COMO CITAR (Estilo Vancouver):
Guerrero Castañeda RF, Aguilar Machain P, organizadores.
Cuidar na demência: um guia para famílias e cuidadores.
Brasília, DF: Editora ABEn; 2026. 195 p. ISBN 978-65-89112-31-0.
doi: https://doi.org/10.51234/aben.26.e33

CAPÍTULO XXIII

COMO DEIXAR A CASA MAIS SEGURA PARA A PESSOA IDOSA COM DEMÊNCIA?

Márcia de Assunção Ferreira[I]
ORCID: 0000-0002-6991-7066

Alice Silva Osterne Ribeiro[I]
ORCID: 0000-0001-5312-8188

Bárbara Gomes de Oliveira Santos[I]
ORCID: 0009-0002-3911-6003

Dayana Gonçalves dos Santos[I]
ORCID: 0009-0005-2610-3133

Mayara Del Aguilal Pacheco[I]
ORCID: 0000-0001-9751-956X

Rosane Barreto Cardoso[I]
ORCID: 0000-0001-8052-8697

IUniversidade Federal do Rio de Janeiro.
Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

Como citar:
Ferreira MA, Ribeiro ASO, Santos BGO, Santos DG, Pacheco MDA, Cardoso RB. Como deixar a casa mais segura para a pessoa idosa com demência? In: Guerrero Castañeda RF, Aguilar Machain P, organizadores. Cuidar na demência: um guia para famílias e cuidadores. Brasília, DF: Editora ABEn; 2026. p. 186-195. doi: https://doi.org/10.51234/aben.26.e33_cap23

Autora Correspondente:
Márcia de Assunção Ferreira
E-mail: marcia.eean@gmail.com



Revisora:

Jéssica de Menezes Nogueira
Universidade Federal do Piauí. Floriano, Piauí, Brasil.

INTRODUÇÃO

Neste Capítulo vamos abordar um dos principais ambientes que fazem parte da vida da pessoa idosa: a casa! Mas antes, vamos entender que ambiente é um conceito central no cuidado ao ser humano, compreendido como tudo o que envolve a pessoa e influencia sua vida. Isso inclui tanto aspectos internos quanto externos, que afetam o organismo e as relações humanas[1].

Portanto, cuidar do ambiente onde a pessoa idosa vive, seja a própria residência ou lares para pessoas idosas, é fundamental para evitar situações de risco que podem prejudicar a sua saúde. Ambientes, de um modo geral, podem gerar situações inseguras, principalmente para a pessoa idosa, especialmente para pessoas idosas, principalmente quando há alterações no equilíbrio, na força ou na mobilidade. Esse cuidado deve ser ainda maior quando a pessoa idosa apresenta comprometimento cognitivo ou algum tipo de demência.

Um dos principais problemas relacionados ao ambiente são as quedas. Elas estão entre os acidentes mais frequentes em pessoas idosas, especialmente naquelas que vivem com demência. Além de fraturas e hospitalizações, as quedas podem levar à perda de independência e causar impactos negativos na qualidade de vida da pessoa idosa e de seus familiares.

A presença de demência, o medo de cair e o uso inadequado de medicamentos são fatores que aumentam o risco de quedas e precisam ser considerados de forma integrada ao realizar o cuidado à pessoa idosa[2].

A queda atinge cerca de 32% daqueles entre 65 e 74 anos e mais da metade dos idosos acima de 85 anos. Isso acontece devido às mudanças naturais do envelhecimento, como diminuição da força e do equilíbrio. Por isso, a atenção dos cuidadores é essencial para manter o ambiente seguro e prevenir acidentes no dia a dia[3,4].

Nesse contexto, o ambiente domiciliar tem papel fundamental na segurança e no bem-estar da pessoa idosa com demência. Como muitas pessoas idosas permanecem grande parte do tempo em casa, a forma como os espaços estão organizados pode favorecer a autonomia ou aumentar o risco de acidentes. Ambientes com

pouca iluminação, presença de obstáculos, pisos escorregadios ou objetos mal posicionados podem favorecer a ocorrência de quedas e outras situações perigosas[5].

