

# Consciência Humana Princípios de Conceção

CRIAR ESPAÇOS ONDE TODOS PODEM PROSPERAR



 **Tarkett**



## Projetar para as pessoas

Todos nós somos únicos. As nossas diferenças – moldadas pela idade, género, etnia, capacidade – constituem o nosso mundo multifacetado e interligado.

Cada vez mais, as comunidades, organizações e empresas reconhecem que, para prosperar verdadeiramente, todos na sociedade precisam de poder florescer. O design tem um papel fundamental a desempenhar neste domínio; criar espaços que promovam a inclusão e é disso que trata este guia.

O design inclusivo está no centro da nossa atividade. Chamamos-lhe Tarkett Human Conscious Design® e é o nosso compromisso de criar pavimentos que sejam bons para as pessoas e para o planeta. Para o conseguir, investimos continuamente na investigação dos utilizadores e no desenvolvimento de produtos para compreender como a nossa diferente constituição humana nos afecta à medida que avançamos na vida, na educação, no trabalho e nos cuidados a idosos.

Neste guia, exploramos o que o design inclusivo implica, porque é importante e como as diferentes formas de interpretar o mundo à nossa volta o devem afectar. Existem vários tipos de neurotipos neurodivergentes e os sinais e sintomas podem variar, mas também podem ser semelhantes em todas as condições. Este guia centra-se no PHDA e no autismo, bem como na demência. A prevalência destes neurotipos e o efeito que um ambiente bem concebido e inclusivo pode ter sobre o indivíduo é um tema que nos interessou explorar.

“Atualmente, fala-se muito de diversidade. Tendemos a pensar nisso em termos de diversidade racial, diversidade de género e diversidade étnica. Mas também é importante que haja diversidade na forma como as pessoas pensam.”

Richard Thaler, Prémio Nobel em economia comportamental



# O que é a “conceção inclusiva”?

O design inclusivo celebra a vasta diversidade das experiências humanas, colocando as pessoas no centro do processo desde o início. Mas não se trata de conceber de acordo com o menor denominador comum, nem à custa da criatividade. Muito pelo contrário, como demonstramos neste guia.

Além disso, muitas vezes, quando pensamos em inclusão, associamo-la à igualdade; tratando todos de forma justa e assumindo que todos temos as mesmas oportunidades e meios.

Na realidade, não partimos do mesmo sítio e precisamos de recursos que sejam adaptados às nossas circunstâncias particulares – ou “equidade”.

Isto rejeita a noção de uma abordagem de tamanho único e reconhece que todos temos necessidades diferentes.

## Todos por um

Criar espaços onde todos possam prosperar significa explorar, desde o início, as necessidades colectivas e individuais de quem utiliza um espaço.

Significa envolver-se diretamente com diferentes grupos e indivíduos e pensar muito para além dos estereótipos. Explorar novas ideias para obter melhores soluções para todos nós.

## A Comissão para a Arquitetura e o Ambiente Construído (CABE – UK) destaca os seguintes princípios de conceção inclusiva:

- 1. Inclusiva** – para que todos a possam utilizar com segurança, facilidade e dignidade
- 2. Responsiva** – tendo em conta o que as pessoas dizem que precisam e querem
- 3. Flexível** – para que pessoas diferentes possam utilizá-lo de formas diferentes
- 4. Conveniente** – para que todos a possam utilizar sem grande esforço ou separação
- 5. Acomodadora** – para todas as pessoas, independentemente da sua idade, género, mobilidade, etnia ou circunstâncias
- 6. Acolhedora** – sem barreiras incapacitantes que possam excluir algumas pessoas
- 7. Realista** – oferecendo mais do que uma solução para ajudar a equilibrar as necessidades de todos e reconhecendo que uma solução pode não funcionar para todos

“A diversidade está a ser convidada para a festa, a inclusão está a ser convidada para dançar.”

Vernā Myers, catalisadora de mudança cultural

# Diversidade da mente

A diversidade humana assume tantas formas quantas as pessoas que existem. Todos nós temos uma série de características, talentos e competências que moldam a forma como vemos e interagimos com o mundo à nossa volta.

No entanto, algumas destas diferenças foram identificadas como condições distintas e diagnosticáveis. Isto acontece quando os comportamentos não se enquadram bem no que é considerado normal.

Embora a alteridade de um diagnóstico possa ser estigmatizante, também pode ser útil para compreender desafios específicos e como criar espaços para os apoiar.

## Neurodiversidade

Para enquadrar a forma como alguns de nós percebemos o mundo de forma diferente, a socióloga Judy Singer cunhou o termo **neurodiversidade**.

**Nick Walker, autor e educador (diagnosticado com autismo) explica: “A neurodiversidade é a diversidade dos cérebros e das mentes humanas – a variação infinita do funcionamento neurocognitivo na nossa espécie. A neurodiversidade é um facto biológico. Não é uma perspetiva, uma abordagem, uma crença, uma posição política ou um paradigma.”**

Como tal, inclui diferentes neurotipos que Singer designa por neurotípicos e neurodivergentes. As pessoas com neurodiferenças incluem as que têm diagnósticos como a perturbação do espectro do autismo (PEA), a perturbação de défice de atenção e hiperatividade (PHDA), a dislexia, a dispraxia, a discalculia e a Síndrome de Tourette.

## Reconhecimento mais amplo

A neurodiversidade, no seu sentido mais lato, inclui também condições médicas cognitivas como a demência.

Sue Paul, diretora da organização de vida sénior, Asbury Communities, explica: “Chamar a atenção para a neurodiversidade como “uma forma natural e valiosa de diversidade humana” considera as pessoas com demência como parte de uma sociedade que também abraça outras diversidades – étnicas, de género, culturais. Não existe um tipo de cérebro ou de mente “normal” ou “saudável”, nem um estilo “correto” de função neurocognitiva”.



## Diferentes neurotipos neurodivergentes

**PHDA** (perturbação de hiperatividade e défice de atenção) é uma condição de neurodesenvolvimento caracterizada por desatenção, hiperatividade e impulsividade. Muitas pessoas também têm dificuldades com a regulação emocional e com as competências de “funcionamento executivo”, como a organização.

**O autismo** é uma deficiência do desenvolvimento que afecta a forma como as pessoas comunicam e interagem com o mundo. Pode afectar a sua comunicação e comportamento social e a forma como se dedicam aos seus interesses e passatempos.

**Dislexia** é uma diferença neurológica em que os indivíduos têm dificuldade em processar e recordar a informação que vêem e ouvem, afectando as suas capacidades de aprendizagem. Pode também ter impacto noutras áreas, como a capacidade de organização.

**A discalculia** é uma dificuldade específica e persistente no processamento e na compreensão dos números, que leva a dificuldades na contagem e na matemática mental básica, bem como a problemas para dizer as horas e a direção.

