



**TÍTULO: Centro de Apoio Psicológico**

A arquitetura como auxílio no processo de bem-estar

*Larissa Carvalho Marçal de Oliveira<sup>1</sup>*

*Centro Universitário Academia - UniAcademia, Juiz de Fora, MG*

*Milena Andreola<sup>2</sup>*

*Centro Universitário Academia - UniAcademia, Juiz de Fora, MG*

Linha de Pesquisa: Arquitetura e Urbanismo na Contemporaneidade

**RESUMO**

O Centro de Apoio Psicológico parte do princípio de reunir em um único estabelecimento diferentes segmentos para o auxílio do trabalhador em descansar, relaxar e descontraír antes de voltarem a suas respectivas tarefas com a “bateria” recarregada e boas ideias. Além de que estudos apontam, que esse tipo de ambiente, ao proporcionar o bem-estar, aumenta a produtividade dos profissionais.

Desde o início houve a intenção de trazer o edifício para a região central da cidade, pois, além de promover o fácil acesso, também é capaz de atuar como uma espécie de refúgio dentro do contexto urbano no qual os usuários estão inseridos.

O terreno localiza-se no Centro da cidade de Juiz de Fora, em uma esquina, entre a avenida Presidente Itamar Franco, a rua Espírito Santo, a rua Batista de Oliveira e a Rua Braz Bernardino.

O projeto se torna um espaço diferenciado que proporciona áreas de permanência e contemplação através de sua permeabilidade visual. Além disso, observa-se a falta de áreas verdes no centro de Juiz de Fora, e com isso, há uma necessidade maior desse resgate no projeto.

**Palavras-chave:** Biofilia. Arquitetura humanizada. Saúde mental. Bem-estar. Juiz de Fora.

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Academia - UniAcademia. Endereço: Rua Antônio de Arruda Marques, 105 – São Pedro. Celular: (32)99925-2237. E-mail: larissa\_cmo@hotmail.com

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

## 1 INTRODUÇÃO

Nossa vida se desenrola em meio a uma sociedade onde as pessoas se comportam de forma cada vez mais agitada. O estilo de vida frenético e superficial nos expõe a situações de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional que podem afetar a forma como pensamos e, constantemente, acarretando danos a nossa saúde mental. De acordo com Cury (2015),

sem perceber, a sociedade moderna - consumista, rápida e estressante - alterou algo que deveria ser inviolável, o ritmo de construção de pensamentos, gerando consequências seríssimas para a saúde emocional, o prazer de viver, o desenvolvimento da inteligência, a criatividade e a sustentabilidade das relações sociais. Adoecemos coletivamente. Este é um grito de alerta (CURY, 2015, p.17).

Com base nisso, o equipamento proposto vem atender a parcela da população mais suscetível ao desenvolvimento destes transtornos, que corresponde à faixa etária adulta (18 anos até os 60 anos de idade), e constituem o maior número de inseridos no mercado de trabalho, o que significa que estão mais sujeitos a vida frenética (HOLMES, 1991).

A cidade de Juiz de Fora, não dispõe de nenhum espaço voltado exclusivamente ao bem-estar do trabalhador, sendo para aliviar a pressão e principalmente, para aumento da produtividade e melhora do ambiente de trabalho.

A proposta se trata de um centro de apoio psicológico, na cidade de Juiz de Fora, voltado ao bem-estar do trabalhador, unindo os métodos convencionais aos complementares.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. A PROBLEMATICA

Consideradas como “os males do século” por muitos profissionais da psicologia, a ansiedade e a depressão são doenças que podem trazer danos físicos e psicológicos à vida de uma pessoa e têm uma incidência cada vez mais significativa em nossa sociedade. Em razão disso, o tema saúde mental tem obtido grande relevância em discussões; o crescimento de casos de transtornos mentais no Brasil e no mundo vem gerando preocupação entre os especialistas sobre o assunto.

Segundo pesquisa realizada pela OMS em 2016, o Brasil é o quinto país com o maior número de pessoas com depressão no mundo e o primeiro na América Latina,

alcançando uma taxa de 5,8%, isto é, em torno de 11,5 milhões de brasileiros. Além disso, o Brasil ocupa o topo da lista de nações com o maior percentual de pessoas com algum tipo de transtorno de ansiedade, atingindo aproximadamente 18,6 milhões de brasileiros, equivalente à 9,3% da população, quase três vezes maior que a média mundial.

