

O ESPAÇO E A SOCIALIZAÇÃO: ARQUITETURA EM PROL DA QUALIDADE DE VIDA NA LONGEVIDADE

SPACE AND SOCIALIZATION: ARCHITECTURE FOR QUALITY OF LIFE IN LONGEVITY

Laura Moraes Silva¹

Raffaela Assunção do Espírito Santo²

Resumo

O presente artigo define diretrizes e fundamentos a serem seguidos para transformação do espaço existente em um centro de lazer para idosos, o mesmo explora os princípios da neuroarquitetura, da neuroestética, o funcionamento da parte cognitiva humana, os melhores estímulos para esta faixa etária e a relação entre a neuroarquitetura e o espaço, cada um através de referências bibliográficas, entrevistas e referências de design. Através da visita in loco foi possível a identificação de problemas na estrutura existente e melhorias necessárias para garantir que o resultado final traga aconchego e segurança para seus usuários. Por fim, concluiu-se que com algumas melhorias de infraestrutura, acessibilidade e incorporação de pontos voltados para a neuroarquitetura que serão tratados no corpo deste trabalho, o edifício estará apto a trazer uma série de atividades visando melhora na qualidade de vida física e psíquica de seus usuários.

Palavras-chave: neuroarquitetura. idosos. qualidade de vida. centro de lazer.

Abstract

This article defines guidelines and fundamentals to be followed to transform the existing space into a leisure center for the elderly, it explores the principles of neuroarchitecture, neuroaesthetics, the functioning of the human cognitive part, the best stimuli for this age group and the relationship between neuroarchitecture and space, each through bibliographic references, interviews and design references. Through the on-site visit, it was possible to identify problems in the existing structure and necessary improvements to ensure that the final result brings comfort and security to its users. Finally, it was concluded that with some improvements in infrastructure, accessibility and incorporation of points focused on neuroarchitecture that will be addressed in the body of this work, the building will be able to bring a series of activities aimed at improving the quality of physical and mental life of its users.

Keywords: neuroarchitecture. elderly. quality of life. leisure center for the elderly.

1. INTRODUÇÃO

Uma parcela significativa da população senil no Brasil vive com um padrão de vida frequentemente sedentário, inativo e carente de qualidade de vida. Essa questão impacta não só na saúde física dessas pessoas, como também traz prejuízo a sua

¹ Discente do 9º período do Curso de *Arquitetura e Urbanismo* da Faculdade Doctum de João Monlevade

² Professor(a) do Curso de *Arquitetura e Urbanismo* da Faculdade Doctum de João Monlevade, prof.raffaela.santo@doctum.edu.br

saúde psicológica.

A definição do tema se deu devido a uma preocupação, primeiramente particular, com o declínio cognitivo dos idosos por consequência da falta de relações interpessoais e a falta de interação com outros ambientes que não a própria casa. Sendo assim, o objeto de estudo será pensado para ser um espaço convidativo para que os idosos socializem entre si, além de contemplar ambientes de lazer e atividades estimulantes para os mesmos, consequentemente melhorando a qualidade de vida e as relações provenientes da socialização entre indivíduos.

O âmbito pós pandêmico principalmente, trouxe à tona a necessidade de uma ressocialização desses senhores e senhoras, após os mesmos terem sido forçados a se manterem reclusos por um grande período de tempo, assim como grande parte da população mundial.

Esse fato tão notório, trouxe para a luz informações de grande importância para a compreensão deste projeto.

Segundo pesquisa feita pelo IBGE em 2022, 13,4% dos idosos brasileiros se encontram morando sozinhos em suas casas.

O que pode trazer um sentimento de autonomia por parte de alguns que não se sentem confortáveis em voltar a morar com parentes e/ou amigos, pode também trazer sentimentos como solidão, tristeza e abandono, que por vezes podem acabar acarretando o surgimento e/ou agravamento de doenças psicológicas.

Estima-se que até outubro de 2023, segundo pesquisa feita pelo Jornal Estado de Minas, 12% das pessoas que vivem na América Latina apresentarão alguma doença relacionada a psique durante a vida, sobretudo na velhice, período em que o cérebro humano necessita de mais estímulos para continuar a se manter saudável, em se tratando do Brasil esse número cresce para 17% da população.

