

**A ARQUITETURA COMO FACILITADOR DE CURA: CENTRO DE BEM-ESTAR
PARA PESSOAS COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO*****ARQUITECTURE AS A HEALING FACILITADOR: WELLBEING CENTER FOR
PEOPLE WITH ANXIETY AND DEPRESSION***Elaine dos Anjos Moraes dos Santos¹Virginia Magliano Queiroz²Vinícius Galvão Ramos³

RESUMO: Com a pandemia do COVID-19, assuntos como saúde mental eclodiram pelo mundo, trazendo à tona a necessidade de locais para tratamento de doenças relacionada a transtornos mentais. Diante disso, o presente trabalho teve por objetivo projetar um Centro de Bem-Estar para tratar de pessoas com ansiedade e depressão, através das PICS reconhecidas pelo SUS, compreendendo as necessidades de cada ambiente para a terapia realizada, e como esses ambientes poderiam auxiliar na cura dos pacientes através de princípios da psicologia ambiental, pensando no conforto dos usuários com estratégias do desenho universal e conforto ambiental. Na primeira etapa foi realizado o levantamento bibliográfico para entender o contexto da saúde mental no Brasil, no Estado do Espírito Santo e o tratamento através das PICS. Na segunda etapa foram feitos estudos de referências de projetos correlatos. Na terceira etapa foi realizado análise físico-espacial do local de implantação do centro de bem-estar e na quarta etapa foi feito o anteprojeto, com ambientes para atendimento de 11 terapias com foco em promoção à saúde de pessoas com ansiedade e depressão.

Palavras-chaves: Arquitetura; Saúde mental; Bem-estar; Depressão; Ansiedade.

ABSTRACT: With the COVID-19 pandemic, issues such as mental health have emerged around the world, bringing to light the need for places to treat illnesses related to mental disorders. Therefore, the present work aimed to design a well-being center to treat people with anxiety and depression, through the PICS recognized by the SUS, understanding the needs of each environment for the therapy carried out, and how these environments could help in healing patients through the principles of environmental psychology, thinking about the comfort of users with strategies of universal design and environmental comfort. In the first stage, a bibliographical survey was carried out to understand the context of mental health in Brazil, in the state of Espírito Santo and treatment through PICS. In the second stage, reference studies of related projects were carried out. In the third stage, a physical-spatial analysis of the location of the wellness center was carried out and in the fourth stage, the preliminary project was created, with environments to provide 11 therapies with a focus on promoting the health of people with anxiety and depression.

Keywords: Architecture; Mental health; Well-being; Depression; Anxiety.

¹ Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. elaine.santos@souunisales.com.br

² Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. vqueiroz@souunisales.com.br

³ Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. vinicius.ramos@souunisales.com.br

1 INTRODUÇÃO

Em 2003, o Governo Federal junto ao Ministério da Saúde promoveu um programa de financiamentos para os novos serviços extra-hospitalares, tendo como objetivo a desinstitucionalização de manicômios no país, criando a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) que é dividida em: Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), Serviços Residenciais Terapêuticos (SRTs) e Unidades Psiquiátricas em Hospitais Gerais (UPHG), que possuem a função de realizar a reinserção do paciente na sociedade (Bertoletti, 2011).

A Portaria GM/MS no 971 de 3 de maio de 2006, através do Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), que se trata de um conjunto de normativas e diretrizes que visa incorporar e implementar as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) aos atendimentos prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) à população (Ministério da Saúde, 2022a).

Atualmente são 29 terapias alternativas ofertadas (Ministério da Saúde, 202-), e servem para ajudar a potencializar o tratamento que já está sendo realizado.

Segundo o Ministério da Saúde (2022b), o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), que é um dos pontos de atendimento das RAPS, tem por objetivo realizar atendimento as pessoas com transtornos mentais e aos seus familiares. Ao todo são seis modalidades subdivididas para atender a diversos públicos de acordo com suas demandas: CAPS I; CAPS II; CAPS III; CAPS i; CAPS ad e CAPS ad III.

Com a saúde mental em evidência no Brasil e no mundo, principalmente após o cenário pandêmico da COVID 19, doenças como ansiedade e depressão, ambas consideradas transtornos mentais, que essas doenças têm afetado várias pessoas em diversas faixas etárias.

O Estado do Espírito Santo possui três CAPS voltados a saúde mental, sendo duas unidades localizadas no município de Cariacica e um no município de Cachoeiro de Itapemirim, totalizando em média 1010 pessoas atendidas (Assembleia Legislativa do Espírito Santo, 2023).

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2021 a população do município de Serra era de aproximadamente 536.765 habitantes, sendo considerado o município mais populoso do estado do Espírito Santo (IBGE, 2021). Logo, mostra-se a necessidade de um local para atendimento a pessoas com ansiedade e depressão nesse município, e que possa auxiliar no atendimento à demanda de toda a Grande Vitória.

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo geral projetar um Centro de Bem-Estar para pessoas com ansiedade e depressão no bairro Portal de Jacaraípe, no município de Serra/ES, a nível de anteprojeto, oferecendo tratamentos tradicionais e alternativos/complementares, em uma abordagem integrativa. Como objetivos específicos, a pesquisa se propõe a: a) apresentar um breve contexto da saúde mental na sociedade brasileira; b) estudar princípios provindos da psicologia ambiental para humanização dos espaços a serem criados no projeto; c) pesquisar em projetos semelhantes boas soluções de espaços arquitetônicos que colaborem para a melhoria de seus pacientes; d) propor estratégias arquitetônicas voltadas para o desenho universal e o conforto ambiental.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Após a pandemia de COVID-19, aumentou a frequência de pessoas com sintomas ansiosos e depressivos no Brasil, isso se deve a várias incertezas criadas durante a pandemia com informações incorretas, distanciamento social, problemas econômicos, mudanças nas rotinas de trabalho e estudos e até mesmo a forma de comprar e armazenar produtos ou alimentos (Musse *et al.*, 2022).

Segundo dados da OMS, somente no primeiro ano da pandemia, houve um aumento de 25% no número de casos de pessoas com ansiedade e depressão no mundo, esses dados destacam a importância de planos de ajuda a saúde mental pelos serviços de saúde em resposta à COVID-19 (OPAS, 2022).

Já em 2020 a população do Estado do Espírito Santo estava na faixa de quatro milhões de habitantes, desse total, cerca de um milhão apresentavam algum tipo de transtorno mental, conforme estimativa dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) (Assembleia Legislativa do Espírito Santo, 2023).

“Estar bem significa um estado de bem-estar físico, psicológico, social e espiritual, e, assim, cuidados com a promoção da saúde e estilo de vida são centrais para a geração e a manutenção de bem-estar no cotidiano” (Cuminal; Pamplona; Tavares, 2020, p.96).

