



Arquitetura e Saúde: A Importância dos Ambientes para o Bem-Estar Humano

Daniely Paganini Faria¹, Thainara Ketlen de Almeida Silva², Carlos Eduardo Almeida Lopes³, Renan Pereira dos Santos⁴

¹Acadêmica do Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: dani0paganini@gmail.com.

²Acadêmica do Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: kthainara07@gmail.com.

³Acadêmico do Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: cadulpes35@gmail.com.

⁴Docente do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR - Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: renan.pereira@saolucasjiparana.edu.br.

1. Introdução

A arquitetura de um ambiente pode ser uma poderosa ferramenta para aumentar a produtividade de uma pessoa em casa ou de uma equipe em espaços de trabalho. Elementos como harmonização das cores, conforto dos móveis, iluminação adequada e a presença de plantas contribuem para criar ambientes saudáveis que promovem o bem-estar físico e emocional. O design biofílico, que integra a natureza aos espaços construídos, é uma abordagem eficaz para melhorar a saúde mental e emocional dos usuários. Este estudo analisa a importância dos ambientes arquitetônicos para o bem-estar humano, explorando como diferentes aspectos do design afetam positivamente a saúde.

2. Materiais e métodos

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, baseada em revisão de literatura e análise de estudos de caso. Foram consultadas fontes acadêmicas, artigos científicos, e relatórios técnicos sobre arquitetura e saúde para identificar os principais fatores arquitetônicos que influenciam o bem-estar humano. A pesquisa foi conduzida em três etapas principais:

- a) Revisão de literatura sobre os impactos da arquitetura na saúde física e mental, com foco em iluminação, ventilação, ergonomia e design biofílico.
- b) Análise de estudos de caso em ambientes de trabalho, residências e hospitais, destacando as melhores práticas arquitetônicas para promover o bem-estar.
- c) Discussão dos resultados à luz dos conceitos teóricos levantados, avaliando como os princípios arquitetônicos podem ser aplicados na prática.

3. Resultados e Discussões

Conforto Ambiental

O conforto ambiental é um elemento crucial no projeto arquitetônico de edificações. Ele se refere às condições térmicas, luminosas e acústicas de um ambiente construído, que devem atender às necessidades humanas, proporcionando bem-estar e qualidade de vida aos usuários. (VAZ, 2022)

O conceito de conforto ambiental na arquitetura diz respeito ao conjunto de características ou estratégias que proporcionam boas condições térmicas, luminosas e acústicas em um ambiente construído. Essas condições devem satisfazer as necessidades humanas, permitindo a realização de diversas atividades, como trabalho, estudo, descanso, entre outras. Segundo Otto Friedrich Bollnow, em seu livro “O Homem e o Espaço”, Conforto Ambiental é um termo que descreve “um estado de satisfação do ser humano em um determinado espaço”.

Isso significa estar em um ambiente que proporciona boas condições psicológicas, higrotérmicas, acústicas, visuais, de qualidade do ar e ergonômicas para a realização de uma tarefa humana, seja ela de lazer, trabalho, descanso ou estudo. (VAZ, 2022)

A iluminação natural foi um dos principais fatores identificados na promoção do bem-estar. Pesquisas mostram que a exposição à luz solar melhora o humor, regula os ritmos circadianos e contribui para a saúde física, diminuindo o risco de depressão e fadiga. Ambientes com pouca iluminação natural tendem a gerar desconforto e fadiga visual, o que pode resultar em menor produtividade e aumento do estresse. A ventilação adequada, por sua vez, promove a renovação constante do ar, reduzindo a concentração de poluentes internos e melhorando a qualidade do ar, o que é essencial para a saúde respiratória.

Design Biofílico e Conexão com a Natureza

Kellert e Finnegan (2011) argumentam que um dos maiores desafios no design biofílico é abordar a lacunas na arquitetura contemporânea. Nesse sentido, visa propor uma nova estrutura para beneficiar a experiência de contato com a natureza na edificação e no meio ambiente natural. Heerwagen et al. (2008) argumentam que este design apresenta uma nova dimensão aos projetos arquitetônicos, denominado "design ambiental restaurativo". Além de incentivar e melhorar o contato entre as pessoas e a natureza no contexto urbano, o design biofílico também visa minimizar impactos ambientais, preservando os recursos naturais e assumindo estratégias preservação ambiental.