Ainda sobre essas doenças como ansiedade, depressão e lapsos de memória, segundo dados divulgados pelo COFEN (Conselho Federal de Enfermagem), mostram que apenas no primeiro ano de pandemia os casos de diagnóstico dessas doenças cresceu 25% em todo o mundo devido ao isolamento e às perdas sofridas.

A junção da arquitetura e da neurociência, conhecida como neuroarquitetura, traz

uma nova percepção sobre o impacto dos espaços urbanos no intelecto humano, sobretudo quando se trata da sensação de segurança.

Essa vertente de estudo ganha ainda mais relevância quando pensamos a arquitetura não só como um projeto estético, mas também funcional, criando assim ambientes acolhedores, que promovam o bem estar físico e psicológico dos cidadãos, além é claro de demonstrar segurança como ponto primordial.

Partindo desse pressuposto, o projeto terá como objetivo a adaptação de um edifício preexistente, para a criação de um ambiente de lazer e interação social para pessoas senis, com foco na melhoria da qualidade de vida tanto física quanto psicológica dos mesmos.

Como objetivos específicos em destaque podemos pontuar: Estudo das necessidades de estímulos mais adequados para a referida faixa etária, criação de um programa de necessidades que englobe todos os pontos de modificações e/ou adições necessárias para que o espaço se torne funcional, bem como estudar os estímulos da neuroarquitetura no cérebro e seus impactos na vida da pessoa idosa.

Desta maneira, como procedimentos metodológicos, foi realizada a visita in loco para conhecer o recinto, identificação de problemas e pontos a serem melhorados, levantamento fotográfico do local para auxiliar na definição do plano de necessidades, também foram aplicados questionários que permitiram uma melhor compreensão das necessidades dos usuários em relação a estímulos e suas consequências no dia a dia. Além disso, também realizou-se um levantamento bibliográfico e referencial projetual.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Neuroarquitetura e neuroestética

Neuroarquitetura refere-se à ciência que estuda como o entorno pode afetar o psicológico, as ações e as escolhas do ser humano, podendo ser de forma positiva ou negativa.

O termo surgiu durante pesquisas feitas por Fred H. Gage, neurocientista, e John Paul Eberhard, arquiteto, que deduziram após estudos que o cérebro muda com o entorno, ou seja mudanças no meio ambiente interferem diretamente na vida e no comportamento de uma pessoa.

Seguindo por essa linha de raciocínio, o sociólogo e pesquisador em design ambiental John Zeisel, em seu livro *Inquiry by Design* (2006), argumenta que compreender a interação entre o ambiente construído e as necessidades mentais do ser humano é essencial para projetar espaços que não apenas atendam às necessidades físicas, mas também promovam o bem estar emocional e mental.

Com o crescente aumento populacional, a noção de segurança no meio de convívio social se torna cada vez mais pertinente, sendo assim uma vez que os arquitetos e urbanistas compreendem como os elementos arquitetônicos afetam a percepção humana do meio ambiente, os mesmos podem criar locais que não apenas sejam seguros, como também transmitam essa sensação para o público.

Ainda no campo da neuroarquitetura, vale destacar figuras como o Dr. Jonas Salk em colaboração com o neurocientista Fred H. Gage, que defendem que “os espaços que vivemos e trabalhamos são mais do que meros cenários, eles são participantes ativos em nossa experiência diária, moldando nossas emoções e comportamentos”.

A aplicação da neuroarquitetura pode se dar por diferentes texturas, materiais, cores, sons, iluminações, entre outros tipos de estímulos. Quando bem aplicada a mesma tende a trazer uma maior facilidade de concentração, aumento da criatividade, motivação, relaxamento, entre outros inúmeros benefícios, já se sua aplicação for mal colocada pode gerar desconforto, incomodo, além de reações adversas como a necessidade incessante de sair do local.

A mesma não segue apenas a noção do belo, mas também recebe influencias do meio cultural e geográfico onde está inserida, afim de moldar os ambientes à necessidade do usuário e não o contrário.

