

DESIGN DE INTERIORES EM CLÍNICA ODONTOLÓGICA: UMA PROPOSTA PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE¹

Isabel Cristina Cruz dos Santos Professor
Professor orientador – Daniela Pereira Almeida
Centro Universitário Academia

Resumo

O presente trabalho versa sobre a redução do nível de estresse e ansiedade em clínica odontológica e, visa responder se “é possível reduzir esses níveis a partir do design de interiores?” Sobretudo, o objetivo principal é explicitar características e aspectos que sejam auxiliares da promoção do relaxamento e do bem-estar. Para tanto, pôde-se expor características como a ergonomia, a humanização do ambiente e utilização de ambientes restauradores como peças chave para o alcance do objetivo, concluindo ser de suma importância a utilização destes recursos.

Palavras-chave: Ansiedade. Estresse. Clínica Odontológica. Ambientes Restaurador. Design de Interiores.

Introdução

É notória a importância que o design de interiores possui desde o seu surgimento até os tempos atuais. Uma profissão que aprimora suas artes e ofícios, desenvolvendo-se desde tempos remotos.

A composição de um ambiente projetado por um profissional do design de interiores, tem que ir além de escolher o melhor mobiliário e objetos que conversem entre si. Estudar o espaço e, principalmente, quem vai ocupá-lo é de extrema importância para se descobrir hábitos e o que os inspira, afim de trazer sensações positivas para o morar.

O principal desafio do design no mundo atual está em desenvolver soluções para questões complexas, que exigem um olhar além para o projeto, envolvendo produtos, serviços e comunicação, de forma conjunta e sustentável. Neste contexto, a interpretação, o ponto de vista e o desenvolvimento de novas ações são imprescindíveis para os designers. O design é utilizado para informar, identificar, estimular, funcionar e encantar o consumidor ou cliente (KRUCKEN, 2008).

A particularidade do projeto de design de interiores para uma Clínica Odontológica está na possibilidade de transformar este espaço em um ambiente acolhedor e agradável em que o paciente se sinta confortável e o profissional tenha a capacidade laborativa em plenitude, sem que seja um local estressante.

De um lado, tem-se o profissional da odontologia frequentemente exposto a

¹ Artigo elaborado na disciplina Seminários I, como parte do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado no semestre 01/ de 2021.

Tecnologia em Design de Interiores

fatores estressores no ambiente de trabalho e fora dele, que nem sempre possui habilidades de enfrentamento necessárias para dirimir as consequências da exposição a

estes fatores. Do outro lado, o paciente que frequentemente é tomado por um estado de medo e ansiedade quando está em uma Clínica Odontológica, situação pode dificultar a atuação do profissional de saúde no tratamento odontológico (PINHEIRO et al., 2020).

Segundo Malamed (2005, p. 37), “enquanto a ansiedade é de maior duração, por estar ligada a uma resposta emocional interna que não é facilmente reconhecida, o medo tem curta duração e desaparece quando o perigo externo ou as ameaças cessam.”

O desconforto ao tratamento odontológico é definido como a ocorrência de emoções sentidas durante o tratamento odontológico, e é causado principalmente por dor e ansiedade.

Neste sentido, a literatura analisa o assunto da seguinte forma:

Do ponto de vista etiológico, deve-se considerar a existência de predisposição para ansiedade e medo em geral ou uma resposta a um estímulo específico, ou seja, pode ocorrer por experiência odontológica anterior desagradável ou por insegurança ante o desconhecido, como também pode ter sido gerada pela transmissão de experiências de outras pessoas próximas ao paciente (ABRAHAMSSON; BERGGREN; HALLBERG; CARLSSON, 2002. p. 188-196 apud MALAMED, 2005).

Desse modo, a pesquisa visa analisar a atuação do design de interiores através de uma perspectiva experiencial, proporcionando aos profissionais e pacientes um ambiente onde o bem-estar e o conforto sejam protagonistas, desmistificando a convicção de que design é uma questão simplesmente de estética, abrangendo sua multissensorialidade e interdisciplinaridade.

A escolha adequada das cores, da iluminação, dos elementos e mobiliários são pontos chaves para o desenvolvimento de um ambiente restaurador eficaz que atenda as necessidades do espaço.

Justificativa

Este projeto de pesquisa objetiva realizar um estudo sobre a contribuição do design de interiores no controle do nível de ansiedade, medo e estresse dos usuários de uma clínica odontológica. A proposta é ampliar o olhar sobre o quanto o ambiente afeta as pessoas e as pessoas afetam o ambiente.