Em geral, “[...] a atividade física, a alimentação e a meditação estão diretamente associadas a um risco menor de desenvolvimento de sintomas e transtornos de ansiedade e depressão [...]” (Cuminal; Pamplona; Tavares, 2020, p.97), mostrando a importância de manter a mente e o corpo em movimento e se alimentar da forma mais saudável possível.

Estimular hábitos mais saudáveis pode ter um impacto positivo na vida diminuindo a sobrecarga mental e emocional, que são exemplos de problemas que acarretam as doenças mentais. Algumas das formas de autocuidado incluem a prática de exercícios físicos regularmente, alimentação saudável e balanceada, praticar técnicas de relaxamento e aprender a lidar com as emoções diante das dificuldades do dia a dia (BRASIL, 2022c).

2.1 TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Uma das doenças mentais mais comuns no Brasil é a ansiedade, que causa incapacidade de desenvolver algumas funções e os tratamentos geram custos para o Estado, por isso faz-se necessário um planejamento para que a saúde pública possa intervir de maneira precoce no tratamento desde o início do aparecimento da doença (Mangolini; Andrade; Wang, 2019).

Na crise ansiosa, segundo Dalgalarrodo (2008, p. 304), “a pessoa vive angustiada, tensa, preocupada, nervosa e irritada [...] são frequentes sintomas como insônia, cefaleia, dores musculares, dores ou queimação no estômago, taquicardia, tontura, formigamento e sudorese fria”. Este mesmo autor mostra que, na crise depressiva “[...] são elementos mais salientes o humor triste e o desânimo”.

Os tratamentos tradicionais ocorrem através de “[...] práticas farmacológicas convencionais, em que são administrados medicamentos psicotrópicos para ansiedade e depressão, que podem ser definidos como substâncias que atuam no sistema nervoso central” (Paulino; Yoem, 2022, p.2).

Os tratamentos integrativos e complementares, também chamados de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS),

[...] podem abranger: readequação alimentar e nutricional; atividades e exercícios físicos; correção de biorritmos de sono, luz natural e repouso; uso de novas tecnologias médicas; ioga, meditação e acupuntura. Acredito que também contribua para a melhora do paciente a consideração de aspectos espirituais, filosóficos e de mudanças de estilo de vida e do cuidado de si. (Serson, 2016, p. 9)

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atualmente 29 PICS, conforme quadro 1, à população de todo o país (BRASIL, 2022d).

Quadro 1 – Descrição das 29 PICS oferecidas pelo SUS

PICS	Descrição da técnica
Apiterapia	utiliza produtos derivados de abelhas, para promover a saúde com fins terapêuticos.
Aromaterapia	utiliza óleos essenciais para recuperar o equilíbrio e harmonia do organismo.
Arteterapia	utiliza o processo criativo para conecta com seu interior.
Ayurveda	técnica considerado também uma forma de viver, prevenir e curar doenças.
Biodança	realizada através de danças, canto, música e atividades em grupo.
Bioenergética	verbalização da dor associado a movimentos respiratórios guiados.
Constelação familiar	abordagem sistêmica, energética e fenomenológica, encontra a origem dos problemas através das relações familiares.
Cromoterapia	utilização de cores vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta.
Dança circular	técnica corporal, que visa promover bem-estar físico, mental, emocional e social.
Geoterapia	utiliza argila, barro, lama medicinal, pedras e cristais.
Hipnoterapia	visa relaxamento, concentração e foco.
Homeopatia	técnica holística que utiliza substâncias para cura natural do corpo.
Imposição de mãos	restabelece o campo energético da pessoa, auxiliando no processo de cura, através de um esforço meditativo.
Medicina antroposófica	concilia medicamentos e terapias convencionais, com banhos terapêuticos, terapias físicas, arteterapia, aconselhamento biográfico e quirofonética.
Medicina Tradicional Chinesa	acupuntura, auriculoterapia, ventosaterapia, moxabustão, plantas medicinais, práticas corporais e mentais, dietoterapia chinesa.
Meditação	melhora a capacidade de atenção e regula corpo-mente-emoções.
Musicoterapia	técnica realizada através de som, ritmo, melodia e harmonia.
Naturopatia	métodos e recursos naturais para melhorar vida-saúde-doença.
Osteopatia	técnicas manuais para promover tratamento da doença, através do sistema musculoesquelético (ossos, músculos e articulações).
Ozonioterapia	utiliza os gases oxigênio e ozônio.
Plantas medicinais	uso de plantas medicinais em formas farmacêuticas, que visa promover proteção e recuperação da saúde.
Quiropraxia	alivia dores e favorece a capacidade de auto cura do corpo.
Reflexoterapia	técnica que atua em áreas reflexas através de estímulos nos pés, mãos e orelhas.
Reiki	busca bloqueios para eliminar toxinas, canalizando energia vital.
Shantala	massagem para bebês e crianças.
TCI	atua em espaço aberto através de troca de experiência entre os indivíduos.
Terapia de florais	técnica que utiliza flores, agem nos estados emocionais e mentais do indivíduo.

PICS	Descrição da técnica
Termalismo social/crenoterapia	técnica utiliza água com propriedades físicas, térmicas, radioativas e etc., que visam promover a saúde, podem ser aplicadas através de banhos e saunas.
Yoga	controla corpo e mente juntamente com a meditação.

Fonte: adaptado de Brasil (2022).

2.2 ARQUITETURA EM AMBIENTES DE TRATAMENTO

No Brasil, a partir de 1970, modificou-se radicalmente a maneira como se tratava os assuntos de saúde mental, no que chamou-se de Reforma Psiquiátrica, em que ocorreram mudanças significativas nas práticas asilares, extinguindo-se os manicômios. Mas foi somente em 2021, com a promulgação da Lei da Reforma Psiquiátrica nº 10.216, que os direitos das pessoas com transtornos mentais foram assegurados (Devera; Costa Rosa, 2007).

Por meio desta Reforma, os hospitais psiquiátricos começam a ser substituídos pelos CAPS, que tinham o intuito de substituir os manicômios e ofertar atendimento mais humanizado, utilizando uma arquitetura mais acolhedora aos pacientes e seus familiares. O primeiro CAPS do Brasil surgiu em 1987, na cidade de Itapeva, chamado Prof. Luiz da Rocha Cerqueira (Barbosa, 2019).

Para Vasconcelos (2004), humanizar o espaço está relacionado com o respeito à vida humana. Para tal, é necessário entender o conceito e ter consciência que só entendendo as necessidades e expectativas do usuário é possível projetar um espaço que seja agradável a quem está recebendo e oferecendo o tratamento, pelas características ambientais do projeto. O espaço projetado dessa forma irá auxiliar no processo de recuperação da doença física ou mental (Vasconcelos, 2004).

Seguindo esses novos conceitos para projetar um local humanizado para o tratamento de alguma doença, este ambiente irá atuar como facilitador da cura. É importante que esses espaços possam remeter à casa do paciente, e que ofereçam integração entre o espaço interior e exterior (Costeira, 2014).