As alternativas de tratamento de doenças psicológicas geralmente envolvem tratamentos convencionais, como o uso de medicamentos e conversas com profissionais. Todavia, muitas pessoas têm buscado alternativas de terapias complementares às convencionais, utilizando de métodos e práticas naturais, que aliadas ao tratamento convencional, proporcionam uma maior eficácia no tratamento de transtornos mentais.

O Ministério da Saúde reconhece através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (PNPIC-SUS), a eficácia dos tratamentos complementares, além de influenciar a ampliação e o acesso a esses sistemas, visto que. Dessa forma, os tratamentos complementares podem ser utilizados de forma a prestar assistência integral ao indivíduo, abrangendo os aspectos físicos, sociais e emocionais, visando uma mudança de comportamento e na forma como nos relacionamos.

Sendo esses tratamentos: Acupuntura, Aromaterapia, Fitoterapia, Massoterapia, Reiki, Terapia da dança, Tai Chi Chuan, Yoga e Meditação.

## 2.2. A ARQUITETURA DA CURA

A arquitetura como ambiente terapêutico tem a função de restabelecer a harmonia ao organismo humano por meio da criação de um ambiente, físico e social, que seja capaz de propiciar a sensação de bem-estar, relaxamento e tranquilidade ao usuário e, conseqüentemente, a sensação de segurança e confiança, reduzindo o estresse.

## 2.3. ELEMENTOS PROMOTORES DE BEM-ESTAR

Existem elementos que atuam como modificadores e qualificadores do espaço, estimulando a percepção ambiental e, quando utilizados em equilíbrio e harmonia, criam ambiências acolhedoras, propiciando contribuições significativas no processo de produção da saúde.

Psicológicos: o controle de privacidade, territorialidade, aglomeração e apropriação do espaço, além do suporte social, isto é, a possibilidade de convívio com os demais usuários do ambiente.

Auditivos: a redução de ruídos está associada, principalmente, à redução do estresse emocional dos usuários. Além disso, sons naturais possuem efeitos calmantes.

Olfativos: aromas agradáveis podem estar associados ao relaxamento e redução do estresse fisiológico.

Conforto térmico e lumínico: podem ser utilizados tanto recursos naturais como artificiais. Contudo, a luz natural contribui para a sensação de bem-estar já que atua como antidepressivo natural.

Naturais: elementos naturais como vegetação e sons naturais, estão diretamente ligados com as propriedades de redução do estresse e restauração da atenção.

Espaciais: o grau de controle de um indivíduo sobre determinada situação pode afetar diretamente o nível de estresse de seu organismo, logo, aspectos arquitetônicos, construtivos e funcionais devem prezar pela orientabilidade.

#### 2.4. A BIOFILIA APLICADA AO BEM-ESTAR

A biofilia, quando incorporada, proporciona calma, produtividade, estimula o aprendizado e a criatividade. O contato com a natureza influencia no desenvolvimento, incitando a imaginação, interação social e sendo capaz de diminuir distúrbios de déficit de atenção. O princípio por trás dela é bastante simples: conectar humanos com a natureza para melhorar o bem-estar.

As principais teorias referentes aos benefícios trazidos por ambientes restauradores para a realidade de seus usuários se estruturam na ideia que esses ambientes podem conferir aos frequentadores maior qualidade de vida, reduzindo os impactos negativos do meio urbano nos indivíduos. Roger Ulrich (1983), R. Kaplan e S. Kaplan (1989) em seus estudos relatam aumento da capacidade cognitiva, redução do estresse e restauração da capacidade de atenção direta em frequentadores de ambientes restauradores.

Com o passar dos anos, os princípios da psicologia ambiental e os conceitos que guiam a elaboração de espaços restauradores têm sido aplicados, cada vez mais, na arquitetura a fim de promover a redução do estresse e promover o bem-estar.

De acordo com um relatório divulgado pelo HUMAN SPACES: The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace, 15% das pessoas que trabalham em espaços que possuem elementos naturais apresentam um nível de bem-estar maior em relação àquelas que não possuem nenhum contato com a natureza no local de trabalho.

**Figura 1:** Pesquisa Global sobre o Design Biofílico no local de trabalho.

DESCOBERTAS GLOBAIS DA PESQUISA			
A tabela abaixo apresenta o percentual de entrevistados (N=7600) que relataram o sentimento de felicidade, inspiração, ansiedade e tédio ao entrar nos ambientes de trabalho que tinham ou não espaços verdes internos.			
Como você se sente ao entrar no ambiente de trabalho?		Espaços Verdes Internos	
		Sim	Não
Sentimentos Positivos	Felicidade	15%	9%
	Inspiração	32%	18%
Sentimentos Negativos	Ansiedade	2%	5%
	Tédio	5%	11%

Comentário da Steelcase, principal fabricante de mobiliário de escritório: "O bem-estar torna-se tangível através do ambiente de trabalho, o que não se resume a uma questão de espaços de trabalho ergonômicos ou confortáveis. Acreditamos que o ambiente de trabalho realmente pode ser um local que faça com que as pessoas saiam mais saudáveis do que chegaram." - Nancy Hickey ..

