



TÍTULO: Espaço Essence – Bem-Estar e Saúde Mental Integrados à Arquitetura
A influência da arquitetura em espaços voltados para o tratamento de saúde mental

Camila Alves Schuchter¹

Centro Universitário Academia - UniAcademia, Juiz de Fora, MG

Bruno Sarmento²

Centro Universitário Academia - UniAcademia, Juiz de Fora, MG

Linha de Pesquisa: Arquitetura e Urbanismo na contemporaneidade

RESUMO

Este projeto busca relacionar os processos de tratamento de saúde mental ao espaço em que se encontram, levando em consideração a ambiência desses locais. Ainda neste tema, busca-se também estudar a influência da arquitetura no bem-estar mental e físico do indivíduo. O recorte desse estudo é direcionado para a cidade de Juiz de Fora – Minas Gerais, e seus centros de tratamento da saúde mental, sejam eles públicos ou privados.

O tema saúde mental, que já foi considerado tabu, vem sendo cada vez mais debatido nos dias de hoje. Segundo dados da OMS (2019), o Brasil é o país com maior número de pessoas ansiosas no mundo (cerca de 18,6 milhões). Ainda segundo a OMS (2022), estudos recentes mostram que a situação foi agravada devido a pandemia causada pelo vírus COVID-19, causando um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão a nível global. Como consequência, aumenta-se também a busca por tratamentos para as doenças mentais.

Nessa pesquisa, foca-se inicialmente em doenças como ansiedade, depressão e dependência química não deixando, porém, de ser possível a abordagem de outros tipos de doenças mentais nos centros de tratamento.

Sendo assim, de qual maneira a arquitetura pode contribuir para que seja oferecido um tratamento mais humanizado para os indivíduos que buscam essa ajuda? A pesquisa tem como objetivo responder essas questões de maneira teórica e com a desenvolvimento de conceitos projetuais de um centro clínico voltado para saúde mental, com outras atividades e terapias alternativas integradas, que atenda as premissas citada acima.

Palavras-chave: Saúde mental. Arquitetura Biofílica.

¹ Discente do Curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Academia - UniAcademia. Endereço: Rua Ivon José Curi, Juiz de Fora - MG. Celular: (32) 984356864. E-mail: camila_schuchter@icloud.com

² Docente do Curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Academia - UniAcademia. Orientador(a).

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental no Brasil é um tema cada vez mais relevante, principalmente quando se trata de ansiedade e depressão. A pandemia do COVID-19 trouxe um grande impacto para a saúde mental da população brasileira, que já enfrentava problemas pré-existentes.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade é um dos transtornos mentais mais comuns em todo o mundo. No Brasil, estima-se que 18,6 milhões de pessoas (9,3% da população) sofrem com este transtorno, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019. A pandemia do COVID-19, com seus efeitos no isolamento social e na incerteza econômica, agravou ainda mais a ansiedade na população brasileira.

Além da ansiedade, a depressão é outro transtorno mental que afeta milhões de brasileiros. Segundo a OMS, mais de 5,8% da população brasileira sofre de depressão. A pandemia também contribuiu para o aumento da depressão no país, seja pelo medo da doença, pelas mudanças de rotina ou pelo luto.

Um estudo realizado pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), apontou que a taxa de depressão no Brasil aumentou de 4,2% em 2019 para 8,5% em 2020, durante a pandemia. Outra pesquisa, realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), mostrou que houve um aumento de 27,6% nos casos de transtornos mentais em geral, incluindo ansiedade e depressão, durante o primeiro ano da pandemia.

Nos últimos anos, tem-se observado um aumento significativo na procura por tratamentos de saúde mental. Essa busca por ajuda profissional pode ser um indicativo de que as pessoas estão se tornando mais conscientes sobre a importância do cuidado com a saúde mental e quebrando o estigma relacionado a transtornos mentais.

De acordo com dados divulgados pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), houve um aumento de 13% na procura por atendimento psicológico no Brasil em 2020, comparado ao ano anterior. Esse aumento se deu, principalmente, em decorrência da pandemia do COVID-19, que trouxe diversos desafios para a saúde mental da população, como isolamento social, incertezas econômicas, medo da doença, entre outros fatores.

Além disso, o Ministério da Saúde também divulgou um aumento na procura por atendimentos psiquiátricos no país. Segundo dados do Sistema Único de Saúde (SUS), houve um aumento de 12% na busca por atendimentos psiquiátricos em 2020.