Tal estudo é de grande relevância para a sociedade, uma vez que trata-se de design incorporado à sentimentos do cotidiano dentro de um consultório odontológico,

Tecnologia em Design de Interiores

visando a redução de sentimentos adversos que comprometam o tratamento, a permanência e o retorno do paciente ao local.

O estudo considera que, muitas vezes, o sofrimento começa antes mesmo da pessoa entrar no consultório; nesse processo, o medo aumenta a sensação subjetiva da dor, e isso faz com que o nervosismo torne o tratamento mais doloroso e agonizante, transformando-o em uma experiência desagradável tanto para o paciente como para o profissional.

Desse modo, o problema a ser explanado neste estudo é como o design de interiores pode ajudar positivamente no sentimento e no comportamento do paciente que têm medo de dentista, e no sentimento e desempenho do profissional que fica tempo considerável exercendo atividades naquele ambiente, diminuindo seu estresse físico e mental, acarretando um maior conforto ao profissional e ao seu paciente.

Objetivo

Este trabalho tem como objetivo geral identificar aspectos de design de interiores para Clínicas Odontológicas que possam promover a redução dos riscos de ansiedade e estresse, tanto de profissionais quanto de pacientes.

Já os objetivos específicos são definidos em:

- Identificar teorias e aspectos de projeto de design de interiores voltados para o bem-estar e relaxamento dos usuários e diminuição do estresse, com foco na ergonomia, a teoria das cores, a iluminação e o conceito de ambiente restaurador.
- Propor um método, em formato de quadro síntese, para direcionar projetos e analisar ambientes odontológicos, de sala de espera e consultório, no que tange às características que promovam redução de estresse ou aumento de sensação de relaxamento.

Metodologia

Este trabalho terá como base bibliográfica teses de mestrado, conclusão de curso, artigos, sites e revistas renomadas, para compreender e explicar sobre o uso de elementos e cores no design de interiores. O levantamento bibliográfico é um estudo prévio exploratório, com o objetivo de proporcionar a familiaridade com o aluno em relação a área de estudo interessado, bem como sua definição. Essa intimidade do aluno com o assunto é indispensável para que o problema seja elaborado de maneira clara e precisa.

Neste sentido será realizada a revisão da literatura em caráter exploratório, para que se consagrem todos os pontos elencados a se analisar, logrando êxito nos objetivos do

Tecnologia em Design de Interiores

trabalho.

O primeiro ponto a ser analisado será a ergonomia em consultório odontológico, sucedido do olhar humanizado frente ao interior de um consultório odontológico, abordando sentimento de ansiedade e estresse, para com o ambiente, que é comum acontecer e, por fim, abordar-se-á a humanização a partir do design de interiores em um consultório odontológico, explicitando questões como cores e iluminação.

Desenvolvimento

1. O OLHAR HUMANIZADO FRENTE AO INTERIOR DE UM CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO

Anteriormente, em tempos primórdios, clínicas de qualquer especialização na área da saúde, bem como hospitais, eram pontos de segregação, uma vez que enfermos, não podiam conviver com o resto da população. Estes, eram assistidos de forma material e espiritual, até a morte, em ambientes que não traziam salubridade alguma, tanto para profissionais, quanto pacientes. E, de certo, esses lugares promoviam, tanto para profissionais e pacientes, estresse, acometimento de agravantes nos tratamentos e nenhuma significância emocional (ABDALLA et al., 2004).

Foi na necessidade de se construir locais salubres e adequados que começaram a surgir locais funcionais, com cor e iluminação adequada, com higienização digna, e que conseguisse dar um aparato emocional e mental a pacientes das diversas áreas da saúde. Isso inclui consultórios odontológicos, cuja história conta a aversão de inúmeras pessoas, em relação à visita a um dentista (OLIVEIRA, 2021). Sendo assim, a partir desta necessidade e da visualização que isto era necessário, passou-se a construir ambientes de saúde diferenciados, de modo a se atentarem à necessidade humana.

É sabido que nos dias atuais, uma clínica odontológica é construída e constituída para compor um complexo espaço de cura, preservação e promoção de saúde. Neste sentido, é fundamental que ambientes ligados à promoção da saúde, tenha uma arquitetura e um interior constituído na perspectiva de ser fator de influência determinante em terapias, tratamentos e seus resultados (ABDALLA et al., 2004).

