



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU
Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

DANIELLE VITÓRIA SANTOS ARAUJO

HOPE: ESPAÇO DE BEM-ESTAR MENTAL



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU
Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

DANIELLE VITÓRIA SANTOS ARAUJO

HOPE: ESPAÇO DE BEM-ESTAR MENTAL

Trabalho Final de Graduação (TFG)
apresentado ao curso de Arquitetura e
Urbanismo das Faculdades Integradas de
Bauru, como parte dos requisitos para
obtenção do título de Bacharel em Arquitetura
e Urbanismo.

Orientador(a): Prof^a Dr^a Paula Valéria Coiado
Chamma



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU
Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

Dedico este trabalho a Deus, pelo sustento, e à minha família, pelo apoio.

BAURU
2024



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU

Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, meu melhor amigo, meu salvador e minha esperança, que me capacitou, me deu o tema deste trabalho e fez com que todas as coisas cooperassem para o meu bem.

Agradeço à minha família, em especial à minha mãe, Mirian Araujo, meu pai, Vanderlei Araujo e minha avó, Maria de Fátima Santos, principalmente porque me ensinaram nos caminhos de Deus. E por terem sido meus maiores incentivadores e apoiadores durante todos esses anos, me abraçaram e oraram por mim nos momentos de crise e não me deixaram desistir.

Agradeço à minha igreja, minha família na fé, que me cobriu com orações e amor.

Agradeço à minha psicóloga, Mirian Ribeiro, que com seu conhecimento, amor, dedicação e incentivo me ajudou a cumprir essa missão com mais saúde mental e leveza.

Agradeço aos meus colegas de turma, que em diversos momentos me ajudaram em minhas dificuldades e tornaram meus dias mais leves e felizes.

Agradeço à minha coordenadora e orientadora, Paula Valéria Chamma, que tem o dom de humanizar o ensino da arquitetura, pelo apoio e orientação para realizar este trabalho, e também por todos esses anos de excelência e dedicação ao nosso curso.



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU

Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

“Quero trazer à memória o que me pode dar esperança”

Lamentações 3:21 ARA



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU

Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	02
2. MATERIAIS E MÉTODOS	02
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	03
3.1 Psicoterapia.....	03
3.2 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).....	04
3.3 O medo e a ansiedade.....	04
3.3.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).....	05
3.4 Arquitetura do bem-estar.....	06
3.4.1 Arquitetura Paisagística e bem-estar.....	06
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	07
5. CONCLUSÃO.....	13
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14

HOPE: ESPAÇO DE BEM-ESTAR MENTAL

HOPE: MENTAL WELL-BEING SPACE

Danielle Vitória Santos Araujo¹

Resumo

O bem-estar de todo ser humano está ligado à saúde mental. Os estudos sobre esse tema tornaram-se essenciais, principalmente pelo aumento dos casos de transtornos psicológicos em todo o mundo. Considerando que o ser humano passa a maior parte de sua vida em ambientes construídos e estes influenciam diretamente o comportamento humano. A arquitetura do bem-estar busca projetar espaços neuroadequados, visando criar uma sensação de bem-estar mental e físico nos indivíduos, através das escolhas corretas de materiais e elementos de arquitetura que podem despertar sensações e emoções positivas nesses usuários e melhorar a qualidade de vida. Em razão disso, este trabalho teve como objetivo projetar um espaço de bem-estar mental, na cidade de Bauru-SP, para tratamento psicoterapêutico de adultos que possuem o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), através do conceito de arquitetura do bem-estar. Para o desenvolvimento da base teórica deste trabalho, foi utilizada pesquisa bibliográfica em livros e sites, para conceituar o tema e o projeto arquitetônico foi desenvolvido por meio de softwares de representação gráfica. Com este trabalho, pretendeu-se apoiar a busca por prevenção e tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada e criar um espaço de bem-estar que auxilie no processo de tratamento. Conclui-se com este estudo que a arquitetura pode contribuir positivamente para solucionar espaços que se destinem ao tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Palavras-chave: Transtorno de Ansiedade Generalizada, Saúde mental, Psicoterapia, Arquitetura.

Abstract

The well-being of every human being is linked to mental health. Studies on this topic have become essential, especially because of the increase in cases of psychological disorders worldwide. Considering that humans spend most of their lives in built environments and these directly influence human behavior. The architecture of well-being seeks to design neuro-adequate spaces, aiming to create a sense of well-being of mental and physical state in individuals, through the correct choice of materials and architectural elements that can awaken positive sensations and emotions in these users and improve the quality of life. Therefore, this work aimed to design a mental wellness space in the city of Bauru-SP for psychotherapeutic treatment of adults with Generalized Anxiety Disorder (GAD), through the concept of architecture of well-being. To develop the theoretical basis of this work, a bibliographical research in books and websites was used to conceptualize the theme, and the architectural project was developed through graphic representation software. With this work, we aimed to support the search for prevention and treatment of Generalized Anxiety Disorder and create a space of well-being that assists in the treatment process. It is concluded from this study that architecture can contribute positively to solve spaces destined for the treatment of Generalized Anxiety Disorder.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder, Mental Health, Psychotherapy, Architecture.

¹ Faculdades Integradas de Bauru, daniellevsaraujo1@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Durante e após o período da pandemia da COVID-19 a pauta de saúde mental ganhou mais atenção, pois o número de doenças da mente teve um alto crescimento. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1946) “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. Apesar de agora ter mais informações acessíveis sobre a saúde mental, ainda “o medo, a incompreensão e os preconceitos são fatores que alimentam o estigma, contribuindo para a exclusão social e a discriminação enfrentadas por aqueles que lidam com condições de saúde mental” (Ministério da Saúde, 2024).

Segundo Costa *et al.* (2019), os problemas relacionados à saúde mental tem relação com variados fatores sociais, culturais, econômicos e ambientais. OPAS (2022), discorre que “durante décadas, a saúde mental tem sido uma das áreas mais negligenciadas da saúde pública, recebendo uma ínfima parte da atenção e dos recursos de que necessita e merece”.

Os casos de transtornos de ansiedade, por exemplo, tiveram grande aumento nos últimos anos, a *World Health Organization* (2017) estimou que 264 milhões de pessoas no mundo possuíam algum transtorno de ansiedade no ano de 2015. Costa *et al.* (2019), relata que esses transtornos podem prejudicar a vida cotidiana dos indivíduos e trazer consequências graves, entre elas a dificuldade de realizar tarefas simples por medo de terem crises ou sintomas, e dificuldade de socializar e conviver em grupo.

Segundo o Ministério da Saúde (2024) “a garantia do direito constitucional à saúde inclui o cuidado à saúde mental. É um dever do Estado brasileiro que tem a responsabilidade em oferecer condições dignas de cuidado em saúde para toda população”. Sendo assim, torna-se necessário projetar ambientes adequados que ofereçam bem-estar aos indivíduos, e isso pode ser realizado através da utilização correta de materiais e recursos da arquitetura.

Portanto, este trabalho desenvolveu um projeto de espaço de bem-estar mental, na cidade de Bauru-SP, para prevenção e tratamento complementar psicoterapêutico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), direcionado ao público adulto. O projeto é baseado no conceito de arquitetura do bem-estar, que utiliza de materiais e técnicas da arquitetura que podem contribuir no tratamento complementar através da criação de um espaço que atende às demandas necessárias e oferece bem-estar aos usuários do espaço.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esta foi uma pesquisa de natureza aplicada, que teve como objetivo metodológico o levantamento de dados, com posterior análise das informações, o que a caracterizou como

descritiva-explicativa. Sua abordagem foi tanto qualitativa como quantitativa e se valeu dos seguintes procedimentos:

a) pesquisa bibliográfica e levantamentos: através das plataformas Scielo, biblioteca virtual Pearson e livros para acessar o conteúdo sobre psicoterapia, ansiedade, transtorno de ansiedade generalizada e arquitetura do bem-estar.

b) pesquisa de campo: para obter as informações essenciais para o projeto arquitetônico, por meio de medição da metragem do terreno, análise da topografia, fotografias e observação do contexto urbano.

Após essa etapa inicial da pesquisa, necessária para a fundamentação teórica, foi desenvolvido o projeto arquitetônico através de softwares como Autocad, Sketchup e Enscape, que possibilitaram a criação da representação gráfica, elaboração de maquetes eletrônicas e visualização semi-realista por meio da renderização.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Psicoterapia

A saúde mental é um tema recorrente e imprescindível, muito comentado sobretudo após a pandemia da COVID-19, que entre suas inúmeras consequências, teve o agravamento e surgimento de novos pacientes com transtornos psicológicos. Segundo Cury (2019, p. 105), “[...] com as devidas exceções, uma das maiores falhas da psicologia e da psiquiatria atuais é ter investido muitíssimos esforços no tratamento das doenças e não na prevenção. Só tratamos das pessoas quando elas adoecem.”

Há uma dificuldade em controlar a mente e administrar as emoções, e isto pode acarretar transtornos psicológicos, visto que “o eu aprende a escovar os dentes e a fazer higiene corporal diariamente, mas não aprende a fazer higiene no mais importante território: o psíquico” (Cury, 2019, p. 110). Porém, para isso estão disponíveis variados tratamentos que tem o objetivo de auxiliar e guiar esse processo de autoconhecimento, entretanto, neste trabalho foi escolhida a psicoterapia.

Para definir a psicoterapia é preciso entender as diferentes técnicas que a formam, contudo “o termo psicoterapia é derivado da união de duas palavras do grego: *psique*, que significa “espírito, alma, alento”; e *therapeia*, que significa “cura, tratamento” (Conselho Federal de Psicologia, 2022, p. 10). O objetivo da psicoterapia é proporcionar saúde mental, através de auxiliar o indivíduo a enfrentar suas inseguranças, sofrimentos, e gerenciar suas emoções, “[...] trata-se de modalidade importante de intervenção em psicologia, com eficácia e efetividade comprovadas em uma série de situações humanas, particularmente aquelas em que o sofrimento psíquico se faz presente” (Quayle, 2010, p. 100).