O aumento na procura por tratamentos de saúde mental é um sinal positivo de que as pessoas estão se preocupando cada vez mais com a saúde mental e buscando ajuda profissional para lidar com transtornos mentais. É importante que haja investimento em políticas públicas de saúde mental para garantir que todos tenham acesso a um atendimento de qualidade e integral, além de se fomentar a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Dos assuntos relacionados à Saúde Mental:

2.1.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada

2.1.2 Síndrome e Transtorno do Pânico

2.1.3 Síndromes Depressivas

2.1.4 Dependência Química

2.2 Dos Assuntos Relacionados à Arquitetura e Urbanismo:

2.2.1 Influência da Arquitetura no bem-estar físico

2.2.2 Importância dos Espaços Verdes Na Arquitetura e Saúde Mental

2.1.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O quadro de ansiedade generalizada caracteriza-se pela presença de sintomas ansiosos excessivos, na maior parte dos dias, por pelo menos seis meses. O indivíduo fica em um estado constante de angústia, tensão, preocupação, nervosismo ou irritação. São frequentes os sintomas como insônia, dificuldade em relaxar, cansaço, tensão muscular, irritabilidade aumentada e dificuldade em concentrar-se.

2.1.2 Síndrome e Transtorno do Pânico

As crises de pânico são crises intensas de ansiedade, nas quais ocorre uma descarga repentina do sistema nervoso autônomo do indivíduo. As crises normalmente possuem início abrupto e têm curta duração. Os sintomas relatados costumam ser dor torácica, suor frio, tremores, sensação de falta de ar, náuseas, formigamentos e ondas de calor. Com tratamento, a maioria dos indivíduos apresenta melhor significativa nos sintomas do transtorno de pânico.

2.1.3 Síndromes Depressivas:

A depressão é um transtorno mental grave, no qual ocorrem alterações químicas no cérebro do indivíduo, causando sintomas que podem ser recorrentes ou persistentes ao longo do tempo. A doença traz prejuízos funcionais no indivíduo, afetando áreas psicológicas, sociais, familiares e ocupacionais. Os sintomas podem incluir alterações comportamentais como pessimismo e arrependimento constantes, desejo de “dormir para sempre” e nos casos mais graves, pensamentos e atos suicidas. As síndromes depressivas surgem com mais frequência após perdas significativas, como por exemplo uma pessoa querida, emprego, moradia, mas podem surgir também sem que haja um motivo aparente.

2.1.4 Dependência Química:

A dependência química é uma condição caracterizada pelo uso compulsivo e descontrolado de substâncias psicoativas, como álcool, tabaco, drogas ilícitas, entre outras. Essa condição é considerada uma doença crônica do cérebro, pois afeta os

circuitos de recompensa e motivação, resultando em mudanças neuroquímicas e comportamentais.

Para os estudos referentes à área da Arquitetura e Urbanismo foram utilizados os seguintes referenciais teóricos:

2.2.1 Influência da Arquitetura no bem-estar físico

O ambiente que cerca o indivíduo, possui influência direta no seu estado mental. Por exemplo: Ambientes com ruídos excessivos podem causar ao indivíduo que ali está inserido irritação e dificuldade de concentração, enquanto ambientes mais tranquilos podem gerar o efeito contrário; sendo assim, a arquitetura tem a capacidade de influenciar no bem-estar das pessoas que vivem aquele espaço, tanto física quanto psicologicamente.

A escolha de materiais, iluminação, ventilação, temperatura, acústica, disposição dos espaços, ergonomia dos mobiliários e a relação do espaço com o meio ambiente são fatores que afetam diretamente o bem-estar das pessoas.

Um ambiente mal projetado pode causar estresse, desconforto, fadiga, irritabilidade, falta de concentração e até mesmo problemas de saúde. Por outro lado, um espaço bem projetado pode proporcionar uma sensação de conforto, segurança, relaxamento, felicidade e bem-estar físico e mental. Por exemplo, a luz natural tem um impacto positivo na saúde mental e física das pessoas, promovendo o aumento da produção de vitamina D, reduzindo o estresse, melhorando a qualidade do sono e aumentando a produtividade. Já a falta de luz natural pode causar fadiga ocular, umidade excessiva, e até mesmo alterações no humor e no sono do indivíduo.

Os primeiros estudos relacionados ao tema, analisavam o efeito ambiente no indivíduo, e focavam inicialmente em ambientes externos e abertos, e já demonstravam uma preferência dos indivíduos em locais com presença de elementos da natureza.