É válido salientar que na área da saúde, a palavra humanização tem um sentido amplo, por ser um termo subjetivo, complexo e multidimensional:

Humanização poderia ser definida apenas pelo que já propõe o SUS garantindo acesso universal, gratuito e integral, a toda sociedade, retirando o caráter de mendicância e transformando a saúde em direito, o que infelizmente não ocorre. De forma geral, este é um conceito que traz diversas arestas a

Tecnologia em Design de Interiores

serem exploradas, mas que, no entanto, convergem para o mesmo ponto, que é proporcionar um melhor atendimento na saúde de forma geral, em todas as áreas (SIMÕES et al., 2007, p. 42)

Na humanização é de grande relevância que se leve em consideração a satisfação do usuário em relação ao espaço físico. Sendo necessário, na odontologia, uma comunicação que compartilhe mensagens, ideias, sentimentos e emoções, juntamente com um atendimento inclusivo à todos os cidadãos independente de condição física mental e social, viabilizando as relações humanas através do diálogo e da compreensão do outro, propiciando o bem-estar (SILVA; MAFRA, 2015).

O paciente se sente mais confortável quando observa e tem um sentimento despreocupado em relação a um acontecimento ou fenômeno que esteja ocorrendo, sem se incomodar ou trazer à tona um sentimento de ansiedade, típico de pessoas que deitam em uma cadeira de dentista.

Tal sentimento pode ser denominado conforto visual, uma vez que o paciente se encontra em situação de bem-estar com relação ao ver bem, a ter uma combinação de cores, elementos, materiais, texturas e iluminação de forma adequada possibilitando a realização de uma atividade visual confortável.

2. A ERGONOMIA EM CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO

Inicialmente, é imperioso destacar o que vem a ser ergonomia, para que se consiga compreender todo contexto em relação ao projeto, uma vez que esta, segundo Oliveira (2021, online) “é o conjunto de regras e procedimentos que visam os cuidados com a saúde do profissional, dentro ou fora do seu ambiente de trabalho”.

Neste contexto, Oliveira (2021) ajuda a compreender que a ergonomia é a prática do bem-estar profissional, pois ela impacta de forma direta não só na saúde física, mas também na saúde mental e no emocional das pessoas.

De maneira resumida, é o estudo da relação que existe entre o homem e a forma como consegue executar o seu trabalho, tendo como objetivos principais, reduzir riscos, corrigir erros e aumentar o conforto do profissional, sua segurança e a saúde, por meio de ergonomia física, cognitiva ou organizacional, como ela se divide.

Essa divisão é importante para que se possa analisar vários aspectos dentro de um local de trabalho, ou seja, a ergonomia física avalia a antropometria do trabalhador, a biomecânica e a fisiologia; já a ergonomia organizacional, envolve o clima da organização, a cultura, os processos e políticas daquela empresa; e, por fim, a ergonomia cognitiva, vai tratar de processos mentais, como por exemplo, o raciocínio e a memória, os quais elevam o nível de qualidade do serviço prestado (OLIVEIRA, 2021).

Tecnologia em Design de Interiores

Entende-se, portanto, que a ergonomia não é apenas a preocupação com o trabalhador em seu local de trabalho, mas o impacto positivo e imediato que o profissional bem alinhado com seus sentimentos e emoções, além de sua condição física. Trazem àquela organização, seja impacto financeiro ou até mesmo impacto produtivo, ou seja, em um consultório odontológico, observar-se-á o conforto do assento, a mobilidade dentro do consultório, a climatização, a limpeza, a organização dos procedimentos, dentre outros (OLIVEIRA, 2021).

Para trazer a ergonomia ao consultório odontológico, é preciso estar atento a diversos pontos, que vão desde o espaço de trabalho até os instrumentos selecionados para realizar procedimentos, ou seja, é válido analisar a postura ideal para sentar, sendo este um ponto que os profissionais mais pecam, onde após muitas horas sentado, acabam sentindo dores e desconforto; analisa-se também a iluminação, uma vez que esta é fator preponderante para uma melhor produtividade do profissional da odontologia, tendo relação direta também a postura, uma vez que se a iluminação se encontra precária, mais curvamento lombar o profissional terá de fazer para conseguir enxergar o local do procedimento; além de se analisar o tamanho do consultório, que é fator essencial para o conforto tanto do dentista quanto do auxiliar; e, por fim, é válido analisar o mobiliário do consultório, que tende a ser funcional e adequado para a posição do profissional (OLIVEIRA, 2021).