Sendo assim, a psicoterapia também é preventiva, pessoas que não possuem diagnóstico de transtorno mental também podem participar desse tratamento. É importante ressaltar que “curar alguém não é simplesmente fazer com que os sintomas diminuam, ou mesmo fazê-los desaparecerem. É também fazer com que a pessoa saiba enfrentá-los se eles voltarem” (André, 2023, p. 13).

3.2 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que não substituem o tratamento tradicional (pois são um complemento no tratamento) e buscam proporcionar a prevenção, promoção e recuperação da saúde, através da escuta acolhedora, construção de laços terapêuticos e conexão entre o ser humano meio ambiente e sociedade, segundo o Ministério da Saúde (2024). Com as PICS associadas ao tratamento tradicional é possível tratar o paciente de forma integral e humanizada, pois mente e corpo podem ser tratados juntos, focando também no paciente e não apenas na doença. Nota-se que no Brasil as práticas integrativas e complementares são referência na atenção básica (Ministério da Saúde, 2024).

As PICS são excelentes aliadas no processo de busca por saúde mental e melhor qualidade de vida, há várias delas, possibilitando ao profissional uma maior variedade de indicação para cada caso. Entre elas, está o Yoga, “prática corporal e mental de origem oriental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à meditação” (Ministério da Saúde, 2023), que por meio de sua prática traz benefícios como:

“[...] redução do estresse, a regulação do sistema nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono, o aumento da vitalidade psicofísica, o equilíbrio da produção hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da capacidade de concentração e de criatividade e a promoção da reeducação mental com consequente melhoria dos quadros de humor, o que reverbera na qualidade de vida dos praticantes” (Ministério da Saúde, 2023).

3.3 O medo e a ansiedade

O “*medo* é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto *ansiedade* é a antecipação de ameaça futura” (APA, 2014, p. 189, grifo do autor). Segundo André (2023), o medo normal funciona como um alarme, que em sua ativação somente dispara diante de um perigo real e não diante da ameaça de um perigo.

Sendo a ansiedade, uma antecipação de um possível perigo, quando demasiada, pode evoluir para um transtorno psicológico, que deve ser tratado. “Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento” (APA, 2014, p. 189).

A ansiedade pode ser sentida por qualquer indivíduo, independentemente do sexo ou idade, porém o público feminino é mais atingido, “muitos dos transtornos de ansiedade se desenvolvem na infância e tendem a persistir se não forem tratados. A maioria ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (proporção de aproximadamente 2:1)” (APA, 2014, p. 189). Uma pesquisa realizada por Costa *et al.* (2019), para identificar a prevalência de transtornos de ansiedade e fatores associados, com 1.953 participantes entre 18 e 35 anos, demonstrou que as “mulheres apresentaram maior prevalência de ansiedade, com 32,5%, quando comparadas aos homens (21,3%) ($p < 0,001$)” (Costa *et al.*, 2019, p. 92).

Há alguns transtornos de ansiedade contidos no DSM – 5 (APA, 2014), por exemplo, o Transtorno de Ansiedade de Separação, Transtorno de Ansiedade Social e o Transtorno de Ansiedade Generalizada, entretanto, neste trabalho será tratado o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

3.3.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Os transtornos de ansiedade são cada vez mais recorrentes em nossa sociedade, entre os países, o Brasil foi o país mais ansioso do mundo, em 2015, 9,3% de sua população possuía algum transtorno de ansiedade, conforme *World Health Organization* (2017). Esses transtornos prejudicam a saúde mental e a qualidade de vida, uma vez que podem causar comorbidades e resultar em dificuldades de realizar tarefas simples do cotidiano.

Entre os transtornos de ansiedade está o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), que ocorre tanto em crianças como em adultos, é caracterizado principalmente por “[...] ansiedade e preocupação persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo desempenho no trabalho e escolar, que o indivíduo encontra dificuldade em controlar” (APA, 2014, p. 190). Indivíduos que possuem TAG podem vivenciar alguns sintomas além da preocupação excessiva (figura 1), incluindo sintomas físicos.



Figura 1. Sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada (APA, 2014). (Elaborado pela autora).

3.4 Arquitetura do bem-estar

O bem-estar deve fazer parte do cotidiano para se ter uma vida saudável, segundo Ghisleni (2023), “na teoria, a sensação de bem-estar pode ser definida como um estado de satisfação plena das exigências do corpo e do espírito, evocando sentimentos de segurança, conforto e tranquilidade”. É essencial de tal forma que está no ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, no item 3 - Saúde e bem-estar, que tem o objetivo de “assegurar uma vida saudável e promover bem-estar para todos, em todas as idades”, segundo o IPEA (2019).

A saúde mental afeta consideravelmente a sensação de bem-estar, conforme Ministério da Saúde (2024), ela não é algo isolado, pois é influenciada pelo ambiente ao redor, e procede da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Por ser influenciada pelos ambientes, a saúde mental tem uma relação importante com a arquitetura.

Tendo em vista que os seres humanos passam a maior parte de suas vidas em ambientes construídos, os aspectos desses espaços podem impactar positivamente ou negativamente o comportamento psíquico, “provocando diferentes emoções e sensações – as quais são uma resposta espontânea do nosso cérebro às informações contidas nos ambientes que nos cercam [...]” segundo Harrouk (2021).

Conforme Kuhnen *et al.* (2010, p. 541), “o estabelecimento de uma relação saudável com o meio construído passa, portanto, pelo equilíbrio de adequação do espaço às necessidades individuais do usuário, por meio da construção de ambientes personalizados”. Assim o homem, passa a se identificar com o lugar, a identidade e a sensação de pertencimento podem causar bem-estar que tem entre seus sinônimos, o conforto, aconchego, a comodidade, segurança e felicidade.

3.4.1 Arquitetura Paisagística e bem-estar

Há evidências de que a interação com a natureza pode causar bem-estar e melhoria na qualidade de vida, influenciando tanto a saúde física, como a emocional, pois “o paisagismo como movimento artístico é o único em que fazer o uso dos cinco sentidos é possível, a audição, o tato, a visão, o paladar e o olfato” de acordo com Lamberti *et al* (2022, p. 1215).

O paisagismo, é uma técnica fundamental e indispensável da arquitetura, quando pretende-se elaborar um projeto que não seja apenas estético e funcional, mas sobretudo, que faça bem para os usuários, impactando-os positivamente. A aplicação do paisagismo tem objetivo de criar ambientes que sejam acolhedores e confortáveis e que haja pertencimento por meio de seus usuários.

O profissional que projeta paisagens tem um desafio de adequar o ambiente natural com o ambiente construído, “o paisagista é responsável por projetar jardins, mas, para além

disso, criar harmonia em todo o espaço e contexto onde também estão presentes construções, integrando todas as coisas vivas e não vivas” Lamberti *et al* (2022, p. 1216).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Localização da área projetual

A escolha da localização do projeto partiu principalmente da necessidade de haver transporte público próximo ao local para ser de fácil acesso, por estar próximo às duas comunidades, e por ter um grande público adulto (público-alvo). O terreno fica localizado na Rua Nelson Mortari, no bairro Jardim Ouro Verde, na cidade de Bauru (figura 2) e faz parte da ZR4 – Zona Preferencial Residencial.

O gabarito do entorno é predominantemente térreo, com casas e edifícios térreos como a APAE Bauru. Apresenta uma escola de ensino fundamental e médio e algumas casas com mais de um pavimento. Três condomínios de apartamentos possuem mais pavimentos.

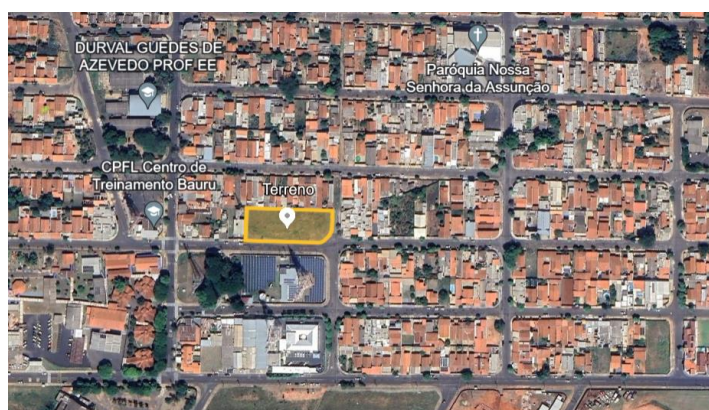


Figura 2. Terreno escolhido para o projeto. (Fonte: Google Earth).



Figura 3. Terreno escolhido para o projeto. (Fonte: acervo pessoal).

4.2 Projetos Correlatos

Como referência para a realização do projeto, foram escolhidos três projetos (figura 4). São eles: a) Clínica no Bosque: possui uma arquitetura dialógica, sua cobertura contínua foi baseada no formato da montanha e do vale. O paisagismo e a iluminação natural são aplicados de forma estratégica para acalmar os pacientes. Um dos objetivos do projeto do espaço de bem-estar mental, é cuidar da saúde mental e física, pois estão interligadas, e nessa clínica, além da saúde bucal, visam cuidar também da saúde em geral, com espaços para realização de atividades físicas. b) Clínica CPAP: possui cores coloridas por ser pediátrica, mas em tons suaves, que tornam o espaço mais alegre e ao mesmo tempo trazem a sensação de conforto. Sua setorização é pensada para as crianças se sentirem confortáveis durante a espera e a consulta. c) Escritório Oca: é uma referência para o espaço que será projetado para os profissionais do espaço de bem-estar mental, pois foi projetado pensando nas necessidades dos trabalhadores, possui iluminação natural, escolha de material translúcido e iluminação artificial adequada que podem contribuir na produtividade. E utiliza materiais como madeira e cores de tons claros, que trazem mais conforto visual e sensação de bem-estar.