Fonte: HUMAN SPACES: The *Global Impact of Biophilic Design in the Workplace*. Acessado em: 01 de dezembro de 2021.

### 3 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho ocorreu a partir de consultas bibliográficas em sites, livros, legislação e estatutos governamentais com o propósito do devido conhecimento do tema e sua implementação na arquitetura. Foram feitos levantamentos de mapas e dados regionais e populacionais de Juiz de Fora, para avaliar a importância, a necessidade e o local de melhor viabilização do projeto arquitetônico para o município. Ocorreram visitas de campo para reconhecimento do terreno e das características da área de intervenção escolhida. Foram feitas análises de projetos arquitetônicos de referência do tema escolhido. Com estas informações traçou-se um programa de necessidades para a execução do projeto arquitetônico e urbanístico.

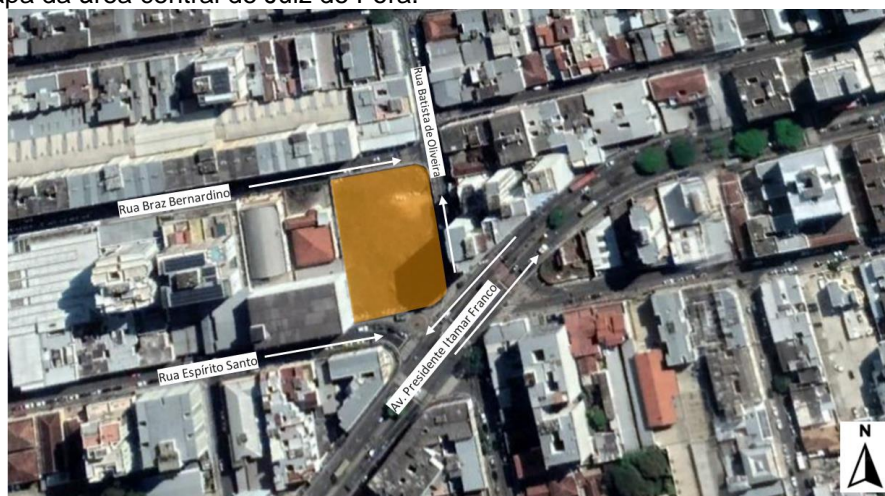
### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 4.1. DIRETRIZES PROJETUAIS

O projeto de Trabalho Final de Graduação foi desenvolvido na cidade de Juiz de Fora localizada no sudeste de Minas Gerais. A cidade escolhida possui diversidade nos serviços seja em educação, saúde, comércio, cultura e lazer.

Com isso, o terreno escolhido localiza-se no centro da cidade de Juiz de Fora, é de fácil acesso e localização, fica próximo a pontos de ônibus, taxi e estacionamento. Se localiza também, ao lado de um bem tombado que é a Sociedade de Medicina, e que inclusive influenciou na implantação.

**Figura 1:** Mapa da área central de Juiz de Fora.



Fonte: Google Maps. Acessado em: 07 de julho de 2022.

O levantamento foi feito a partir de imagens aéreas que mostram melhor a localização do terreno em meio ao centro movimentado, desde o início a intenção foi de trazer o edifício para a região central. E à medida que vai se aproximando do terreno é possível perceber o potencial construtivo que chama a atenção para a especulação imobiliária.

A ideia desde o princípio foi de fazer um edifício de pequeno porte que pudesse atender a demanda diversificada por apoio psicológico, onde o terreno surgiu como excelente em termos de localização, mas sempre houve a consciência de que ele tem um potencial especulativo muito forte. Por isso, a proposta do volume de um edifício comercial com o máximo de aproveitamento, e que propiciasse um espaço para o centro de apoio psicológico, ainda fosse capaz de uma gentileza urbana para a população que por tanto tempo viu o terreno fechado. Além de o edifício auxiliar no bloqueio de ruídos das ruas mais movimentadas, traz segurança, e é um atrativo que gera público.