3. TEORIA DO AMBIENTE RESTAURADOR

Em se tratando de ambientes restauradores, suas linhas de pesquisa, que foram conduzidas em separado tiveram sua contribuição direta para que se pudesse chegar ao conceito atual, tendo como protagonistas Ulrich (1983) e Kaplan (1983), cujos pensamentos se propõem a redução do estresse e à capacidade de atenção (GRESSLER; GUNTHER, 2013).

Ulrich (1983) considera alguns aspectos e elementos da natureza, como a água e a vegetação, principalmente gramados e árvores, como capazes de promover a restauração psicofisiológica como solução para o estresse e a fadiga da atenção (GRESSLER; GUNTHER, 2013).

Ambientes naturais proporcionam não só um bem-estar individual, mas também social e espiritual, incentivando à interação social positiva e diminuindo a frequência de comportamentos agressivos, tendo em vista que esses ambientes são ricos em características restauradoras da atenção e do estresse (KORT, 2016)

Outrossim, paisagens com elementos naturais são normalmente considerados lugares favoritos quando se trata de restauração, uma vez que contribuem significativamente

Tecnologia em Design de Interiores

no processo de redução do estresse e da ansiedade, proporcionando saúde e bem-estar (BERTO, 2014).

Neste contexto, pode-se afirmar que uma grande influência na restauração de ambientes parte da natureza e, que ambientes naturais possuem maior capacidade de restaurar funções cognitivas desgastadas, podendo, assim, melhorar física e psicologicamente os efeitos do estresse (BERTO, 2014).

4. TEORIA DA PSICOLOGIA DAS CORES

Sob este ponto de vista de bem-estar e aconchego, pode-se destacar a influência das cores no ambiente, uma vez que esta tem um papel muito importante no processo cognitivo do ser humano.

As cores já eram centro de discussão muito antes do que se imagina. Há registros do século IV a.C. em que o filósofo Aristóteles falava sobre o azul e o amarelo como cores primárias, relacionando as cores com as polaridades do cotidiano: sol e lua, masculino e feminino. Até que entre os séculos XVII e XVIII, Newton criou uma teoria para as cores, quando descobriu que a luz branca, ao passar por um prisma, separava-se em diversas cores. Mais tarde descobriu-se que a mistura e suas combinações resultavam em outros tons. Porém, a partir de seu espectro de cores, outras teorias surgiram, como a do artista alemão Johann Wolfgang von Goethe – esse sim, passou a explorar o impacto psicológico das cores no humor e nas emoções (CASTRO, 2005).

Sendo assim, psicologia das cores estuda como o nosso cérebro reage quando é estimulado pelas tonalidades captadas pela retina. Ao serem captadas pelos nossos olhos, são transformadas em sensações pelo nosso cérebro, despertando emoções em todo o nosso corpo, sendo assim, por meio das cores pode-se criar nuances que aumentam a capacidade de percepção de detalhes, aumentam a quantidade de informação e facilitam a identificação de objetos (CASTRO, 2005).

Assim, para obtenção de um projeto eficaz que estimula as emoções e sensações que se espera criar no público-alvo, é preciso considerar também o que cada cor é capaz de despertar nas pessoas, adequando as tonalidades do ambiente de acordo com o que se deseja transmitir e estimular.

No caso dos setores de saúde, é ideal que as cores do ambiente consigam transmitir confiança, segurança e tranquilidade, de forma que tranquilize seus usuários, criando um ambiente acolhedor, que forneça paz e que favoreça o bem-estar, a humanização e a qualidade de vida de todos que dali usufruem.

Tecnologia em Design de Interiores

4.1 REPRESENTAÇÃO DAS CORES

A cor é um estímulo visual percebida pelos olhos e decodificada pelo cérebro que causa um estímulo físico. Sendo assim, a percepção individual do paciente em relação às cores, podem incluir lembranças, opiniões, atitudes, preferências, valores e sentimentos que estão relacionados com a variedade e a complexidade de ambientes físicos como um consultório odontológico, por exemplo. Quando este se encontra harmonizado em suas cores, aconchegante e promovendo o bem-estar, torna-se um local de experiência restauradora (GUIMARÃES, 2000)

Em relação aos efeitos das cores nos espaços internos, é considerável que o uso adequado das cores torna possível obter certos efeitos de alteração nos espaços que as contém.