DESCRIÇÃO	Referência 01	Referência 02	Referência 03
Obra			
Nome da obra	CLÍNICA NO BOSQUE	CLÍNICA CPAP	ESCRITÓRIO OCA - SEDE 03
Autor do Projeto	Takashige Yamashita Office	Angá Arquitetura	Oficina Conceito Arquitetura
Local da obra	Saitama, Japão	São Paulo, Brasil	Porto Alegre, Brasil
Função da obra	Clínica odontológica e ortodôntica pediátrica	Clínica pediátrica	Escritório comercial
Data do projeto ou da construção	2020	2022	2023
Quais são as referências desta obra/projeto que você pretende utilizar em seu projeto?	• Forma arquitetônica • Implantação • Paisagismo • Iluminação natural	• Materiais • Cores • Setorização	• Materiais • Iluminação artificial • Iluminação natural • Cores

Figura 4. Projetos correlatos (elaborado pela autora).

4.3 O Projeto

4.3.1 Conceito e partido arquitetônico

Ao espaço de bem-estar mental, foi escolhido o nome *Hope* (em inglês), pelo seu significado, que é esperança. Pessoas que possuem diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada (TAG), por vezes ficam desesperançosas, por acharem que não há cura ou

tratamento que sejam capazes de livrá-las do sofrimento. Acredita-se que oportunizar prevenção e tratamento psicoterapêutico ao TAG, pode ser uma esperança, podendo alcançar uma melhora na saúde mental, reduzindo o sofrimento e ajudando os pacientes a enfrentarem seus conflitos, e que a arquitetura pode criar ambientes que auxiliem neste processo.

O conceito do projeto foi arquitetura do bem-estar, sabendo-se que por meio da sua aplicação pode-se criar um ambiente que influencie positivamente as emoções e o comportamento humano, cooperando para a evolução da saúde mental, física e qualidade de vida. Para isso, no presente projeto foram utilizados materiais e elementos adequados, como cores (de tons mais claros e suaves); texturas (de madeira, de acabamentos acetinados, entre outros); mobiliários (de tonalidade clara e design curvo). Foram inseridos no projeto espaços que oferecem contato com a natureza, através do uso de vegetação, iluminação natural e materiais naturais.

Para obter o conceito desejado, propôs-se um fluxograma de atendimento ao paciente (figura 5), é importante enfatizar que os casos severos de transtorno de ansiedade generalizada, em que é necessária a intervenção médica psiquiátrica, uso de medicação e internação não foram tratados no espaço de bem-estar mental. A prevenção foi realizada por meio de palestras de profissionais da área da saúde sobre os temas de saúde mental.

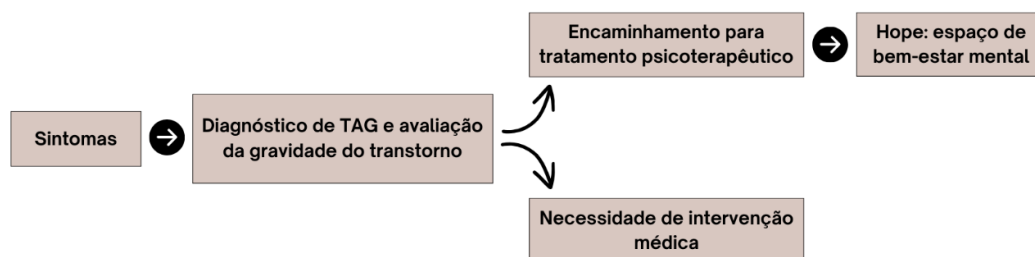


Figura 5. Etapas para atendimento no Hope: espaço de bem-estar mental (elaborado pela autora).

4.3.2 Programa de necessidade

Para atender as demandas do projeto, foi proposto um programa de necessidades (tabela 1).

O projeto possui área total construída de 678,49m², possui uma Taxa de Ocupação de 32% e Coeficiente de Aproveitamento de 0,32. Na planta (figura 6) foram implantados dois edifícios para melhor atender o fluxo de pessoas. O primeiro edifício foi destinado para o tratamento do TAG e demandas administrativas, para isso, foi preparado com salas de psicoterapia, salas de atividades em grupo como Yoga; psicoterapia em grupo; artesanato e leitura. Para a administração, foi projetado sala de administração; copa; sala de reunião e área de serviços. O segundo prédio destinou-se ao auditório, principalmente para a prevenção. A área externa do edifício possui áreas verdes, a área de jardinagem e de atividade física ao ar

livre, destinadas ao tratamento do TAG, os outros espaços com vegetação podem contribuir e aumentar o bem-estar através do contato com a natureza.

Área interna (público)		
AMBIENTE	QUANTIDADE	M ²
Recepção	1	28,31m ²
Banheiro PNE	4	4,00m ²
Sala de Psicoterapia	6	12,00m ²
Sala de Yoga	1	20,00m ²
Sala de Psicoterapia - grupo	1	20,00m ²
Sala de Artesanato	1	17,75m ²
Sala de Leitura	1	17,75m ²
Auditório	1	139,75m ²
Área interna (funcionários)		
AMBIENTE	QUANTIDADE	M ²
Administração	1	14,04m ²
Copa	1	13,84m ²
Sala de reunião	1	19,50m ²
Área de serviços	1	11,11m ²
Banheiro	1	3,50m ²
Banheiro PNE	1	4,00m ²
Área externa		
AMBIENTE	QUANTIDADE	M ²
Estacionamento	1	268,49m ²
Jardinagem	1	233,27m ²
Atividade física ao ar livre	1	263,64m ²

Tabela 1: Programa de necessidades (elaborado pela autora).

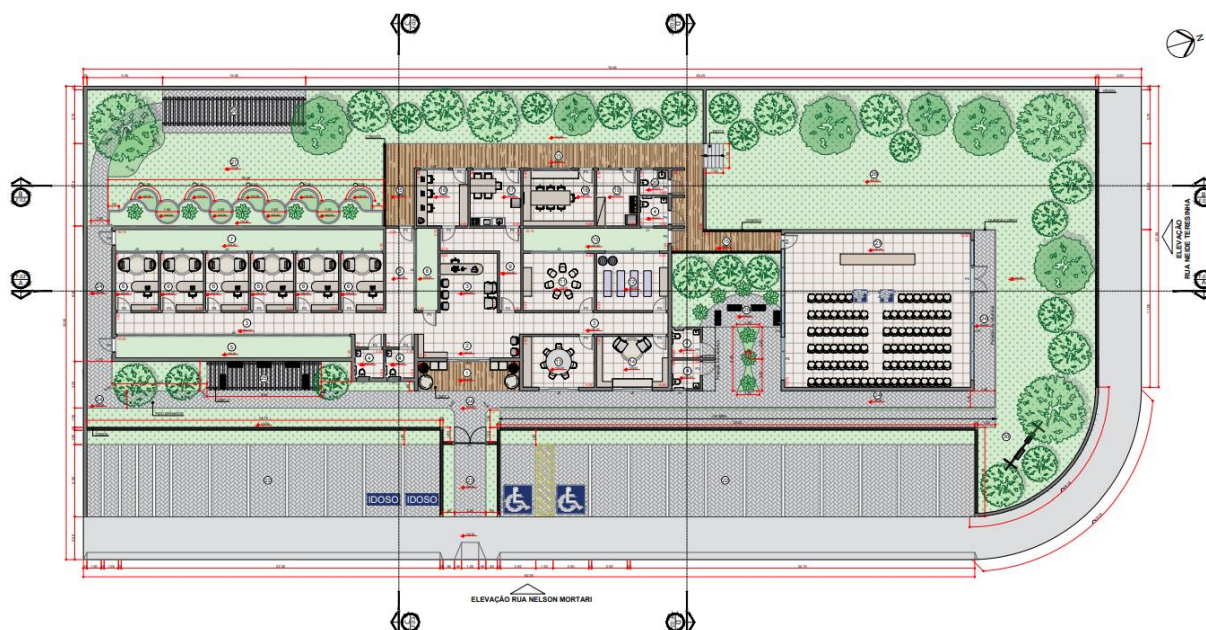


Figura 6: Planta de Layout (elaborado pela autora).

O paisagismo (figura 7) contemplou espécies perenes de árvores e plantas. A Lavanda foi escolhida para a fachada principal, com o objetivo de formar um caminho na entrada, trazer cor e por estar associada à calma. O Agapanto e Lírio foram selecionados para os jardins internos, assim foi possível trazer contato maior com a natureza mesmo em um ambiente construído. Foram distribuídas as árvores por todo o terreno, para proporcionar melhor conforto térmico e tornar mais agradável o uso da área de jardinagem e a área de atividades físicas ao ar livre. Optou-se pela Grama-esmeralda e piso drenante para os caminhos e área de jardins.

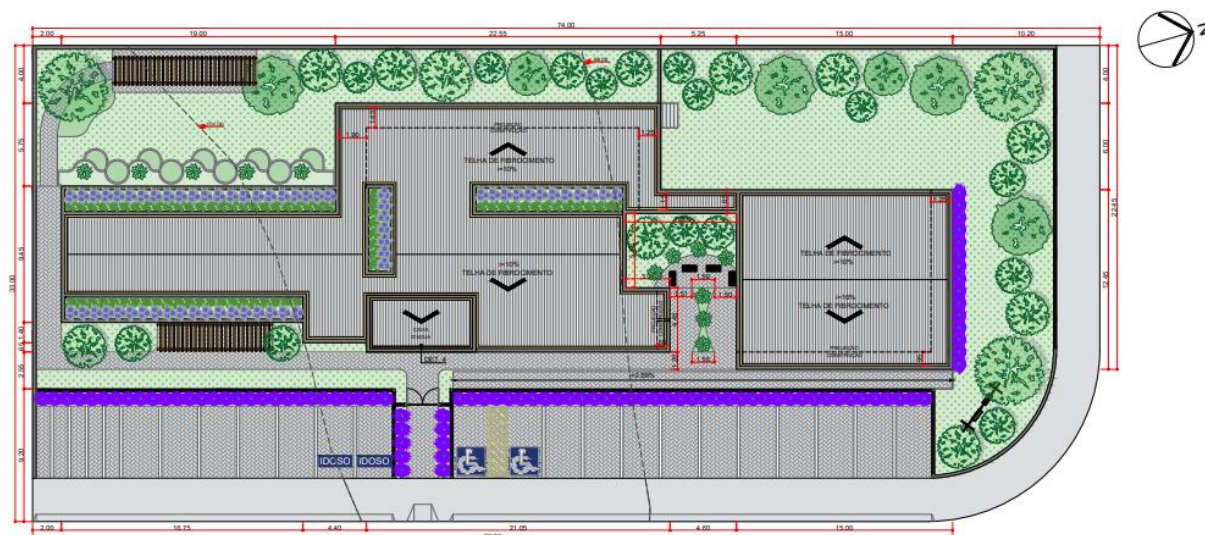


Figura 7: Implantação (elaborado pela autora).