A escolha de materiais também pode influenciar no bem-estar das pessoas. Materiais naturais, como a madeira, têm um efeito calmante e podem reduzir a pressão arterial e o estresse. Foram realizados estudos que observavam a aplicação desses materiais no ambiente construído, mais especificamente da madeira, e os efeitos observados foram redução do stress e da pressão sanguínea no corpo humano naqueles indivíduos que se encontravam em ambiente com a presença de madeira, quando comparados em indivíduos em ambientes sem a presença do material. O Efeito era ainda mais significativo quando se inseriam plantas no ambiente em questão.

Tratando-se da madeira, podemos citar também os benefícios relacionados às suas propriedades térmicas. Por possuir o interior poroso, a madeira tem propriedades isolantes superiores a materiais como concreto, resultando na capacidade de retardar a transferência de calor entre ambiente interno e externo, conservando a temperatura ambiente por um tempo maior. Além disso, possui também propriedade reguladoras da umidade relativa do ar em ambiente construídos.



Hospital Psiquiátrico Infantil no Japão. Fonte: Archdaily. Acesso em: 27 de maio de 2023.
<https://www.archdaily.com.br/br/972567/hospital-psiquiatrico-infantil-tsurumi-taisei-design-planners-architects-and-engineers/6197a9f89a957a5f328d799d-tsurumi-childrens-hospice-taisei-design-planners-architects-and-engineers-photo>

Mais recentemente, termo “biofílico” começou a ser usado e difundido. O termo descreve a afinidade do ser humano por ambientes e elementos da natureza. No campo do design e arquitetura, são chamados de materiais biofílicos aqueles que são naturais, como madeira, pedra, água. Também é levado em consideração a presença de espaços verdes na arquitetura, sejam eles internos ou externos.

Recentemente, houve um avanço significativo no campo do intitulado EBD - EXPERIENCE BASED DESIGN que consiste em uma metodologia de análise baseada em evidências e experiências do usuário, com foco em aprimorar ambientes da área da saúde, explorando novas diretrizes e seus possíveis benefícios, mostrando que o tema está em crescimento e vem sendo muito pesquisado e discutido. Nesses estudos, evidencia-se cada vez mais a influência do ambiente no indivíduo, destacando a importância de elementos como iluminação e ventilação natural, vista para natureza, jardins terapêuticos (*healing gardens*), além de pontos como layout funcional, circulação e orientação, música e controle de ruídos.

Por fim, a relação do espaço com o meio ambiente também é um fator importante. Uma edificação que se integra harmoniosamente com o entorno pode contribuir para na qualidade de vida não só dos usuários inseridos na arquitetura, como também daqueles que vivem no seu entorno.

Em resumo, a arquitetura tem um papel fundamental no bem-estar das pessoas e até mesmo na salubridade do ambiente em questão. Um projeto bem elaborado pode contribuir para a saúde mental e física, bem-estar e qualidade de vida das pessoas que utilizam e vivem os espaços projetados, incentivando a relação com espaços abertos, áreas verdes, ambientes ventilados e bem iluminados.

2.2.2 Importância dos Espaços Verdes Na Arquitetura e Saúde Mental

Em 1984, Ulrich concluiu que pacientes internados em hospitais com vista para áreas verdes ou outros elementos da natureza, se recuperavam mais rápido do que pacientes com vistas para outras edificações. Um pouco mais tarde, em 1996, *Lohr et al* descobriu que os níveis de estresse são mais baixos nos indivíduos em ambientes com a presença de plantas, quando em comparação a aqueles sem a presença de qualquer vegetação.



Hospital Psiquiátrico Kronstad. Fonte: Archdaily. Acesso em: 28 de maio de 2023.

<https://www.archdaily.com.br/br/01-173463/hospital-psiquiatrico-kronstad-slash-origo-arkitektgruppe>

Através dos resultados de estudos, podemos observar a importância dos espaços verdes na arquitetura, principalmente no âmbito da saúde mental. A presença de áreas verdes em um ambiente pode trazer uma série de benefícios, tanto para a saúde física quanto mental.

Os espaços verdes ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, além de proporcionar um ambiente mais agradável e relaxante. Isso acontece porque a presença de vegetação é capaz de diminuir a pressão arterial, a frequência cardíaca e o nível de cortisol, o hormônio do estresse, no organismo.