**Dispraxia** é uma perturbação do desenvolvimento da coordenação que afecta a coordenação motora fina e/ou grossa. Pode afectar a fala e muitas pessoas com a doença também têm dificuldades com a memória, a percepção e o processamento.

**Síndrome de Tourette** é uma doença neurológica hereditária, frequentemente caracterizada por tiques, sons e movimentos involuntários e incontroláveis. Trata-se de uma doença complexa e um grande número de pessoas com esta doença também apresenta características e doenças concomitantes.

## PHDA e Autismo

Numa perspetiva de neurodiferença, centrar-nos-emos particularmente na PHDA e no autismo e na forma de criar espaços que apoiem as necessidades específicas tipicamente associadas a estas condições. Tendo em conta, naturalmente, que existem sobreposições entre a forma como se apresentam e que muitas pessoas têm mais do que um diagnóstico.

Do ponto de vista da conceção, estamos a utilizar principalmente os conceitos de hiper e hipo-sensibilidade para oferecer uma visão e orientação, uma vez que muitas pessoas com estas diferenças neurológicas são demasiado ou pouco estimuladas pelo seu ambiente.



Estima-se que uma em cada sete pessoas seja neurodivergente – muitas delas sem um diagnóstico formal.



### PHDA

A PHDA afecta cerca de 5% das crianças, sendo a maioria rapazes. No entanto, um número crescente de raparigas e adultos está a ser diagnosticado à medida que aumenta a sensibilização para esta doença.

Embora cada indivíduo seja único, a PHDA caracteriza-se por dificuldades em prestar atenção, regular a energia e o movimento, bem como por comportamentos impulsivos.

Estas características podem constituir um grande desafio, mas também podem ser verdadeiras mais-valias num ambiente de apoio, alimentando indivíduos motivados e de elevado desempenho e decisores corajosos.

### Autismo

Pensa-se que o autismo afecta 1% das crianças<sup>1</sup> e, tal como acontece com a PHDA, um número crescente de pessoas reconhece que elas próprias ou os seus entes queridos enfrentam alguns dos desafios associados à PEA.

Embora as características variem de pessoa para pessoa, existem algumas dificuldades fundamentais que os indivíduos devem sentir de forma persistente para que seja efectuado um diagnóstico formal.

- Dificuldades de comunicação e interação social
- Padrões restritos e repetitivos de comportamentos, actividades ou interesses
- Problemas de processamento sensorial

<sup>1</sup> Organização Mundial de Saúde, 23 de março de 2023



## Demência

A demência é um desafio crescente em termos de saúde pública, estimando-se que cerca de 50 milhões de pessoas vivam com esta doença progressiva em todo o mundo.<sup>2</sup>

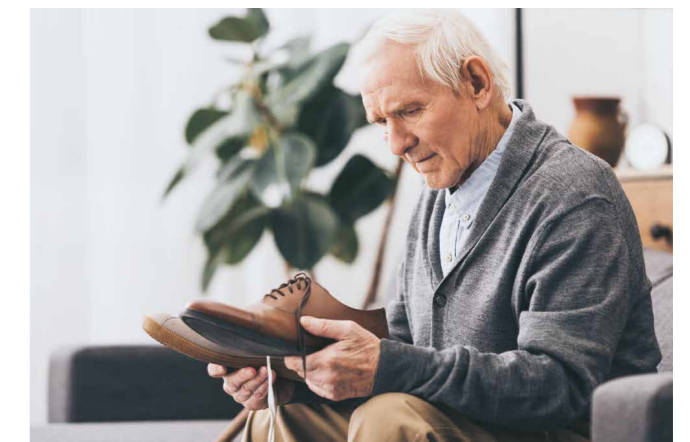
Afecta as experiências cognitivas, sensoriais e emocionais de uma pessoa, com um impacto muitas vezes devastador sobre ela e as suas famílias.

Atualmente, não existe cura para a doença, mas existem tratamentos e intervenções que podem ajudar a gerir os sintomas e a melhorar a qualidade de vida.

É aqui que a conceção inclusiva é particularmente pertinente. Se compreendermos bem a doença, podemos criar ambientes de apoio que permitam às pessoas deslocarem-se com segurança, facilidade e dignidade, quer seja num lar de idosos ou num ambiente doméstico.

Estima-se que o número de adultos que vivem com demência em todo o mundo quase triplicará para 153 milhões em 2050, em comparação com 2019.<sup>3</sup>

A doença de Alzheimer é o tipo mais comum e afecta 50-60% das pessoas com demência.<sup>4</sup>



<sup>2</sup> Organização Mundial de Saúde, 23 de março de 2023

<sup>3</sup> Estudo The Global Burden of Disease publicado em the Lancet medical journal, January 06, 2022

<sup>4</sup> Alzheimer's Disease International

## Desafios específicos e necessidades individuais

Todos nós temos necessidades e preferências diferentes que mudam desde a infância até à velhice, à medida que amadurecemos. Também somos afectados pelo que está a acontecer nas nossas vidas, o que tem impacto no nosso funcionamento em qualquer altura.

Isto tende a ser mais pronunciado com um diagnóstico, e muitas pessoas têm mais do que um. É por isso que é tão importante compreender alguns dos desafios gerais associados aos diferentes neurotipos, mas também identificar pontos fortes únicos e desafios individuais.

### Principais considerações

A secção seguinte descreve alguns dos principais desafios que as pessoas com PHDA, autismo e demência enfrentam quando tentam navegar num mundo que foi concebido principalmente a pensar nos neurotípicos.

Embora estas doenças e neurotipos sejam todos diferentes, existem algumas características comuns que podem tornar os ambientes quotidianos difíceis.

1. **Processamento sensorial** – a forma como percebemos sons, cheiros e texturas na nossa vida quotidiana
2. **Funcionamento executivo** – até que ponto estamos bem equipados para fazer as coisas
3. **Regulação emocional** – como gerimos os nossos sentimentos



“Demasiadas vezes, o neurodivergente é apontado como tendo um desempenho inferior. O feedback é muitas vezes centrado no que o indivíduo precisa de fazer para melhorar, em vez de olhar para os factores ambientais que podem estar a limitar a sua capacidade de ser bem sucedido.”

Helen Needham, fundadora da Me.Decoded

# 1. Processamento sensorial

Estamos expostos a 11 milhões de bits de informação sensorial por segundo, mas só podemos computar conscientemente 50 desses bits. A forma como processamos estas impressões é um dos aspectos fundamentais que moldam a nossa personalidade.

Muitas pessoas com autismo e PHDA são demasiado ou pouco sensíveis aos sons, cheiros, impressões visuais e texturas que as rodeiam. Esta situação é designada por “hiper” ou “hipo” sensibilidade, respetivamente, e pode afectar significativamente a vida quotidiana.