Outros aspectos a serem analisados para projetar um espaço que promova o bem-estar são a iluminação, as cores e as formas presentes no local, que devem motivar as pessoas que ali estarão (Boni; Silva; Fortuna, 2018). Segundo Boni, Silva e Fortuna (2018, p.75), “o projeto é elemento de fundamental importância, preza pela funcionalidade, conforto ambiental, flexibilidade e humanização das atividades e locais”.

Para Canovas (2016), o jardim também pode ser um instrumento que auxilia na cura de doenças. É uma ferramenta para melhoria da saúde além do tratamento médico, pois traz sensação de refúgio seguro, ajudando até na diminuição de dores e aliviando estresses e sentimento de tristeza, potencializando assim os tratamentos médicos.

Segundo Kellert e Calabrese (2015), na arquitetura biofílica, busca-se criar um ambiente que possa promover bem-estar e saúde mental e física através de elementos da natureza na edificação. Estes autores propõem três tipos de experiências:

- Experiências diretas com a natureza: luz; ar; água; plantas; animais; áreas abertas (clima); paisagens naturais; e fogo;
- Experiências indiretas com a natureza: imagens da natureza; materiais naturais; cores naturais; simulação de luz e ar natural; formas naturais; riqueza de informações; geometrias naturais; e biomimética;

- c) Experiências espaciais naturais: aventura e refúgio; complexidade de organização; integração das partes com o todo; espaços de transição; mobilidade e fluxos das circulações; vínculos culturais e ecológicos com o local.

Ao todo são 24 estratégias a serem aplicadas na arquitetura, mas para a escolha do tipo de experiência adequado deve-se levar em consideração alguns fatores sobre o edifício e o seu entorno. Para essa aplicação ser bem-sucedida é necessário seguir cinco princípios básicos desde o início da concepção do projeto, são eles (Kellert; Calabrese, 2015):

- a) Promover o envolvimento repetitivo e sustentado com a natureza;
- b) Adaptar a vida humana ao mundo natural, para aumentar a saúde, condicionamento e bem-estar;
- c) Encorajar um apego emocional à ambientes e lugares especiais;
- d) Promover interações positivas entre pessoas e a natureza, que incentiva um senso expandido de relacionamento e responsabilidade pela comunidade humana e natural;
- e) Incentivar o fortalecimento mútuo, a interconexão e soluções de arquitetura de forma integrada.

De acordo com Guidalli (2012, p.58), “para conceber e obter um ambiente humanizado, é necessário entender o ser humano e colocá-lo como foco de um projeto arquitetônico” e para que seja promovida a sensação de bem-estar, é necessário pensar sobre conforto físico, conforto emocional e a segurança do indivíduo. “Cor, luz, som, temperatura, funcionalidade, dimensões e mobiliário são alguns exemplos de atributos que provocam sensações e promovem o bem-estar emocional” (Guidalli, 2012, p.58).

Pensando no conforto destes espaços, o Ministério da Saúde (2010) elaborou a Cartilha de Ambiência, que considera a interação do ambiente com as pessoas que o utilizam, afirmando que o mesmo pode criar equilíbrio e harmonia, através de ambiências acolhedoras, que proporcionem a melhora na saúde de seus usuários. Também visa retirar a impressão de que os serviços de saúde são (ou precisam ser) frios e hostis.

Conforme esta cartilha, o conceito de ambiência na saúde segue três eixos: confortabilidade; espaço de encontro entre os sujeitos; e arquitetura como ferramenta facilitadora de mudança do processo de trabalho (Ministério da Saúde, 2010).

O primeiro eixo afirma que o espaço deve visar à confortabilidade, com foco na privacidade e individualidade. Este eixo valoriza os elementos do ambiente que interagem com as pessoas, e são eles:

- a) Morfologia: formas, dimensões e volumes para criar espaços agradáveis;
- b) Luz: incidência, quantidade e qualidade da iluminação natural e artificial no espaço para criar ambientes mais aconchegantes e garantir privacidade;
- c) Cheiro: odores para compor o ambiente, ajudando no bem-estar de quem estiver no espaço;
- d) Som: emprego de som ambiente principalmente em locais como recepção e sala de espera e melhora acústica dos espaços privativos;

- e) Sinestesia: percepção do espaço através de movimento, superfícies e texturas;
- f) Arte: expressão das sensações humanas;
- g) Cor: estimular os sentidos de acordo com a reação que cada cor estimula e ajudar na luminosidade do espaço;
- h) Tratamento das áreas externas: jardins e áreas para relaxamento, descanso, interação social, podem ser locais multifuncionais para práticas de atividades externas ao ar livre;
- i) Privacidade e individualidade: colocação de cortinas, divisórias ou elementos móveis para garantir privacidade dos pacientes, facilitando o tratamento;
- j) Confortabilidade: garantir fácil acesso a instalações sanitárias e bebedouros higienizados.

O segundo eixo defende que o espaço deve ajudar na produção de subjetividades, potencializando e facilitando a capacidade de ação e reflexão das pessoas que estão trabalhando. Devem ajudar no processo de mudança e proporcionar espaços que gerem bem-estar e prazer as pessoas que estão realizando os atendimentos aos pacientes.

O terceiro e último eixo afirma que se deve conceber locais que vão além de normas de construção e segurança, que consigam suprir as necessidades básicas construtivas, mas que também possam proporcionar bem-estar aos seus usuários através dos elementos dos outros eixos, criando ambientes mais acolhedores e menos estressantes.

As cores também precisam ser utilizadas com muita atenção, pois influenciam o comportamento das pessoas (Heller, 2021). Penna (2018) complementa, afirmando que as cores têm efeitos visuais diversos dependendo de onde são inseridas - piso, parede ou teto, conforme quadro 2.

Quadro 2 – Descrição dos efeitos visuais das cores no ambiente

Cor	Aplicação		
	Piso	Parede	Teto
Vermelho	Pomposo, alerta	Agressivo, avançado	Inquietante, perturbador
Rosa	Muito delicado	Inibidor, íntimo, muito doce, depressivo	Delicado, confortável
Laranja	Ativador	Quente, luminoso	Estimulante, atraente
Marrom	Estável	Acolhedor, seguro	Opressivo, pesado
Amarelo	Elevação, diversão	Excitante, irritante	Luminoso, estimulante
Verde	Natural, suave, relaxante	Frio, relaxante, calmo, passivo	Proteção
Azul	Tranquilidade	Calmante, agradável e distante (azul escuro)	Celestial, frio e pesado e opressivo (azul escuro)
Cinza	Neutro	Neutro, tedioso	Sombrio
Branco	Intocável	Neutro, vazio, sem energia	Vazio, claridade
Preto	Abstrato, estranho	Sóbrio, luxuoso	Opressivo

Fonte: adaptado de Penna (2018).

