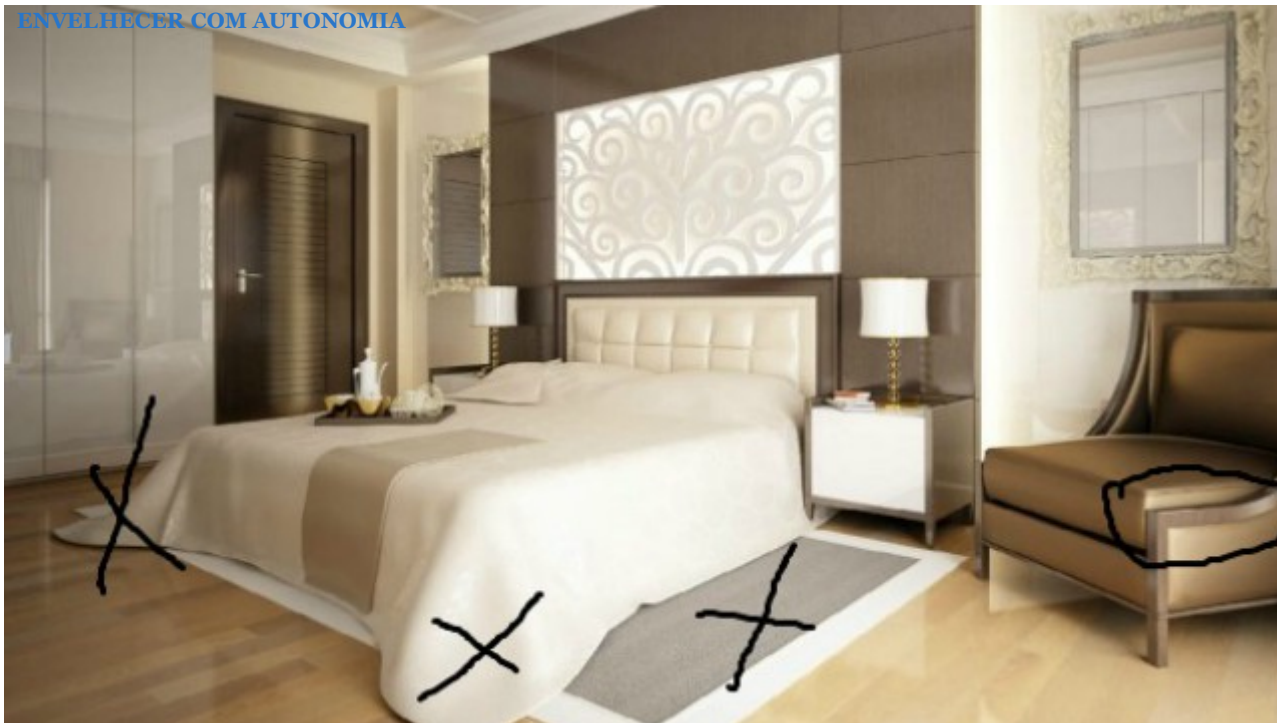


# Menos é mais: Personal organize ensina como montar um quarto ideal para quem já passou dos 60 anos

ENVELHECER COM AUTONOMIA



*Este cômodo precisa ser funcional e prático, além de acolhedor e confortável. Veja os itens que não podem faltar, a disposição de móveis e elimine as armadilhas 'invisíveis'*

por Mariana Parizotto

Sabe aquele ditado "menos é mais"? Ele não funciona apenas para vestuário e acessórios. Um quarto cheio de móveis, tapetes, cortinas longas e objetos de decoração pode virar uma verdadeira armadilha, especialmente para idosos. Segundo a personal organizer Fernanda Piva, fundadora da Bella Ordine, este cômodo precisa ser funcional, além de acolhedor e confortável.

Veja algumas dicas da especialista para tornar o quarto um ambiente seguro, com risco reduzido de quedas para o idoso, e prático:

**Objetos que o quarto deve conter:** cama, poltrona, cômoda, mesa de apoio ou criado mudo, abajur ou pendente direcionado, armário (guarda-roupa), jarra com água fresca, livros, caixa de remédios, telefone móvel, agenda telefônica.

## **Como deve ser a cama**

O ideal é que seja para a altura do idoso. Ele deve conseguir colocar a planta do pé no chão ao se sentar.

## **Poltrona**

Confortável, com almofadas macias, porém que não afundem muito. Encosto alto e braços para que ele possa relaxar melhor e ter firmeza ao levantar.

## **Cômoda**

Neste móvel, guarde roupas íntimas, toalhas e roupas de cama.

## **Criado mudo**

O criado mudo ou mesa de apoio devem estar entre a cama e a poltrona e neles devemos colocar: água, telefone, agenda de telefones importantes (filhos, irmãos, amigos próximos, emergência), livros, revistas e remédios do período da noite.

## **Abajur de mesa**

Deve estar fixo na mesa, ou que não seja leve para que não tombe e caia. Dê preferência para pendentes direcionados e fixados na parede /teto.

## **Armários/guarda-roupas:**

Pendure o máximo possível as roupas para que facilite a visualização. Na parte de cima do maleiro e nas partes mais baixas do armário, coloque tudo que não usa com frequência. Guarde as roupas por tipo de peça, cores, texturas e estilo.

## **Medicamentos**

Para a medicação, todo o cuidado é pouco e para que não haja dúvidas ou esquecimentos, é importante um "prontuário" com a indicação de dosagem, horário de administrar e a confirmação de uso. Fixe-o na parede.