A fachada principal ficou localizada na Rua Nelson Mortari, aplicou-se nas paredes uma cor de tonalidade clara e a Pedra Madeira Branca. O gradil foi escolhido para permitir a visualização para rua e os edifícios, e juntamente com a Lavanda e as árvores, causar a sensação de conforto desde a entrada.

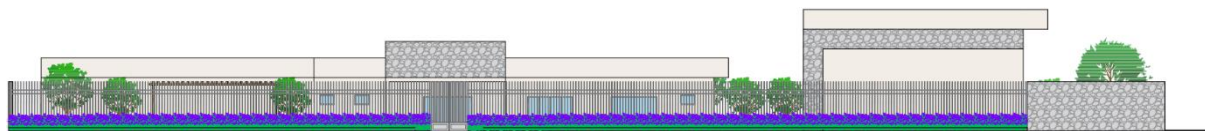


Figura 8: Elevação Rua Nelson Mortari (elaborado pela autora).



Figura 9: Fachada frontal (elaborado pela autora).



Figura 10: Fachada lateral (elaborado pela autora).

O lote possuía desnível suave, as curvas foram remanejadas e criou-se dois platôs, em um implantou-se os dois edifícios e no outro a área selecionada para a prática de atividades físicas e jardim.



Figura 11: Corte BB (elaborado pela autora).

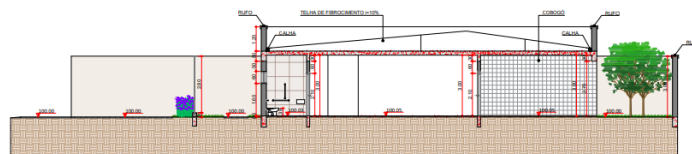


Figura 12: Corte CC (elaborado pela autora).

Destinou-se a recepção, a varanda, pergolado e o jardim do auditório, como opções de espaços de espera para os atendimentos, visando tornar esse período mais agradável aos pacientes e visitantes.



Figura 13: Varanda (elaborado pela autora).



Figura 14: Pergolado (elaborado pela autora).



Figura 15: Auditório (elaborado pela autora).

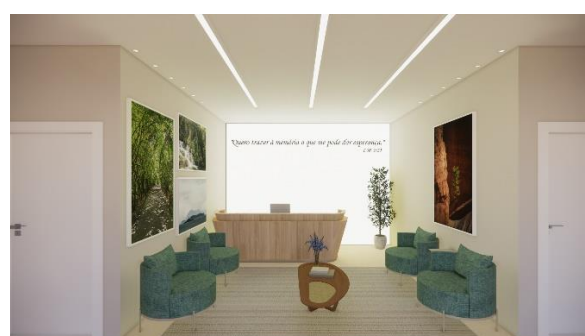


Figura 16: Recepção (elaborado pela autora).

Nos ambientes internos como o auditório, salas de atendimento e salas destinadas à equipe de colaboradores, aplicaram-se cores em tonalidades suaves, optou-se por mobiliários curvos, e decorações como quadros de paisagens naturais e adornos. Para salas de tratamento

e atividades, o objetivo era proporcionar uma experiência que permitisse concentração e tranquilidade ao paciente e profissional, assim, priorizou-se contato com a natureza e iluminação natural, através da utilização de janelas de largura maior e peitoril baixo.



Figura 17: Sala Psicoterapia (elaborado pela autora).



Figura 18: Sala Yoga (elaborado pela autora).

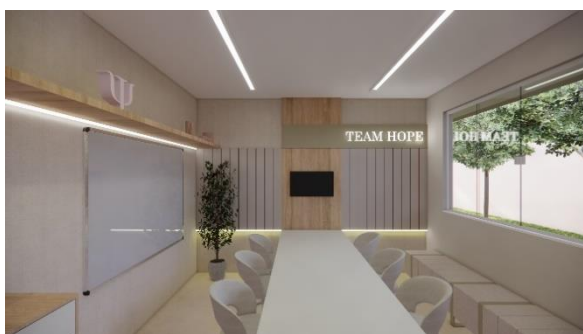


Figura 19: Sala Reunião (elaborado pela autora).



Figura 20: Jardinagem (elaborado pela autora).

5. CONCLUSÃO

Com este trabalho concluiu-se que a arquitetura pode ser aplicada como ferramenta na busca por melhor qualidade de vida. A partir da identificação das necessidades dos espaços destinados à saúde e tratamentos foi possível aplicar a arquitetura do bem-estar. Visto isto, o projeto propôs um espaço para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Em sua originalidade, buscou-se alcançar o avanço da saúde mental e física já que para o ser humano conquistar o bem-estar de forma integral e ter uma boa saúde mental é necessário cuidar do corpo também. Além disso, no projeto preocupou-se também com a prevenção da saúde mental com um espaço de auditório para oferta de palestras.

O diferencial do projeto foi a área de paisagismo que oferece proximidade à natureza e a possibilidade da prática de atividades físicas e interação social.

Ao finalizar esta pesquisa foi possível constatar que espaços projetados para um tipo específico de transtorno são limitados. Há, portanto, um campo extenso a ser explorado na arquitetura do bem-estar.

BIBLIOGRAFIA

ANDRÉ, Christophe. **Psicologia do medo**: como lidar com temores, fobias, angústias e pânico. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2023. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 17 maio 2024.

APA - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CLÍNICA CPAP / Angá Arquitetura. **ArchDaily Brasil**, 17 mar. 2023. ISSN 0719-8906. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/998154/clinica-cpap-anga-arquitetura>. Acesso em: 17 maio 2024.

CLÍNICA NO BOSQUE / Takashige Yamashita Office [Clinic in the Woods / Takashige Yamashita Office]. **ArchDaily Brasil**, 20 maio 2021. ISSN 0719-8906. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/962031/clinica-no-bosque-takashige-yamashita-office>. Acesso em: 17 maio 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Reflexões e orientações sobre a prática da Psicoterapia. **Conselho Federal de Psicologia**, 2022. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2023/06/caderno_reflexoes_e_orientacoes_sobre_a_pratica_de_psicoterapia.pdf. Acesso em: 26 mar. 2024.

COSTA, C. O. DA, *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92-100, abr. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/#>. Acesso em: 20 mar. 2024.

CURY, A. **A sabedoria nossa de cada dia**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

ESCRITÓRIO OCA – SEDE 03 / Oficina Conceito Arquitetura. **ArchDaily Brasil**, 17 ago. 2023. ISSN 0719-8906. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/1005496/escritorio-oca-sede-03-oficina-conceito-arquitetura>. Acesso em: 17 maio 2024.

GHISLENI, C. Bem-estar como medida de qualidade: o movimento “wellness” na arquitetura. **ArchDaily Brasil**, 25 maio 2023. ISSN 0719-8906. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/1000130/bem-estar-como-medida-de-qualidade-o-movimento-wellness-na-arquitetura>. Acesso em: 03 abr. 2024.

HARROUK, C. Psicologia do espaço: as implicações da arquitetura no comportamento humano [Psychology of Space: How Interiors Impact our Behavior?]. **ArchDaily Brasil**, 29 maio 2021. (Trad. Libardoni, Vinicius). ISSN 0719-8906. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/936143/psicologia-do-espaco-as-implicacoes-da-arquitetura-no-comportamento-humano>. Acesso em: 3 abr. 2024.

IPEA. 3. Saúde e Bem-estar. **Ipea.gov**, 2019. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ods/ods3.html>. Acesso em: 26 mar. 2024.

KUHNEN, A. *et al.* A importância da organização dos ambientes para a saúde humana. **Psicologia & Sociedade**, v. 22, n. 3, p. 538-547, set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/RSXXdMvLBLtzFP4GSbhxqjJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 mar. 2024.

LAMBERTI, P. *et al.* Percepções de paisagismo: uma análise de parte da população de Campo Grande, MS. **Interações (Campo Grande)**, v.23, n.4, p. 1203-1219, out. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/3zsCQjRfMpPmZSpMvXhxhpg/#>. Acesso em: 05 ago. 2024

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares – PICS. **Gov.br**, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 20 mar. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Recursos terapêuticos PICS. **Gov.br**, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos>. Acesso em: 21 mar. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde Mental. **Gov.br**, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 4 abr. 2024.

OPAS. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. **Paho.org**, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 18 mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946**. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5733496/mod_resource/content/0/Constitui%C3%A7%C3%A3o%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20%28WHO%29%20-%201946%20-%200OMS.pdf. Acesso em: 17 maio 2024.

QUAYLE, Julieta. Reflexões sobre a formação do psicólogo em psicoterapia: estado da arte e desafios. **Psicol. Ensino & Form.**, Brasília, v. 1, n. 1, p. 99-110, abr. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612010000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 16 abr. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression and other common mental disorders: Global health estimates**. Geneva: World Health Organization; 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 17 maio 2024.