A neuroestética está diretamente ligada a neuroarquitetura, sendo ela o impacto direto do meio físico no estado psíquico humano. Essa vertente visa principalmente um ambiente não só funcional como emocionalmente e mentalmente acolhedor para o indivíduo presente ali. Tendo em vista o período histórico atual, onde o estresse e ansiedade são desafios diários para a população, a arquitetura e o design visam minimizar os fatores agravantes dessas doenças.

John Zeisel, argumenta que:

O design pode e deve ser informado por um entendimento de como o ambiente influencia o cérebro e o comportamento humano, sendo projetados com o poder de promover saúde, bem estar, criatividade, produtividade e até mesmo otimizar o processo de cura[...] (ZEISEL, John. Inquiry by Design: Environment/Behavior/Neuroscience in Architecture, Interiors, Landscape, and Planning" (2006)).

Pensando nisso, a definição de cada parte de um design, seja ela a cor de uma parede, a intensidade e o tipo de luz que será utilizada ou até como o som vai se propagar naquele determinado ambiente devem ser estabelecidos segundo critérios científicos de como aquele determinado elemento ou a combinação deles afetam o emocional e o comportamento dos usuários do local.

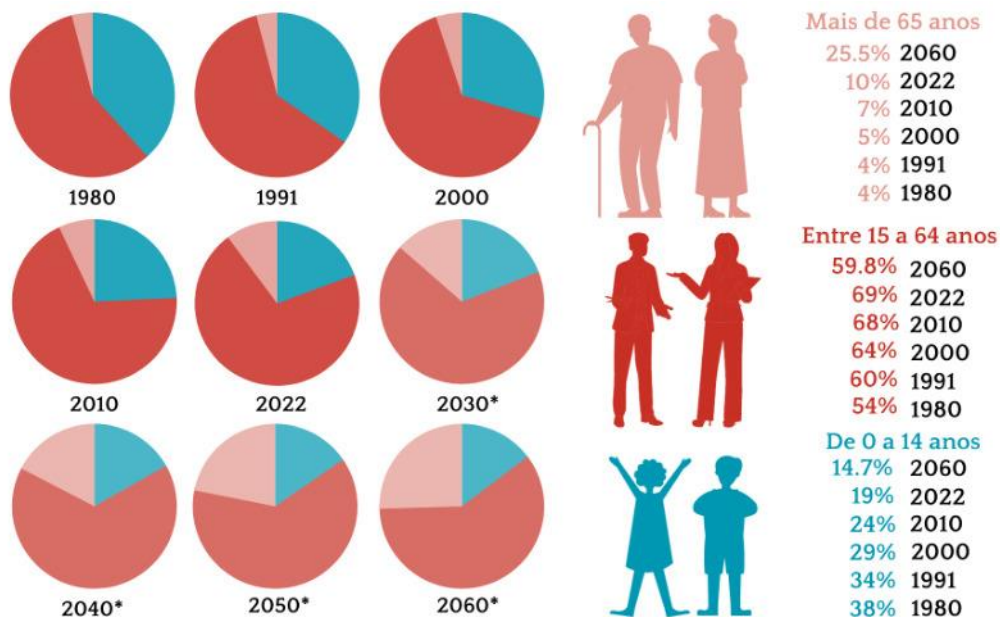
Olhando por este viés, passamos a compreender mais a fundo como a neuroarquitetura impacta diretamente no cérebro humano.

2.2 Envelhecimento populacional

O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), por meio de uma pesquisa feita em 2022, contabilizou no recorte de pessoas acima de 60 anos um total de 32.113.490 pessoas na terceira idade no Brasil, esse número corresponde a cerca de 15,6% da população da época, para se ter uma comparação da aceleração do envelhecimento populacional, o mesmo recorte feito pelo Instituto em 2010 mostrou que naquele período a taxa era de 10,8%. Sendo assim, vemos uma alta na taxa de idosos no país de 4,8% em apenas 12 anos.

A nível de comparativo entre países desenvolvidos e subdesenvolvidos, dados da OMS divulgados em 2015, mostram que enquanto em países como a França houve uma demora de aproximadamente 150 anos para que a população acima de 60 anos passasse de 10% para 20% de sua população, países como China, Índia e Brasil levarão apenas 20 anos pra chegarem a esse marco. Vide o gráfico apresentado a seguir.

