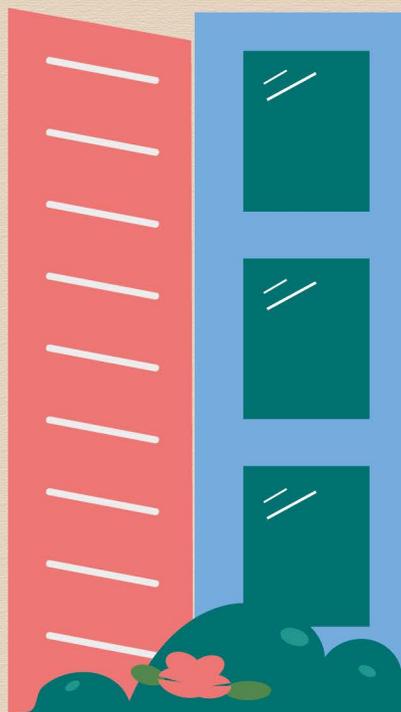




# CARTILHA DE ACESSIBILIDADE

Bruna da Silva Costa  
Flavia Salmen Izidoro  
Ilara R. Duran de Melo  
João Marcos P. Mendonça  
Lanara Roberta M. Pinheiro  
Maria Paula R. R. de Carvalho

Ilustrações por Pablo P. Santos



**univale**  
editora



# **CARTILHA DE ACESSIBILIDADE**

**FUNDAÇÃO PERCIVAL FARQUHAR (FPF)**  
Rômulo César Leite Coelho (Presidente)

**UNIVERSIDADE VALE DO RIO DOCE (UNIVALE)**  
Lissandra Lopes Coelho Rocha (Reitora)  
Adriana de Oliveira Leite Coelho (Pró-Reitora)

**UNIVALE EDITORA**  
Deborah Luisa Vieira dos Santos (Editora-chefe)  
Gabriel da Cruz Ventura (Auxiliar Administrativo)  
Isis Carolina Garcia Bispo (Bibliotecária SiBi/UNIVALE)  
Natália Lima Amaral (Redatora/ASCORG)  
Nayla Lopes Coelho Rocha (Designer/Voluntária)  
Rebeca Dias Reis (Diagramadora Estagiária)



(33) 3279-5516  
editora.univale.br  
editora@univale.br  
Campus Antônio Rodrigues Coelho  
R. Israel Pinheiro, 2000 - Universitário  
35020-220 Governador Valadares (MG)

Bruna da Silva Costa  
Flavia Salmen Izidoro  
Ilara Rebeca Duran de Melo  
João Marcos Parreira Mendonça  
Lanara Roberta Martins Pinheiro  
Maria Paula Ramos Ruste de Carvalho

## **CARTILHA DE ACESSIBILIDADE**



© 2023 da UNIVALE Editora Todos os direitos desta edição estão reservados, inclusive o de reprodução total ou parcial, em qualquer meio, com base na Lei no9.610, de 19 de fevereiro de 1998, Lei de Direitos Autorais.

## FICHA TÉCNICA

### Capa e projeto gráfico

Rebeca Dias Reis

### Ilustrações

Pablo Pereira Santos

### Imagem da Capa

Rebeca Dias Reis

### Revisão de Texto

João Marcos Parreira Mendonça

### Revisão de Conteúdo

João Marcos Parreira Mendonça

## DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

### Ficha Catalográfica - Sistema de Bibliotecas (SiBi/UNIVALE)

C327	Cartilha de acessibilidade [recurso eletrônico] / Bruna da Silva Costa et al. - Governador Valadares : Univale Editora, 2023. 23 p.
	ISBN 978-65-87227-40-5.
	1. Cartilhas - acessibilidade. 2. Idosos - acessibilidade arquitetônica. 3. Prevenção de acidentes - ambiente domiciliar. I. Costa, Bruna da Silva. II. Izidoro, Flavia Salmen. III. Melo, Ilara Rebeca Duran de. IV. Mendonça, João Marcos Parreira. V. Pinheiro, Lanara Roberta Martins. VI. Carvalho, Maria Paula Ramos Ruste de. VI. Título.
	CDD: 720.8

Ficha elaborada pela bibliotecária Ma. Isis Carolina Garcia Bispo -  
CRB 6/3804

## Apresentação

Todos nós estamos sujeitos a acidentes no interior dos ambientes domiciliares. Crianças e idosos são as principais vítimas, principalmente quando se trata de quedas que ocorrem devido a dois tipos de fatores. O primeiro deles são fatores intrínsecos, decorrentes de alterações fisiológicas do nosso corpo, tais como o envelhecimento, doenças crônicas e efeitos adversos de medicamentos. O segundo são os fatores extrínsecos, que estão relacionados ao ambiente, tais como: tapetes, locais com pouca iluminação, degraus elevados, piso molhado, calçadas mal feitas, calçado inadequado, entre outros.