Senão vejamos:

Tabela 1: Cores e seus efeitos

Azul	Essa é uma cor serena que representa o mar e o céu. Existem muitas tonalidades de azul e, em geral, todas elas trazem uma sensação de relaxamento e de segurança, reforçando as sensações de suavidade e harmonia. O azul também está associado à tranquilidade, integridade, paz, lealdade, confiança e inteligência. Mas, cuidado! O excesso de azul deixa o ambiente mais triste, frio e distante.
Branco	O branco é uma cor muito usada na área da saúde. Ele representa luz, paz, serenidade e pureza. Quando usado em ambientes, o branco oferece um efeito confortável, aconchegante, calmo e limpo. Essa cor também está ligada ao glamour, à tecnologia e a elegância. Assim como o azul, o excesso de branco é prejudicial. Isso porque, em demasia, ele retira as emoções do espaço.
Marrom	O marrom, o castanho e outros tons terrosos estão intimamente ligados à natureza. Eles nos transmitem solidez, resistência, maturidade, longevidade, conservadorismo e estabilidade. O marrom é uma cor calma, que torna os ambientes mais aconchegantes, confortáveis e simples. Porém, assim como os demais, quando está em excesso, o marrom deixa o ambiente estagnado e monótono.
Laranja	O laranja é uma cor forte, ligada à energia, vitalidade, divertimento e sucesso. Essa tonalidade está entre o vermelho e o amarelo e por isso oferece uma energia quente e animada, tornando os espaços e as marcas mais alegres e sociáveis. É uma tonalidade que favorece à comunicação, traz originalidade e espontaneidade. Mas, cuidado, porque em excesso provoca irritabilidade.
Preto	Essa é uma cor autoritária e austera, associada ao luto e também a outras emoções “pesadas” como solidão e isolamento. Em marcas, atualmente, o preto tem sido usado como fonte de sofisticação, mas sempre em pequenas doses, para não pesar e passar um ar de opressão. Quando bem dosado, o preto traz a sensação de requinte, elegância, exclusividade e dignidade.
Rosa	O rosa é muito ligado ao universo feminino e que transmite sensibilidade, delicadeza, romantismo e beleza. É uma cor que consegue acalmar e melhorar o humor, além de ser um tom mais maternal que favorece o aconchego e que está ligado à saúde, doçura e feminilidade.
Roxo	Essa é uma tonalidade que simboliza a prosperidade, o luxo, a espiritualidade, a criatividade e a imaginação. É também a cor da realeza, portanto representa poder e exclusividade. Na odontologia, tem sido muito usada na área da estética, trazendo essa sensação de conforto e cuidado, além de ajudar a significar exclusividade. É possível usar tanto o roxo intenso como o lilás, que é mais tranquilizador.

Tecnologia em Design de Interiores

Verde	O verde é uma cor jovem e refrescante, relacionada ao otimismo, a serenidade e a calma. Além disso, também está relacionado à natureza, sendo indicada para marcas ligadas à sustentabilidade. O verde desperta sensações variadas como frescor, força e cura – sendo muito usada na área da saúde.
Vermelho	O vermelho é um tom forte e vibrante, associado à energia, à paixão e também à agressividade. É uma das cores mais intensas que se pode usar, porém, em excesso, ela aumenta a frequência cardíaca e causa desconforto em algumas pessoas.

Fonte: Amaral (2020, online)

4.2 A COR: VISÃO PROFISSIONAL, PACIENTE E CONSULTÓRIO

Sobre a perspectiva do profissional, considerando que cores inadequadas podem influenciar negativamente no rendimento do mesmo, é preciso atentar para paredes, equipamentos e móveis com cores mais neutras, que não cansem tanto a visão, não alterando as cores do ambiente e dos materiais utilizados pelo profissional. Contribuindo para que trabalhos realizados com resina, estética, seleção de cores para próteses e materiais restauradores sejam mais fluidos e eficazes, resultando em menos cansaço visual e mental, e mais qualidade de vida e profissional.

Considerando que muitos pacientes têm medo de dentista e que cores tranquilas são ótimas para que se sintam mais calmos a partir do momento que entram no consultório, as cores mais indicadas são o branco, o azul e o verde, mas não só. Detalhes na medida certa, com tonalidades mais fortes em combinação com os tons mais suaves, também são capazes de transmitir as emoções e sensações positivas que se almeja no projeto.

De forma geral, cores mais suaves trazem uma sensação de aconchego e tranquilidade, sendo ideais para acalmar e relaxar, enquanto os tons mais fortes provocam sensações intensas e excitantes, inclusive aumentando o estresse dos usuários.