Imagem 1: Gráfico do envelhecimento ao longo dos anos.



Fonte: Baseado nos dados do IBGE de 2010 a 2022/ postado no Archdaily– Elaborado por Ciro Férrer Herbster Albuquerque.

Para se adaptar para esse aumento gradual da velhice, arquitetos, designers e urbanistas, devem evoluir seus conhecimentos na área e buscar repensar o espaço em prol do envelhecimento saudável. Em função disso os mesmos devem se aliar a gerontologistas e geriatras para discorrer sobre as necessidades específicas dessa faixa etária e aprimorar os ambientes supri-las.

No que se trata de envelhecimento humano temos que ter em vista o comportamento dos sentidos dos mesmos quando buscamos entender as demandas: **1) Visão:** Com o passar dos anos, ocorrem mudanças no sistema visual que podem levar a lentidão ao processar o que está sendo visualizado por parte do cérebro, diminuição da acuidade visual, que pode causar dificuldade de adaptação a diferentes luminosidades, amarelecimento do cristalino, que torna a visão mais amarelada ou embaçada, redução da visão periférica e da sensibilidade ao contraste que afeta a capacidade de reconhecer objetos ou rostos, dificuldade de leitura e até dissensão na execução de tarefas diárias que exigem certa precisão para serem realizadas. Levando em consideração o fator visão os ambientes projetados para esses longevos devem sofrer adaptações para benefício dos mesmos, como iluminações mais focais

e de alto contraste, importante também se atentar a minimização de obstáculos para uma maior facilidade de locomoção dos indivíduos. **2) Audição:** A perda da audição também é um fator muito relacionado a idade, os ouvidos de um idoso tem um enfraquecimento dos sensores ciliados o que afeta a capacidade de compreensão de conversas em ambientes com muitos ruídos e percepção de sons agudos. Além disso as estruturas no cérebro que captam os sons, como o córtex auditivo podem ter mudanças à medida que a pessoa vai avançando em idade. Essa deficiência leva à dificuldade de envolvimento social do sujeito devido a não compreensão de conversas, falar ao telefone também se torna mais complicado, esses fatores podem levar por vezes ao isolamento social e consequentemente ao agravamento de possíveis quadros depressivos. Os ambientes podem ser adaptados com materiais de revestimento que atuem como isolantes acústicos, para minimizar o ruído e trazer mais conforto auditivo aos elementos. **3) Tato:** A diminuição da sensibilidade tátil também é uma dificuldade que aparece com o envelhecimento, causando a perda de capacidade de perceber frio, calor e dor. A perda de tato nessa idade também pode dificultar a identificação de objetos o que pode levar a feridas e queimaduras, fatores que acarretam em problemas de segurança e autocuidado. Os ambientes ideais para o uso desse sentido devem levar em consideração superfícies antiderrapantes, com controle de temperatura para evitar acidentes e sem riscos de quedas. **4) Olfato e paladar:** A capacidade de perceber determinados odores e sabores pode ser perigoso, podendo levar a situações de ingestão de alimentos estragados, que por sua vez podem levar a intoxicações. Outro perigo devido a diminuição na percepção olfativa é em relação a odores desagradáveis que pode resultar em riscos pra a segurança do senhor ou senhora, como a não detecção de vazamentos de gás por exemplo. Para resolução disso os ambientes adaptados para eles deve ser projetados para serem arejados e com uma boa qualidade do ar, já os alimentos devem estar armazenados de forma segura. Outra boa ideia quando se trata de ambientes voltados para o estímulo do paladar, é o uso de cores e designs atraentes.

As soluções arquitetônicas adequadas para essa faixa de idade portanto devem levar em consideração, segundo a NBR 9050:2020, uma iluminação adequada, contrastes visuais, superfícies antiderrapantes como citado anteriormente, sinalizações claras, mobiliário adequado, espaços bem planejados e acessibilidade universal.

2.3 Estímulo cognitivo e socialização

A parte cognitiva do ser humano é bastante moldável e necessita de constante exercício para que se mantenha saudável por mais tempo, principalmente quando se trata de envelhecimento, período em que podem aparecer doenças neurodegenerativas.