Para alguns, podem encontrar-se “hipo” para certas informações sensoriais e “hiper” para outras. Tal como acontece com muitos aspectos da compreensão da neurodiversidade, existem variações entre a intensidade com que estas características estão presentes. Pode ser útil pensar em alguém como tendo uma tendência para ser hiper ou hipo, em vez de o posicionar categoricamente num dos extremos da escala.

“Sou muito sensível ao tato. Não podia usar calças de ganga nem camisolas de lã até à adolescência. Na verdade, é a hipersensibilidade mais comum que encontrei entre as pessoas autistas; muitas delas não gostam de ser tocadas.”

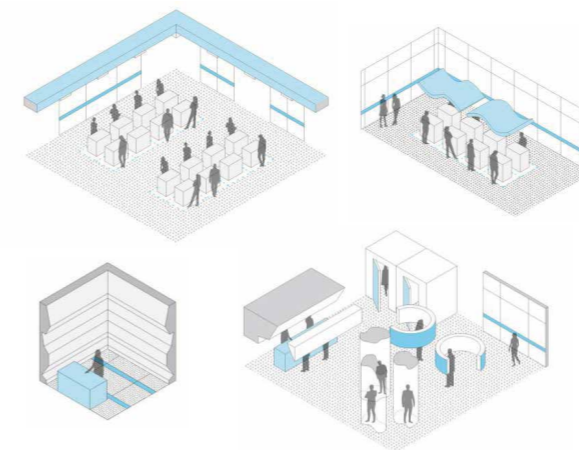
Guillaume Alemany, autor e orador (diagnosticado com autismo)

## Hipersensível

Ser hipersensível significa processar excessivamente a entrada sensorial, o que pode ser muito perturbador e angustiante e fazer com que nos sintamos sobrecarregados.

Os inquiridos neurodivergentes num estudo de colaboração recente realizado pela Tarkett e pela HOK, intitulado “Sensory Processing, Neurodiversity and Workplace Design”<sup>5</sup> afirmaram que as distrações sonoras e visuais eram as mais difíceis. Para eles, isto torna os escritórios de plano aberto particularmente difíceis, com os colegas a deslocarem-se, a escreverem e a falarem.

A desarrumação da secretária, os cheiros diferentes e a mistura de texturas, cores e padrões no espaço também podem contribuir para um ambiente altamente distrativo.

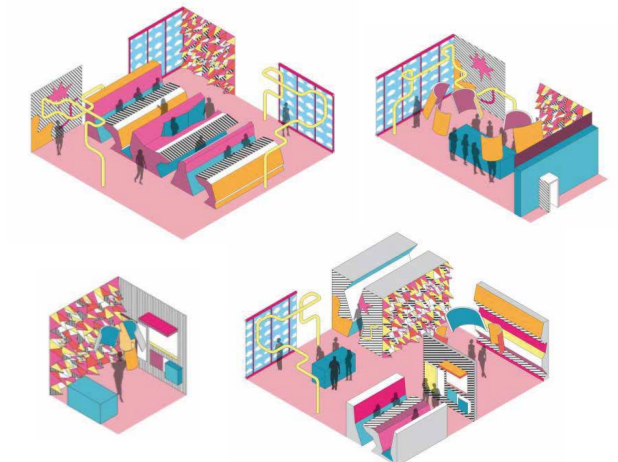


## Hipossensível

A hipossensibilidade, por outro lado, é quando o cérebro processa muito pouca informação sensorial. Isto significa que precisamos de mais estímulos sensoriais para funcionar bem.

Por exemplo, ser hipossensível dificulta a identificação da origem de um som ou a identificação do início e do fim dos objectos – especialmente num espaço com muitos padrões ou desordenado.

No estudo “Sensory Processing, Neurodiversity and Workplace Design”, os inquiridos também identificaram um sentido “proprioceptivo” de desempenho inferior como uma questão fundamental. Este sentido menos conhecido ajuda-nos a coordenar os nossos movimentos sem chocar com as coisas.



NEUROTÍPICO

## HIPERSENSÍVEL

Prefere ambientes com estímulos controlados e não gosta de ambientes com estímulos excessivos, como luzes brilhantes, multidões, cheiros e texturas desconhecidos ou flutuações de temperatura.

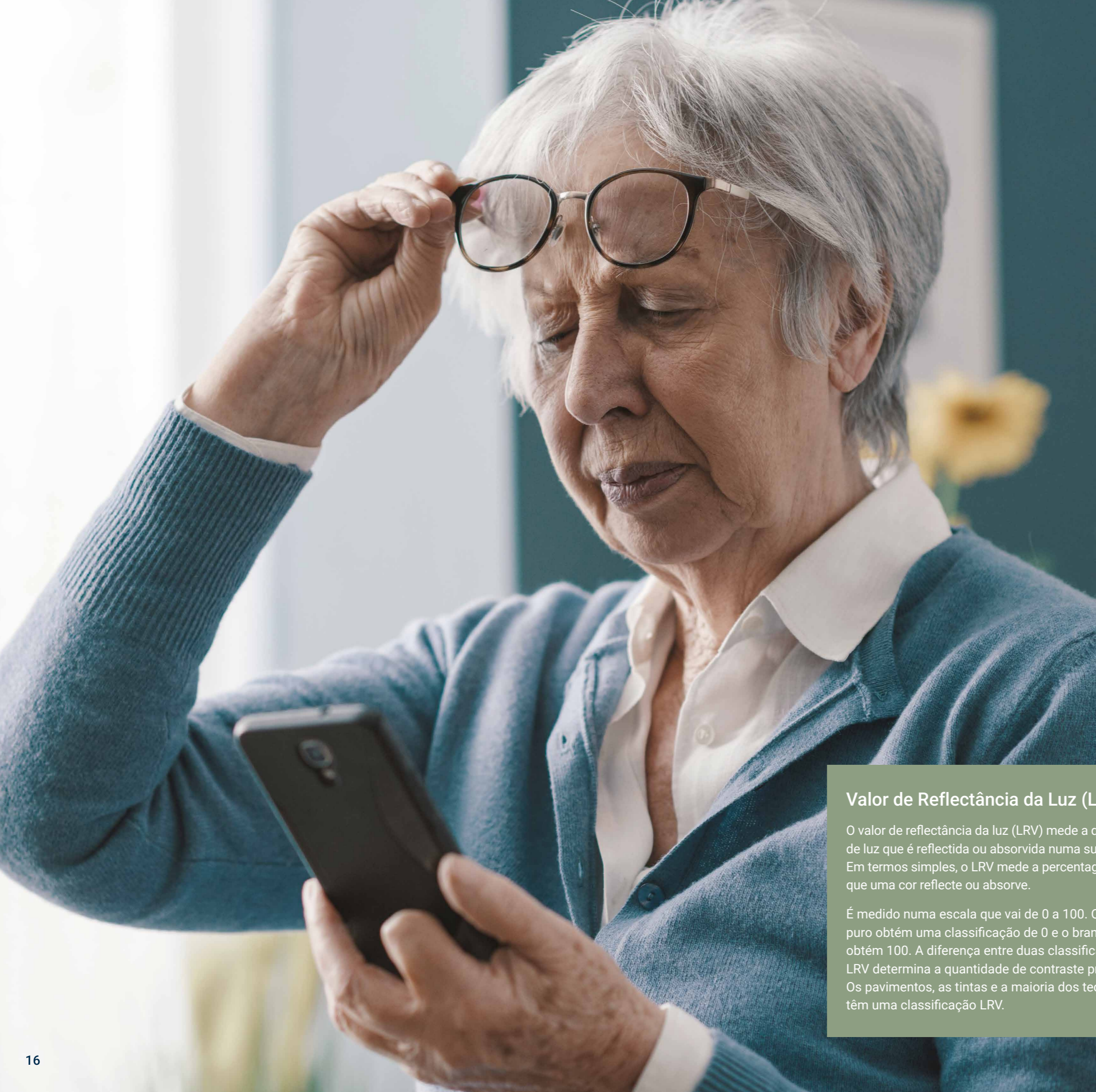
- Preferem menos estímulos sensoriais
- Padrões orgânicos e simples
- Cores claras e neutras
- Espaços limpos e organizados
- Pouco ou nenhum ruído de fundo
- Limites do espaço pessoal