Neste manual você conhecerá alguns fatores de risco que poderão contribuir para a queda de idosos e crianças, bem como pequenas dicas que poderão ajudá-lo a tomar algumas medidas de prevenção no ambiente domiciliar, onde ocorre a maioria das quedas.

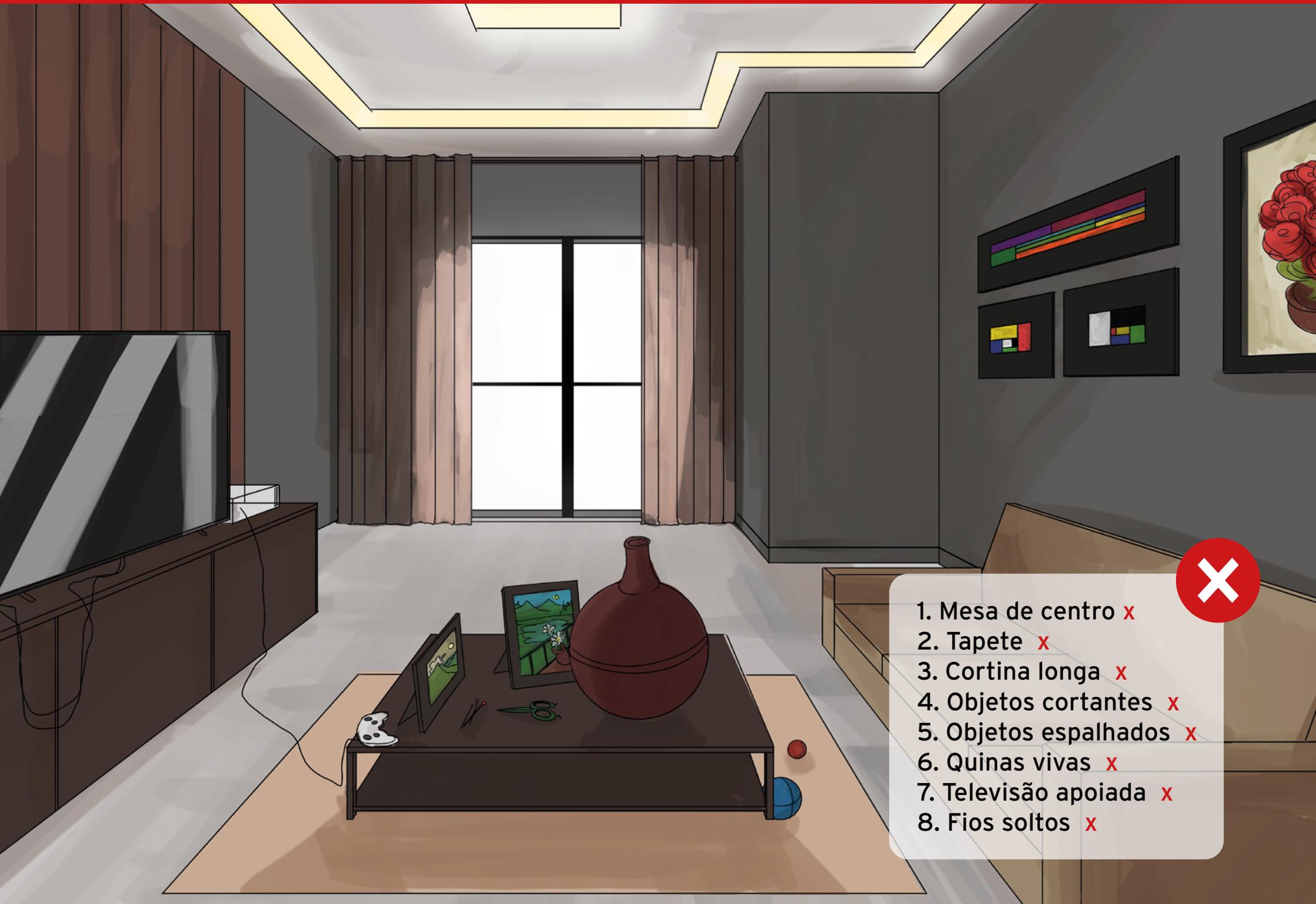
Nas páginas seguintes apresentaremos, através de ilustrações, os ambientes de uma casa. Na primeira ilustração do ambiente temos as situações que devem ser evitadas para que esses acidentes não aconteçam. Já na segunda imagem, apresentamos os procedimentos adequados para que o ambiente da casa ofereça a segurança necessária para os seus usuários.