#### 4.2. O CENTRO DE APOIO PSICOLOGICO

O projeto parte do princípio de reunir em um único estabelecimento diferentes segmentos para o auxílio do trabalhador em descansar, relaxar e descontraír antes de voltarem às suas respectivas tarefas com melhor desenvolvimento e boas ideias.

O funcionamento do espaço é em horário comercial e é um local privado.

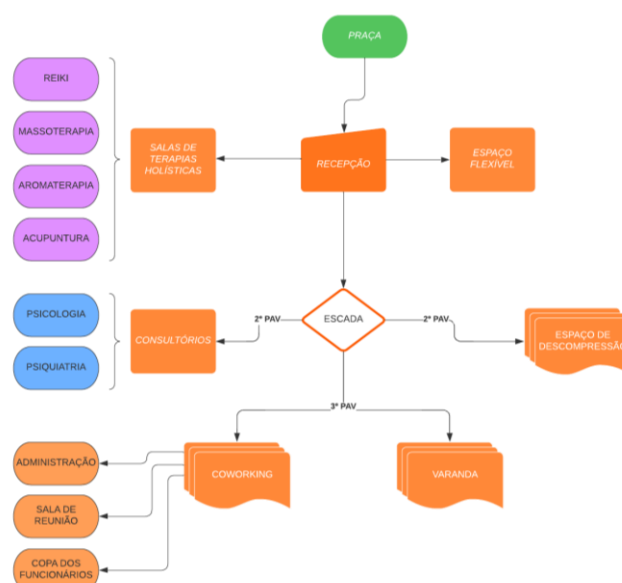
O projeto se torna um espaço diferenciado que proporciona áreas de permanência e contemplação através de sua permeabilidade visual.

Ainda foi pensado no projeto de uma praça que tivesse essa finalidade de fazer uma gentileza urbana e proporcionasse espaços públicos mais descontraídos no centro da cidade. Foram utilizadas árvores como quaresmeiras e ipês, que são arvores tradicionais de Juiz de Fora, como também árvores frutíferas, para atraírem a fauna. O espelho d'água com chafarizes faz a função do som da água para o relaxamento, ainda é capaz de fazer a função de afastamento e levar privacidade para o setor de atendimentos do edifício.

Com o auxílio de outros elementos da arquitetura permite-se ter a iluminação e a ventilação desejada, e o bloco que avança faz ligação direta com a praça, torna o edifício convidativo, gera curiosidade e ainda leva a pessoa que está usufruindo da praça para dentro do edifício.

A escada escultórica de concreto e içada por cabos de aço, faz a função da circulação vertical de forma divertida e lúdica.

**Figura 1:** Fluxograma.



Fonte: Lucidchart. Feito em: 27 de junho de 2022.

Por isso foi pensando em um ambiente descontraído com objetivo de aliviar a pressão, estimular a convivência e interação entre as pessoas. Que tivesse contato com a natureza e a arquitetura psicológica e utilizasse da psicologia ambiental como atributo para entender como o ambiente influencia no comportamento humano, na saúde mental e de como utilizar o espaço de forma a contribuir as necessidades dos usuários. Então, para ter o melhor resultado possível, é importante pensar em todos os elementos que irão compor o ambiente.

Iluminação: foram criadas grandes janelas e panos de vidro para a entrada de luz natural, além disso, a iluminação artificial é feita de maneira divertida com os enormes pendentes, tudo pensado para deixar o ambiente mais agradável.

Decoração: foi pensado na melhor forma para não deixar o ambiente pesado ou cansativo, pois a decoração precisa contribuir para o relaxamento e prazer. Então, para harmonizar com a grande estrela do projeto, a natureza, os demais elementos do ambiente são igualmente simples, como o piso de madeira e o adotando o uso de cores neutras e móveis clássicos e confortáveis.

Mobiliário: uma das principais ideias de sala de desconpressão é que ela seja confortável e aconchegante para todos, ou seja, atenda a diferentes necessidades e estilos de pessoas. Por isso, foram escolhidos móveis como sofás, pufes, espreguiçadeiras e redes por serem excelentes opções para relaxar o corpo e a mente, além de apresentarem flexibilidade, sendo possível mudar a configuração do ambiente.

Ao contrário dos antigos escritórios tradicionais, os novos espaços de trabalho buscam proporcionar ambientes que estimulem a criatividade e a imaginação dos profissionais, especialmente nos coworkings, em que se percebe que as pessoas trabalham com muito mais leveza, incentivo e motivação. Até porque, como as distrações são menores e você recebe mais estímulos, como uma bela decoração, um ambiente agradável e acolhedor, a procrastinação passa a ser menor nesses espaços.