HOPE

Espaço de bem-estar mental

CONCEITO

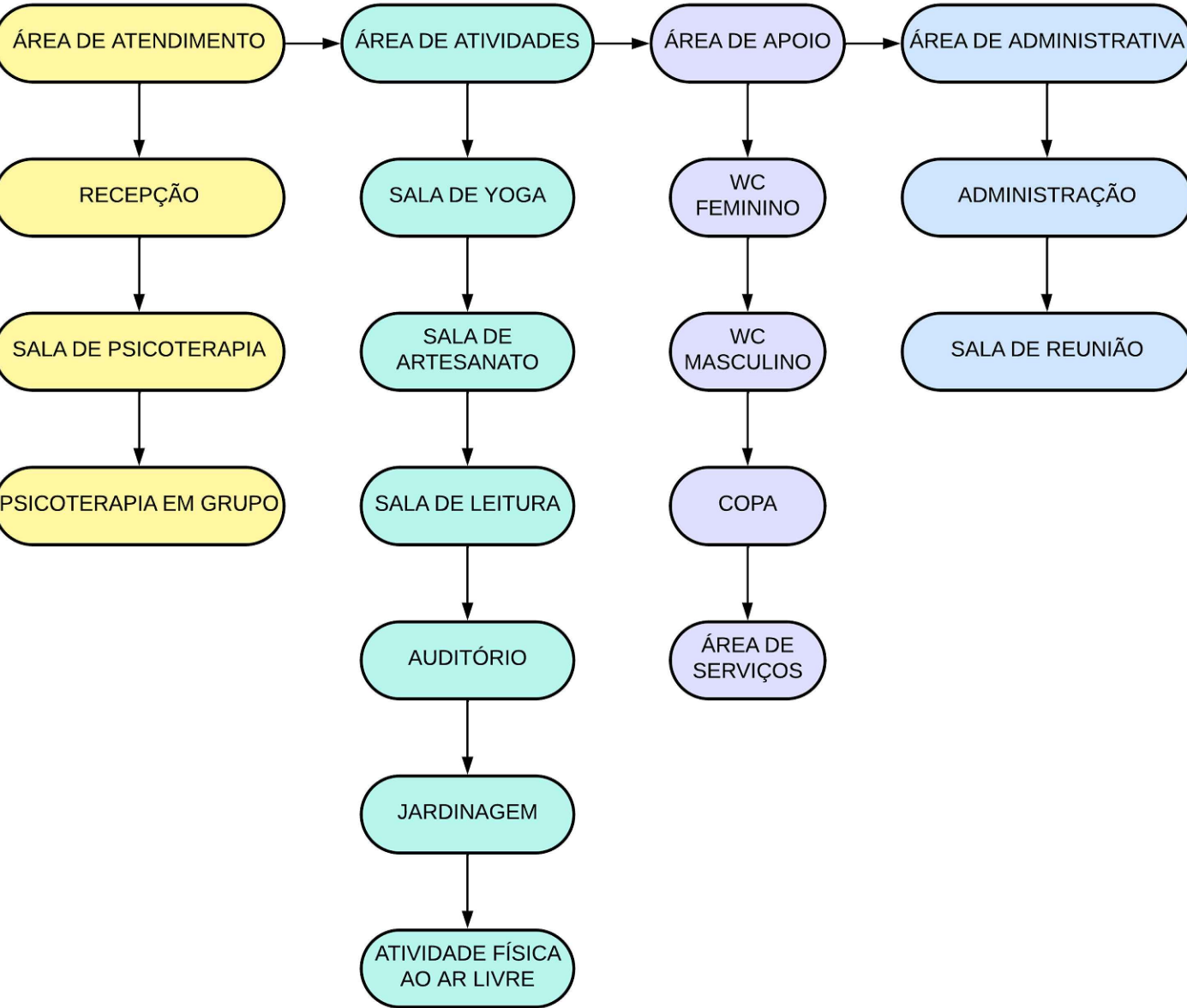
O conceito do projeto foi **arquitetura do bem-estar**, sabendo-se que por meio da sua aplicação pode-se criar um ambiente que influencie positivamente as emoções e o comportamento humano, cooperando para a evolução da saúde mental, física e qualidade de vida.

PARTIDO

Para isso, no presente projeto foram utilizados materiais e elementos adequados, como cores (de tons mais claros e suaves); texturas (de madeira, de acabamentos acetinados, entre outros); mobiliários (de tonalidade clara e design curvo). Foram inseridos no projeto espaços que oferecem contato com a natureza, através do uso de vegetação, iluminação natural e materiais naturais.

PROGRAMA DE NECESSIDADES

Para atender as demandas do projeto e com o propósito de proporcionar bem-estar através do ambiente construído, foi proposto o seguinte programa de necessidades:



QUADRO DE ÁREAS

ÁREA TERRENO	2.112,20m²
Á CONSTRUIR	678,49m²
ÁREA PERMEÁVEL	68%
TAXA DE OCUPAÇÃO (TO)	32%
COEFICIENTE DE APROVEITAMENTO (CA)	0,32

LOCAL



ENTORNO



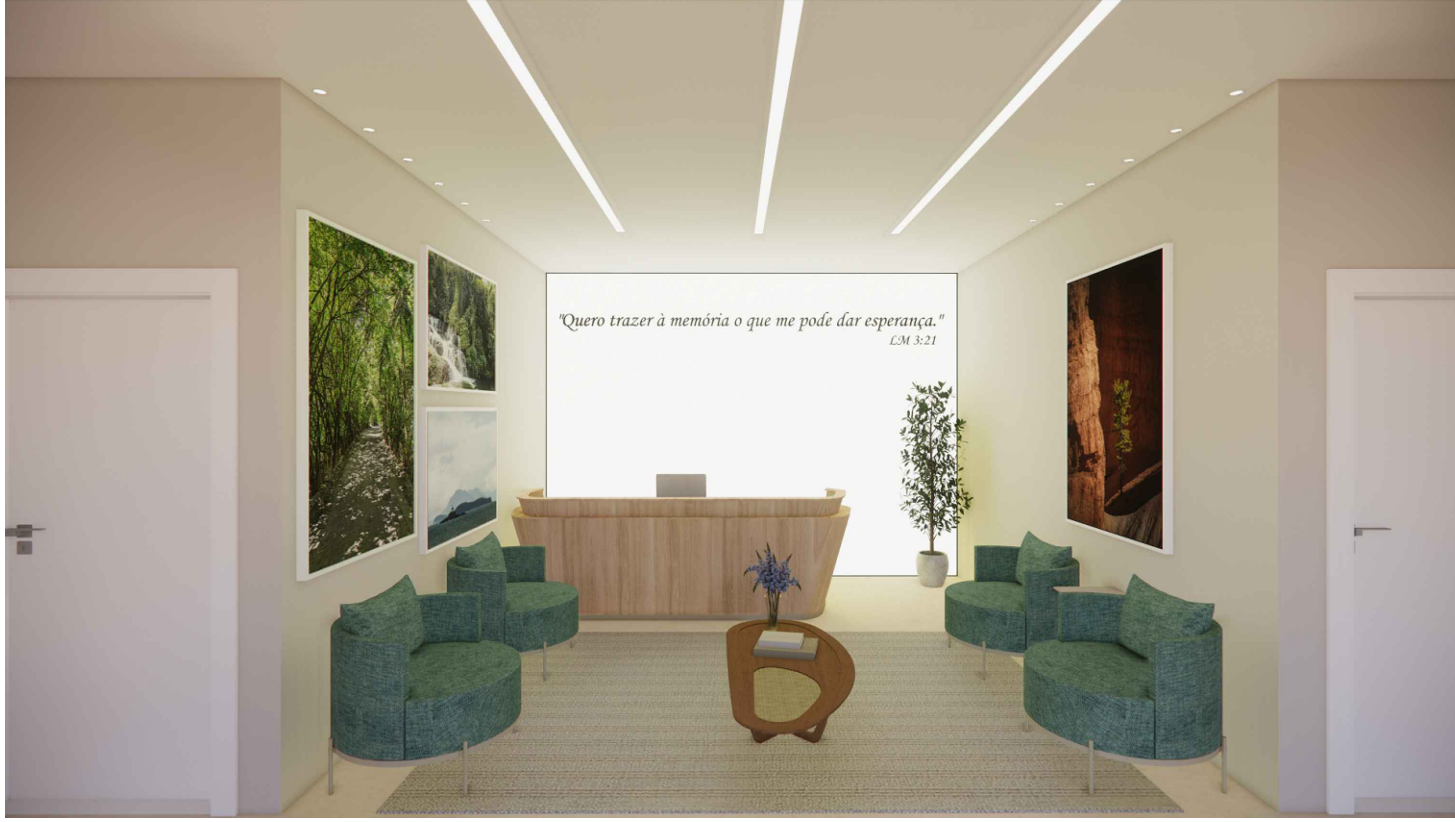
Escola Transporte Público Comércio/Serviço Área Verde Saúde

AMBIENTES

1. Varanda	14,55m²
2. Recepção	28,31m²
3. Corredor	69,77m²
4. Banheiro PNE	4,00m²
5. Jardim interno	24,75m²
6. Sala de Psicoterapia	12,00m²
7. Jardim interno	28,12m²
8. Jardim interno	8,62m²
9. Corredor	15,26m²
10. Jardim interno	16,24m²
11. Sala de Psicoterapia em grupo	20,00m²
12. Sala de Yoga	20,00m²
13. Sala de Artesanato	17,75m²
14. Sala de Leitura	65,55m²
15. Corredor	17,75m²
16. Administração	14,04m²
17. Copa	13,84m²
18. Sala de Reunião	19,50m²
19. Área de Serviços	11,11m²
20. Banheiro	3,50m²
21. Auditório	139,75m²
22. Estacionamento	268,49m²
23. Circulação da entrada	11,00m²
24. Circulação da entrada	139,87m²
25. Pergolado	16,50m²
26. Pergolado	30,00m²
27. Jardinagem	233,27m²
28. Atividade Física ao ar livre	263,84m²
29. Jardim Externo	39,39m²
30. Jardim Externo	258,98m²