# 1



## SALA DE ESTAR

A sala de estar/TV é muito mais que um simples compartimento da casa. Ela é o ambiente onde compartilhamos momentos de descanso e lazer, seja com amigos, familiares, ou mesmo sozinho, depois de um dia estressante no trabalho. Esse local integra as pessoas e os ambientes.



- 1. Mesa de centro x
- 2. Tapete x
- 3. Cortina longa x
- 4. Objetos cortantes x
- 5. Objetos espalhados x
- 6. Quinas vivas x
- 7. Televisão apoiada x
- 8. Fios soltos x

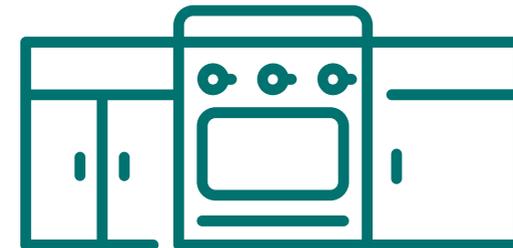




1. Mesas de canto ✓
2. Quinas vivas com protetor de silicone ou arredondadas ✓
3. Sem tapetes ✓
4. Televisão fixada ✓
5. Sofá ergonômico ✓
6. Ambiente organizado ✓
7. Sinal sonoro ✓