Em um consultório odontológico a recomendação é tentar priorizar no geral as cores suaves, em tons pastéis e deixar os tons mais fortes apenas em alguns detalhes, sempre associando à intenção das sensações que se deseja transmitir e, em recepções, busca-se trazer tons mais calmantes, embora possa se utilizar de cores vivas e alegres, mas que não comprometam o emocional do paciente, sempre trazendo a leveza de uma retratação da natureza ou de um ambiente aconchegante..

Assim, considerando que o consultório odontológico deseja passar uma imagem mais acolhedora, segura e confiável, cores mais vibrante precisam combinar de forma comedida com outros tons mais neutros.

Com base nas pesquisas e análises, é possível identificar que as cores mais recomendáveis para trazer as sensações desejadas são a branca, que proporciona maior nitidez aos procedimentos executados e a azul, uma vez que esta tem um poder enorme de controlar o estresse e oferecer um escapismo, pois em tons mais suaves é capaz de acalmar

Tecnologia em Design de Interiores

a mente, diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial, reduzindo a ansiedade (VERTAMATTI, 2014).

5. A ILUMINAÇÃO

A percepção visual do ser humano tem componentes afetivos onde a avaliação da iluminação se faz de acordo com as expectativas e necessidades de cada pessoa.

Portanto, um sentimento de ansiedade ou estresse, cuja relação com o espaço físico de um consultório odontológico seja de frustração à essas expectativas, ou que lembrem experiências frustrantes anteriores, servem de parâmetro para ativar a insegurança, o nível da ansiedade e demais sentimentos que comprometam a execução do procedimento, a permanência no ambiente e até o seu retorno (OZLI, 2019).

A a iluminação é a primeira percepção em relação ao ambiente captada pelo ser humano, pois é a partir dela que se pode perceber formas, tamanhos, cores, texturas, sensações de movimento e temperatura. Por isso, partindo do pressuposto que este ambiente é um local onde muitas pessoas têm aversão, repulsa, ou sintomas de ansiedade aflorado, onde o bem-estar tem que exercer uma grande influência, a utilização da luz adequadamente é um aspecto fundamental a ser levado em conta durante o processo do projetar (MENEZES, 2013).

Por ter esse fator determinante em relação ao bem-estar, a iluminação deve ser escolhida, de forma que este sentimento seja capaz de reverter quadros adversos. Uma luz branca, por exemplo, não é nada indicada para um ambiente que demande conforto, uma vez que a claridade trazida pela luz branca retrata vibrações intensas de ansiedade e estresse, causando desconforto e irritabilidade nos olhos (OZLI, 2019).

As cores na iluminação são capazes de transformar um ambiente em multifuncional apenas com a diferenciação de cores que possibilitam proporcionar diferentes atmosferas em um único ambiente. Além da tonalidade da luz, o seu direcionamento, ofuscamento e possíveis distorções de coloração precisam de atenção na hora do projetar.

Dito isso, aplicadas ao consultório odontológico, iluminação natural e artificial podem se complementar, auxiliando no processo de ambiente restaurador:

Visando a melhora na qualidade de vida do cirurgião-dentista e o bem-estar do paciente com sintomas de ansiedade, o projeto ideal deve prever, sempre que possível, a presença da luz natural. A presença desse tipo de iluminação é fundamental para que o nosso corpo possa melhor se adaptar aos horários do dia, reduzindo a sensação de cansaço e estresse. Outra vantagem da luz natural é a melhor reprodução de cores, facilitando a identificação de cor mais adequada em uma prótese, por exemplo. (ALMEIDA, 2020)

Tecnologia em Design de Interiores

A luz direta do sol nos ambientes em geral, é bem vinda nas atividades de morar e trabalhar desde que não seja excessiva. A maior parte das pessoas gostam da sua presença, porém não o tempo todo. Portanto, adequadamente dimensionada e orientada, a luz natural e a visão do exterior são capazes de amenizar o estresse dos usuários do local, principalmente dos que ficam tempo considerável, realizando atividades que exigem alto grau de concentração (BROSS, 2009).

Dito isso, é importante observar que uma iluminação que não seja adequada, dentro de um consultório odontológico, pode afetar o trabalho do profissional e sua produtividade, causando estresse prematuro, aumentando a tensão muscular, dores de cabeça e, ainda diminuindo a possibilidade de execução de um trabalho de qualidade (ALMEIDA, 2020).