## HIPOSSENSÍVEL

Dificuldade em ver, ouvir ou sentir os pormenores sensoriais agudos num determinado ambiente e necessita de mais estímulos sensoriais para processar a informação com sucesso.

- Preferem mais estímulos sensoriais
  - Camadas de texturas e planos
  - Cores saturadas e contrastantes
  - Muito interesse visual
  - Conversa e/ou música de fundo
- Espaço para se mexerem/desviarem

<sup>5</sup> 2022 estudo encomendado pela Tarkett em colaboração com a empresa global de arquitetura e design, HOK, Tarkett North America e Genius Within



## A idade e a alteração das perceções

À medida que envelhecemos, os nossos sentidos alteram-se e tendem a tornar-se menos sensíveis; a nossa audição, olfato e sensibilidade ao toque e à temperatura deterioram-se. Uma alteração do paladar e do olfato pode reduzir o apetite e a perda de audição dificulta o acompanhamento das conversas.

Os nossos olhos também tendem a tornar-se menos capazes de alternar entre objectos próximos e distantes e são menos sensíveis aos detalhes e às cores. Isto torna o nosso mundo mais monocromático e precisamos de tons mais saturados e contrastes mais fortes para ver claramente.

## Lançando luz

Se houver demência – e dependendo do tipo e do estado da doença – este declínio sensorial pode ser ainda mais acentuado e afectar significativamente a qualidade de vida.

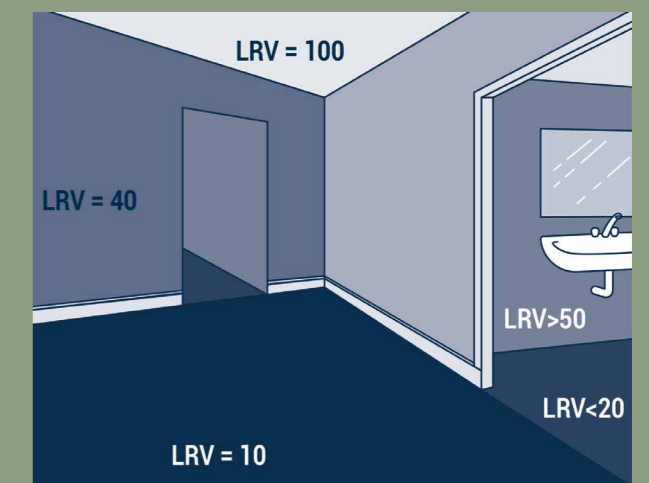
De facto, o aspeto mais importante na conceção de espaços adaptados a pessoas com demência é a utilização correta do contraste, uma vez que este afecta a forma como o indivíduo percebe o espaço.

Um valor de reflectância da luz é utilizado para calcular a quantidade de contraste presente entre dois materiais, medindo a quantidade de luz que é reflectida ou absorvida pela superfície. Ao nível do chão, um maior contraste entre duas superfícies do pavimento é percebido como uma mudança de nível por um indivíduo que vive com demência. Isto evitaria que cruzassem a superfície.

### Valor de Reflectância da Luz (LRV)

O valor de reflectância da luz (LRV) mede a quantidade de luz que é reflectida ou absorvida numa superfície. Em termos simples, o LRV mede a percentagem de luz que uma cor reflecte ou absorve.

É medido numa escala que vai de 0 a 100. O preto puro obtém uma classificação de 0 e o branco puro obtém 100. A diferença entre duas classificações LRV determina a quantidade de contraste presente. Os pavimentos, as tintas e a maioria dos tecidos têm uma classificação LRV.



## 2. Funcionamento executivo

### Claro e familiar

Este é muitas vezes referido como “o sistema de gestão do cérebro” porque inclui as competências envolvidas no planeamento, na gestão da nossa atenção, na reflexão sobre as nossas acções e na compreensão do que se passa à nossa volta.

Os problemas com a função executiva são comuns nas pessoas que aprendem e pensam de forma diferente, uma vez que a memória e a atenção são componentes fundamentais para se manter no controlo. Embora a perda de memória a curto prazo esteja mais frequentemente associada à demência, a falta de memória também afecta muitas pessoas com PHDA.

Uma memória fraca também significa que muitas pessoas têm dificuldade em comunicar bem, pois não conseguem encontrar as palavras certas ou organizar os seus pensamentos. Pode afectar a sua capacidade de concentração, tornando as actividades diárias difíceis.

A maioria das pessoas tem dificuldade em navegar pelas normas sociais e profissionais de vez em quando. Para quem tem um diagnóstico, esta pode ser uma batalha diária.

Por exemplo, muitas pessoas com autismo têm dificuldade em interpretar sinais verbais ou não verbais e em “descodificar” o que as rodeia. Do mesmo modo, muitas pessoas com dislexia têm dificuldade em processar conversas rápidas.

Estes desafios significam que é importante criar espaços com indicações visuais inequívocas. Áreas claramente definidas, com funções facilmente identificáveis, ajudam a reduzir a energia mental necessária para navegar no espaço.

Para uma pessoa com demência, é importante criar espaços que lhe sejam familiares, o que pode ser conseguido através de mobiliário, acessórios e acabamentos que ela reconheça, o que ajuda a que a pessoa se sinta segura.

## 3. Regulação emocional

Todos temos dias em que nos sentimos menos capazes de lidar com os desafios da vida. Embora, com o tempo, a gestão das emoções tenda a melhorar, pessoas com neurodiferenças podem continuar a enfrentar dificuldades que outros não têm.