# 2

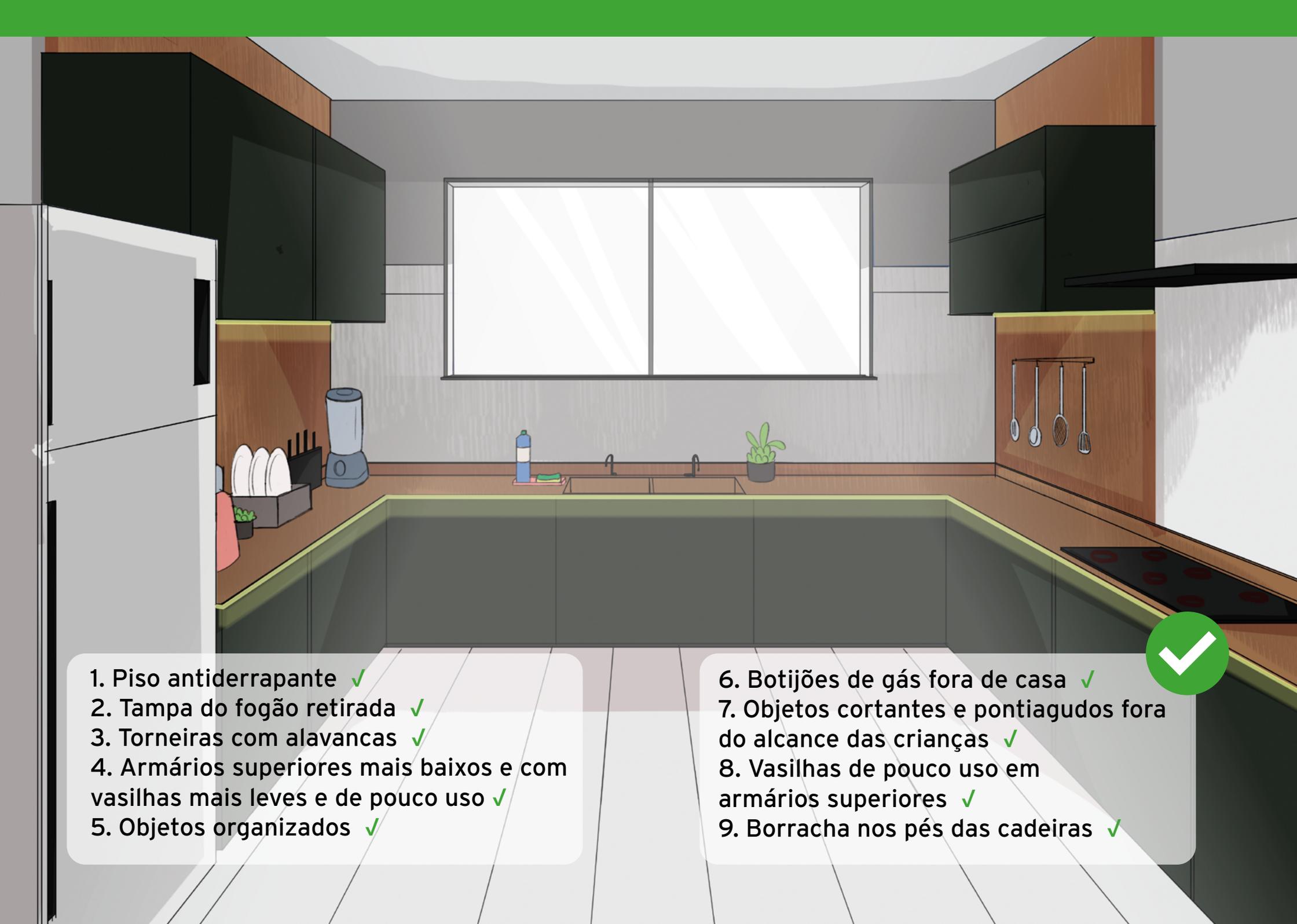


## COZINHA

A cozinha é o local da casa no qual se prepara a comida. Nela, é possível lavar, cortar, ferver, assar, fritar ou ainda guisar os alimentos, entre outras possibilidades. Ajuda, ainda, a ativar a nossa memória e a nossa capacidade de concentração.



1. Piso escorregadio x
2. Piso molhado x
3. Tampa do fogão x
4. Armários superiores com altura inadequada x
5. Botijão de gás na cozinha x
6. Quinas de bancadas x
7. Objetos desorganizados x
8. Objetos cortantes e pontiagudos ao alcance de crianças x

- 
1. Piso antiderrapante ✓
  2. Tampa do fogão retirada ✓
  3. Torneiras com alavancas ✓
  4. Armários superiores mais baixos e com vasilhas mais leves e de pouco uso ✓
  5. Objetos organizados ✓

6. Botijões de gás fora de casa ✓
7. Objetos cortantes e pontiagudos fora do alcance das crianças ✓
8. Vasilhas de pouco uso em armários superiores ✓
9. Borracha nos pés das cadeiras ✓