Apesar da importância de medidas de prevenção, muitos cuidadores ainda têm dúvidas sobre como identificar riscos no ambiente domiciliar e quais mudanças podem ser feitas para tornar a casa mais segura. Dessa forma, é fundamental oferecer orientações claras e acessíveis sobre a organização do ambiente e a prevenção de acidentes para apoiar o cuidado cotidiano e promover mais segurança para a pessoa idosa com demência[6].

Diante desse cenário, torna-se relevante discutir estratégias práticas de adaptação do ambiente domiciliar que possam auxiliar cuidadores na identificação de riscos e na implementação de medidas simples de prevenção de acidentes. Assim, este Capítulo tem como objetivo apresentar orientações para a avaliação do ambiente domiciliar e discutir estratégias para tornar os diferentes cômodos da casa mais seguros para a pessoa idosa com demência.

O PRINCIPAL FATOR DE INSEGURANÇA: AS QUEDAS EM IDOSOS

Atenção! Você sabia que as pessoas idosas são as principais vítimas de quedas?

Por isso, é necessário conversarmos sobre a adaptação dos ambientes, principalmente do ambiente domiciliar, visto que a maioria das quedas acontece dentro da própria casa.

A queda é um deslocamento não intencional que tem como resultado a mudança da posição do indivíduo para um mesmo nível ou nível mais baixo, em relação a sua posição inicial, sem tempo de correção. Pode ocorrer com qualquer pessoa, em qualquer momento, resultando ou não em lesão[7].

As quedas são consideradas eventos críticos, sendo uma das principais causas de morbidade e mortalidade entre pessoas idosas, afetando severamente sua saúde física e psicológica, autonomia, funcionalidade e qualidade de vida[8].

Os danos físicos decorrentes das quedas em idosos são: lesões de pele (escoriações e hematomas), luxações e fraturas graves (fêmur, úmero e vértebras). Os danos psicológicos e emocionais decorrentes da síndrome pós-queda geram ansiedade, perda da confiança, insegurança e medo diante da possibilidade de outra queda, consequentemente impacto no isolamento social[9].

As quedas geralmente resultam da interação entre os fatores intrínsecos e extrínsecos[4,10]:

- Fatores intrínsecos: relacionados às características inerentes ao indivíduo, como idade avançada, doenças e comprometimento cognitivo;
- Fatores extrínsecos: relacionados ao ambiente, como pisos escorregadios, iluminação inadequada, escadas sem corrimão e tapetes soltos.

Os fatores extrínsecos são considerados modificáveis e, por isso, são o principal alvo das ações preventivas. Nesse sentido, é necessário e oportuno avaliar os riscos de quedas e as condições de saúde da pessoa idosa[4,10].

Sabendo-se que as quedas trazem prejuízos para a pessoa idosa e também para o cuidador, e que esse evento pode ser prevenido, é importante que os cuidadores tenham conhecimento para adotar práticas preventivas adequadas, reduzindo a probabilidade de sua ocorrência[11,12]. Portanto, você, cuidador, tem um papel fundamental na identificação dos riscos, no acompanhamento do dia a dia e na prevenção de quedas em pessoas idosas. Seu conhecimento faz toda a diferença, pois contribui para atitudes mais seguras e para a adoção de melhores práticas de cuidado em saúde.

A prevenção de quedas em pessoas idosas é um tema crescente no cenário global, especialmente em um momento de ascensão da longevidade da população[13]. O aumento da expectativa de vida está diretamente associado a uma alta taxa de comorbidades e, nessa perspectiva, as quedas se destacam como uma das principais síndromes geriátricas. Elas representam um importante problema de saúde pública, devido à sua alta incidência, prevalência e aos custos relacionados à hospitalização e à reabilitação nos serviços de saúde[14].

Diante disso, abordaremos orientações que podem auxiliar na prevenção de quedas no domicílio, com foco na segurança da pessoa idosa, contribuindo para evitar intercorrências, agravos e complicações que impactam a funcionalidade e a qualidade de vida.

COMO TORNAR CADA ESPAÇO DA CASA MAIS SEGURO?