Além disso, os espaços verdes podem melhorar a qualidade do ar, reduzindo a presença de poluentes e aumentando o teor de oxigênio no ambiente. Isso é especialmente importante em áreas urbanas, onde a poluição do ar é um problema comum.

Os espaços verdes também podem contribuir para a redução do barulho, agindo como um isolante acústico natural. Ajudam também a regular a temperatura e umidade do ar, proporcionando sombra e frescor durante os dias quentes, quando utilizadas as espécies corretas.

Por fim, os espaços verdes também podem ser utilizados como áreas de convívio e lazer, proporcionando um ambiente agradável para as pessoas se reunirem e socializarem.



Edifício OITO. Fonte: CASA VOGUE. Acesso em: 02 de junho de 2023.

<https://casavogue.globo.com/Arquitetura/noticia/2020/10/o-que-e-arquitetura-biofilica.html>

Em resumo, os espaços verdes na arquitetura são fundamentais para melhorar o bem-estar das pessoas, proporcionando um ambiente mais agradável, saudável e sustentável. Portanto, é importante que os projetos arquitetônicos levem em consideração a presença de áreas verdes, principalmente se tratando de um espaço voltado para o tratamento de doenças relacionadas à Saúde Mental.

3. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento desse projeto foram utilizados pesquisa e revisão bibliográfica documental e dados estatísticos a respeito do tema abordados, pesquisas na internet com atenção à verificação das fontes e dados apresentados, análise e reflexão pessoal dos materiais estudados

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apontam que o ambiente que cerca o indivíduo, a arquitetura, espacialidade, materiais, entre outros, tem a capacidade de influenciar diretamente no seu estado físico e mental.

Através dos dados apresentados, foi possível observar que a escolha dos materiais, ventilação, iluminação, isolamento acústico e térmico, são de extrema importância para que a arquitetura tenha um impacto positivo no indivíduo que vai

utilizar o espaço em questão, e devem ser cuidadosamente pensados para que o a sua influência no usuário final seja positiva.

Tratando-se do tema saúde-mental, o ambiente em que o indivíduo vai estar inserido ganha ainda mais importância, uma vez que esse ambiente pode interferir de maneira e positiva ou negativa, no estado mental e bem-estar do mesmo. Por exemplo, é importante que o paciente se sinta acolhido ao chegar no local do seu tratamento, para que ele volte com frequência, caso necessário, e até mesmo para que ele consiga se expressar melhor durante o momento da consulta.

Resultados apontam para as propriedades dos materiais naturais, como a madeira, como uma maneira de utilizar a arquitetura e o ambiente construído a favor do bem-estar e até mesmo do tratamento dos usuários do espaço em questão, devido às suas propriedades relaxantes.

Além disso, outra estratégia interessante é a associar aos materiais naturais, a utilização de plantas e espaços verdes, sejam eles internos ou externos, para potencializar os resultados positivos, como aumento do bem-estar, redução do estresse, relaxamento e até mesmo diminuição da pressão sanguínea.

Os resultados apresentados nesse estudo possibilitaram compreender melhor os benefícios dos materiais naturais, espacialidade, contato com locais abertos, luz e ventilação natural, permitindo que essas diretrizes fossem aplicadas no projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, que buscou explorar ao máximo a utilização dos materiais naturais, com foco na madeira, principalmente para os ambientes voltados ao atendimento clínico. A madeira também foi utilizada como estratégia de conforto ambiental, devido às suas propriedades naturais de baixa condução térmica. Também se priorizou no projeto, a integração dos espaços abertos e fechados, jardins naturais conectados aos ambientes internos, e utilização do paisagismo como estratégia de uma arquitetura biofílica.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desse estudo, é possível concluir que o ambiente em que estamos inseridos, tem a capacidade de influenciar no nosso bem-estar e até mesmo na saúde do nosso corpo físico e da nossa mente.

Elementos como a ventilação natural e luz do sol, por exemplo, tornam o ambiente mais salubre, melhorando a qualidade do ar. Elementos como áreas verdes, ainda que pequenas, comprovadamente tem a capacidade de tranquilizar em diferentes níveis, quando em contato direto ou indireto com o usuário que ali está inserido, podendo até mesmo contribuir para um tratamento mais rápido e efetivo, em caso de usuário que sejam pacientes hospitalizados.