2.2.1 Conforto ambiental

Segundo o Manual Conforto Ambiental em Estabelecimentos Assistenciais de Saúde (2014), alguns fatores irão influenciar na percepção do conforto humano, conforme é possível verificar no quadro 3.

Quadro 3 – Fatores ambientais, abordagens e interferências que resultam no conforto humano

Conforto humano						
Conforto	Visual	Lumínico	Acústico	Ergonômico	Higrotérmico	Olfatório
Abordagens	Cores, identidade visual, sinalização	Iluminação, cores	Ruídos, sons, ondas sonoras	Fisiologia, biomecânica, antropometria, fatores ambientais, sistema de SHMA	Umidade do ar, temperatura do ar, velocidade do ar, temperatura radiante do ar, qualidade do ar	Odores, odorantes, respiratório, qualidade do ar
Interferências	Componente cultural ↓		Fisiologia humana ↓		Valores subjetivos ↓	
Percepção	Conforto humano					

Fonte: adaptado de Bitencourt (2014), citado por ANVISA (2014).

Ainda segundo o Manual Conforto Ambiental em Estabelecimentos Assistenciais de Saúde, Anvisa (2014) o conforto ambiental pode ser subdividido em:

a) Sustentabilidade

Estão vinculadas as características geográficas do local e quando aplicadas ao ambiente, geram conforto climático, são elas:

- Uso da ventilação natural;
- Captação de energia solar;
- Telhado verde;
- Uso de brise soleil;
- Soluções paisagísticas para reduzir ruídos e insolação na fachada;
- Espelho d'água em locais secos e quentes;
- Utilização de paisagismo para diminuir zonas de calor.

b) Conforto Higrotérmico

Fatores pessoais e ambientais estão relacionados a esse tipo de conforto e esses podem interferir na percepção do conforto higrotérmico de cada pessoa.

Nos fatores pessoais pode-se destacar:

- Calor metabólico, que é o calor que cada pessoa produz ao longo de uma atividade;
- Vestuário que pode aumentar ou diminuir a temperatura da pele.
- Nos fatores ambientais pode-se destacar:
- Temperatura do ar, é a temperatura no entorno do corpo;
- Umidade relativa do ar, quantidade de água no ar, quanto mais água mais úmido o local e com menos água é um ar mais seco;
- Temperatura radiante do ar, está relacionado a temperatura do ambiente e como se ganha ou perde calor no ambiente;
- Velocidade do ar, é o movimento do ar em contato com a pessoa, que pode causar sensação de aquecimento ou resfriamento de acordo com a umidade relativa do ar e a temperatura do ar.

É importante destacar que soluções paisagísticas e em fachadas são importantes para ajudar no controle da incidência de sol no ambiente.

c) Conforto Acústico

O conforto acústico está relacionado aos impactos que o ruído pode proporcionar a saúde, segurança e bem-estar do indivíduo no ambiente, pode ser sons agradáveis e desagradáveis, sendo o ruído indesejado um causador de estresse.

A utilização de um paisagismo que vise diminuir ruídos provindos de trânsito a edificação. Além de que sons ambientes em determinados locais podem auxiliar na sensação de relaxamento e contribuir para algumas atividades, quanto outros locais é necessário que não haja ruídos para não atrapalhar a atividade sendo desenvolvida.

Alguns materiais construtivos podem ser utilizados para ajudar a reduzir a reverberação e absorção de ruídos no ambiente, melhorando a qualidade acústica.

d) Conforto Visual – iluminação e cores

A qualidade do ambiente avaliada de acordo com o conforto visual está relacionada com a luz e a cor que ajudam no desenvolvimento de determinada atividade, também considerados na humanização do ambiente.

- Iluminação – o ser humano se desenvolve pelo contato e tem dependência da iluminação natural, que exerce grande influência sobre vários aspectos. Por isso é importante que tenha aberturas nos ambientes que sejam para paisagens externas, dessa forma ajuda na percepção e orientação do ciclo circadiano. A iluminação deve possibilitar visibilidade no desenvolvimento de alguma atividade e deve possibilitar o escurecimento em caso de necessidade de descanso;
- Cores – práticas cromáticas na ambientação de edifícios têm ganhado destaque na humanização de ambientes, pois elas proporcionam sensações a

quem está no espaço, ajudando assim na melhora do seu bem-estar. É necessário que seja harmônico para todos os usuários, pacientes e trabalhadores. As cores podem estar nas paredes, quanto nos mobiliários ajudando a compor o ambiente e criar um local mais humanizado.

e) Conforto Ergonômico

A ergonomia pode proporcionar a melhora na qualidade de vida pois ajudam no conforto, segurança, bem-estar e saúde, através de um projeto arquitetônico que possa oferecer condições adequadas de desenvolvimento de atividades para o indivíduo. É importante pensar nos mobiliários, dimensões dos ambientes para cada atividade que será desenvolvida no local, além de pensar na acessibilidade e sinalização dos ambientes, evitando assim erros e riscos de acidentes na edificação.

f) Conforto Olfativo

O ambiente deve ser projetado de forma que permita a troca de ar, pois o odor agradável ou desagradável está relacionado em como a pessoa percebe o ambiente, sendo fundamental para que haja bem-estar e qualidade enquanto estiver utilizando o ambiente.

2.2.2 Recomendações para elaboração de ambientes voltados para atendimentos PICS

A cartilha de ambiência (2010) e o Manual Conforto Ambiental em Estabelecimentos Assistenciais de Saúde (2014) não prevê diretrizes de projeto ou para ambientes específicos para atendimentos de PICS, devendo nesse caso consultar a RDC 50 (ANVISA, 2002) que descreve sobre ambientes para atendimentos médicos e hospitalares.

Quanto ao dimensionamento de ambientes, a RDC 50 afirma que as salas para atendimento ambulatorial devem ter no mínimo 7,5m², com dimensão mínima de 2,20m e um ponto de água fria. São classificados como semicrítica, pois são ocupados por pacientes que não possuem doenças infecciosas, e os acabamentos de pisos, paredes e tetos devem ser resistentes a lavagem e utilização de desinfetantes (ANVISA, 2002).

Segundo Vilela (2017), os ambientes para atendimento das PICS não precisam estar integrados a hospitais ou unidades de saúde, sejam públicas ou particulares. Hoje há muitas instituições que realizam esse tipo de atendimento, como os SPAs, que além de tratamentos estéticos, também podem oferecer algum tipo de terapia, já que naturólogos ou terapeutas especializados podem desempenhar essas funções (Vilela, 2017).

Em síntese, a partir de tudo que foi analisado anteriormente conclui-se que, deve-se pensar primeiramente em cada terapia que será disponibilizada no Centro de Bem-Estar, após essa definição é necessário pensar na relação paciente e profissional, projetando um ambiente acolhedor e que respeite a individualidade e as particularidades de cada paciente.