CUIDADOS NO QUARTO

O quarto deve ser um ambiente que ofereça conforto e segurança, especialmente durante a noite, quando a pessoa idosa pode apresentar desorientação e maior risco de quedas[2].

Principais riscos

- Pouca iluminação, principalmente à noite;
- Tapetes soltos;
- Móveis no caminho;
- Dificuldade para encontrar o banheiro;
- Cama muito alta ou muito baixa.

Como aumentar a segurança:

- Utilizar luz noturna para facilitar a orientação, mantendo acesa de modo a iluminar parcialmente o quarto;
- Manter objetos de uso frequente ao alcance;
- Ajustar a altura da cama para facilitar levantar e deitar;
- Dar preferência por camas com colchões de espuma firme, pois tanto a densidade do colchão quanto a altura dos móveis influenciam na segurança ao sentar e levantar;
- Fixar tapetes, prendendo-o embaixo dos móveis ou, se possível, retirá-los do ambiente;
- Evitar excesso de móveis;
- Manter o caminho livre até o banheiro.



Figura 1. Exemplo de quarto seguro para a pessoa idosa.
Fonte: Imagem gerada com uso de Inteligência Artificial (ChatGPT), 2026.

CUIDADOS NO BANHEIRO

O banheiro é um dos ambientes com maior risco de quedas[4], exigindo atenção redobrada no cuidado com a pessoa idosa.

❗ *Principais riscos:*

- Pisos molhados;
- Pisos escorregadios;
- Tapetes derrapantes;
- Ausência de barras de apoio;
- Utilizar o box ou as cortinas como apoio;
- Box de vidro;
- Iluminação inadequada;
- Altura do vaso sanitário inadequado para a pessoa idosa.

☑ *Mais segurança:*

- Utilizar, sempre que possível, pisos antiderrapantes no banheiro; caso contrário, redobre o cuidado com o piso molhado e utilize as barras de apoio.
- Usar tapetes antiderrapantes;
- Instalar barras de apoio ao redor do vaso sanitário e dentro do box;
- Ajustar a altura do vaso sanitário, permitindo um ângulo de 90° nos joelhos, de modo que fique adequada à pessoa idosa, facilitando o ato de sentar e levantar;
- Ajustar também a altura da pia e do espelho de acordo com a altura da pessoa idosa;
- Evitar sentar-se no vaso sanitário quando o piso estiver molhado;
- Evitar box de vidro, optando por cortinas de plástico;
- Garantir iluminação direta, tanto no box quanto na área do vaso sanitário.



Figura 2. Exemplo de banheiro seguro para a pessoa idosa.
Fonte: Imagem gerada com uso de Inteligência Artificial (ChatGPT), 2026.

CUIDADOS NA SALA

A sala apresenta diversos objetos e móveis que podem representar barreiras físicas e aumentar o risco de quedas para pessoas idosas[5].

Principais riscos:

- Tapetes soltos na sala;
- Objetos espalhados pelo ambiente;
- Fios soltos ou expostos;
- Móveis dispostos na área de circulação da pessoa idosa;
- Sofás baixos e poltronas sem braços;
- Iluminação inadequada.

Mais segurança:

- Fixar tapetes no chão, debaixo do sofá ou de alguma mobília não móvel. Se possível, retirá-los do ambiente;
- Arrumar os objetos dentro de uma caixa organizadora ou colocá-los em um local fora da área de circulação do idoso. Evitar deixar objetos dispostos na sala;
- Colocar os móveis encostados na parede e fixos no chão;
- Fixar os fios nas paredes ou nos rodapés;
- Garantir iluminação adequada no local para a pessoa idosa;
- Deixar o máximo de espaço livre para a pessoa idosa circular livremente e sem risco de queda.



Figura 3. Exemplo de sala segura para a pessoa idosa.
Fonte: Imagem gerada com uso de Inteligência Artificial (ChatGPT), 2026.

CUIDADOS NA COZINHA

A cozinha também é um dos ambientes com maior risco de ocorrência de acidentes. No entanto, nem sempre as pessoas percebem corretamente a frequência dos problemas que podem ocorrer nesse espaço[5].