Para o profissional, a iluminação inadequada pode gerar queda de rendimento, falta de atenção e diminuição da qualidade do serviço executado, em função do cansaço visual e mental que esta ocasionará (BROSS, 2009). Portanto, a luz branca se faz necessária para o atendimento e a execução dos procedimentos com mais exatidão (OZLI, 2019).

Sobre o efeito da iluminação e sobre a iluminação adequada a cada ambiente, é destacável ressaltar sobre a iluminação do fecho e da luminária, para que se consiga entender qual a iluminação mais se encaixa no ambiente que deseja iluminar. Sendo assim, Gurgel (2004, p. 230 ss) expõe da seguinte maneira:

Segundo a orientação do fecho está dividido em: iluminação direta, direta de efeito, indireta, built-in, difusa e wall-washing. Direta é orientada para uma superfície em forma de fecho aberto, gerando sombra. Direta de efeito são lâmpadas de fecho fechado e concentrado realçam a textura, o volume e a cor de superfícies ou objetos. Indireta ilumina por meio da reflexão da luz nas paredes ou no teto. Amplia-se visualmente um pé-direito baixo jogando a luz toda para o teto. *Built-in* (indireta embutida)- pode estar embutida ou incorporada à arquitetura, ou a peças do mobiliário. Difusa a luz espalha-se uniformemente pelo o ambiente. *Wall-washing*, esse efeito é obtido ao se iluminar uma parede com lâmpada halogena bipolar e refletores específicos.[...]

[...]Conforme a luminária: difusa geral, direta-indireta, semidireta, semi-indireta, indireta e direta. Difusa geral, distribui a luz de forma homogênea em todas as direções. Direta-indireta, dirige a luz em fecho para cima e para baixo. Semidireta, emite de 10% a 40% da luz para cima e o restante, para baixo. Semi-indireta, distribui de 60% a 90% para cima e o restante, para baixo. Indireta, joga praticamente toda a luz para o teto. Direta, o fecho de luz é dirigido totalmente para baixo.

Para o paciente, é importante uma iluminação que gera sensação de relaxamento, fazendo o paciente se sentir mais acolhido, seja na sala de espera, seja dentro da sala de atendimento. Sendo nesse caso, a luz amarela se faz mais eficaz no resultado desejado, por ser quente e trazer a sensação de mais aconchego (OZLI, 2019).

Tecnologia em Design de Interiores

Por fim, é nítida a importância de um profissional no desenvolvimento do projeto de iluminação para garantir resultados satisfatórios, tanto sob a ótica da quantidade, quanto da qualidade da iluminação, que vai além da iluminação propriamente dita, podendo contribuir e muito também em redução de custos de manutenção e energia (ALMEIDA, 2020).

6 QUADRO SÍNTESE

O quadro abaixo demonstra a sintetização de sugestões em design de interiores para que se consiga a redução dos níveis de estresse e ansiedade, dentro de um consultório odontológico.

Quadro 1: Síntese

Tema		Consultório	Sala de Espera
Ergonomia		Mobiliário de fácil acesso aos profissionais e local de atendimento confortável.	Poltronas confortáveis para pacientes e mobiliário de fácil acesso aos funcionários.
Ambiente restaurador		Utilização de quadros que remetam ambientes naturais, como paisagens e flores.	Utilização de elementos naturais como vaso de plantas e aquários.
Psicologia das cores	Cores sugeridas	Azul Claro / Verde / Branco	Azul Claro / Verde / Branco
	Composições adequadas	Verde com branco; Azul com branco	Verde com branco; Azul com branco
Iluminação	Temperatura	Frio (OZLI, 2019)	Quente (OZLI, 2019)
	Reprodução de cor	Branca	Branca
	Luminância / lux	6000K	3000 a 4500K
	Natural x artificial	Artificial	Artificial e Natural (quando possível)
	Característica	Iluminação focal no local onde ocorre o procedimento, visando a produtividade do profissional e não causando irritabilidade ao paciente (OZLI, 2019).	Iluminação indireta, utilizando spots de iluminação próximo às paredes. E, aberturas (vitrais, janelas) para iluminação natural, quando possível (OZLI, 2019)

Conclusão

Tecnologia em Design de Interiores

Diante de tudo o que foi exposto no presente trabalho, tendo em vista que é de grande relevância falar sobre a ergonomia, bem como ambientes restauradores e a humanização frente a um consultório odontológico, pode-se considerar que este será uma grande contribuição para o projeto que se pretende propor.

