

O PAPEL DA NEUROARQUITETURA NO COMBATE À ANSIEDADE E SEUS IMPACTOS NA PROFISSÃO DO ARQUITETO E URBANISTA

STEFANI CURTH GOULART¹; CRISTHIAN MOREIRA BRUM²

¹Universidade Federal de Pelotas – stefanigoulart@outlook.com

²Universidade Federal de Pelotas – cristhianmbrum@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 264 milhões de pessoas no mundo sofrem de transtorno de ansiedade, o que equivale a 3,6% da população, com aumento de 15% em 10 anos. No Brasil, em 2015 eram 18,6 milhões, ou seja, 9,3% da população sofrendo com esse transtorno, sendo considerado o país com a maior taxa de incidência do mundo (GALHARDI, 2019). Não é à toa que a ansiedade tem sido tratada como o mal do século. No atual contexto da pandemia de Covid-19, devido à necessidade do isolamento social, esse quadro tem se agravado.

Segundo MOURA et al. (2013), a ansiedade é uma disfunção emocional capaz de produzir sentimentos desagradáveis de medo, apreensão, tensão ou desconforto derivado da antecipação de perigo à algo desconhecido ou estranho. É capaz de causar prejuízos muito sérios na vida de uma pessoa quando se apresenta de maneira exagerada, desproporcional em relação ao possível estímulo, interferindo tanto na qualidade de vida como no conforto emocional e até mesmo no seu desempenho diário.

Salientando que esses transtornos psicológicos devem ser tratados por especialistas, resta às demais especialidades promover pequenos mecanismos que possam ser capazes de diminuir tais impactos no cotidiano do ansioso. Segundo KLEPEIS et al. (2001), passamos em média 90% das nossas vidas em ambientes físicos, seja na nossa casa, no trabalho, na escola ou faculdade. Isso mostra que os espaços construídos têm um impacto muito grande nos nossos dias e possuem grande interferência na saúde mental. É então que entra o papel do Arquiteto e Urbanista em propiciar ambientes mais humanizados pois eles impactam diretamente no bem-estar do usuário e são capazes de proporcionar uma melhor experiência e qualidade de vida.

De maneira a estudar essas relações das pessoas com o ambiente, surge a Neuroarquitetura, que trata do estudo da Neurociência aplicada à Arquitetura. Segundo HUNGARO (2020), a Neuroarquitetura é um estudo voltado à entender de que maneira o meio modifica a química cerebral, influenciando em nossos pensamentos, emoções e comportamentos, compreendendo de que maneira o cérebro interpreta, processa e reconstrói o espaço. Trata-se de um estudo interdisciplinar entre os campos da arquitetura e urbanismo, psicologia ambiental, medicina e até mesmo a geografia das emoções. Ambientes pensados com base nas técnicas desenvolvidas pela neuroarquitetura buscam ser espaços harmônicos, que promovam integração e preocupem-se com o bem-estar das pessoas.

Este trabalho, desenvolvido dentro do Laboratório de Estudos Comportamentais, na área de estudos de arquitetura hospitalar do curso de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Pelotas - UFPEL, tem como objetivo investigar o papel da neuroarquitetura no combate à ansiedade, entendendo de que maneira o aprofundamento nos estudos pode auxiliar no

tratamento desse transtorno, trazendo maior bem estar às pessoas e contribuindo ao sujeito, bem como a toda sociedade com uma melhor qualidade de vida.

2. METODOLOGIA

A metodologia empregada neste estudo consiste em uma revisão bibliográfica e documental, utilizando-se de livros, artigos científicos, sites e materiais relacionados ao tema abordado. Para tal, realiza-se uma revisão teórica sobre a relação que existe entre a arquitetura e o transtorno de ansiedade, sob a ótica da Neuroarquitetura e quais os mecanismos e recursos o arquiteto e urbanista pode lançar para melhorar o quadro da ansiedade nos espaços que constrói.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um dos exemplos analisados, é o caso ocorrido na cidade de Filadélfia, nos Estados Unidos, onde foi realizado um estudo a fim de entender como determinados tipos de espaços podem ser capazes de aliviar os sintomas da ansiedade. Este estudo foi realizado por uma repórter para uma revista, e o local escolhido foi um Café considerado aconchegante, legal e quieto, segundo seus frequentadores. Como base para essa análise, a repórter Audrey Gray utilizou-se dos estudos da psicóloga ambiental Stephani Robson, professora da Cornell University. Robson estuda a maneira que os espaços interferem nos sentimentos e comportamentos das pessoas e o que contribui para a sensação de conforto e desconforto das pessoas nos ambientes. Seus estudos partem da observação e análise de pessoas em determinados espaços públicos analisando suas reações frente a determinadas variáveis. (STOUHI, 2020)