TABELA DE ESQUADRIAS

JANELAS				
Cód.	Qtd.	Descrição	Altura	Largura
J1	6	Janela Maxim-Ar - Vidro e Alumínio	0,60	0,90
J2	1	Janela de Correr 20 Folhas - Vidro e Alumínio	1,80	16,30
J3	6	Janela de Correr 4 Folhas - Vidro e Alumínio	1,80	2,80
J4	1	Janela de Correr 6 Folhas - Vidro e Alumínio	1,80	5,55
J5	2	Janela de Correr 4 Folhas - Vidro e Alumínio	1,80	3,80
J6	2	Janela de Correr 4 Folhas - Vidro e Alumínio	1,80	2,80
J7	2	Janela de Correr 4 Folhas - Vidro e Alumínio	1,50	2,00
J8	1	Janela de Correr 4 Folhas - Vidro e Alumínio	1,50	2,80
J9	1	Janela de Correr 4 Folhas - Vidro e Alumínio	1,50	1,10
J10	2	Janela em Fila - Vidro e Alumínio	1,00	9,75
PORTAS				
Cód.	Qtd.	Descrição	Altura	Largura
P1	1	Portão de Abrir 2 Folhas - Ferro	3,00	2,20
P2	2	Porta de Correr 4 Folhas - Vidro e Madeira	2,10	3,00
P3	29	Porta de Abrir - Madeira	2,10	1,00
P4	1	Porta Corta Fogo 2 Folhas - Aço	2,10	1,90



RECEPÇÃO



AUDITÓRIO



JARDINAGEM



FACHADA FRONTAL



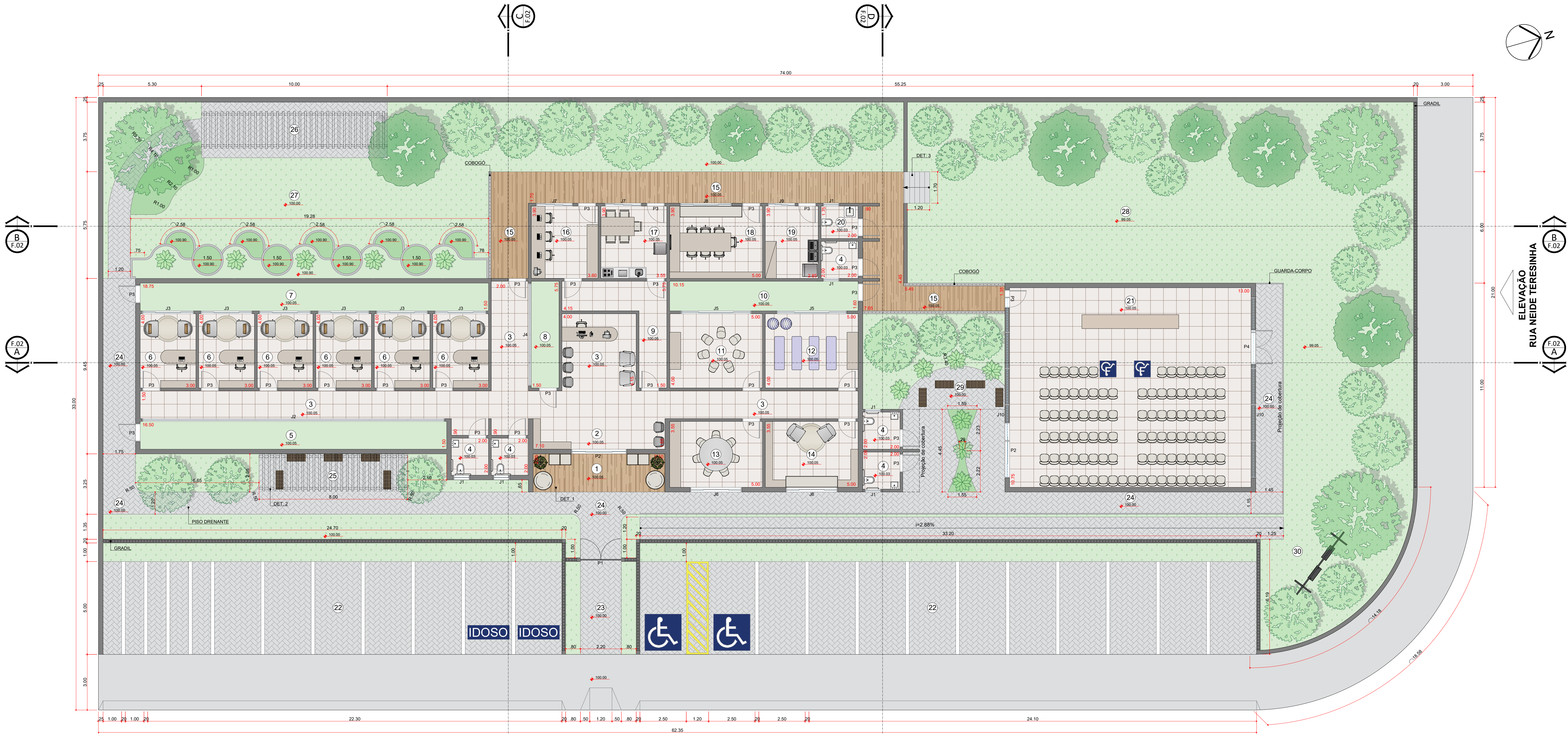
FACHADA LATERAL



VARANDA

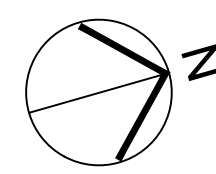
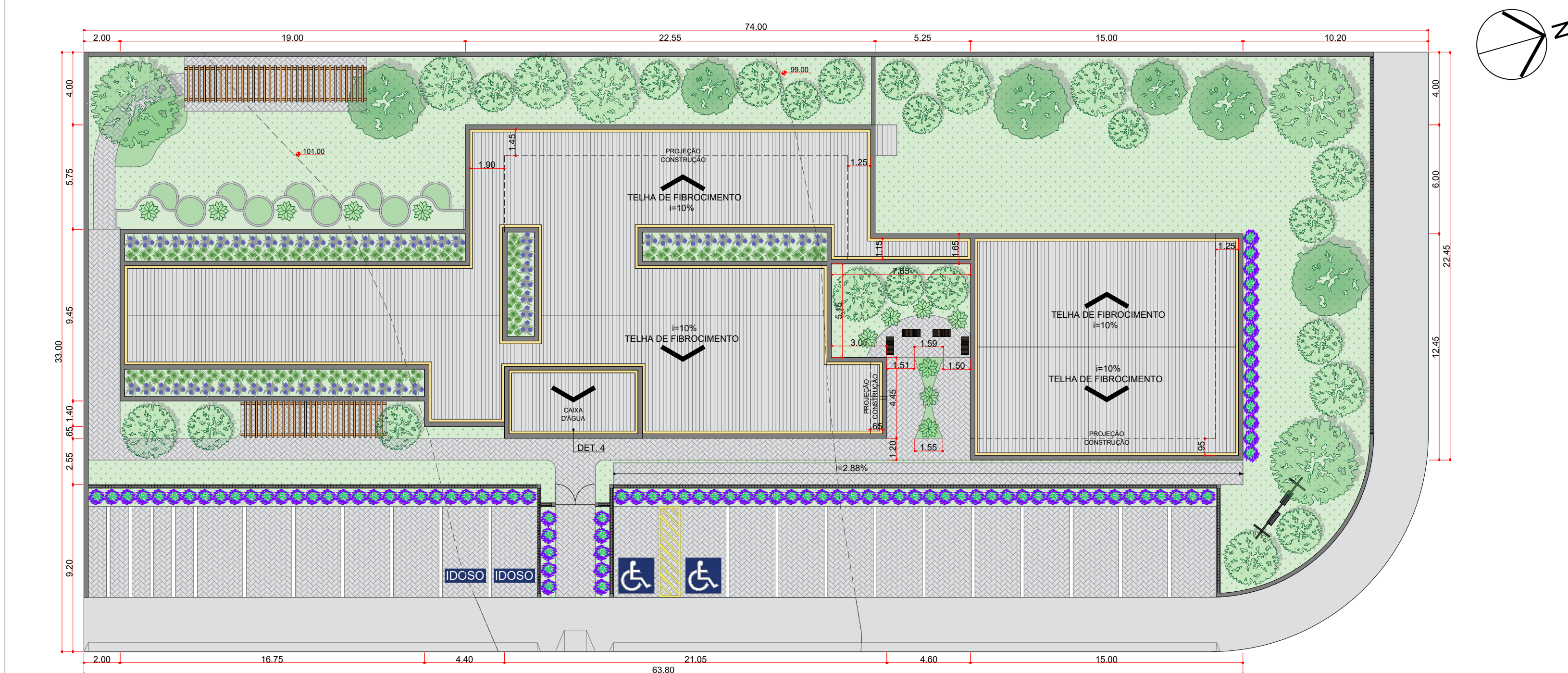


