



**MINHA CASA
ACESSÍVEL**

CARTILHA ILUSTRADA

**Para pessoas idosas, com deficiência
ou mobilidade reduzida.**

REALIZAÇÃO

ASBT
Associação Solidariedade
Brasil - Togo

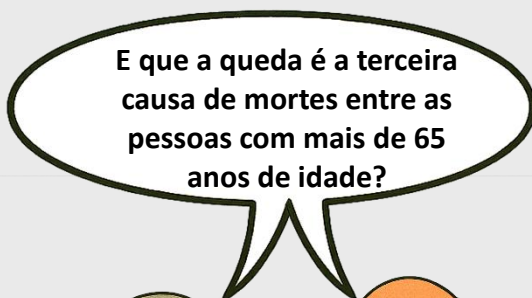
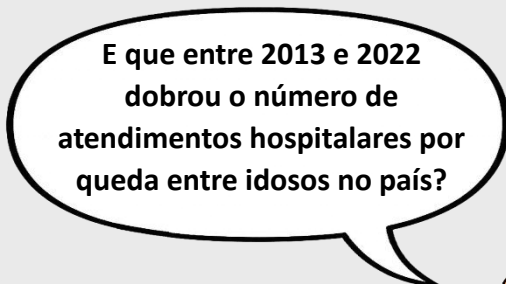
APOIO

CONSELHO MUNICIPAL DO
idoso
APOIO PARA BEM-VIVER
CORONEL FABRICIANO/MS

2025

Essa cartilha foi elaborada com recursos do Fundo Municipal da Pessoa Idosa de Coronel Fabriciano, através do Termo de Fomento nº 010/2024, de 01 de maio de 2024.





Foi pensando nessas pessoas que a ASBT – Associação Solidariedade Brasil-Togo propôs o projeto MINHA CASA ACESSÍVEL, para analisar, debater e avaliar a questão da acessibilidade da moradia, apresentando propostas que possam minimizar esses números.

Público-Alvo

Pessoas idosas

O Estatuto da pessoa idosa (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003) – define que a pessoa idosa é aquela com idade igual ou superior a 60 anos e foi promulgado com o objetivo de garantir direitos das pessoas idosas, em todos os setores.

Pessoas com mobilidade reduzida

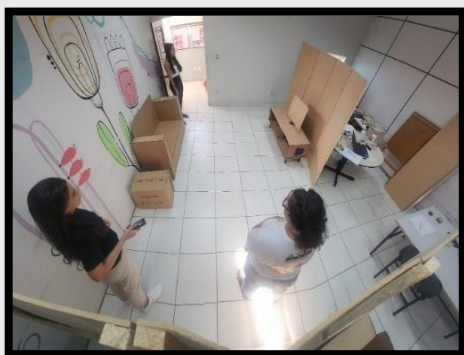
A Pessoa com Mobilidade Reduzida (PMR) é definida como aquela que tenha dificuldade de movimentação, podendo ser permanente ou temporária, como gestantes, pessoas com obesidade severa, pessoas com lesões temporárias e pessoas com limitações motoras permanentes, dentre outras.

Pessoas com deficiência

Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimento de médio ou longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o que, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas, como deficiente físico, auditivo, visual, intelectual e mental.

O laboratório acessível da ASBT

Para a elaboração do projeto, a ASBT instalou em sua sede um laboratório que pudesse simular os diversos ambientes, permitindo a identificação de barreiras e obstáculos que dificultam a livre circulação dentro da moradia, prejudicando a acessibilidade dos ambientes.



Os participantes das oficinas puderam montar os ambientes com os móveis conforme possuem em suas casas, para identificar barreiras, analisar e propor adequações.

Como usar essa cartilha?

Essa cartilha apresenta o resultado das oficinas realizadas na sede da ASBT, em Coronel Fabriciano, para que possa se tornar um instrumento que oriente as pessoas sobre as possíveis melhorias que podem ser introduzidas em suas casas, visando uma boa condição de acessibilidade doméstica. Aqui você pode saber sobre:

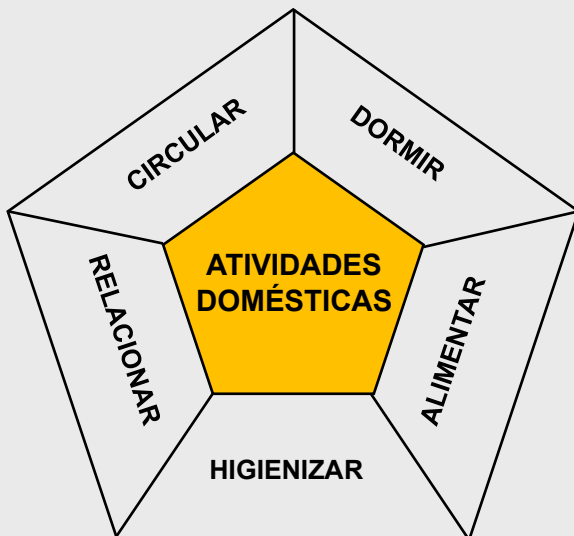
- A melhor posição dos móveis e equipamentos em cada cômodo de sua casa.
- A identificação de barreiras e obstáculos que podem aumentar os riscos de quedas.
- A compreensão sobre como a iluminação adequada, natural ou artificial, auxilia na orientação das pessoas à noite.
- A orientação sobre a organização de utensílios e acessórios domésticos para facilitar seu acesso e uso.
- Os cuidados em relação a acessórios e adornos que impedem a livre circulação.
- A atenção com desníveis e degraus dentro dos ambientes.

As informações contidas nessa cartilha podem ser ainda mais aprofundadas com a utilização das normas técnicas e construtivas, no caso de se tratar de projetos de construção ou reforma. O melhor caminho é procurar um profissional da área (arquiteto ou engenheiro), para essas situações.

Acesse essa cartilha em meio digital lendo o QR-Code ao lado.



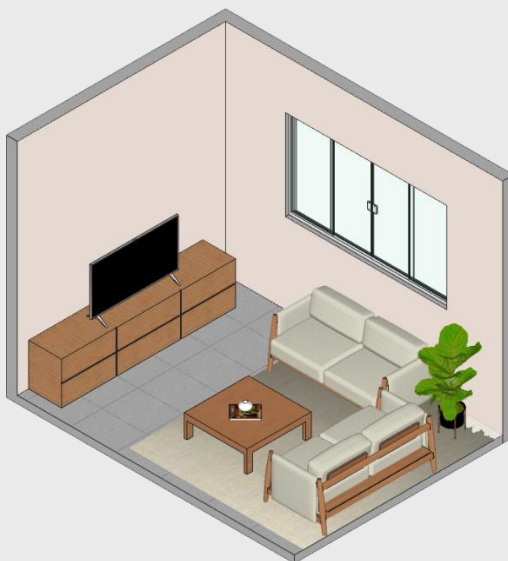
As principais atividades diárias que realizamos dentro de nossa casa são as seguintes:



O que nos leva a analisar a questão da acessibilidade nos principais ambientes domésticos:

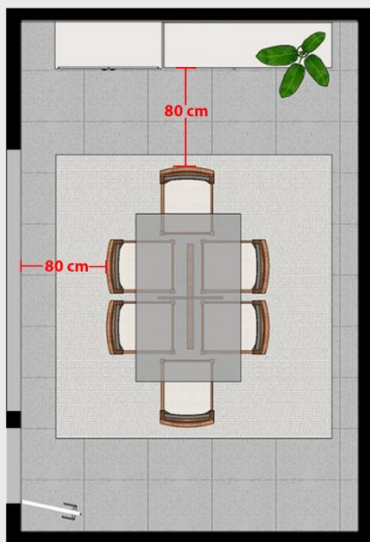


Vamos falar das salas de estar.



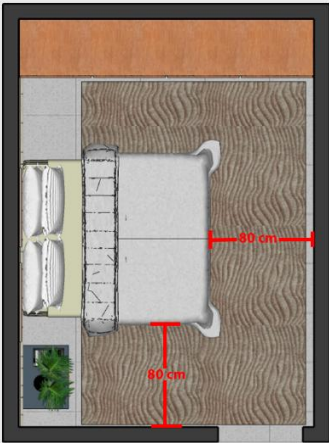
BARREIRAS E OBSTÁCULOS	SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES
Excesso de móveis incompatíveis com o ambiente.	Mantenha apenas o essencial para facilitar a circulação.
Tamanho de móveis incompatíveis com o ambiente.	Evite peças grandes que ocupam muito espaço.
Uso de tapetes e passadiços para piso.	Se usar, fixe com fita no chão para evitar queda.
Obstrução de acesso entre a porta e os móveis.	Garanta pelo menos 70 cm de espaço livre entre móveis e portas.
Alturas inadequadas de móveis e posição de equipamentos.	o ideal é que, ao se sentar, os pés toquem o chão com facilidade.
Localização inadequada de interruptores e tomadas.	Facilite o acesso à luz e à energia: instale interruptores e tomadas para ficarem acessíveis sem precisar se abaixar ou se deslocar.