Sendo assim, o ambiente de tratamento, deverá ser agradável para o paciente e o profissional que está aplicando a terapia integrativa ou complementar. Deve-se pensar no layout para que seja uma edificação acessível, com circulações eficientes e fácil visualização e locomoção de todos. O design do ambiente deve proporcionar

privacidade e segurança para seus usuários, trazer contato direto com a natureza, utilizar mobiliário, cores, iluminação e ventilação natural, entre outros artifícios que tragam sensação de bem-estar, cuidando também do nível de ruído que o ambiente poderá receber ou transmitir para outro ambiente.

Nesse trabalho, como trata-se de um local para promover bem-estar aos usuários, e não há riscos de infecções, não havendo caráter ambulatorial, a RDC 50 foi utilizada apenas para conhecimento prévio. Os ambientes foram pré-dimensionados e tiveram seus layouts definidos de acordo com seus usos e necessidades, e os materiais de acabamento foram adotados de acordo com as recomendações para ambientes de tratamento especificadas nesta revisão de literatura, buscando principalmente os parâmetros estabelecidos nas cartilhas do SUS.

3 METODOLOGIA

Em sua primeira etapa foi realizado um levantamento bibliográfico através de materiais publicados no meio científico e técnico, como: artigos, dissertações, teses e livros e legislações, para levantamento do problema e sua fundamentação teórica. Artigos, dissertações e teses, tanto quanto possível, foram priorizados aqueles materiais que, além de terem pertinência ao tema, são mais recentes. Já os livros, dada a dificuldade de encontrá-los com pertinência ao tema direto, como as PICs, foram buscados títulos que tratam de temas como a psicologia ambiental e a arquitetura de forma geral. Foram priorizadas obras de renome, não importando tanto, neste caso, a data da publicação, mas a sua relevância. Já os aspectos legais foram pesquisados de acordo com a necessidade de respeito às diversas leis e normativas relacionadas ao tema. O propósito geral do levantamento bibliográfico é apresentar o contexto da saúde mental na sociedade brasileira e no estado do Espírito Santo além dos conceitos pertinentes a psicologia ambiental na criação de ambientes para tratamento de pessoas com ansiedade e depressão.

Na segunda etapa, foi realizado estudo de referências de projetos correlatos, através de levantamento bibliográfico, documental e fotográfico das obras a serem analisadas.

Na terceira etapa foi realizada a análise urbana e físico-espacial do terreno selecionado, através de visitas para levantamento métrico e fotográfico do terreno, e a análise legal por meio de estudo da legislação do município. A partir destes estudos foram elaboradas as análises de condicionantes, deficiências e potencialidades, criando-se diretrizes projetuais para a concepção do projeto.

Na quarta e última etapa, foi realizado o projeto, iniciado pela definição de seu programa de necessidades e pré-dimensionamento, seguido pelo conceito e partido arquitetônico, e estudo de plano de massas. Por fim foi desenvolvido um projeto a nível de estudo preliminar de um centro de bem-estar para tratamento de pessoas que sofrem com ansiedade e depressão com terapias convencionais, integrativas e complementares, localizado no bairro Portal de Jacaraípe em Serra, Espírito Santo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a elaboração deste projeto selecionou-se 10 terapias, dentre as 29 presentes na lista das PICS disponibilizadas pelo SUS. São elas, aromaterapia, acupuntura, cromoterapia, geoterapia, homeopatia, meditação, planta medicinais – fitoterapias, terapia comunitária integrativa, terapia de florais e yoga.

As práticas têm a função primordial de ajudar as pessoas que estão passando por tratamentos para ansiedade e/ ou depressão, por isso as terapias escolhidas possuem esse foco. Além disso será ofertado também o pilates, como prática de exercício físico.

O centro de bem-estar poderá atender jovens, adultos e idosos, com a faixa etária acima de 18 anos. O estabelecimento irá funcionar seis dias da semana, em dois períodos: matutino e vespertino, em exceção aos sábados, pois funcionará apenas no período da manhã.

4.1 DIAGNÓSTICO DO LOCAL

A escolha do terreno levou em consideração a relação de oferta e procura de tratamentos. Na Grande Vitória, existem dois CAPS, ambos localizados na cidade de Cariacica, mais próximos territorialmente das cidades de Vitória e Vila Velha.

Dessa forma, a proposta é que o Centro de Bem-Estar esteja localizado na cidade de Serra para atender principalmente sua população, já que é considerada a cidade com mais habitantes no estado do Espírito Santo. A Figura 1, disposta abaixo, apresenta a localização do bairro Portal de Jacaraípe, desde sua inserção em território nacional e estadual e municipal.

Figura 1 – Localização do bairro Portal de Jacaraípe

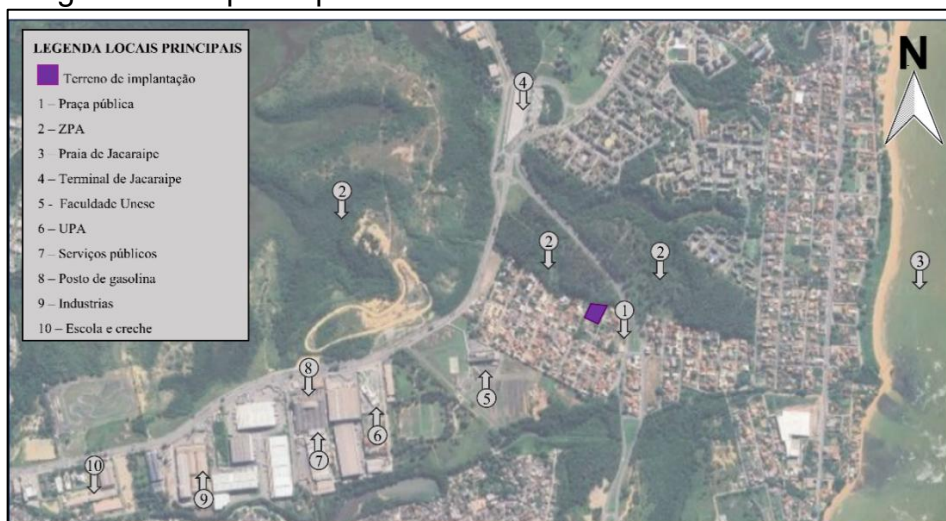


Fonte: Elaboração própria, 2023.

O terreno está numa posição estratégica dentro do bairro, próximo as principais avenidas que são arborizadas e contam com ciclovia em sua extensão, permitindo que sejam realizados trajetos a pé ou de bicicleta com mais segurança, além de contarem com pontos de ônibus com abrigo, onde transitam uma maior quantidade de ônibus. Já na Avenida Raul Leão Castelo que fica dentro da área residencial do bairro, não há arborização ao longo dessa via, nem ciclovias e nem abrigos nos pontos de ônibus, e só circula uma linha de ônibus.