Imagem: Walnut Street Café, na Filadélfia. Fonte: Archdaily Brasil, 2020.

A partir deste estudo, foi possível destacar a presença de elementos capazes de promover bem-estar e redução de estresse de seus frequentadores, elementos estes que Robson aborda em suas pesquisas e que estão inseridos dentro do contexto da Neuroarquitetura. Estes elementos são: iluminação e ventilação natural, espaços aconchegantes, paredes curvas, bom tratamento acústico, paleta de cores suave e vegetação. Percebe-se aqui a grande presença de elementos

capazes de mexer com os sentidos das pessoas. Além disso, ROBSON (2008) constata em seus estudos que, afim de evitar estresse, as pessoas costumam sentar-se ao lado de paredes ou divisórias, afim de regular sua privacidade e ter um controle maior sobre o espaço ao seu redor, sendo este, mais um dos fatores que foi identificado no café escolhido para análise.

Sendo assim, constata-se nesse estudo de caso que certos elementos da Neuroarquitetura aplicados pelos arquitetos em seus projetos auxiliam no bem-estar dos indivíduos que frequentam o ambiente, ajudando assim a reduzir os níveis de estresse e consequentemente os níveis de ansiedade. Com isso, se permite maiores estudos na área, e a prática dessas experiências nos projetos de arquitetura com base em conteúdos aplicados nos currículos das escolas de Arquitetura e Urbanismo do Brasil.

4. CONCLUSÕES

Percebe-se, portanto, a importância da aplicação da Neuroarquitetura nos ambientes a fim de ajudar reduzir os níveis de ansiedade e ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas que passam tanto tempo nesses ambientes construídos.

Sugere-se, como próximo passo desta pesquisa, uma análise do mesmo tipo implementado no Café da Filadélfia, a observação, em outros ambientes, com o intuito de avaliar a importância da Neuroarquitetura no combate à ansiedade em espaços na cidade de Pelotas/RS ou em outras regiões brasileiras. Pode-se também utilizar-se de formulários com os frequentadores dos locais, a fim de entender como eles se sentem nos ambientes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GALHARDI, R. **Brasil é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS**. O Estado, O Estado de S.Paulo, São Paulo, 05 jun. 2019. Especiais. Acessado em 17 jul. 2021. Online. Disponível em: <https://brasil.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms,70002856254>

HUNGARO, M. **Os impactos dos ambientes na vida das pessoas**. Fratelli, [S.I.], 2020. Acessado em 17 jul. 2021. Online. Disponível em: <https://blog.fratellihouse.com.br/os-impactos-dos-ambientes-na-vida-das-pessoas/>

KLEPEIS, N. E. et al. The National Human Activity Pattern Survey (NHAPS): a resource for assessing exposure to environmental pollutants. **Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology**, [S.I.], v. 11, n. 3, p. 231-252, 2001.

MOURA, I. M.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; SAMUELSSON, E.; JONER, C.; SCHNEIDER, L. F.; MENZ, P. R. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S. I.], v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.

ROBSON, S.K.A. Scenes from a restaurant: Privacy regulation in stressful situations. **Journal of Environmental Psychology**, [S.I.], v. 28, n. 4, p. 373-378, 2008.



STOUHI, D. **Como a arquitetura pode ajudar a combater a ansiedade?**
ArchDaily Brasil, [S.l.], 2020. Acessado em 24 Jul 2021. Online. Disponível em:
<https://www.archdaily.com.br/br/926786/como-a-arquitetura-pode-ajudar-a-combater-a-ansiedade>