PERGOLADO



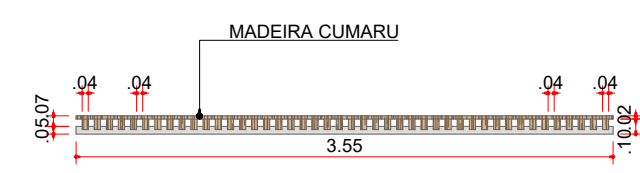
PLANTA DE LAYOUT
ESC.: 1:100

ELEVAÇÃO RUA NELSON MORTARI

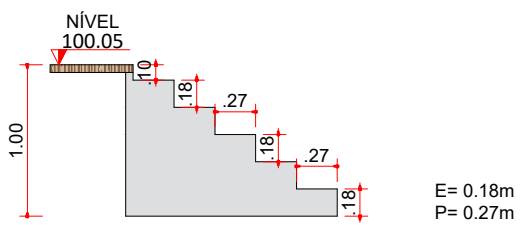


IMPLANTAÇÃO
ESC.: 1:200

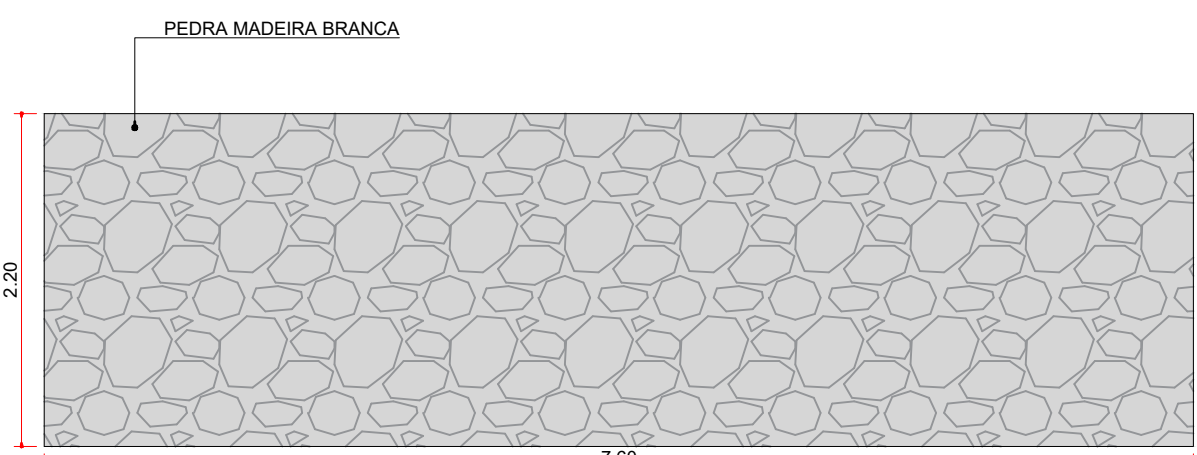
TABELA DE VEGETAÇÃO					
Imagem	Figura	Nome Popular	Nome Científico	Altura	Ciclo de Vida
		Cereja-do-mato	Eugenia involucrata	Até 14m	Perene
		Cambuci	Campomanesia phaea	3 a 5m	Perene
		Aroeira mansa	Schinus terebinthifolius	5 a 9m	Perene
		Lavanda	Lavandula angustifolia	0.30 a 0.80m	Perene
		Piteira-do-caribe	Agave angustifolia	Até 1.2m	Perene
		Agapanto	Agapanthus africanus	0.60 a 0.90m	Perene
		Liriope	Liriope spicata	0.10 a 0.30m	Perene
		Gramma-esmeralda	Zoysia japonica	Menos de 15cm	Perene