Na Imagem 1, percebe-se que o terreno fica próximo a UPA de Castelândia, posto de gasolina, Terminal Rodoviário de Jacaraípe, sendo um local de fácil acesso seja por transporte particular ou público, fica próximo à praia, e a pracinha do bairro que possui parquinho infantil, academia popular e quadra de esportes, atrativos do bairro.

Imagem 1 – Mapa de pontos nodais no entorno do bairro



Fonte: adaptado de Google Maps (2023).

Com área total de 2.175,29m², o terreno é plano e possui testadas para as ruas França e Grécia. Está inserido próximo a residências térreas e com dois pavimentos que não fazem sombra no terreno, ao lado da Zona de Proteção Ambiental, que ajuda no conforto térmico da região.

Devido à proximidade com o mar, a maior parte do ano o vento predominante é Nordeste (NE), com verão curto e inverno longo. A temperatura em geral varia de 18° a 32°, conforme é possível verificar na Imagem 2.

O bairro conta com infraestrutura completa, ruas asfaltadas, rede de água, esgoto e água pluvial, além de coleta de resíduos três vezes na semana. Na sequência, as Imagens 3 e 4 expõem o entorno do terreno nas duas ruas de implantação.

Imagem 2 – Condicionantes do terreno



Fonte: adaptado de Google Maps (2023).

Imagem 3 – Fotos do entorno do terreno pela Rua França



Fonte: arquivo próprio (2023).

Imagem 4 – Fotos do entorno do terreno pela Rua Grécia



Fonte: arquivo próprio (2023).

4.2 PROJETO

As pranchas técnicas podem ser acessadas no link: Pranchas técnicas - Centro de Bem-Estar

O conceito deste projeto consiste em proporcionar aconchego e leveza aos seus usuários por meio da arquitetura, fazendo com que o ambiente funcione como um facilitador da cura, proporcionando conforto, segurança, autonomia e funcionalidade.

Para transmitir esta ideia, adotou-se como partido arquitetônico principalmente a natureza circundante do terreno. O bloco de atendimento está voltado para a área verde dentro do terreno e os locais de práticas externas estão próximos a zona de proteção ambiental. A utilização de pergolados de madeira na circulação entre os blocos, criou áreas verdes para descanso e contemplação, criando um local agradável e aconchegante. Nos ambientes, utilizou-se esquadrias de madeira com vidro que abrirão grandes vãos para áreas verdes permanentes dentro do terreno.

A partir da revisão de literatura e das análises realizadas, definiu-se as seguintes diretrizes projetuais: espaços verdes, elemento água em movimento, iluminação e ventilação natural, desenho universal, planta simples e setorização facilitada, materialidade, para proporcionar bem-estar aos pacientes e funcionários.

O programa de necessidades está organizado por setores com seus respectivos ambientes e dimensões, conforme Quadro 4 abaixo.

Quadro 4 – Programa de necessidades

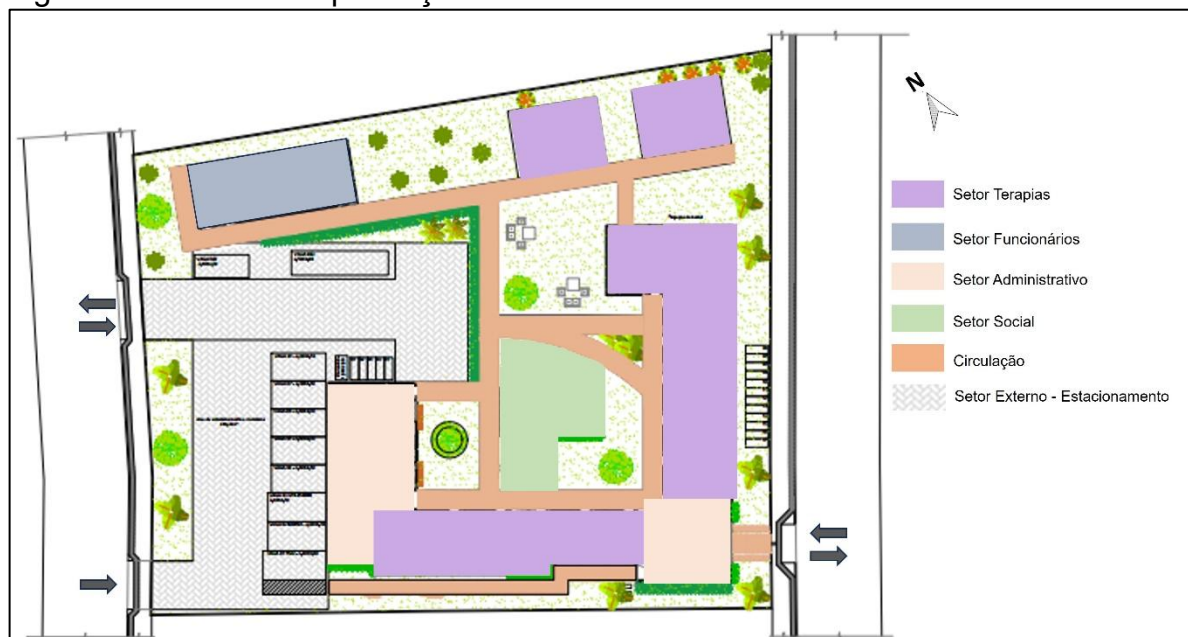
SETOR ADMINISTRATIVO	ÁREA UN.	QUANT.	ÁREA TOTAL
Sala administração	19,38	1	19,38
Gerência	13,05	1	13,05
Sala de reunião	15,54	1	15,54

SETOR ADMINISTRATIVO	ÁREA UN.	QUANT.	ÁREA TOTAL
Sanitários	3,80	2	7,60
Recepção	53,04	1	53,04
Almoxarifado	6,96	1	6,96
DML	3,20	1	3,20
Área total setor administrativo (m²)			125,81
SETOR FUNCIONÁRIOS			
Descanso	21,12	1	21,12
Vestiários	5,50	2	11,00
Área de serviço	3,65	1	3,65
Abrigo de lixo	4,26	1	4,26
Copa funcionários	22,92	1	22,92
Área total setor funcionários (m²)			62,95
SETOR SOCIAL			
Cafeteria	15,41	1	15,41
Área deck coberto	31,38	1	31,38
Área deck descoberto	22,23	1	22,23
Despensa cafeteria	3,78	1	3,78
Sanitários	2,89	2	5,78
Área total setor social (m²)			78,58
SETOR EXTERNO			
Estacionamento e área de manobra	488,42	1	488,42
Área total setor externo (m²)			488,42
SETOR TERAPIAS			
Integrativa	36,12	1	36,12
Sanitários	3,38	2	6,76
Sala de psicologia	16,65	1	16,65
Sala de psiquiatria	16,65	1	16,65
Sala aromaterapia	17,76	1	17,76
Sala acupuntura	17,76	1	17,76
Sala cromoterapia	17,76	1	17,76
Sala geoterapia	19,24	1	19,24
Banheiro geoterapia	8,82	1	8,82
Sala de meditação	13,80	1	13,80
Sala de fitoterapias e homeopatia	13,95	1	13,95
Materiais de apoio para práticas externas	11,89	1	11,89
Sala de pilates	37,40	1	37,40
Espaço terapia externa coberta - yoga	41,44	1	41,44
Espaço terapia externa coberta - meditação	41,44	1	41,44
Área total setor terapias (m²)			317,44
Área total geral (m²)			1.073,23

Fonte: Elaboração própria (2023).