E sobre as salas de refeições.



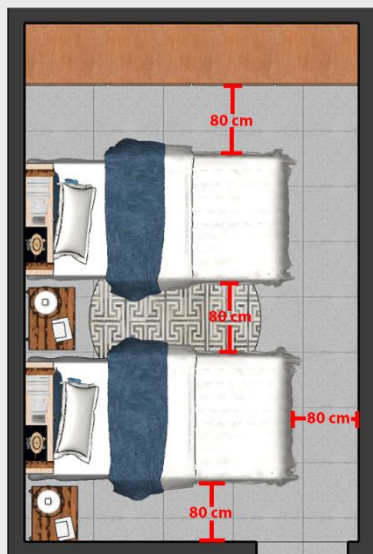
BARREIRAS E OBSTÁCULOS	SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES
Cadeiras pesadas e sem apoio para os braços.	Use cadeiras com apoio para braços e com base firme.
Pouco espaço entre mesa e parede, dificultando o movimento.	Mantenha pelo menos 80 cm livres ao redor da mesa.
Piso escorregadio.	Use tapetes antiderrapantes ou remova os existentes.
Ausência de boa iluminação sobre a mesa.	Instale iluminação direta sobre a mesa para facilitar as refeições e outras atividades.

Seu quarto de casal é acessível?



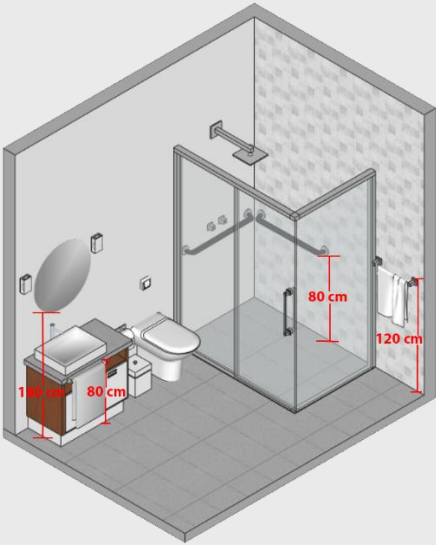
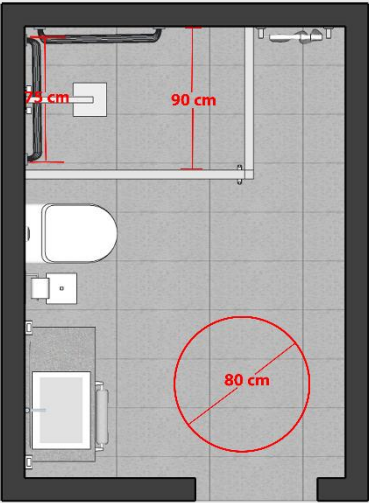
BARREIRAS E OBSTÁCULOS	SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES
Cama muito baixa ou muito alta.	Ajuste a altura da cama (ideal: 45 a 50cm do chão).
Falta de apoio ao se levantar da cama.	Instale uma barra lateral ou utilize apoio portátil ao lado da cama.
Roupas de cama escorregadias.	Prefira lençóis de algodão que não escorreguem.
Tapetes pequenos e soltos.	Evite tapetes soltos ou utilize modelos com base antiderrapante.
Interruptores e objetos fora do alcance.	Tenha uma luz de apoio ao lado da cama, com interruptor de fácil acesso.

E os demais quartos de sua casa?



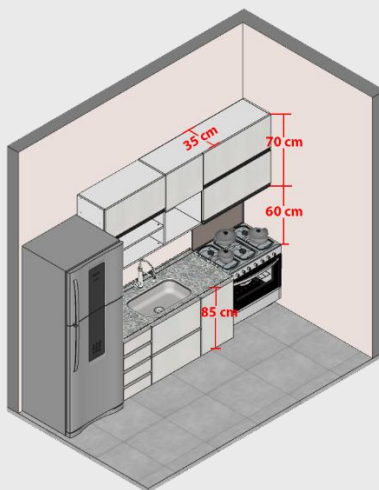
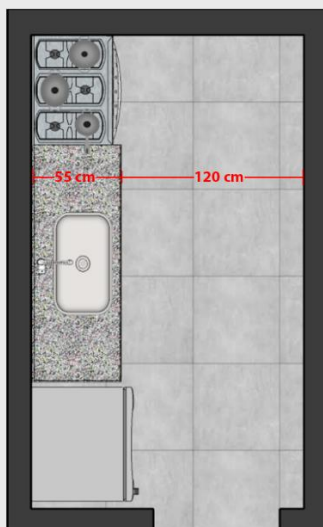
BARREIRAS E OBSTÁCULOS	SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES
Excesso de móveis incompatíveis com o ambiente.	Mantenha apenas o essencial para facilitar a circulação.
Falta de apoio ao se levantar da cama.	Instale uma barra lateral ou utilize apoio portátil ao lado da cama.
Tamanho de móveis incompatíveis com o ambiente.	Evite peças grandes que ocupam muito espaço.
Uso de tapetes e passadiços para piso.	Se usar, fixe com fita no chão para evitar queda.
Alturas inadequadas de móveis e posição de equipamentos.	Ajuste a altura da cama (ideal: 45 a 50cm do chão).
Localização inadequada de interruptores e tomadas.	Tenha uma luz de apoio ao lado da cama, com interruptor de fácil acesso.