❗ ***Principais riscos:***

- Piso molhado;
- Armários posicionados em locais altos;
- Prateleiras e armários instáveis;
- Materiais de vidro;
- Tapetes escorregadios;
- Louças, utensílios e alimentos fora do alcance da pessoa idosa;
- Iluminação inadequada.

☑ ***Mais segurança:***

- Evitar que o chão esteja molhado; sempre que possível, secar o piso e não caminhar sobre superfícies molhada;
- Utilizar armários baixos e de fácil alcance;
- Manter louças, utensílios e alimentos ao alcance da pessoa idosa, em locais acessíveis, evitando a necessidade de subir em cadeiras ou escadas para alcançá-los;
- Utilizar materiais de plástico ou aço;
- Instalar armários e prateleiras bem fixados na parede ou no chão, além de posicioná-los na altura adequada para a pessoa idosa;
- Evitar o uso de tapetes na cozinha;
- Não subir em bancos, cadeiras ou escadas para tentar alcançar objetos ou alimentos;
- Manter uma iluminação adequada para a pessoa idosa.



Figura 4. Exemplo de cozinha segura para a pessoa idosa.
Fonte: Imagem gerada com uso de Inteligência Artificial (ChatGPT), 2026.

CUIDADOS NAS ÁREAS EXTERNAS

A área externa pode representar riscos importantes, principalmente por conta de pisos irregulares e menor supervisão[5,6].

❗ *Principais riscos*

- Pisos irregulares ou escorregadios;
- Falta de iluminação;
- Escadas sem corrimão;
- Acesso livre à rua;
- Presença de objetos no caminho.

☑ *Mais segurança:*

- Usar, sempre que necessário, bengalas ou outros dispositivos que auxiliem a marcha;
- Manter o piso regular e antiderrapante;
- Garantir boa iluminação, principalmente à noite;
- Instalar corrimãos firmes em escadas e rampas;
- Sinalizar degraus com fitas de cor contrastante;
- Manter portões fechados e seguros;
- Retirar obstáculos do caminho;
- Manter fios organizados e fora da passagem;
- Preferir móveis com cantos arredondados ou com protetores;
- Evitar pisos escorregadios ou utilizar materiais antiderrapantes;
- Manter os ambientes sempre organizados e livres de objetos;
- Redobrar a atenção na presença de animais domésticos, pois podem se enroscar nas pernas ou pular sobre a pessoa idosa, causando desequilíbrio e aumentando o risco de quedas.



Figura 5. Exemplo de área externa segura para a pessoa idosa.
Fonte: Imagem gerada com uso de Inteligência Artificial (ChatGPT), 2026.

CHECKLIST DE SEGURANÇA DA CASA DA PESSOA IDOSA COM DEMÊNCIA

Identifique mudanças para manter seguro cada cômodo da casa:

QUARTO

( ) O quarto possui boa iluminação.
( ) Existe uma luz noturna para facilitar a orientação durante a noite.
( ) O caminho entre a cama e o banheiro está livre de obstáculos.
( ) Não há tapetes soltos no quarto.
( ) Objetos de uso frequente estão ao alcance da pessoa idosa.
( ) A altura da cama permite que a pessoa se levante com facilidade.

SALA

( ) Os móveis estão organizados de forma a permitir circulação segura.
( ) Não há fios elétricos atravessando o caminho de passagem.
( ) Tapetes soltos foram retirados ou fixados ao chão.
( ) A iluminação do ambiente é adequada.
( ) Não há móveis com pontas ou quinas perigosas no trajeto da pessoa idosa.

COZINHA

( ) Objetos cortantes estão guardados em locais seguros.
( ) Produtos de limpeza estão armazenados fora do alcance da pessoa idosa.
( ) Há supervisão quando a pessoa idosa com demência utiliza o fogão.
( ) Não há líquidos quentes ao alcance da pessoa idosa.
( ) O ambiente possui boa iluminação.

BANHEIRO

( ) O banheiro possui barras de apoio próximas ao vaso sanitário e ao chuveiro.
( ) Há tapete ou piso antiderrapante no box ou na área do banho.
( ) O banheiro possui boa iluminação.
( ) Há espaço seguro para entrar e sair do box.
( ) Se necessário, há cadeira de banho disponível.