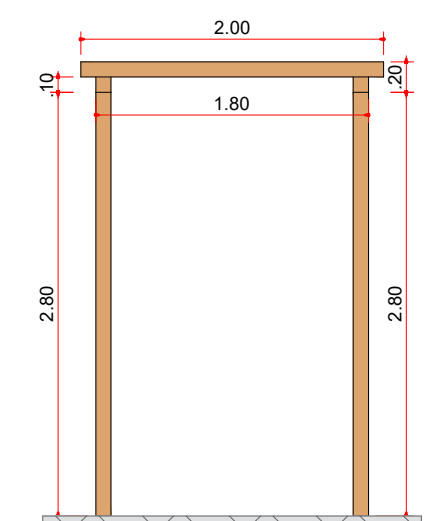
DET. 1 - DECK MADEIRA
ESC.: 1:50



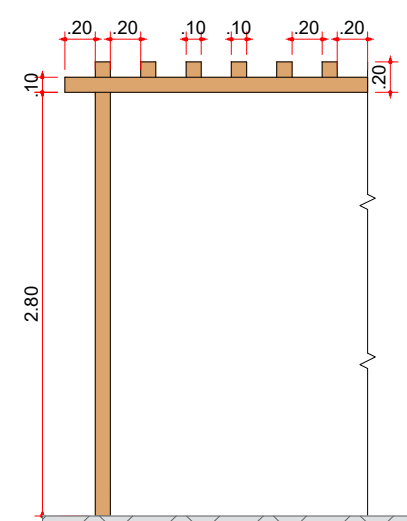
DET. 3 - ESCADA
ESC.: 1:50



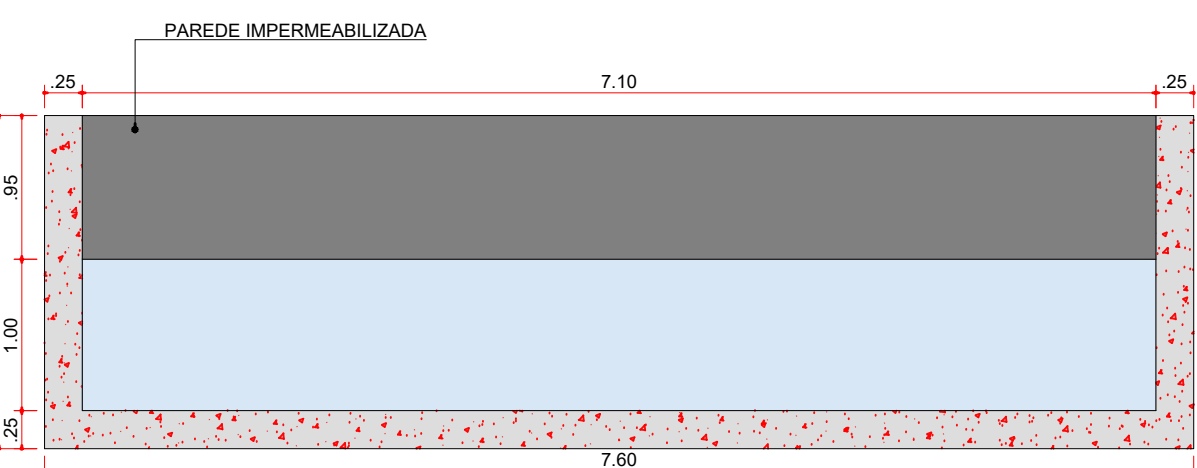
DET. 4 - CAIXA D'ÁGUA
ESC.: 1:50



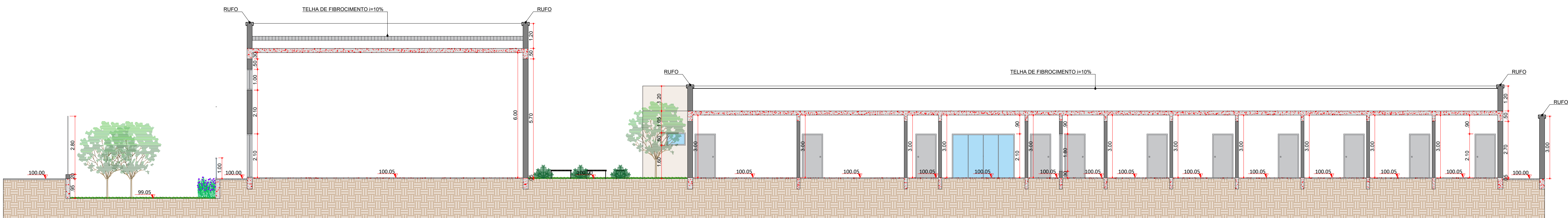
DET. 2 - PERGOLADO
ESC.: 1:50



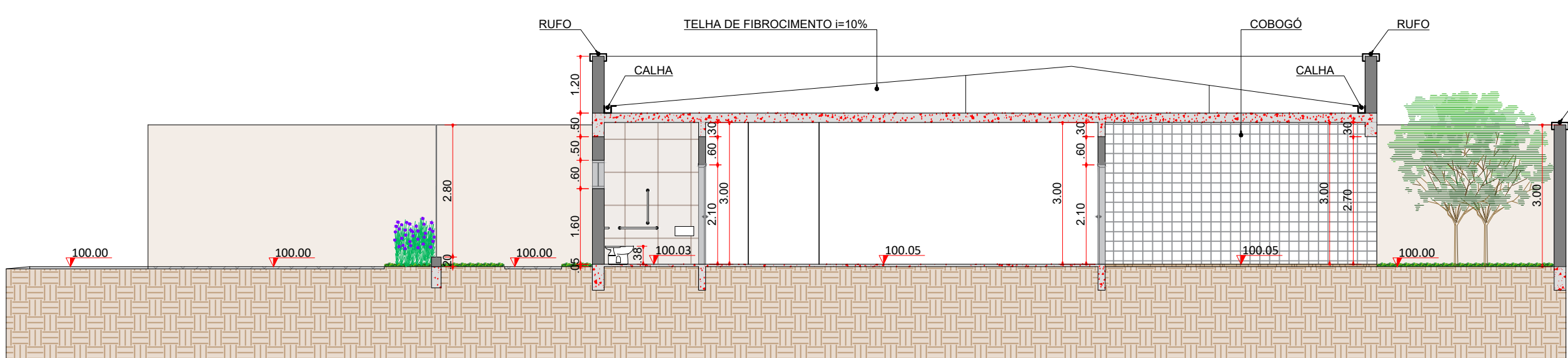
DET. 2 - PERGOLADO
ESC.: 1:50



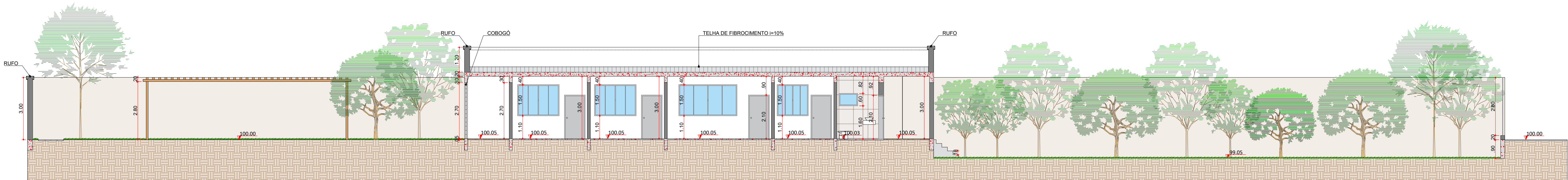
DET. 4 - CAIXA D'ÁGUA
ESC.: 1:50



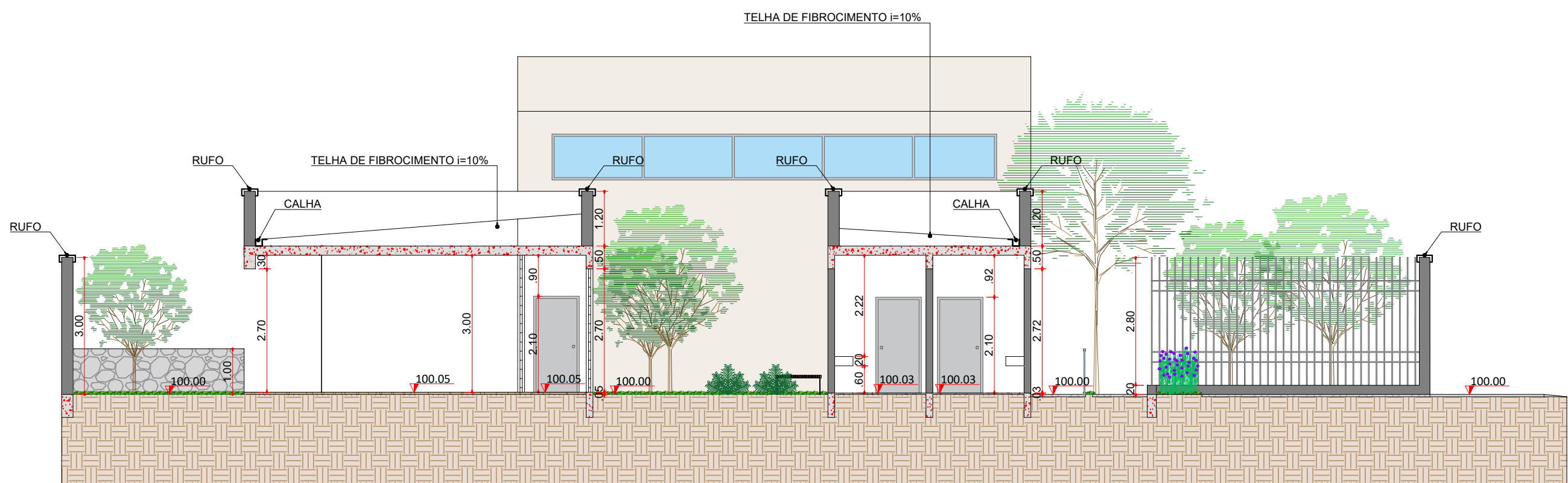
CORTE AA
ESC.: 1:100



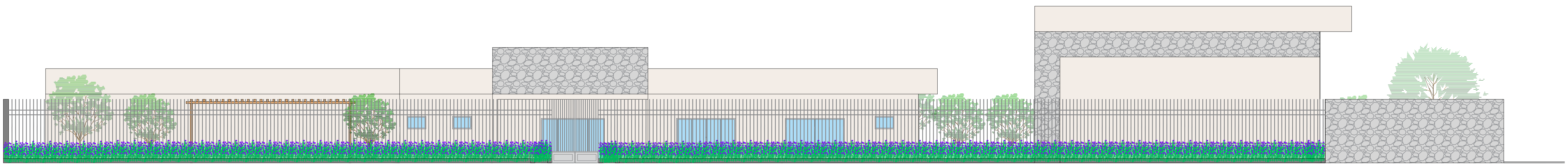
CORTE CC
ESC.: 1:100



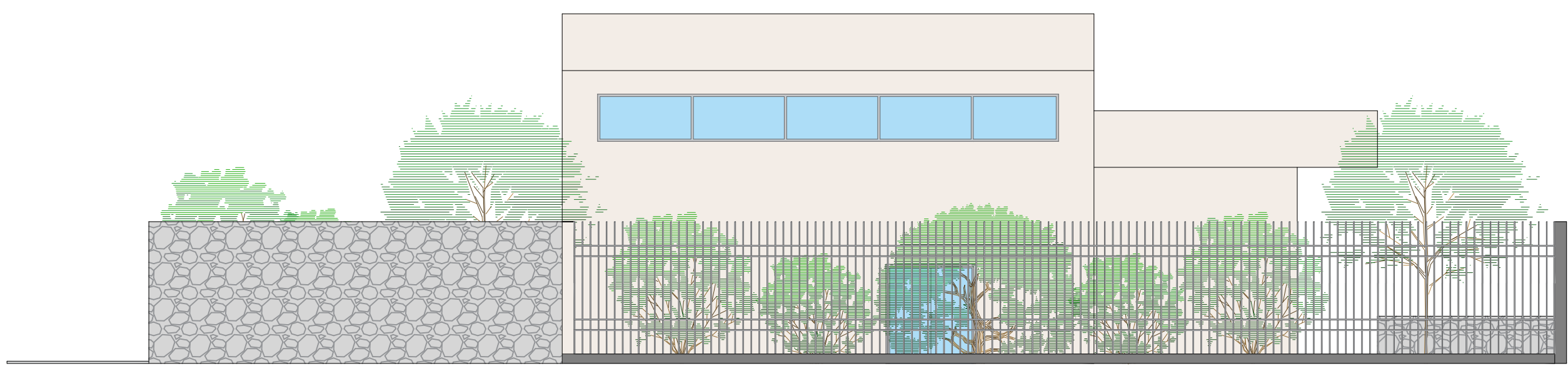
CORTE BB
ESC.: 1:100



CORTE DD
ESC.: 1:100



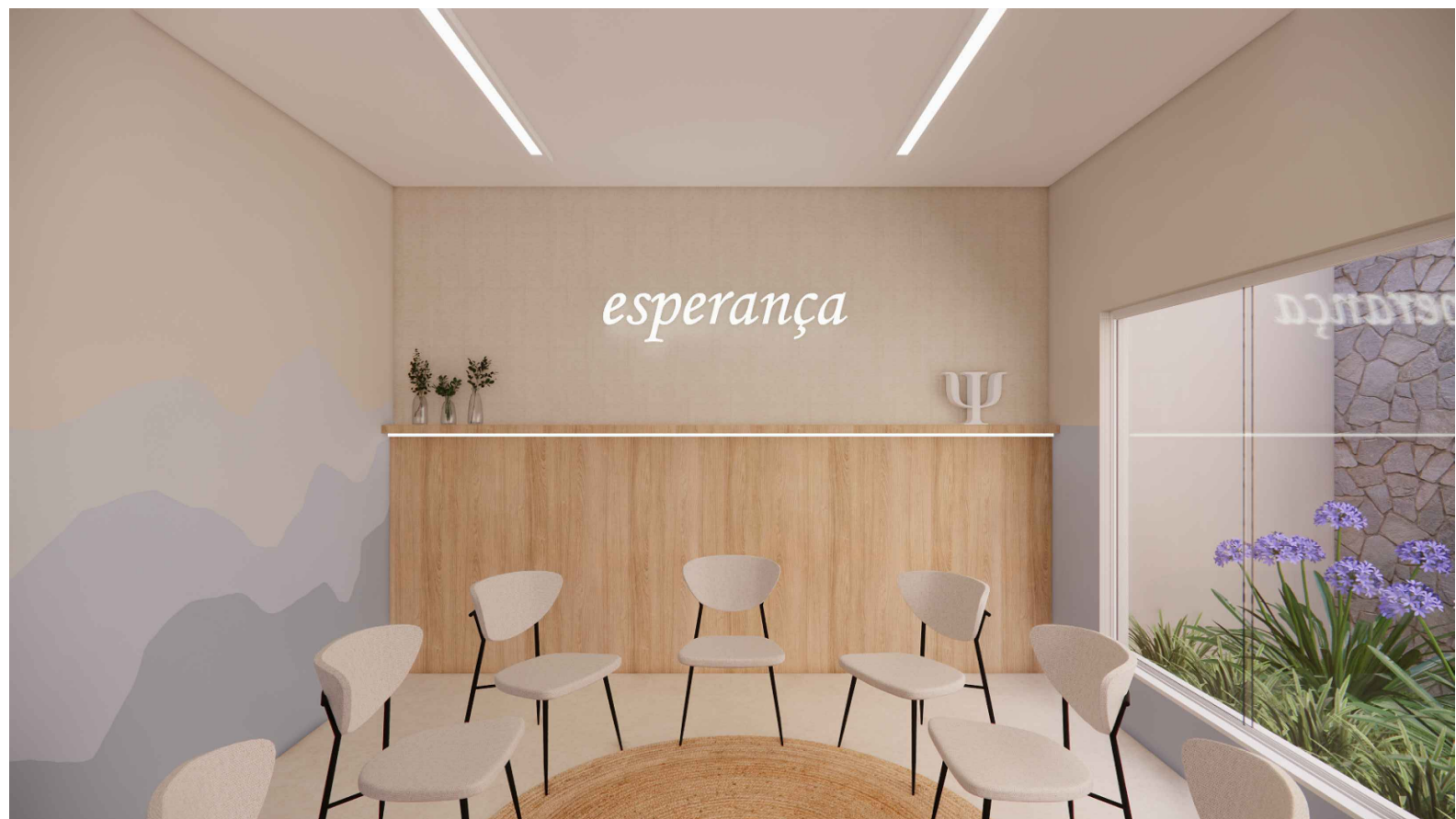
ELEVÇÃO - RUA NELSON MORTARI
ESC.: 1:100



ELEVÇÃO - PROLONGAMENTO DA RUA NEIDE TERESINHA GUIMARÃES LÍDIO
ESC.: 1:100



SALA PSICOTERAPIA



SALA PSICOTERAPIA EM GRUPO



SALA YOGA



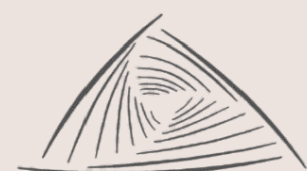
SALA REUNIÃO



ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE



FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU
ARQUITETURA E URBANISMO



TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO
HOPE: ESPAÇO DE BEM-ESTAR MENTAL

AUTORA: DANIELLE VITÓRIA SANTOS ARAUJO
ORIENTADORA: PAULA VALÉRIA COIADO CHAMMA

ESCALA: INDICADA
IMPLANTAÇÃO | TABELA DE VEGETAÇÃO
CORTES | ELEVÇÕES | DETALHAMENTOS

BAURU - SP
DATA: 30/10/2024

02/02