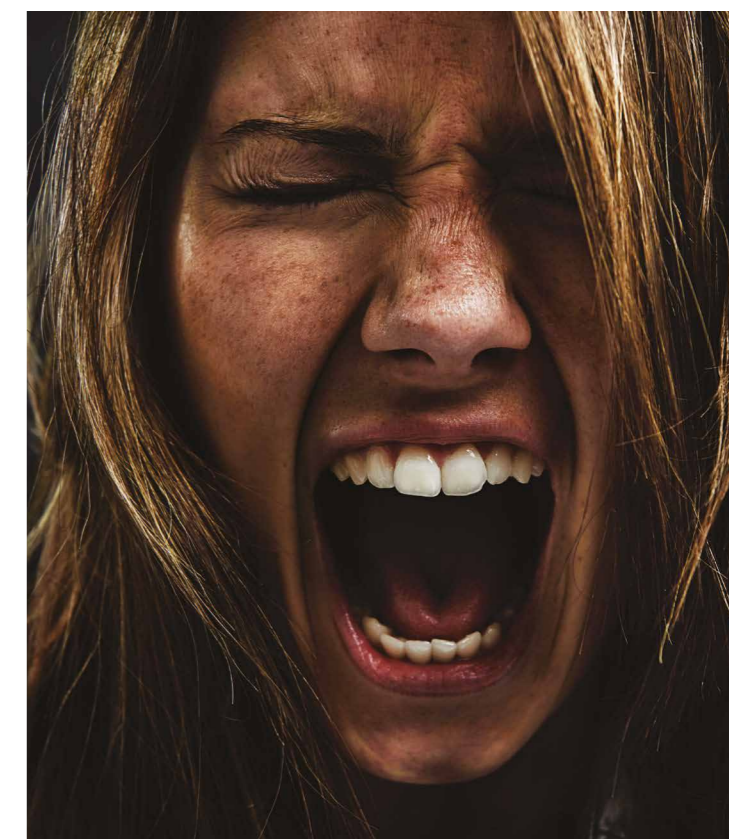
Estas pessoas sentem as mesmas emoções, mas com intensidade diferente, podendo durar mais tempo e ser desencadeadas com maior facilidade, o que interfere na vida quotidiana.

### Lidar com um diagnóstico

O diagnóstico influencia os sentimentos e comportamentos: pode trazer compreensão, mas também causar perturbação e medo, sobretudo quando envolve doenças degenerativas como a demência.

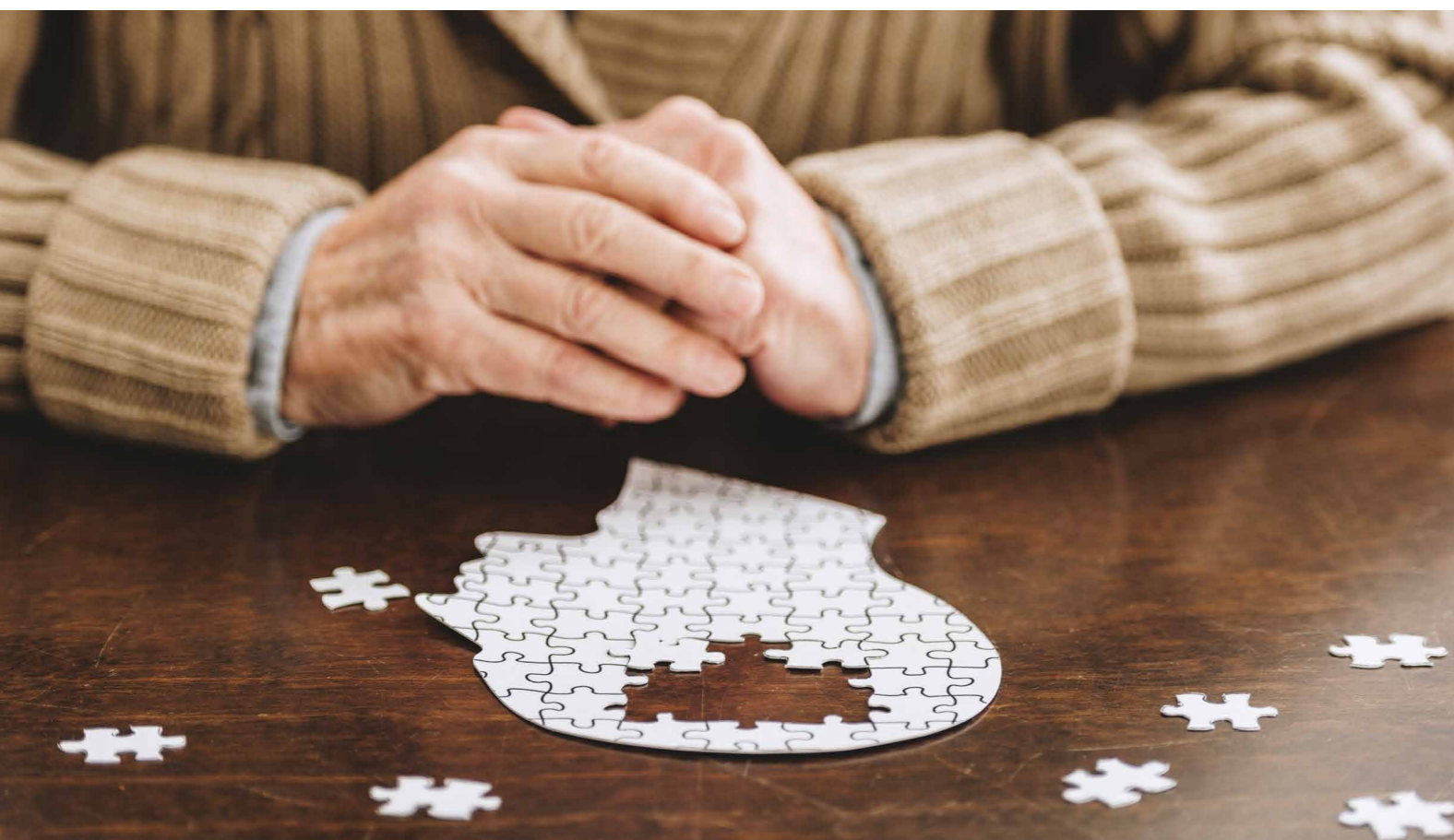
O estigma preocupa muitas pessoas e a demência altera emoções e pensamentos, dificultando a expressão e provocando reações exageradas, mudanças de humor, irritabilidade e agressividade.

O artista americano radicado no Reino Unido, William Utermohlen, captou as emoções que viveu durante um período de cinco anos após o início da doença de Alzheimer. Esta série final comovente, abaixo, ainda é usada como material didático para estudantes de medicina hoje em dia – retratando a angústia e o tormento que os pacientes experimentam ao verem o seu eu desaparecer.



O estigma e o receio de revelação para o indivíduo são grandes barreiras à realização de ajustamentos no trabalho e os gestores de linha estão mal equipados – ou sentem que não sabem o suficiente e receiam enganar-se.