# 3

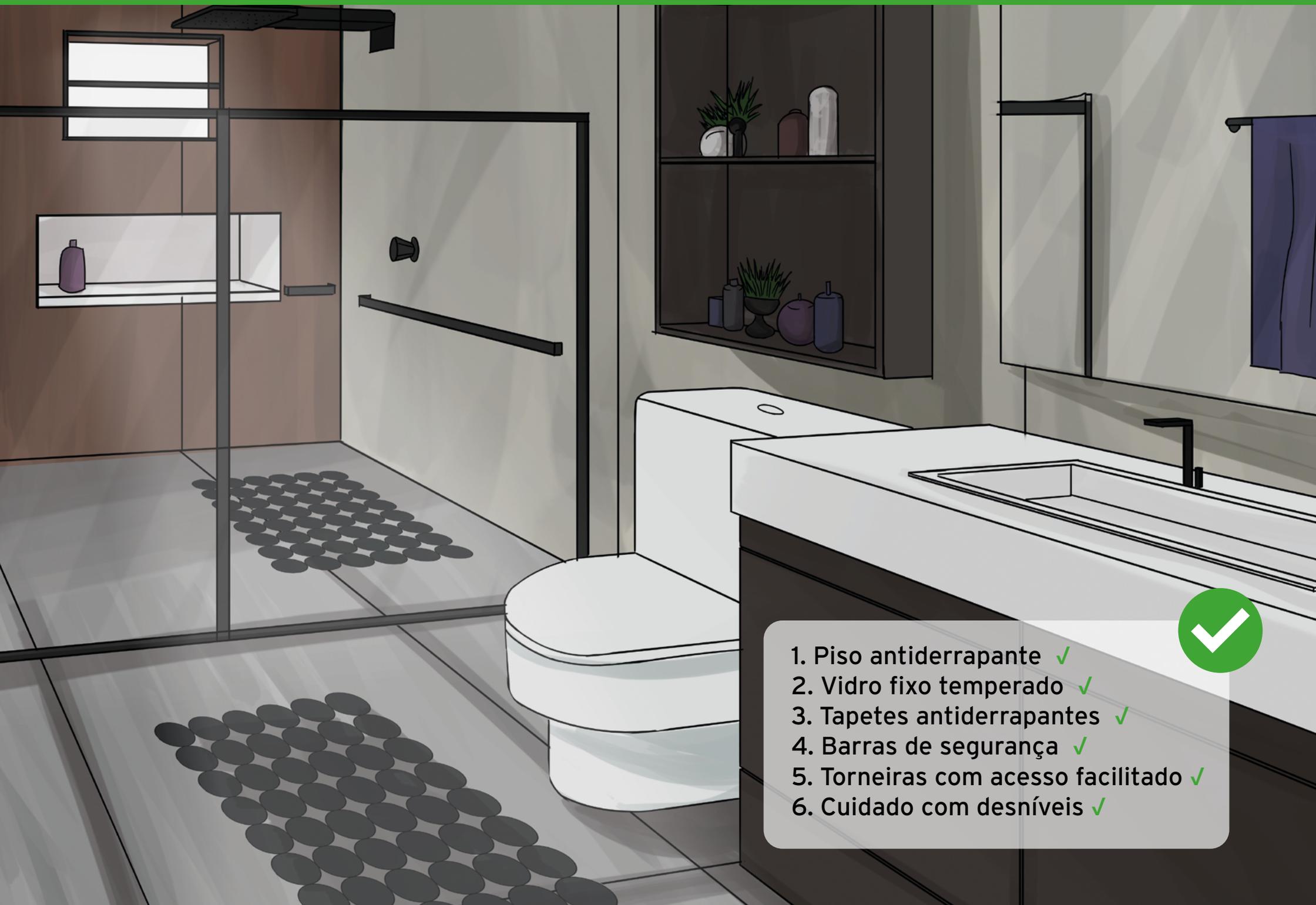


## **BANHEIRO**

O banheiro é um cômodo indispensável em qualquer casa, por fazer parte das necessidades básicas do dia a dia. Este é um espaço que conta com equipamentos sanitários e acessórios que são destinados aos cuidados pessoais, as necessidades e higiene. Por se tratar de uma área molhada, os cuidados devem ser redobrados.

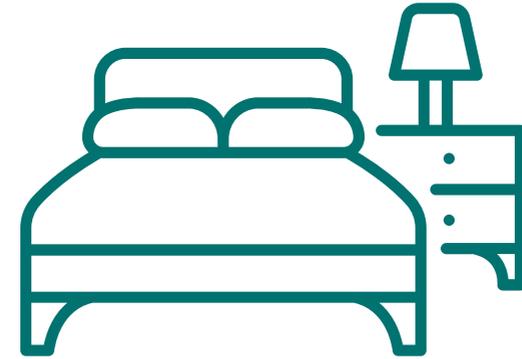


1. Piso derrapante x
2. Cortina no box x
3. Tapetes soltos x
4. Torneiras altas ou de girar x
5. Desnível x
6. Gavetas próximas à porta x



1. Piso antiderrapante ✓
2. Vidro fixo temperado ✓
3. Tapetes antiderrapantes ✓
4. Barras de segurança ✓
5. Torneiras com acesso facilitado ✓
6. Cuidado com desníveis ✓





## QUARTO

Os quartos pertencem à área íntima de uma residência e tem como função serem ambientes de tranquilidade, descanso e recolhimento.





