

# AS INFLUÊNCIAS DO ESPAÇO RESIDENCIAL NA SAÚDE MENTAL DURANTE A QUARENTENA

*Rafaela Ferreira de Oliveira<sup>1</sup>, Marcela Gomes de Albuquerque Zalite<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Arquitetura e Urbanismo, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. rafaela\_oliveira1@alunos.unicesumar.edu.br

<sup>2</sup>Orientadora, Mestre, professora do Curso de Arquitetura e Urbanismo, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. marcela.zalite@unicesumar.edu.br

## RESUMO

A pandemia gerou diversas consequências, não apenas para os infectados, mas também indiretamente para milhões de pessoas, já que o lockdown e as medidas de distanciamento social trouxeram mudanças extremas nos nossos hábitos e como percebemos a nossa casa. Com a quarentena, o trabalho, o estudo, o exercício físico e muitas outras atividades foram inseridas no ambiente residencial, que teve que ser rapidamente adaptado a esses novos usos, para os quais não foi projetado. A pouca ou nenhuma flexibilidade dessa arquitetura pode causar o mal funcionamento do espaço, refletindo no mal-estar do indivíduo. O clima tenso e a longa permanência dentro de casa podem ainda gerar outros problemas mais graves. Sendo assim, por meio da revisão de literatura e a aplicação de um questionário online, objetiva-se compreender a intensidade dos impactos da arquitetura residencial no conforto do usuário, assim como sua saúde mental, emocional e física. A pesquisa bibliográfica contextualiza o período pandêmico e as principais dificuldades humanas na adaptação, reunindo títulos relevantes na análise psicoambiental. Já o questionário levantará dados atualizados sobre o assunto, comparando os hábitos das pessoas com a qualidade ambiental e a maneira que elas se sentem sobre o lugar. Assim é possível traçar um paralelo entre o contexto atual de pandemia, nossas casas e nossa qualidade de vida, de forma a compreender as melhores estratégias arquitetônicas que evitem os efeitos negativos do isolamento social.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade dos ambientes habitacionais; Flexibilidade dos espaços residenciais; Saúde mental no isolamento social.

## 1 INTRODUÇÃO

Em 2020 o mundo foi surpreendido por uma pandemia. Com a disseminação do COVID-19, milhões de pessoas foram infectadas no mundo todo, chegando a números monumentais de mortes. Contudo, observou-se que os impactos se estendiam ainda mais, pois o isolamento social levou a criação de novos hábitos, onde numa iniciativa de preservação à vida, tudo que antes era feito mundo afora, teve que ser trazido para dentro de casa. Houve então uma grande adoção do teletrabalho e do ensino remoto, que certamente foram responsáveis por uma transformação de rotina.

Com a adoção abrupta destes novos hábitos, foi possível perceber que o espaço residencial não estava preparado para uma mudança de atividades tão repentina, e que essa rápida ressignificação dos ambientes pode ter causado uma série de desconfortos ao usuário, pela impossibilidade da adaptação. Neste momento, a quarentena expõe diversos problemas relacionados à habitabilidade de nossas moradias, confirmando que a arquitetura pode ter efeitos na saúde mental, emocional e até física do usuário. E ainda, a forma como percebemos essas consequências pode ser agravada por conta da longa permanência dentro das mesmas, somado ainda às emoções negativas de medo e incerteza da situação atual (SILVA e MARCÍLIO, 2020).

Nesse sentido, é possível afirmar que a infraestrutura habitacional está relacionada com as nossas perspectivas e respostas emocionais, sendo necessário compreender de maneira mais profunda a forma que esta interrelação funciona. Sendo assim, buscou-se por meio de uma revisão bibliográfica e a aplicação de um questionário verificar quais influências que o projeto arquitetônico pode ter no bem-estar do indivíduo em meio a

pandemia, e desta forma, determinar os aspectos agravantes deste mal-estar procurando estratégias para contornar estes resultados.

Encontrar uma maneira de aplicar os preceitos de neuroarquitetura e psicologia ambiental de modo a criar uma relação habitante-habitação saudável também é objetivo desta pesquisa, já que o tema é de extrema e atual relevância influenciando diretamente no conforto, comportamento e no possível desenvolvimento de distúrbios mentais do habitante. E fazer bom uso da arquitetura nesse momento, pode contribuir para a melhora da saúde e bem-estar do usuário, driblando os efeitos colaterais do isolamento social.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A adoção dos novos hábitos por conta deste contexto causou uma grande resignificação do local que habitamos. Trazer atividades como trabalho, estudo, academia e muitas outras, para dentro de casa, mudaram totalmente nossa relação com o espaço e como o utilizamos, e nem sempre de forma benéfica.

Segundo uma pesquisa realizada em 2020 constatou-se que ao contrário do que se imaginava, o teletrabalho diminuiu a produtividade do empregado, que por sua vez passou a trabalhar mais horas por dia e mais dias por semana. Quase metade dos respondentes consideraram uma aceleração do ritmo de trabalho e cerca de 87% sentiram que a qualidade do trabalho presencial é melhor ou igual ao remoto. Resultados que indicam uma dificuldade maior em se trabalhar em casa, pela inflexibilidade do espaço não preparado para tal uso, ou por interrupções e dificuldade de separar a vida pessoal da profissional. Por outro lado, as facilidades do trabalho remoto mais citadas foram: flexibilidade de horários, menor preocupação com aparência e deslocamento. (BRIDI *et al.*, 2020)

Assim como o home-office, o ensino remoto teve seus prós e contras. Mas a suspensão das aulas presenciais, a dificuldade de adaptação do modelo online, somados à trama atual podem desencadear estados emocionais menos positivos e implicações psicológicas (MAIA e DIAS, 2020). E sabendo que a experiência de vida humana se dá pela experiência espacial (FUENTE, 2013), é papel dos arquitetos proporcionar espaços positivos, para que enxerguemos a casa como nosso abrigo, refúgio e não como uma prisão, em virtude do isolamento social.