ÁREA EXTERNA

( ) O piso é regular e não apresenta buracos ou desníveis.
( ) Escadas possuem corrimão.
( ) A área externa possui boa iluminação, especialmente à noite.
( ) O acesso à rua é seguro e possui portão ou proteção adequada.
( ) Caminhos de circulação estão livres de obstáculos.



Se algum item estiver marcado como inadequado, considere realizar adaptações no ambiente para aumentar a segurança da pessoa idosa.

Informação importante:

Este Capítulo aborda o ambiente domiciliar, com enfoque sobre os potenciais riscos de quedas e como preveni-las. No entanto, é importante saber que há fatores funcionais e de saúde individual que também devem ser considerados na avaliação dos riscos de quedas em pessoas idosas. Por isso, é fundamental:

- Identificar se a pessoa idosa tem alguma instabilidade ao andar ou se precisa se apoiar nos móveis. Isto pode ocorrer na evolução de quadros de demências. Fique atento!
- Observar os efeitos relacionados ao uso de múltiplos medicamentos, o que chamamos de "polifarmácia". Remédios usados para dormir ou para melhorar o humor podem causar tontura e desequilíbrio. Então, você cuidador, deve estar atento e registrar esses efeitos na Caderneta da Pessoa Idosa[15] para lembrar de informar ao médico, quando a pessoa idosa tiver consulta.
- Registrar também na Caderneta da Pessoa Idosa[(15)] episódios de quedas, tonturas, alterações da marcha e outras informações importantes, auxiliando no acompanhamento da saúde e na comunicação com os profissionais durante as consultas.
- Verificar a necessidade de exames de vista anuais; o cuidado com os pés (unhas, feridas e calosidades), que influenciam diretamente na estabilidade da marcha da pessoa com demência.
- Incentivar a ingestão adequada de líquidos, visto que pessoas idosas com demência podem esquecer de beber água, favorecendo confusão mental, tontura e aumento do risco de quedas.
- Utilizar a Caderneta da Pessoa Idosa[(15)] como um diário de saúde, registrando informações importantes que auxiliem na prevenção de quedas e na continuidade do cuidado.

Portanto, cuidar do ambiente é crucial, mas ele sozinho não garante a segurança!

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A casa é um espaço de abrigo, acolhimento e segurança. No entanto, pode se tornar perigosa se alguns cuidados específicos e essenciais não forem tomados, especialmente quando se trata de moradia de pessoas idosas, e ainda mais na presença de doenças demenciais. Por isso, é preciso que familiares e cuidadores estejam atentos com o ambiente, os espaços, as mobílias e os utensílios que fazem parte das moradias.

Uma casa segura é aquela em que a pessoa idosa se sente acolhida e confortável, mas também é aquela que está organizada para prevenir riscos, de todas as ordens. Por isso, todo cuidado é pouco em se tratando de pessoas idosas, principalmente quando tem demência!

Seguir o que se recomenda em relação aos ambientes, aos espaços, à iluminação, ruídos, mobílias, decoração, higiene e presença de animais é uma prova de atenção e carinho com a pessoa idosa. Sabemos que há pessoas que vivem em casas pequenas e com poucos recursos, mas quando os cuidadores têm as informações sobre o que é ou não recomendável, podem adaptar os cuidados às condições reais de moradia.

Diante disso, é importante que você, cuidador, busque informações e tire suas dúvidas com profissionais de saúde sempre que precisar. Neste caso, pode também consultar a Caderneta da Pessoa Idosa, pois nela constam informações sobre os serviços do Sistema Único de Saúde (SUS), como a Unidade Básica de Saúde (UBS), o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) (192) e centros de assistência social como o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), que são fundamentais para orientar adaptações domiciliares e oferecer suporte ao cuidador.

Você não está sozinho nesse processo, portanto, peça ajuda! Ao adotar essas medidas de proteção no dia a dia, você contribui para que a pessoa idosa viva com mais segurança, conforto e qualidade de vida e se sentirá mais seguro e confiante no seu cuidado.