1. Objetos e móveis com quinas vivas X
2. Iluminação ofuscante X
3. Colchão alto e mole X
4. Tapete solto X



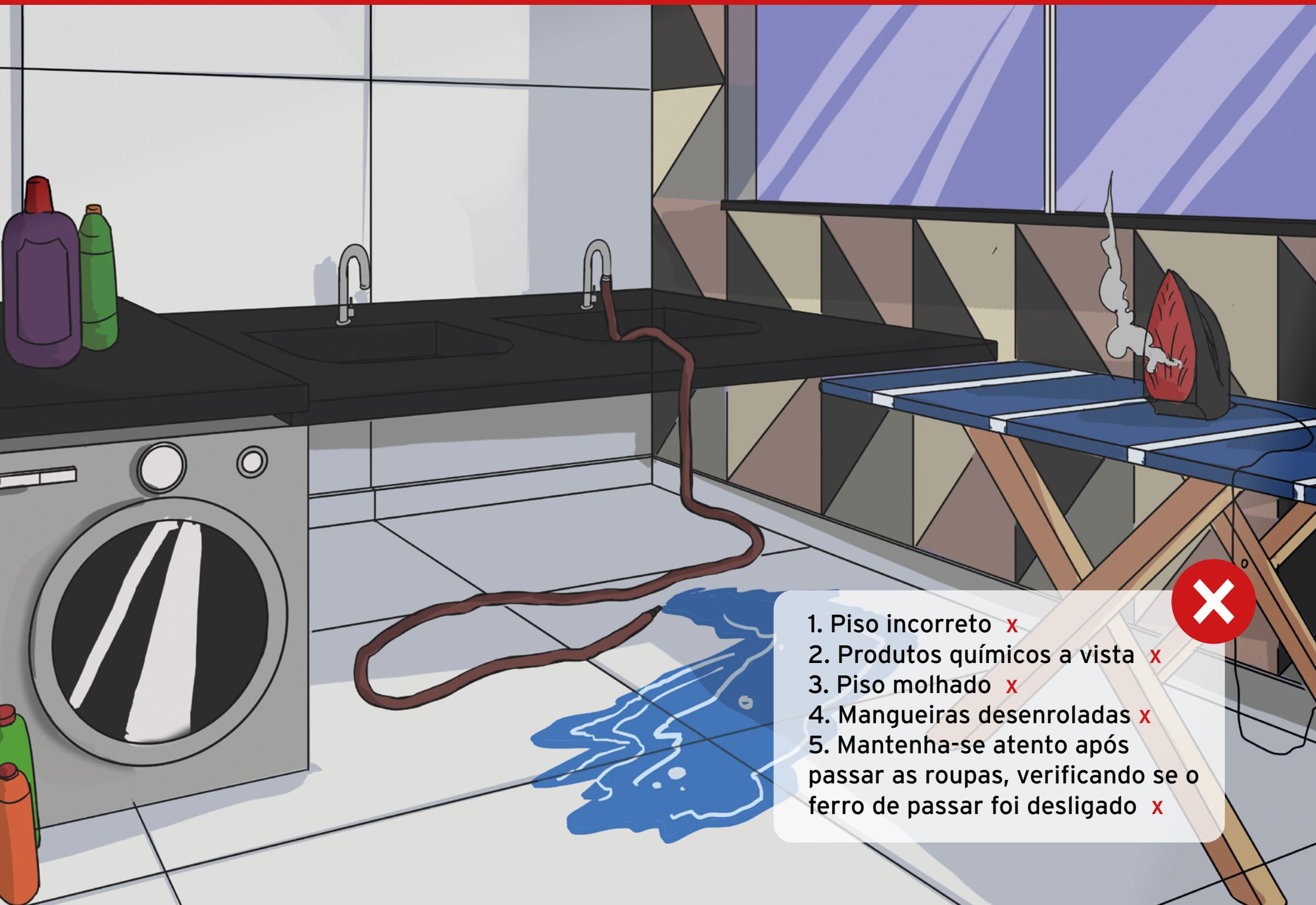
- 1. Tapete preso ✓
- 2. Objetos e móveis com  
quinas arredondadas ✓
- 3. Iluminação indireta ✓
- 4. Iluminação de emergência ✓
- 5. Colchão firme ✓