Inquirido no âmbito do estudo Birkbeck<sup>2</sup>



Auto-retratos do artista William Utermohlen à medida que ele passa pelas fases da doença de Alzheimer.

## Considerações práticas de concepção



# Projetar para a vida

**Conceber para todos e, ao mesmo tempo, ter em conta as diferenças individuais pode ser assustador. É uma questão de equilíbrio e de escolha.**

Para começar, é importante reconhecer que existe uma sobreposição significativa entre as nossas necessidades: neurodiversos ou neurotípicos.

Assim, em vez de nos concentrarmos apenas nas preferências de um grupo em detrimento de outro, trata-se de aplicar o que sabemos atualmente para satisfazer um leque mais vasto de necessidades. À medida que o nosso conhecimento cresce e as mentalidades mudam, também a forma do mundo à nossa volta deve mudar.

Tendo isto em mente, a próxima secção apresenta as principais considerações quando se trata de planeamento de espaços e especificação de materiais na educação, no local de trabalho e nos cuidados a idosos.

Começamos por explorar as características que ajudam a melhorar o ambiente para as pessoas com hiper e hipo atributos, com especial destaque para o pavimento.

Uma secção dedicada à demência também destaca as preocupações inerentes à gestão desta doença progressiva sem comprometer prematuramente a qualidade de vida das pessoas – protegendo a sua privacidade e apoiando simultaneamente a inclusão social.

Em ambos os casos, fizemos uma distinção entre a configuração de áreas “abertas” mais movimentadas e os espaços “suplementares” destinados a uma utilização mais discricionária.

**Lembrando que, de um modo geral, as prioridades em cada caso estão a ser criadas:**

## Hipersensível

- ambientes controlados, calmos e ordenados

## Hipossensível

- ambientes claramente definidos, altamente estimulantes e organizados

## Dementia Friendly

- ambientes calmos, familiares e controlados

## Compreender através da investigação

Reconhecendo que as diferenças nas nossas capacidades de processamento sensorial são um desafio frequentemente ignorado, a Tarkett colaborou recentemente num estudo de investigação<sup>6</sup> convidando a comunidade neurodiversa a partilhar as suas experiências vividas. O projeto resultou num conjunto de recomendações de conceção que, embora específicas para o local de trabalho, podem também ser transpostas para outros contextos comerciais, escolas, colégios e centros comunitários.

**47% dos participantes identificaram-se como sendo mais hipersensíveis, em comparação com 22% que se consideram mais hipossensíveis.**

**Isto sugere a necessidade de colocar a ênfase na criação de ambientes hiper-adaptados e de complementar com áreas mais activas que apelem às necessidades daqueles que procuram uma maior estimulação.**



# Planificação dos espaços: Colmeias de atividade

## ÁREAS COMUNITÁRIAS | ESPAÇOS PARTILHADOS | PLANO ABERTO

É necessário que grupos maiores de pessoas estejam juntos em quase todos os ambientes. Em andares de escritórios, em salas de aula movimentadas, auditórios ruidosos, salões comunitários e em qualquer lugar onde seja provável que haja mais tráfego que conduza a maiores perturbações. Para atender cuidadosamente aos pensadores neurodiversos em ambientes movimentados, são necessárias estratégias de conceção que equilibrem as hipersensibilidades e as hipossensibilidades, assegurando simultaneamente uma maior atração.

### Hipersensível Atributos do Espaço

Permitir que as pessoas se distraiam e se concentrem nas zonas de maior afluência



### Hipossensível Atributos do Espaço

Permitir a liberdade de circulação das pessoas com um mínimo de perturbação do ambiente geral



	HIPERSENSÍVEL	HIPOSENSÍVEL
<b>Considerações espaciais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser claro sobre a função e a utilização de cada espaço para socializar, colaborar, comer, trabalhar – por exemplo, uma área designada para comer longe de outras actividades e “não trabalhar/estudar” neste espaço</li> <li>• Utilize o nível do chão, a altura do teto ou o mobiliário para ajudar a distinguir uma área de outra</li> <li>• Em ambientes de trabalho e de aprendizagem, evite mudar frequentemente de secretárias – os espaços pessoais são melhores tanto para os indivíduos hipersensíveis como para os hipossensíveis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar espaços semi-fechados ou abertos para maior interação e estimulação</li> </ul>
<b>Organização</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prever percursos de circulação que desencorajem a permanência, que pode ser uma fonte de distração</li> <li>• Oferecer acesso a espaços em zonas de menor tráfego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar uma arrumação inteligente para ajudar a encontrar facilmente as coisas e a manter as áreas arrumadas</li> </ul>
<b>Flexibilidade e escolha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceber um espaço adaptável às necessidades individuais que se alteram diariamente ou ao longo do tempo. Por exemplo, permitir que os utilizadores ajustem as configurações da sala e do mobiliário</li> <li>• Oferecer opções para não se sentar ou ficar de pé em zonas de muito movimento ou de costas para a sala, uma vez que isso pode distrair ou perturbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar áreas que permitam o ritmo e o movimento</li> <li>• Ter em conta a possibilidade de seleccionar ruídos de fundo ou música</li> <li>• Oferecer opções de mobiliário para agitação, como bancos que balançam ou oscilam</li> </ul>
<b>Orientação clara e simples</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporar marcadores visuais e imagens simples para facilitar a navegação no espaço</li> <li>• Evitar a confusão e o excesso de informação</li> </ul>	
<b>Iluminação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximizar a luz natural e proporcionar acesso a vistas</li> <li>• Fornecer iluminação de trabalho ajustável</li> </ul>	

A principal conclusão é a importância de oferecer uma variedade de opções e de escolha de estações – seja para trabalhar ou conviver, para relaxar, para resolver problemas ou para brincar.

# Planificação dos espaços: Zonas de regulação

## ÁREAS DE REPARAÇÃO | ESPAÇOS SILENCIOSOS | HUBS DE ESTIMULAÇÃO

Complementar as principais áreas de congregação com “zonas” dedicadas a necessidades diferentes e variáveis é uma boa forma de dar às pessoas tempo e espaço para se autorregular. Pode ser um lugar sossegado para refletir, um tempo livre, leitura, movimento ou trabalho profundo, dependendo do contexto.