Uma das diretrizes do projeto é a planta simples e setorização facilitada, dessa forma a edificação e circulação possuem linhas retas. A circulação presente ao longo do terreno faz ligação entre os blocos e proporciona contemplação para os jardins.

Figura 2 - Planta de implantação com setores



Fonte: Elaboração própria (2023).

A circulação traz fluidez ao local, além de ser acessível a todo o público, circulações e ambientes estão todos no mesmo nível, por isso o espaço foi projetado apenas como pavimento térreo, conforme Figura 2 acima, aproveitando ao máximo esse olhar do público aos espaços.

Como o terreno possui duas testadas, os acessos foram divididos entre a Rua França para acesso de veículos e a Rua Grécia para acesso de pedestres e ciclistas, já que essa rua fica mais próxima ao ponto de ônibus e ciclovias, facilitando assim a locomoção desses usuários, conforme Figura 3.

Figura 3 - Fachada Rua Grécia



Fonte: Elaboração própria (2023).

A entrada da Rua Grécia, possui muro com vidro, com uma fachada imponente para que desde o início da rua, a pessoa possa perceber o Centro de bem-estar pela sua lateral, conforme Figura 4. Possui entrada acessível com rampa para cadeirantes. Já a pintura em tons de cinza compõe uma fachada moderna e acolhedora juntamente com a utilização da madeira no pórtico e palmeiras mais altas.

Figura 4 - Fachada Rua Grécia e lateral direita



Fonte: Elaboração própria (2023).

A fachada para a Rua França, na Figura 5, conta com vidro no muro, permitindo a visualização do interior da edificação, onde é possível ver uma parede com muxarabi de madeira e jardins verticais, que levarão conforto térmico aos ambientes internos, já que o sol da tarde incide nessa parede. Nessa rua está o acesso do estacionamento para funcionários e visitantes, conforme Figura 6. Na circulação próxima ao estacionamento haverá uma rampa para que cadeirantes e pedestres tenham um caminho acessível a recepção.

Figura 5 - Fachada Rua França



Fonte: Elaboração própria (2023).

Figura 6 - Estacionamento



Fonte: Elaboração própria (2023).

Outras duas diretrizes são a utilização do elemento água e os espaços verdes, em todo o terreno possui vegetação com árvores mais altas, arbustos e grama, com mobiliários com diferentes propostas em pontos estratégicos, como bancos e sofás, além da cascata com água, que permitirá que o usuário contemple e ouça o barulho da água proporcionando uma experiência benéfica de acolhimento e relaxamento, conforme Figuras 7 e 8.

Figura 7 - Área verde dentro do terreno



Fonte: Elaboração própria (2023).

Figura 8 - Área verde dentro do terreno



Fonte: Elaboração própria (2023).

Ao lado do setor de funcionários está uma área de grama com grandes árvores, conforme Figura 9, esse local poderá ser utilizado por funcionários e pacientes, para descanso e relaxamento deitado ou sentado na grama, trazendo equilíbrio pelo contato direto com a natureza.

Figura 9 - Área verde dentro do terreno



Fonte: Elaboração própria (2023).

As salas de terapias possuem mobiliários específicos de acordo com a especialidade, utilizando os princípios de confortabilidade e pensando na materialidade, as paredes pintadas em tons neutros, com painéis e piso de madeira e mobiliário branco, trazem aconchego e segurança, conforme Figura 10. Portas de correr para os jardins e janelas altas proporcionam ventilação cruzada, apenas nas salas de psicologia e psiquiatria não possuem essas janelas, pela necessidade de mais privacidade.

Figura 10 - Sala de psiquiatria



Fonte: Elaboração própria (2023).

Além dos ambientes internos de atendimento, haverá espaço para duas práticas externas, que serão aulas coletivas de yoga e meditação, em ambientes totalmente abertos para que seus usuários tenham contato direto com a natureza circundante, conforme Figura 11.

Figura 11 - Espaço para práticas externas



Fonte: Elaboração própria (2023).

No coração do terreno, está localizado a cafeteria que possui o mesmo nível da edificação e das circulações, proporcionando acessibilidade aos usuários, além de contar com mobiliário acessível e diferentes propostas, como mesas com cadeiras, bancos, sofás e banquetas num balcão, conforme Figura 12.

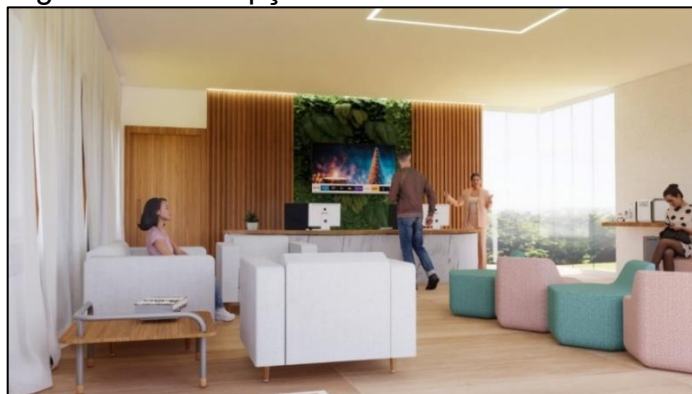
Figura 12 - Cafeteria



Fonte: Elaboração própria (2023).

Na recepção, Figuras 13 e 14, poltronas e sofás em tons pastéis acomodam os pacientes, além de possuir espaços para cadeirantes, nas paredes a pintura em tons neutros juntamente com o painel de madeira e o jardim vertical trazem aconchego ao local. Com grandes janelas e portas, aproveita a iluminação natural e ventilação cruzada. Possui também o cantinho para bebedouro e café.

Figura 13 - Recepção



Fonte: Elaboração própria (2023).