Gappell afirma que bem-estar físico e psicológico é influenciado principalmente por seis elementos ambientais: luz, cor, som, aroma, textura e espaço (GUNTHER e FRAGELLI, 2011). Por outro lado, a perda de controle e do contato social (fatores muito presentes no contexto atual) são alguns dos maiores causadores de estresse ambiental. Sendo assim, a organização do espaço, seja ele público ou privado, interfere no estado de equilíbrio emocional. Assim, quando tais fatores não são pensados no ato de projetar, o projeto e sua execução podem se tornar fontes de estresse para os envolvidos.

Desta forma, é necessária a busca pela qualidade e conforto ambiental, para que o usuário, se sinta acolhido e tenha seus espaços bem utilizados por quais sejam as atividades. O processo projetual deve abranger uma análise profunda do público-alvo, da futura função do espaço, além de promover um contato entre o projetista e o usuário, reduzindo conflito entre as partes e o estresse ambiental construído. (ELALI, 2009)

## 3 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa se divide em dois principais procedimentos, a revisão literária e a aplicação de questionário. O primeiro, dado pela pesquisa bibliográfica tem como base fontes formais primárias e secundárias como artigos científicos, teses, dissertações,

normas técnicas e livros em geral. Esse estudo acontecerá via internet, através de bancos de dados reconhecidos, ou por meio de visita presencial em bibliotecas e livrarias.

O segundo passo será um questionário, que ainda está em processo de aprovação pelo CEP (Comitê de Ética em Pesquisa da UniCesumar), possuindo o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) número “51161821.8.0000.5539”. O mesmo, possuirá abordagem quantitativa e qualitativa apresentando perguntas no formato fechado e aberto, permitindo um universo maior de respondentes. Por meio dele, será possível verificar a opinião dos usuários sobre os atributos ambientais analisados. A pesquisa será entregue virtualmente por meio do Google Forms a pessoas com mais de 18 anos da região de Maringá (Paraná) que estejam trabalhando e/ou estudando durante o período de quarentena. O questionário

#### 4 RESULTADOS ESPERADOS E DISCUSSÕES

Uma vez finalizado, o artigo viabilizará melhor compreensão dos efeitos da arquitetura residencial sobre o bem-estar e saúde do usuário em tempos de pandemia, e contribuirá para o meio científico no âmbito da psicologia ambiental. A revisão bibliográfica reunirá aspectos relevantes sobre o assunto e o questionário, por sua vez, trará elementos desta área do conhecimento com dados atualizados. Através do questionário será possível quantificar o impacto que os espaços possuem em nossos comportamentos e hábitos, ainda maiores agora que potencializados pelo isolamento social. Por meio dos resultados se conseguirá levantar as principais consequências no conforto percebidos pelos usuários perante suas residências, assim como seus aspectos agravantes. Isto posto, serão traçadas estratégias positivas no combate de mal-estar relacionado à arquitetura, analisando e comparando a eficácia de cada uma delas, como neuroarquitetura, ventilação e iluminação natural, arquitetura biofílica, e outras.

#### 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que é de suma importância a consideração dos fatores arquitetônicos e suas influências comportamentais no indivíduo, já que ao fazer uso adequado da luz, cor, som, aroma, textura e espaço entre outros aspectos haverá benefícios ao usuário, em contexto pandêmico ou não. Fica claro que, a busca pela qualidade e conforto ambiental não é apenas desejável, mas necessária para criação de espaços agradáveis.

#### REFERÊNCIAS

SILVA, Marcia Alves Soares; MARCÍLIO, Bruna Maria Siquinelli. A casa e o habitar: experiências emocionais do isolamento social. **Projectare Revista de Arquitetura e Urbanismo**, Pelotas, RS, v. 1, n. 10, p. 247-261, dez. 2020.

GÜNTHER, Isolda de Araujo; FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira. **Estresse ambiental**. Temas básicos em psicologia ambiental. Petrópolis, RJ: Vozes. 2011. p.191-197.

ELALI, Gleici Azambuja. Elementos do processo projetual como fonte de stress ambiental: explorando aspectos que podem influenciar a relação usuário-ambiente. *In*: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE QUALIDADE DO PROJETO NO AMBIENTE CONSTRUÍDO, Universidade de São Paulo. São Carlos, SP. nov. 2009.

SHUJA, Kanwar Hamza; AQEEL, Muhammad; JAFFAR, Abbas; AHMED, Ammar. Covid-19 Pandemic And Impending Global Mental Health Implications. **Psychiatry Danubina**. Zagreb, Croácia, v. 32, p. 32-35, 2020.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários**: o impacto do COVID-19. Campinas, SP, 2020. p. 1-8. (Estudos de Psicologia).

BRIDI, Maria Aparecida *et al.* **O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19**. Rede de Estudos e Monitoramento Interdisciplinar da Reforma Trabalhista, Unicamp. Campinas, SP. Julho, 2020.

FUENTE, Javier Antonio Alvariño de la. **O edifício doente**: relação entre construção, saúde e bem-estar. Universidade do Minho, Portugal, out. 2013.