	HIPERSENSÍVEL	HIPOSENSÍVEL
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferecer escolha: permitir aos utilizadores regular o nível de estimulação, por exemplo, espaços para movimento, colaboração e relaxamento</li> </ul>	
Considerações espaciais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar a existência de vias de circulação para desencorajar a permanência</li> <li>• Os tectos falsos e os espaços fechados ou semi-fechados ajudam a criar uma sensação de tranquilidade e intimidade</li> <li>• Proporcionar espaços fechados ou semi-fechados que estejam “fora do caminho” e limitar as distrações audiovisuais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar espaços de elevada estimulação</li> <li>• Permitir o movimento e a interação prática</li> <li>• Considerar áreas para rabiscar e desenhar</li> </ul>
Flexibilidade e escolha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar assentos ergonómicos e estações ajustáveis que permitam controlar o espaço</li> <li>• Introduzir elementos de hospitalidade para proporcionar conforto – permitindo que as pessoas se sentem ou descansem durante algum tempo</li> </ul>	
Iluminação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembrar que as janelas viradas a norte têm uma luz constante durante todo o ano e uma distribuição uniforme da luz solar que não causa muito encandeamento</li> <li>• Proporcionar acesso à luz natural e a vistas, bem como a espaços exteriores, sempre que possível. Termine com iluminação LED, nunca opte por lâmpadas fluorescentes</li> <li>• Assegurar que os sistemas de iluminação têm reguladores para ajustar a intensidade e o brilho. A iluminação biodinâmica ou HCL (Human Centric Lighting) replica as variações da luz do dia para fornecer uma luz constante</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensar no vidro fosco para limitar a visibilidade e, ao mesmo tempo, deixar entrar a luz natural para criar um espaço privado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferecer opções de iluminação que permitam um ambiente mais claro ou mais acolhedor, consoante a atividade</li> </ul>
Soluções de som	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar controlos acústicos fortes para limitar as distrações</li> <li>• Tenha em mente que os sons da natureza têm um efeito calmante para ajudar as pessoas a concentrarem-se</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fator de capacidade de autoseleção do ruído de fundo ou da música</li> </ul>

### Hipersensível Estratégias de Conceção

Criar espaços confortáveis e pessoais para uma concentração e recuperação tranquilas



### Hipossensível Estratégias de Conceção

Criar espaços activos que proporcionem muita estimulação

“Preciso de poder movimentar-me para me concentrar.”

Tarkett/HOK study participant

# Escolha de materiais: Superfícies e acabamentos especialmente considerados

## AMBIENTES CONFORTÁVEIS | ESPAÇOS PSICOLÓGICOS E FISICAMENTE SEGUROS

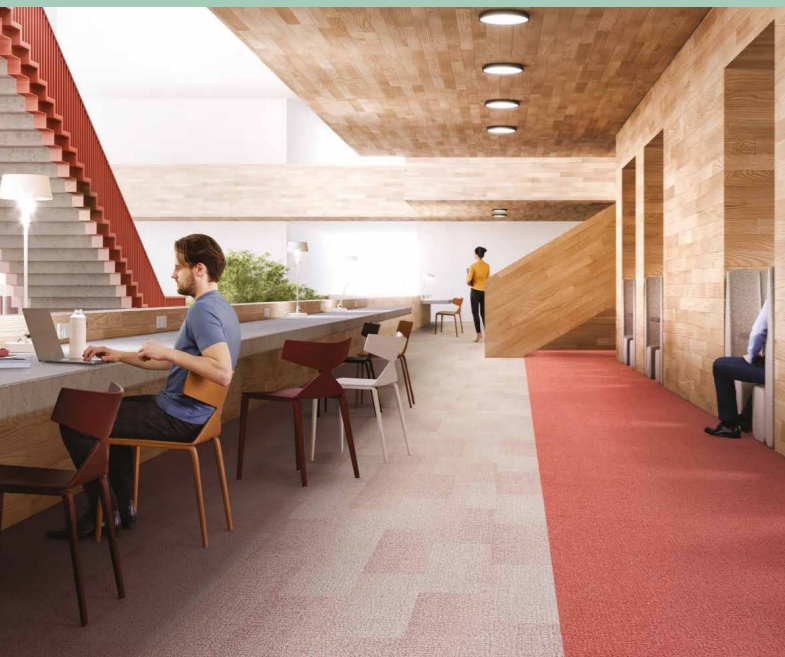
Em espaços comuns mais movimentados e em áreas mais dedicadas, concebidas para uma utilização específica, a escolha de materiais desempenha um papel importante para ajudar a criar o ambiente certo e o nível de estimulação adequado.

O pavimento pode ser especialmente crítico, uma vez que tem um impacto em muitos aspectos do desempenho do espaço – desde os factores óbvios de estilo e conforto até à acústica, à orientação e até à criação de uma sensação de segurança muito importante.

**Hipersensível**  
**Estratégias de Conceção**  
Pavimento para um santuário  
calmante



**Hipossensível**  
**Estratégias de Conceção**  
Pavimento para um cenário  
mais revigorante



	HIPERSENSÍVEL	HIPOSENSÍVEL
<b>Soluções de som</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecionar materiais acústicos e de absorção do som para reduzir o ruído – por exemplo, painéis acústicos, mobiliário e pavimentos especializados</li> </ul>	
<b>Espaços claramente definidos + orientação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar materiais para definir e delimitar diferentes espaços – as mudanças no pavimento ajudam a identificar uma mudança de zona ou de tipo de espaço</li> <li>• Utilizar um código de cores para facilitar a navegação</li> </ul>	
<b>Superfícies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensar em produtos que sejam fáceis de manter, contribuindo para a previsibilidade e ajudando a criar uma sensação de limpeza e ordem</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optar por superfícies de pavimento mate ou com pouco brilho para evitar o reflexo, que só aumenta o caos visual e os desafios adicionais de processamento</li> <li>• Considerar um pavimento que permita a utilização fácil de cadeiras com rodas, mas que também ofereça conforto sob os pés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzir muitas superfícies para a partilha de informações e exploração – quadros com marcadores, espaço para destaques e áreas para mostrar a inspiração criativa de uma forma acessível e bem organizada</li> <li>• Proporcionar o acesso a elementos tácteis e a camadas de texturas. Isto pode ser facilmente conseguido com o pavimento para suavizar a acústica e acrescentar interesse</li> </ul>
<b>Cores, padrões e textura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar tons suaves que causam menos sobrecarga sensorial do que os tons vivos</li> <li>• Lembrar-se de que os padrões simples e discretos ajudam a reduzir a distração e o ruído visual – as formas orgânicas e não sobrecarregadas funcionam melhor. Isto também se aplica ao mobiliário, onde as formas curvas são mais recomendadas</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar cores mais saturadas e contrastantes em áreas específicas. Os tons vivos, como o laranja, ajudam a incentivar a criatividade, por exemplo</li> <li>• Considerar a utilização de padrões geométricos para ajudar a aumentar a estimulação visual – certificar-se de que o efeito global não é demasiado forte</li> </ul>	

# Conceção para cuidados de demência

## ÁREAS COMUNITÁRIAS | ESPAÇOS PESSOAIS | SUPERFÍCIES E ACABAMENTOS COM PRIORIDADE À SEGURANÇA

Embora algumas das aprendizagens mais amplas relacionadas com o design neurodivergente se apliquem naturalmente à prestação de cuidados a idosos, existem considerações espaciais e materiais específicas para gerir com êxito os sintomas do Alzheimer e da demência. Com ênfase na forma como as superfícies e os acabamentos podem apoiar a criação de ambientes seguros, familiares e terapêuticos, eis algumas diretrizes gerais para fazer escolhas informadas de materiais.