Figura 14 - Recepção



Fonte: Elaboração própria (2023).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral desse trabalho em projetar um Centro de Bem-Estar para pessoas com ansiedade e depressão no bairro Portal de Jacaraípe, foi alcançado por meio de pesquisas científicas sobre a saúde mental na sociedade brasileira, entendendo seu histórico e como a pandemia contribuiu para o aumento de número de casos com pessoas com ansiedade e depressão, o estudo de princípios da psicologia ambiental na humanização dos espaços e conhecer as necessidades de cada terapia com foco na melhora da ansiedade e depressão foi vital para implementação de algumas soluções de projeto, além das estratégias do desenho universal e conforto ambiental, e análises dos estudos de casos correlatos foram importantes para entender principalmente sobre o fluxo dos locais de atendimento.

Através desses estudos se encontrou algumas respostas, e a mais importante foi alcançar o objetivo da criação do projeto, com ambientes que visem a promoção da saúde de seus usuários. Em consequência do processo, se aprendeu sobre a importância da humanização dos espaços, utilização de cores que transmitem o que o ambiente se propõe no tratamento, conforto ambiental e da integração do espaço construído com o meio ambiente.

Um trabalho como esse, pretende contribuir para que outras pessoas que venham a projetar espaços para atendimentos de algumas PICS possam usá-lo como base para início do seu processo de estudo.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Conforto Ambiental em Estabelecimentos Assistenciais de Saúde**. 1. ed, Brasília, DF, 2014. Disponível em: http://conforlab.com.br/legislacao/manual_conforto_ambiental.pdf. Acesso em: 15 maio 2023.

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESPÍRITO SANTO. **Janeiro Branco: equilíbrio é aliado da saúde mental**. Vitória: ALES, 2023. Disponível em: <https://www.al.es.gov.br/Noticia/2023/01/44110/janeiro-branco-equilibrio-e-aliado-da-saude->

mental.html#:~:text=Estimativa%20feita%20com%20base%20na,de%204%20milh%C3%B5es%20de%20habitantes. Acesso em: 08 maio 2023.

BARBOSA, M.P. **Mexeu com uma mexeu com todas:** uma experiência clínica e institucional a partir do pequeno grupo de Lacan. 2019. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva). Universidade Estadual de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2019. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/ppgsaudecoletiva/files/2019/07/MEXEU-COMUMA-MEXEU-COM-TODAS.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2022.

BERTOLETTI, R. **Uma contribuição da arquitetura para a Reforma Psiquiátrica: estudo no Residencial Terapêutico Morada São Pedro em Porto Alegre.** 2011. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo) – Universidade Estadual de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

BONI, C.; SILVA, C.R.; FORTUNA, T.C. Conforto ambiental hospitalar na perspectiva dos hospitais da rede Sarah Kubistchek. **Revista Contemporânea: Arquitetura, Comunicação, Design e Educação**, v. 03, n. 01, p. 74-88, 2018. Disponível em: <http://www.ojs.toledo.br/index.php/contemporanea/article/view/2969/360#>. Acesso em 19 maio 2023.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº50.** Brasília, 2002. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0050_21_02_2002.html. Acesso em: 14 jun 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares:** Sobre Pícs. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 22 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares.** 2022a. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/setembro/iniciadas-atividades-da-camara-tecnica-de-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude>. Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS).** 2022b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental/rede-de-atencao-psicossocial-raps>. Acesso em: 23 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Segurança do paciente:** valorização do autocuidado é tema de campanha do Ministério da Saúde em 2022. 2022c. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/seguranca-do-paciente-valorizacao-do-autocuidado-e-tema-de-campanha-do-ministerio-da-saude-em-2022>. Acesso em: 23 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares:** Quais as Pícs. 2022d. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics/quais-as-pics>. Acesso em: 13 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. **Ambiência**. 2 ed. – Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

CANOVAS, R. O jardim que cura. *In: Jardim cor: paisagismo e jardinagem*. 2016. Disponível em: <http://www.jardimcor.com/paisagismo/o-jardim-que-cura/>. Acesso em: 13 maio 2023.

COELHO Musse, F.C. et al. Violência mental: ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Rev. Saúde e pesquisa**. v. 15, 2022.

COSTEIRA, E.M. A. Arquitetura hospitalar: história, evolução e novas visões. **Revista Sustinere**, v. 2, n. 2, p. 57-64, dez. 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/sustinere/article/view/14127/10717>. Acesso em: 13 maio 2023.

CUMINALE, N.; PAMPLONA, F.; TAVARES, V. C. **Guia de saúde mental pós pandemia no Brasil**. Biblioteca Cofen, 2020. Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/12/Guia-de-saude-mentalpos-pandemia-no-Brasil.pdf>. Acesso em: 07 maio 2023.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. p.304. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DEVERA, D., COSTA-ROSA, A. **Marcos históricos da reforma psiquiátrica brasileira**: Transformações na legislação, na ideologia e na práxis. **Revista de Psicologia da UNESP**, 6(1), 60-79. 2007.

GUIDALLI, C. R.R.. **Diretrizes para o projeto de salas de aula em universidades visando o bem-estar do usuário**. 2012. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo). Universidade Estadual de Santa Catarina, PósARQ. Florianópolis, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/99392/308903.pdf?sequence=1&isAllowed=y> acesso em: 13 maio 2023.

HELLER, E. **A psicologia das cores**. São Paulo: Olhares, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Serra. IBGE Cidades, 2021. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/es/serra/panorama>. Acesso em: 09 mar 2023.

KELLERT, S.; CALABRESE, E. **The practice of Biophilic Design**, 2015. Disponível em: https://biophilicdesign.umn.edu/sites/biophilic-net-positive.umn.edu/files/2021-09/2015_Kellert%20_The_Practice_of_Biophilic_Design.pdf. Acesso em 16 maio 2023.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 98, n. 6, p. 415-422, nov./dez. 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. 2 mar. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=Pandemia%20de%20COVID%2D19%20desencadeia,Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Pan%2DAmericana%20da%20Sa%C3%BAde>. Acesso em: 19 maio 2023.

PAULINO, B. L. P.; YOEM, R. H. C. Práticas integrativas no tratamento da ansiedade. **Pubsaúde**, v. 10, a353, 2022. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude10.a353>. Acesso em: 19 maio 2023.

PENNA, F. Cores na arquitetura e decoração (Parte 2). **O Jornalzinho**, 2 jan. 2018. Disponível em: <https://www.ojornalzinho.com.br/2018/01/02/cores-na-arquitetura-e-decoracao-parte-2-penna-arquitetura-e-urbanismo/>. Acesso em: 26 jun. 2023.

SERSON, B. **Transtornos de ansiedade, estresse e depressões**: conhecer e tratar. São Paulo: MG Editores, 2016.

VASCONCELOS, R. T. B. **Humanização de ambientes hospitalares**: características arquitetônicas responsáveis pela integração interior/exterior. 2004. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo) – Universidade Estadual de Santa Catarina, Florianópolis, 2004. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/87649/226212.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 13 maio 2023.

VILELA, M. S. **A ambiência nas Práticas Integrativas e Complementares**: estímulos ao bem-estar do usuário. 2017. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo) – Universidade Estadual de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.