REFERÊNCIAS

1. Freitas FDS, Silva RND, Araújo FP, Ferreira MA. Ambiente e humanização: retomada do discurso de Nightingale na política nacional de humanização. Esc Anna Nery. 2013;17(4):654-660. doi:10.5935/1414-8145.20130008

2. Oliveira EM, Assis IC, Vellano PO. Prevenção de quedas em idosos: estratégias eficazes. REMUNOM. 2025;18(2):1-13. doi: 10.61164/mz16hn54

3. Ministério da Saúde (BR). Dia mundial de prevenção de quedas: um alerta para a saúde do idoso [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2025 [citado 6 abr 2026]. Disponível em: https://www.gov.br/hubrasil/pt-br/comunicacao/noticias/dia-mundial-de-prevencao-de-quedas-um-alerta-para-a-saude-do-idoso

4. Lopes LP, Nogueira IS, Dias JR, Baldissera VD. A. Processo de cuidado para prevenção de quedas em idosos: teoria de intervenção práxica da enfermagem. Esc Anna Nery. 2022;26:e20210254. doi: 10.1590/2177-9465-EAN-2021-0254

5. Julião JFDS. Ambiente doméstico e risco de queda - avaliação das características do domicílio e educação sobre modificações individuais e/ou coletivas [dissertação]. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra; 2023 [citado 6 abr 2026]. Disponível em: http://hdl.handle.net/10400.26/50477

6. Dario MB. Reflexões sobre princípios de design de ambientes para idosos que vivem com demência [dissertação]. São Carlos: Universidade de São Paulo, Interunidades em Bioengenharia; 2022 [citado 6 abr 2026]. Disponível em: https://doi.org/10.11606/D.82.2022.tde-11012023-170435

7. Gasparotto LPR, Falsarella GR, Coimbra AMV. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2014;17(01):201-9. doi: 10.1590/S1809-98232014000100019

8. Pereira LVC, Lima VT, Nilo FFS, Santos GS, Vitorino LM. Prevalência de quedas e medo de cair em pessoas idosas: análise multidimensional baseada na Avaliação Geriátrica Ampla. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2025;28:e250008. doi: 10.1590/1981-22562025028.250008.pt

9. Miranda DP, Santos TD dos, Santo FH do E, Pinho CL de, Barreto EA. Quedas em idosos em ambiente domiciliar: uma revisão integrativa. Rev. Enferm. Atual In Derme. 2017(Spec):120-9. doi: 10.31011/reaid-2017-v.2017-n.0-art.560

10. Santos PHF, Sampaio DG, Stival MM, Lima LR, Santos WS, Funghetto SS. Intervenções de enfermagem para prevenção de quedas em idosos na atenção primária: revisão integrativa. Rev. Enferm. Atual In Derme. 2021;95(34):e-021089. doi: 10.31011/reaid-2021-v.95-n.34-art.1104

11. Mamani ARN, Reiners AAO, Azevedo RCS, Vechia ADRD, Segri NJ, Cardoso JDC. Cuidador de idosos: conhecimentos, atitudes e práticas sobre quedas e sua prevenção. Rev Bras Enferm. 2019;72:119-126. doi: 10.1590/0034-7167-2018-0276

12. Mamani ARN, Reiners AAO, Azevedo RCS, Dalla Vechia ADR, Segri NJ, Cardoso JDC. Práticas de prevenção de quedas realizadas por cuidadores de idosos. Revista Recien. 2021;11(35):257-266. doi: 10.24276/rrecien2021.11.35.257-266

13. Ribeiro ES, Silva FR, Pereira JS, Moreira MC, Silva SP, Alencar PHR, Silva SO. A enfermagem e a prevenção de quedas em idosos: intervenções no contexto domiciliar. Rev. Foco. 2025;18(11):e10674. doi: 10.54751/revistafoco.v18n11-193.

14. Maia BC, Viana PS, Arantes PMM, Alencar MA. Consequências das quedas em idosos vivendo na comunidade. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2011;14(2):381-393. doi: 10.1590/S1809-98232011000200017

15. 15. Ministério da Saúde (BR). Caderneta da pessoa idosa [Internet]. 6. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2025. [citado 6 abr 2026]. 116 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_6ed.pdf