# 5

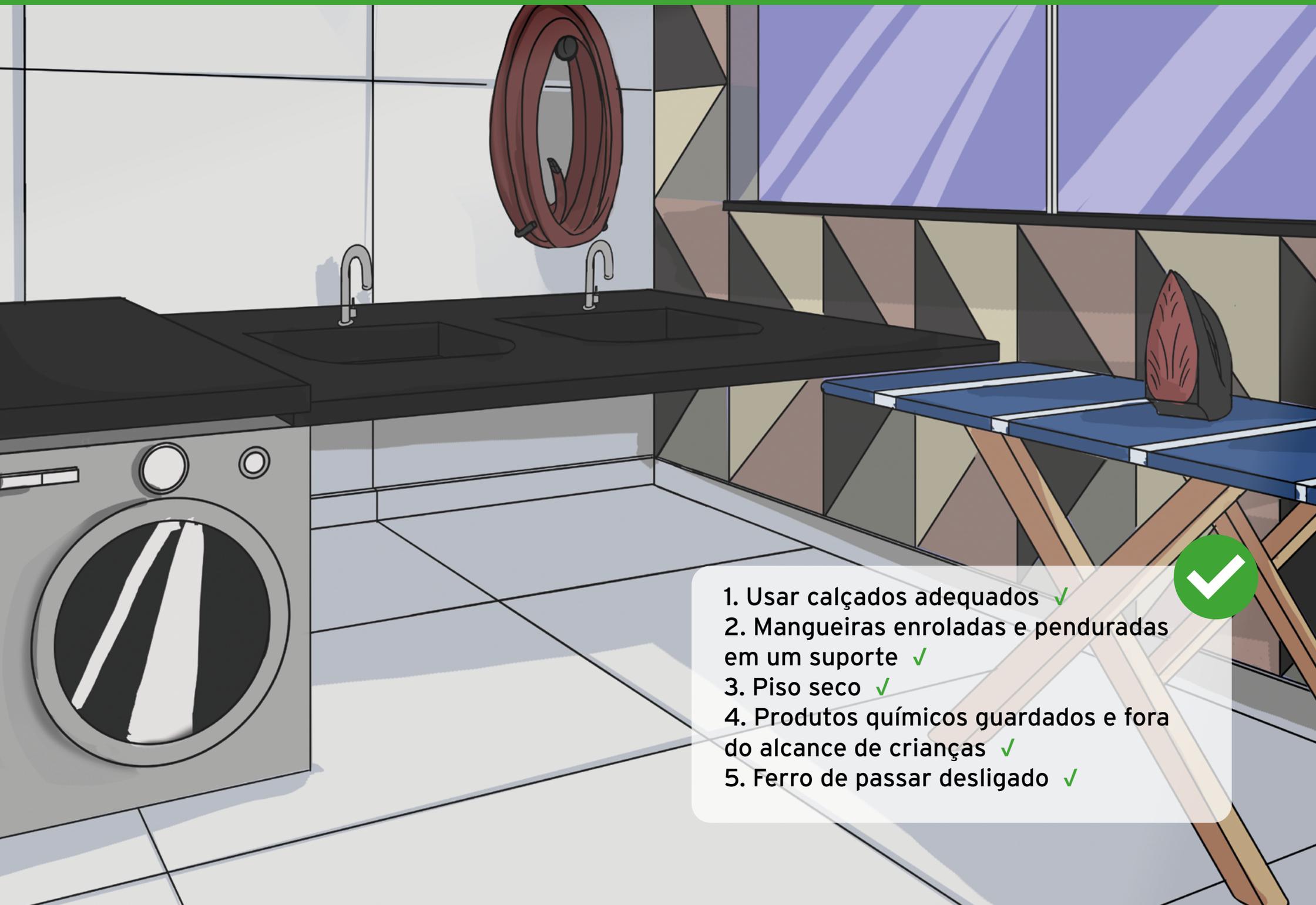


## ÁREA DE SERVIÇO

A área de serviço é um ambiente dedicado aos diversos serviços domésticos. Nela encontram-se os produtos e acessórios necessários para limpeza de uma residência.



1. Piso incorreto x
2. Produtos químicos a vista x
3. Piso molhado x
4. Mangueiras desenroladas x
5. Mantenha-se atento após passar as roupas, verificando se o ferro de passar foi desligado x



1. Usar calçados adequados ✓
2. Mangueiras enroladas e penduradas em um suporte ✓
3. Piso seco ✓
4. Produtos químicos guardados e fora do alcance de crianças ✓
5. Ferro de passar desligado ✓