O design biofílico, que integra elementos naturais nos ambientes, como plantas, água e materiais orgânicos, foi associado à redução de níveis de estresse e à melhoria da saúde mental. Um estudo realizado por Ulrich (1984) demonstrou que pacientes em hospitais com vista para áreas verdes tiveram uma recuperação mais rápida e menor necessidade de medicação. Em escritórios, a presença de plantas e luz natural demonstrou aumentar a satisfação dos funcionários e reduzir o absenteísmo.

A consistência de temas naturais em estruturas, obras de arte e cidades sugere que o Design Biofílico não é um pensamento emergente. O Design Biofílico pode não ser uma ramificação única da arquitetura. Ao invés disso, pode ser entendido como a intuição humana que mostra que as conexões com a natureza são de grande importância para manter uma existência saudável e equilibrada.

Ergonomia e Funcionalidade

A Ergonomia é definida por Laville (1997) como “o conjunto de conhecimentos a respeito do desempenho do homem em atividade, a fim de aplicá-los à concepção de tarefas, dos instrumentos, das máquinas e dos sistemas de produção.

Ergonomia é o estudo da adaptação do trabalho ao homem, abrangendo não somente equipamentos utilizados para transformar materiais, mas todos os aspectos organizacionais de como esse trabalho são programados e controlados para produzir os resultados desejados (IIDA, 1997, apud, RODRIGUES, 2008, p. 32).

Outro aspecto fundamental discutido foi a ergonomia nos ambientes construídos. Espaços de trabalho e de estudo que priorizam o design ergonômico promovem uma melhor postura, evitando problemas musculoesqueléticos, que são frequentemente associados a longos períodos em posições inadequadas. A ergonomia também melhora o conforto e a produtividade dos usuários, contribuindo para o seu bem-estar geral.

Saúde Mental e Percepção dos Espaços

Na saúde, a ampla disseminação, em diversos dos seus campos de atuação, do conceito de humanização, demonstra a disposição atual dos setores responsáveis pelas políticas públicas, no sentido de recuperar a dimensão singular e subjetiva do paciente. Neste contexto, insere-se

a problemática do espaço, em especial o espaço arquitetônico, atuando como coadjuvante nos processos de implantação das propostas de humanização, capaz de fomentar o bem-estar de pacientes e funcionários das instituições. Segundo Sanoff (1990, p. 1), é evidente que o ambiente construído exerce uma importante influência na experiência humana, facilitando atividades, provocando humores, sentimentos, tensão ou stress.

Ambientes desorganizados ou mal projetados podem gerar uma sensação de desconforto e insegurança, aumentando os níveis de ansiedade e estresse dos ocupantes. Em contraste, ambientes bem planejados, com boa iluminação, organização espacial eficiente e controle de ruídos, promovem uma sensação de segurança e tranquilidade.

4. Considerações finais

A arquitetura tem um impacto significativo na saúde e no bem-estar humano. Ambientes que consideram fatores como iluminação natural, ventilação, ergonomia e a integração com a natureza criam espaços mais saudáveis e confortáveis para seus ocupantes. O design arquitetônico voltado para o bem-estar não só melhora a saúde física e mental, como também promove maior produtividade, satisfação e qualidade de vida. As abordagens discutidas neste estudo, como o design biofílico e a ergonomia, são essenciais para criar ambientes que atendam tanto às necessidades funcionais quanto emocionais das pessoas, especialmente em contextos urbanos onde o estresse é prevalente. Portanto, os profissionais da arquitetura devem considerar esses fatores em seus projetos, contribuindo para a criação de cidades e edifícios mais saudáveis.

5. Referências

IDEIAS, P. O que é arquitetura do bem-estar e como ela influencia a saúde e a produtividade.

SEEDSOLUTION. Conforto Ambiental – Sua Importância para as Edificações - Seed Solution.

SOMMER, Robert. Espaço Pessoal: As Bases Comportamentais de Projetos e Planejamentos . São Paulo: EPU / USP, 1973.