Seu banheiro precisa de atenção.



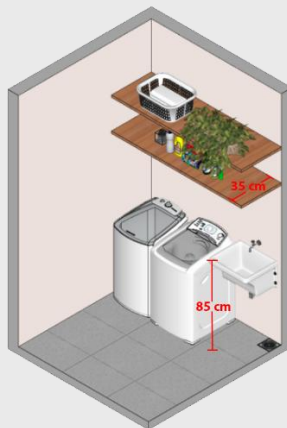
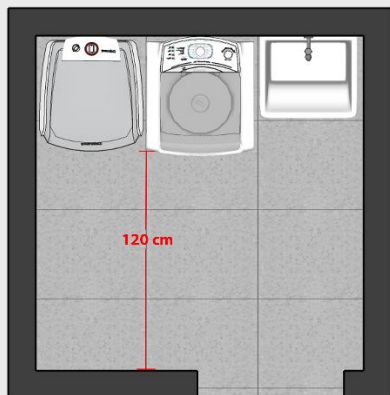
BARREIRAS E OBSTÁCULOS	SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES
Ausência de barras de apoio.	Instale barras de apoio ao lado do vaso e dentro do box.
Vaso sanitário muito baixo.	Use assento elevatório no vaso sanitário, se necessário.
Piso escorregadio, especialmente no box.	Aplique piso antiderrapante ou tapete de borracha no box.
Dificuldade de acesso ao chuveiro.	Use banco de banho e chuveirinho de mão.
Toalheiro e saboneteira muito altos.	Organize toalhas e produtos ao alcance da mão (entre 80 e 120cm de altura).
Dificuldade de acesso ao banheiro.	Tente garantir um acesso livre de ao menos 80 cm em frente à porta.

A sua cozinha está organizada?



BARREIRAS E OBSTÁCULOS	SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES
Disposição inadequada de equipamentos.	Mantenha o fogão, a pia e a geladeira próximos, formando um “triângulo de atividades” que facilita o trabalho.
Altura inadequada de bancadas e armários.	Procure adaptar a altura da pia e da bancada entre 85cm e 95cm. Evite armários muito altos ou difíceis de alcançar.
Falta de observância de fluxo para preparo de alimentos.	Mantenha os utensílios perto do local onde serão usados. Por exemplo: facas e tábuas perto da pia, panelas próximas ao fogão, temperos ao alcance da mão.
Ausência de iluminação de apoio para bancadas.	Instale uma luminária de apoio sob os armários superiores para melhorar a visão do serviço.

Planeje sua área de serviço.



BARREIRAS E OBSTÁCULOS	SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES
Disposição inadequada de equipamentos.	Deixe a máquina de lavar e o tanque próximos um do outro, com espaço livre ao redor para movimentação segura.
Altura inadequada de bancadas e armários.	O tanque deve estar a uma altura entre 85cm e 95cm. Evite armários altos — prateleiras abertas e baixas funcionam melhor.
Falta de observância de fluxo para lavar roupas.	Posicione os elementos nessa sequência: lavar → torcer → estender → guardar.
Disposição inadequada de acessórios e utensílios (varal, cesto de roupa, etc).	Coloque o varal em altura ajustável ou de parede, o cesto de roupas sujas em local fixo e com tampa fácil, e o lixo sempre ao alcance, mas longe de áreas molhadas para evitar escorregões.

Deixe livres acessos e corredores.