Outro ponto de vista é que pôde-se explicitar características marcantes da ergonomia em um consultório odontológico e quanto ela é importante, além de poder explicitar que ambientes restauradores têm a força para reduzir impactos negativos na visão do paciente ao estar em um ambiente como este, reduzindo níveis de ansiedade e estresse e, dando a este um sentimento de aconchego e bem-estar.

Neste sentido, pode-se concluir que esses aspectos de design de interiores fazem a promoção do bem-estar e reduzem sentimentos adversos conforme supramencionado e, que estes aspectos tendem a ser utilizados visando tanto profissionais, quanto pacientes.

Referência Bibliográfica

ABDALLA, José Gustavo Francis et al. **O invisível de quem cuida: a humanização das unidades de apoio em ambientes de saúde - uma experiência em Juiz de Fora**. In: IV Fórum de Tecnologia Aplicado à Saúde / I Congresso Nacional da ABDEH / IV Seminário de Engenharia Clínica. Salvador : FAUBA / GEA-hosp, 2004. Disponível em https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/invisivel_quem_cuida.pdf Acesso em 04 jun. 2021.

ALMEIDA, J. G. P. **Fique atento à iluminação do seu consultório**. Local Odonto. São Paulo, 2020. Disponível em <https://localodonto.com.br/fique-atento-a-iluminacao-do-seu-consultorio/> Acesso em 20 jun. 2021.

AMARAL, A. **Psicologia das cores na odontologia: tudo o que você precisa saber sobre o assunto!** Cludia. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.cludia.com.br/psicologia-das-cores-na-odontologia/>. Acesso em 30 jun. 2021.

BERTO, R. **The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress: A Literature Review on Restorativeness**. Behavioral Sciences, 2014. 4(4), 394–409.

BROSS, J. C. **Edifício Saudável**. In: Fornecedores Hospitalares, ano 17, edição 165, julho 2009.

CASTRO, T. Análise ergonômica do atendimento clínico odontológico. **Revista da ABENO**, v.16, n.13, 2005.

GRESSLER, S.; GUNTHER, I. A. **Ambientes restauradores: definição, histórico, abordagens e pesquisa**. Estudos da Psicologia. UnB, Brasília: 2013.

GUIMARÃES, L. **A cor como informação: A construção biofísica, linguística e cultural da simbologia das cores**. São Paulo: Annablume, 2000.

Tecnologia em Design de Interiores

GURGEL, M. **Projetando espaços: design de interiores. 2 Ed.** Senac. São Paulo, 2004.

KORT, Y. A. W. **What's wrong with virtual trees?** Restoring from stress in a mediated environment. *Journal of Environmental Psychology*, 2016. 26(4), 309–320.

KRUCKEN, Lia. **Competências para o Design na Sociedade Contemporânea: Estudos Avançados em Design.** Caderno 2. UEMG, 2008.

MALAMED, S.F. **Manual de anestesia local.** 5ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

MENEZES, Juliana Mara Batista. **Iluminação na arquitetura: A utilização da luz na concepção dos espaços interiores.** Lume Arquitetura, São Paulo, n. 59, 2013.

OLIVEIRA, A. F. **Ergonomia: conceito, tipos e benefícios no trabalho.** Beecorp. São Paulo, 2021. Disponível em <https://beecorp.com.br/blog/ergonomia/> Acesso em 06 jun. 2021

OZLI. **Iluminação de consultório: como conquistar pacientes com espaços confortáveis.** Ozli do Brasil Iluminação. São Paulo, 2019. Disponível em <https://ozli.online/dicas-iluminacao-de-consultorios/> Acesso em 24 jun. 2021.

PINHEIRO, W. L. L. Estresse e síndrome de burnout em profissionais de odontologia. **REAS/EJCH.** Vol.Sup.n.51. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3270.2020>. Acesso em 24 jun. 2021.

SILVA, C. Q.; MAFRA, S. C.T. **Humanização de clínica odontológica a partir da análise ergonômica do trabalho.** II Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho na UFV – Viçosa, 16 de junho de 2015.

SIMÕES, A. M. et al. Estudo epidemiológico da ansiedade dos pacientes ao tratamento odontológico. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 35, 2007.

VERTAMATTI, Egidio. **Conforto e desconforto da cor em uma cabine de aeronave: uma análise experimental.** [monografia] USP, 2014.