## Planeamento do espaço em áreas comuns

### Beneficiar da interação social da forma mais segura possível

- A acústica é fundamental, uma vez que o ruído de fundo parece mais alto e pode interferir com a orientação, aumentando o risco de quedas
- Os nossos olhos tornam-se menos sensíveis aos detalhes e às cores e mais propensos ao encandeamento. É preferível uma iluminação uniforme, bem como evitar superfícies duras e brilhantes que possam parecer escorregadias e molhadas
- Certifique-se de que existe uma diferença mínima de 30 pontos de VRL entre as paredes e os pavimentos para proporcionar um contraste visual
- O contraste também deve ser conseguido através da utilização de padrões multi-tonais para os pavimentos e tecidos
- Considere cuidadosamente a resistência ao deslizamento do pavimento para encorajar movimentos seguros e mais confiantes
- Os materiais que podem ajudar a melhorar a qualidade do ar são importantes, uma vez que muitas pessoas idosas têm uma maior prevalência de falta de ar
- Escolha padrões tradicionais e familiares – misturando diferentes desenhos e cores para criar combinações favoráveis à demência, evitando tudo o que seja demasiado movimentado, demasiado escuro ou com um contraste especialmente elevado
- Os espaços para descansar, ler e passar tempo com os amigos são uma necessidade

Num lar de idosos, na maioria das vezes, as pessoas com e sem demência vivem juntas. O principal desafio é conceber um ambiente que aumente o bem-estar de todos.



## Planeamento do espaço pessoal

### Criar uma sensação de casa longe de casa

- Escolha desenhos e texturas tradicionais que criem uma sensação de familiaridade
- Inclua, tanto quanto possível, o mobiliário das próprias pessoas e selecione obras de arte e artefactos que representem a época em que eram mais activos
- Mantenha os estofos e os revestimentos do chão simples – utilize padrões e efeitos materiais relativamente simples
- Têxteis quentes e autênticos para trazer calma





Through Their Eyes é uma plataforma de empatia imersiva de realidade virtual que permite ver um espaço através dos olhos de alguém que vive com demência.

Para organizar uma demonstração, envie um e-mail para [agedcare@tarkett.com](mailto:agedcare@tarkett.com)

## Recomendações LRV – começar com o contraste e a sua colocação, depois pensar na cor

### Diferença de 0–10 pontos LRV – um contraste que não se vê

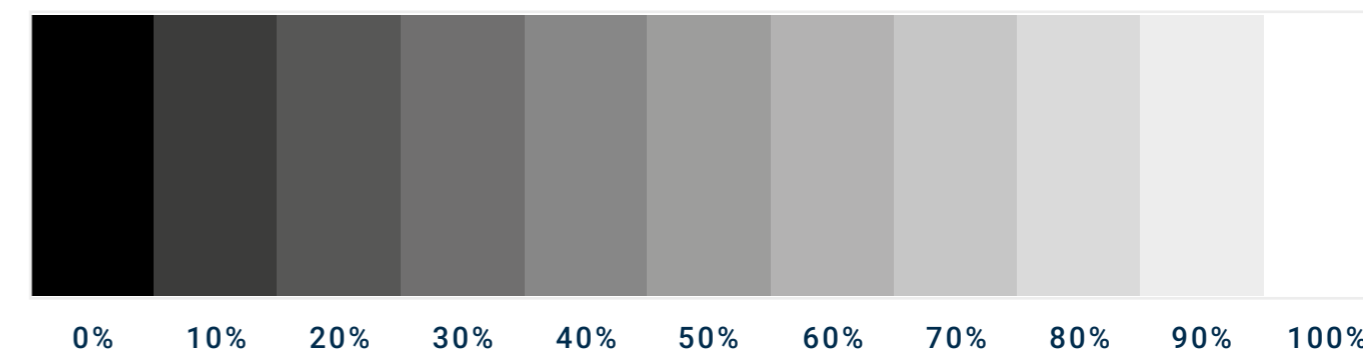
Favorece a deslocação de um espaço para outro. Esta deve ser utilizada em locais como a transição do quarto para a casa de banho.

### Diferença de mais de 30 pontos LRV – um contraste que se nota facilmente

Utilizar para delimitação de zonas, para assinalar o fim de um pavimento e o início de uma parede ou para desencorajar o movimento para evitar ferimentos ou danos.

O valor de reflectância da luz (LRV) de uma cor mede a quantidade de luz visível e utilizável que se reflecte ou é absorvida por uma superfície. Em termos simples, o LRV mede a percentagem de luz que uma cor reflecte.

### ESCALA LRV





## Conclusão

### Cinco pontos-chave

Neste guia, explorámos a forma como o design pode apoiar as pessoas que vêem e interagem com o mundo de forma diferente.

Centrando-nos em três grandes características comuns – processamento sensorial, funcionamento executivo e regulação emocional –, identificámos alguns desafios fundamentais e soluções práticas.

Existem cinco critérios fundamentais para a criação de espaços inclusivos:

1. Manter a simplicidade – um espaço, uma função
2. Proporcionar espaços de descanso – espaço para recalibrar e concentrar-se
3. Dar instruções claras – fácil de navegar
4. Tornar o espaço familiar – para dar segurança
5. Personalizar tanto quanto possível – acessórios e equipamentos ajustáveis

### Tarkett Human-Conscious Design®

O design inclusivo é um convite a considerar coisas novas

Há uma ideia errada de que, ao desenharmos para todos, estamos a desenhar para ninguém. Este design inclusivo limita de alguma forma a criatividade, simplificando e despojando os esquemas ao ponto de perderem profundidade.

Em contrapartida, acreditamos que, ao aprender, explorar e incorporar ideias que, de outra forma, poderíamos não ter considerado, podemos criar espaços mais interessantes, inspiradores e de apoio.

Neste guia, destacámos as principais considerações para a conceção de ambientes tendo especificamente em conta as hipersensibilidades e hipossensibilidades, bem como a demência.

Há muitos pormenores a processar e, na verdade, estamos apenas a arranhar a superfície.

Porque estamos todos em constante evolução, os estados de espírito e a mentalidade mudam e as situações alteram-se. No entanto, o ambiente que nos rodeia desempenha um papel fundamental para nos ajudar a atingir o nosso potencial máximo.

Os ambientes devem ser criados de modo a oferecer uma escolha com espaços claramente definidos e equilibrados. É importante que as pessoas tenham espaço para criar, colaborar, contemplar e estar calmas.

Ao considerarmos deliberadamente um conjunto mais diversificado de necessidades, podemos abraçar tanto o que nos distingue como o que nos une – em edifícios que foram concebidos para nutrir e não para alienar.