BARREIRAS E OBSTÁCULOS	SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES
Largura de portas inadequadas.	Se possível, amplie as portas para pelo menos 80cm de largura, facilitando o acesso com cadeiras, andadores ou objetos.
Largura de corredores insuficientes para transporte de objetos.	Mantenha os corredores com no mínimo 90cm livres, sem móveis ou obstáculos. Isso ajuda não só na circulação, mas também na ventilação e iluminação.
Desníveis internos que prejudicam a circulação.	Nivеле os pisos entre os cômodos ou instale pequenas rampas suaves e antiderrapantes. Degraus devem ser bem sinalizados e iluminados.
Layouts de mobiliário que prejudicam a circulação.	Os móveis: mantenha espaços de circulação livres entre sofás, mesas e armários. Evite cantos apertados e objetos decorativos que bloqueiem a passagem.
Ausência de iluminação noturna em corredores.	Use sensor de presença em áreas de circulação.
Localização inadequada de interruptores.	No caso de corredores longos, procure colocar interruptores nas duas extremidades.

Outras dicas importantes.

Adornos e objetos • Evite objetos no chão ou em locais de circulação. • Prefira adornos fixos ou colocados em prateleiras. • Quadros, vasos e adornos devem estar bem presos para evitar quedas.	Cores e contrastes • Use cores claras nas paredes e escuras no piso para melhor percepção. • Destaque maçanetas, degraus e tomadas com cores contrastantes. • Evite excessos que possam confundir a visão.	Iluminação da casa • Aproveite ao máximo a luz do dia. • Use sensor de presença em áreas de circulação. • Use iluminação auxiliar em locais de trabalho. • Se possível, mantenha uma lanterna acessível em cada cômodo.
Móveis e equipamentos • Evite aparelhos com botões pequenos e confusos ou difíceis de manusear. • Evite móveis que possuam quinas. • Se for preciso, coloque grades laterais nas camas	Organização de objetos • Deixe à mão só o que é usado com frequência. • Use caixas ou cestos organizadores para separar objetos por tipo. • Evite guardar utensílios em locais altos ou atrás de outros.	Desníveis e degraus • Evite desníveis entre os pisos dos ambientes. • Se o desnível for inevitável, sinalize com fita adesiva colorida e instale corrimãos. • Degraus devem ter altura uniforme e piso antiderrapante.
Passeios • Calçadas devem ser niveladas, sem buracos ou degraus irregulares. • Instale corrimãos onde houver rampas. • Mantenha a entrada da casa bem iluminada.	Jardim e quintal • Caminhos devem ser planos e bem iluminados. • Retire galhos, pedras e raízes salientes do chão. • Use vasos em suportes altos para facilitar o cuidado com as plantas.	Comunicação doméstica • Tenha um telefone sempre por perto. • Instale campainhas de emergência. • Tenha uma lista com contatos de fácil acesso.

Mais informações: legislação e normas técnicas disponíveis.

- Estatuto da Pessoa Idosa – Lei Federal nº 10.741/2003.
Disponível em:
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm
- Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência – Lei Federal nº 13.146/2015)
Disponível em:
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm
- Código de Obras do Município de Coronel Fabriciano, Lei Municipal nº 4.299/2020
- NBR-9050/2020.
Disponível em:
<https://www.confea.org.br/acessibilidade-de-acordo-com-norma-abnt-nbr-90502020>

Equipe Técnica

Roberto Caldeira Jr.

Coordenador do Projeto

Ana Luísa Ulhôa

Marilda Moraes

Assistentes Sociais

Agmar Moreira Andrade

Arquiteto e Urbanista

Alessandra de Andrade

Auxiliar Administrativo

Salvador de Assis

Assistente Operacional

Diretoria

Carlos Roberto de Lima

Presidente

Antônio Eugênio do S. Fernandes

Vice-presidente

Breno Silva de Castro

Tesoureiro

Andrea Bragança E. S. Caldeira

Secretária

Créditos

Design e diagramação

Roberto Caldeira Jr.

Imagens 3D

Agmar Moreira Andrade

Texto e Conteúdo

Agmar Moreira Andrade

Roberto Caldeira Jr.

Fotografias

Equipe Técnica do projeto

As figuras presentes nesta cartilha foram geradas por inteligência artificial (DALL-E / OpenAI), com curadoria e orientação visual de Roberto Caldeira Jr.



Realização



**Associação Solidariedade
Brasil - Togo**

Apoio



ASBT – Associação Solidariedade Brasil-Togo

Rua Rubem Siqueira Maia, 674 – Centro

Coronel Fabriciano/MG – CEP 35170-460

e-mail: brasilasbttogo@hotmail.com

WhasApp: (31) 97205-5623 Instagram: [oficial_asbtbr](#)