Foi possível unir o útil ao agradável, sendo possível criar um coworking no mezanino do espaço de desconpressão, criando um espaço interessante para os usuários que buscam relaxar, além disso, trabalhar.

A varanda foi criada para ser um espaço mais intimista, tendo balanços ao longo dela e utilizando da iluminação e da ventilação natural como ponto chave para o relaxamento. Ao ar livre ou não, o que importa é ter uma sensação de amplitude



onde a cabeça possa descansar. Pensando em um espaço que tire a cabeça do cenário do escritório e leve o olhar para diferentes horizontes é um dos modos de aliviar o estresse e trazer o corpo para o presente, diminuindo a ansiedade que uma tela de computador pode proporcionar.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Durante o desenvolvimento do referencial teórico foi observada grande dificuldade em encontrar material relacionando Arquitetura, Saúde Mental e Biofilia. Foi possível encontrar mais bibliografia relativa à Biofilia, porém, ainda com dificuldade de encontrar aplicação desse conceito juntamente ao tema de Saúde Mental.

Optou-se então por focar o desenvolvimento do referencial teórico na exploração do tópico Ambientes Restauradores, uma vez que ele possui, em sua base, relação com o bem-estar do ser humano, facilitando o estabelecimento de relações entre os ambientes e a saúde mental dos indivíduos. Posteriormente foi possível estabelecer, com base em obras do tema Ambientes Restauradores, maior vínculo entre Biofilia e Saúde Mental.

Grande parte das orientações aplicadas no desenvolvimento do projeto tem origem em conhecimento geral (e conhecimento pessoal da autora) acerca de indivíduos acometidos por doenças mentais, especialmente depressão, síndrome do pânico, ansiedade e TDAH.

Apesar dos obstáculos encontrados no processo, considera-se que os objetivos expostos neste trabalho foram satisfatoriamente atingidos pela proposta do Centro de Apoio Psicológico. Espera-se que este trabalho sirva de referência para o desenvolvimento de futuras pesquisas nos temas de Saúde Mental, Biofilia e ajude as pessoas a entenderem a importância dos espaços para o bem-estar num todo.

## ABSTRACT

*The Psychological Support Center is based on the principle of gathering in a single establishment different segments to help workers rest, relax, and unwind before returning to their respective tasks with recharged "battery" and good ideas. Besides that, studies show that this kind of environment, by providing well-being, increases the productivity of professionals.*

*From the beginning, the intention was to bring the building to the central region of the city, because, besides promoting easy access, it is also capable of acting as a kind of refuge within the urban context in which the users are inserted.*

*The site is located in downtown Juiz de Fora, on a corner between Avenida Presidente Itamar Franco, Rua Espírito Santo, Rua Batista de Oliveira, and Rua Braz Bernardino.*

*The project becomes a differentiated space that provides areas for permanence and contemplation through its visual permeability. Besides, it is observed the lack of green areas in downtown Juiz de Fora, and with this, there is a greater need for this rescue in the project.*

*Keywords: Biophilia. Humanized architecture. Mental health. Well-being. Juiz de Fora.*

## REFERÊNCIAS

G TRIGUEIRO. Everson Dantas. **O que é a Área de Descompressão e quando deve ser usada.** Disponível em: <<https://gtrigueiro.com.br/blog/o-que-e-a-area-de-descompressao-e-quando-deve-ser-usada/#:~:text=As%20salas%20de%20descompress%C3%A3o%20s%C3%A3o%20ambientes%20descontra%C3%ADdos%20com%20objetivo%20de,e%20intera%C3%A7%C3%A3o%20entre%20as%20pessoas.>>. Acesso em: 30 nov. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos.** Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental.>>. Acesso em: 30 nov. 2021.

VERTICAL GARDEN. **Sala de descompressão: como aliviar o estresse e aumentar a produtividade dos colaboradores.** Disponível em: <<https://www.verticalgarden.com.br/post/sala-de-descompressao-aumenta-produtividade>>. Acesso em: 01 dez. 2021.

CASACOR. Marina Pires. **Biofilia: o que é e como incorporá-la na arquitetura.** Disponível em: <<https://casacor.abril.com.br/paisagismo/o-que-e-biofilia/>>. Acesso em: 02 dez. 2021.

**HUMAN SPACES: The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace,** 2015. 49 p.

DUOMO ARCHITECTURA. **Arquitetura Corporativa: Espaços de Descompressão.** Disponível em: <<http://duomoarq.com.br/news/arquitetura-corporativa-espacos-descompressao/>>. Acessado em: 04 dez. 2021.