Sendo assim, fica clara a necessidade de se pensar o espaço como parte importante do tratamento, principalmente quando de fala de saúde-mental. Desde a necessidade de que seja um ambiente saudável, higiênico, salubre, até a possibilidade de tornar esse ambiente uma parte do tratamento, utilizando estratégias como a inserção de materiais naturais, como por exemplo a madeira, que possui propriedades calmantes, sendo capaz de até mesmo diminuir a pressão sanguínea do indivíduo que está naquele espaço.

Essas propriedades, são ainda mais efetivas quando associadas à vegetação, paisagismo, ou áreas verdes no geral, sejam elas internas ou externas. É de extrema importância para a qualidade de vida e bem-estar do usuário, se pensar em espaços com alguma relação com áreas verdes, sendo ainda interessante buscar priorizar o

uso de materiais naturais. Tratando-se ainda de espaços voltados ao tratamento de saúde mental, é importante que esses espaços sejam acolhedores, tornando o tratamento mais efetivo e incentivando o usuário a continuar frequentando aquele local, melhorando também o bem-estar mental e físico dos usuários que vivem o espaço.

ABSTRACT

This project seeks to relate mental health treatment processes to the space in which they are located, taking into consideration the ambience of these places. Still on this theme, it also seeks to study the influence of architecture on the mental and physical well-being of the individual. This study focuses on the city of Juiz de Fora, Minas Gerais, and its mental health treatment centers, whether public or private.

The topic of mental health, which was once considered taboo, is being increasingly discussed nowadays. According to data from the WHO (2019), Brazil is the country with the largest number of anxious people in the world (about 18.6 million). Still according to WHO (2022), recent studies show that the situation has been worsened due to the pandemic caused by the COVID-19 virus, causing a 25% increase in cases of anxiety and depression globally. As a consequence, the search for treatments for mental illnesses is also increasing.

In this research, the focus is initially on illnesses such as anxiety, depression, and chemical dependency, but it is also possible to address other types of mental illnesses in treatment centers.

Therefore, in what way can architecture contribute to offer a more humanized treatment to the individuals who seek this help? The research aims to answer these questions in a theoretical way and with the development of design concepts for a clinical center for mental health, with other activities and integrated alternative therapies that meet the premises mentioned above.

Keywords: *Mental health. Biophilic Architecture.*

REFERÊNCIAS

Organização Mundial da Saúde. (2022).

DE AMORIM, Daniel Silva Castro; SIMÕES, Gabriela Cavalcante; VIANNA, Mônica Peixoto. **A influência da arquitetura nos ambientes psiquiátricos em função da sanidade mental dos pacientes.** Cadernos de Graduação Ciências Humanas e Sociais, Alagoas, v. 5, nº2, 2019, pp. 151-160.

FONTES, Maria Paula Zambrano, **Imagens da arquitetura da saúde mental: Um Estudo sobre a Requalificação dos Espaços da Casa do Sol, Instituto Municipal de Assistência à Saúde Nise da Silveira.** Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009, pp. 121-157.

LIBÂNIO, C. de S.; FRANZATO, C. **Design Baseado em Evidências em organizações da saúde: uma revisão sistemática de literatura.** Human Factors in Design, Florianópolis, v. 8, n. 15, 2019, pp. 114-124.

ULRICH, R.; ZIMRING, C.; ZHU, X.; DUBOSE, J.; SOE, H.; CHOI, Y.; QUAN, X.; JOSEPH, A. **A review of the research literature on evidence-based healthcare design.** Journal of Healthcare Leadership: White Paper Series, v. 5, 2008, pp. 1-75.

LOHR, L. Virgínia, PEARSON-MIMS, H. Carolina, GOODWIN, K. Georgia. **Interior Plants May Improve Worker Productivity And reduce stress in a Windowless Environment,** Department of Horticulture and Landscape Architecture, Washington State University, Pullman, WA, 1995, pp. 1-9.

Negreiros, Bianca & Pedrini, Aldomar & Pinto, Edna & Oliveira, Ivan. **Desempenho térmico de edificação em madeira em clima quente e úmido – estudo de caso,** Escritório em São Miguel do Gostoso/RN. 2014, pp. 2-5.

BALLING, J. D.; FALK, J. H. **Development of Visual Preference for Natural Environments.** Environment and Behavior, (1982), pp. 5–28

FELL, Robert David. **Wood in the human environment: Restorative properties of Wood in the Built Indoor Environment.** The Faculty of Graduate Studies in The university of British Columbia, 2010, pp. 20-110.