6



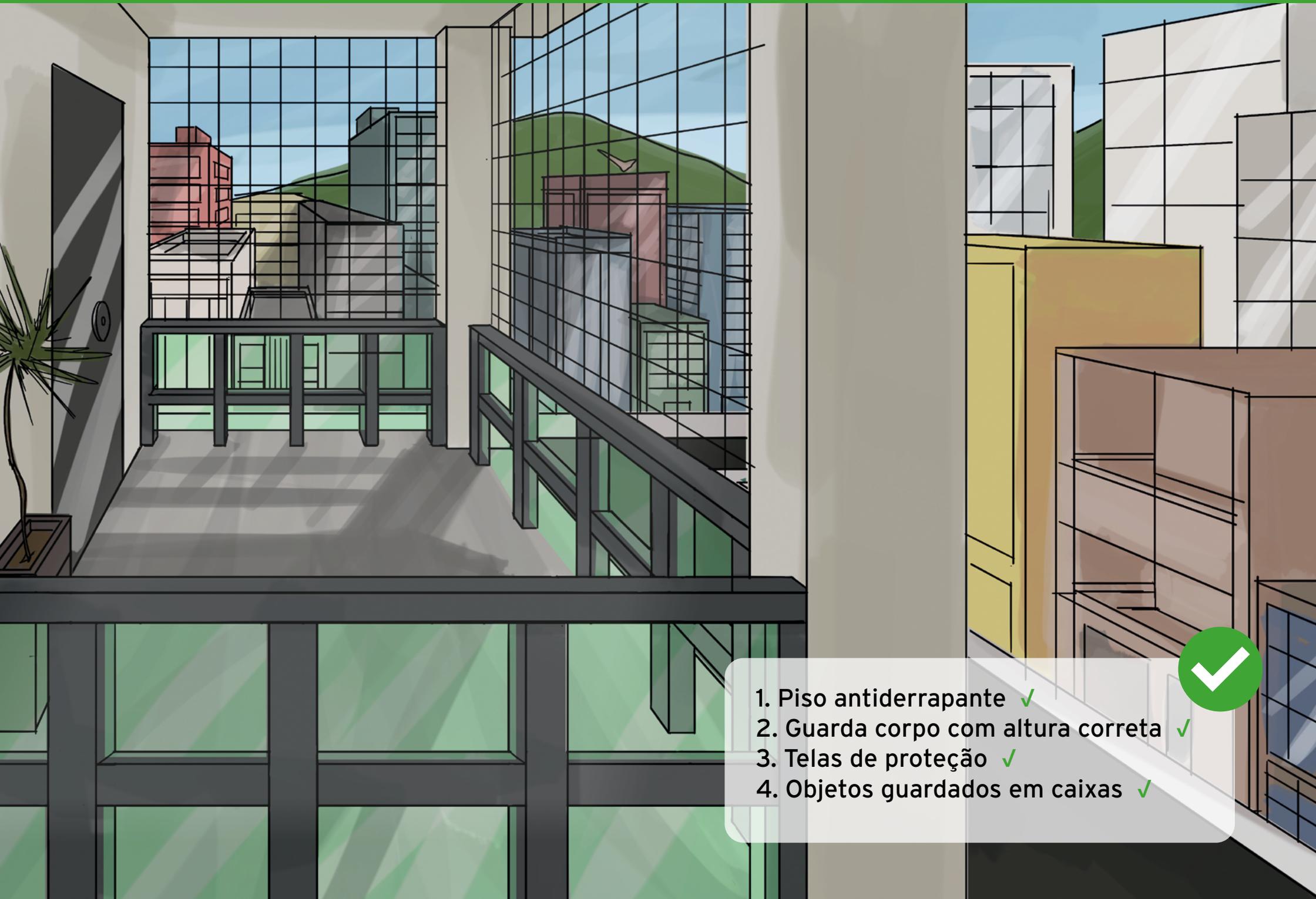
## **VARANDA**

As varandas em sua maioria são construídas em uma edificação para o lazer de seus moradores, permitindo a contemplação das vistas e também para o descanso.



1. Piso incorreto x
2. Ausência de guarda-corpo x
3. Ausência de tela de proteção x
4. Área molhada x
5. Tomar cuidado com redes x
6. Objetos espalhados pelo local x





1. Piso antiderrapante ✓
2. Guarda corpo com altura correta ✓
3. Telas de proteção ✓
4. Objetos guardados em caixas ✓

Esta cartilha apresentou em seu conteúdo algumas práticas básicas - mas não menos importantes - que são necessárias principalmente para idosos e seus cuidadores, contribuindo para prevenir eventuais adversidades e quedas.

Na Arquitetura, um projeto acessível, seguro e adaptável exige pouco esforço físico para o seu uso: é de fácil percepção, simples e intuitivo, para que todos que usufruem do ambiente possam utilizá-lo com independência e segurança.

## **Dicas gerais**

- Utilizar piso antiderrapante em áreas molhadas;
- Adicionar tela de proteção e guarda corpo em caso de varandas a partir do primeiro andar;
- Observar em períodos de chuva se a área foi molhada;
- Tomar cuidado com redes e objetos espalhados pelo local;
- Evitar espécies de plantas venenosas por conta de crianças;
- Utilizar calçados adequados e evitar andar de meias;
- Utilizar proteções de borrachas em quinas e nos pés das cadeiras;
- Tomar cuidado com os animais de estimação;
- Investir em iluminação adequada em todos os cômodos;
- Tomar cuidado com as maçanetas;
- Deixar a chave reserva com alguém de confiança que more por perto;
- Utilizar sinal sonoro nos ambientes;
- Ingerir os remédios nos horários corretos.

## **Acolhida do idoso**

O processo de envelhecimento está inteiramente relacionado com o tempo. Todos os seres vivos, assim como as coisas materiais, tendem a sofrer com a ação dele. Com o passar dos anos e o advento da terceira idade, o corpo humano torna-se mais frágil e ainda mais suscetível as quedas e dificuldades para a realização das atividades cotidianas. Além disso, para muitos, envelhecer é uma fase triste e por vezes pode representar o abandono por parte daqueles que amaram e cuidaram durante a vida. Partindo deste ponto de vista, todos os estágios da vida necessitam de zelo e cuidados e, quando realizados de forma correta, como apresentado nesta cartilha, pode ser uma contribuição significativa para que os indivíduos possam prolongar a vida e conseqüentemente ter uma velhice tranquila e saudável. É neste momento que o contato com os familiares se faz muito importante para esta conquista, uma vez que, estando próximos, os idosos se sentem acolhidos e não solitários nessa fase da vida.

univale



PREFEITURA MUNICIPAL DE  
**GOVERNADOR  
VALADARES**





As informações básicas sobre acessibilidade para o público da terceira idade, com ilustrações e orientações simples e práticas voltadas para ambientes domésticos com o objetivo de contribuir para a segurança e melhoria na qualidade de vida. Como parte do projeto UNIVALE na Praça, a cartilha preconiza sobre os cuidados necessários para ambientes residenciais, local de maior incidência de acidentes dessa natureza.