O cérebro necessita de desafios, sejam eles por meio do aprendizado de algo novo ou até mesmo por estímulos através da arquitetura do local onde se encontra inserido.

A porção mais afetada do cérebro pela falta destes incentivos é o hipocampo, fração cerebral responsável por sintetizar memórias de longo prazo. Sendo assim, em se tratando de envelhecimento essa é uma das partes que pode ser mais afetada por ser muito sensível, em caso de falhas nesse componente a pessoa começa a apresentar lapsos frequentes, perdas de memória, demência e em casos mais graves até Alzheimer.

Segundo informe divulgado pela OMS (Organização Mundial da Saúde), disponibilizado pela BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), no ano de 2019 quase um bilhão de pessoas viviam com algum tipo de transtorno mental. O mesmo também pontua que pessoas em condições graves de saúde mental tem em média 10 a 20 anos a menos de vida do que uma pessoa em sua saúde plena.

Ainda segundo a BVS, até 2021, cerca de 1,2 milhões de pessoas vivem com alguma forma de demência no Brasil, sendo em todo o mundo cerca de 50 milhões. As estatísticas apresentadas pela fonte também demonstram que até 2050, devido também ao crescente envelhecimento da população, esse número chegará aos 131,5 milhões.

Segundo a OMS, em notícia publicada pelo jornal Estado de Minas, o Brasil é o país que possui a maior taxa de pessoas que apresentam depressão na América Latina com 17% dos casos, sendo que no âmbito mundial a América Latina detêm 12% das ocorrências.

Ainda no contexto de estímulo cerebral, não podemos deixar de fora a socialização, parte indispensável para a melhora do bem estar e da qualidade de vida principalmente em pessoas com idade avançada.

Com o passar dos anos, manter uma vida social ativa e desempenhar atividades que tragam prazer torna-se cada vez mais importante para a saúde mental, emocional e até mesmo física.

O envelhecimento não deve ser tratado como uma questão individual, mas sim coletiva, sob o viés que as pessoas não foram feitas para viverem isoladas, sozinhas, elas foram feitas para conviver em sociedade, ou seja, o problema de um é problema também da sociedade.

2.4 Estudo de caso

Embasado pelas premissas da neuroarquitetura e da socialização presentes neste artigo foi escolhido um projeto para estudo de caso. No momento presente há uma crescente preocupação dos arquitetos na concepção de espaços funcionais e psicoemocionalmente agradáveis, para isso é necessário que o ambiente seja bem adaptado à faixa etária que utilizará o dito espaço.

O projeto que foi escolhido foi a casa de repouso premier grand gotenyama, localizada em Tóquio, no Japão. Feita em 2022, a construção conta com 4397m², o projeto foi realizado pelos arquitetos da Nikken Housing System Ltd.

Sob o viés da socialização o espaço tem como diferencial a autonomia e o convívio irrestrito com os arredores, o projeto tem como premissa a liberdade dos longevos em determinarem se estão a vontade, quando e quanto tempo vão socializar uns com os outros ou com os visitantes. Para isso a construção dispõe de salas com grandes claraboias para que os moradores possam tomar sol sempre que quiserem, um salão de convivência aberto para receberem visitantes de diversas idades e poderem ter experiências de socialização intergeracionais, conta também com uma sala de jantar comunitária para socialização entre si, assim como corredores de passeio abertos para os jardins, para quando os mesmos quiserem contemplar a natureza e os arredores da construção.

Imagem 2: Espaço comum de convivência.



Fonte: Archdaily– Elaborado por Harunori Noda Gankohsha.

A ventilação dos ambientes é feita de forma natural por meio de claraboias e das muitas janelas existentes, como observado nas imagens 2, 5 e 6. A estrutura externa do prédio conta também com persianas de alumínio feitas em módulos, de forma que atua tanto esteticamente quanto como isolante térmico na construção, além de ser utilizado também para camuflar as unidades de ar condicionado e dar privacidade para seus residentes como podemos notar na imagem 3.

Imagem 3: Fachada da casa de repouso.



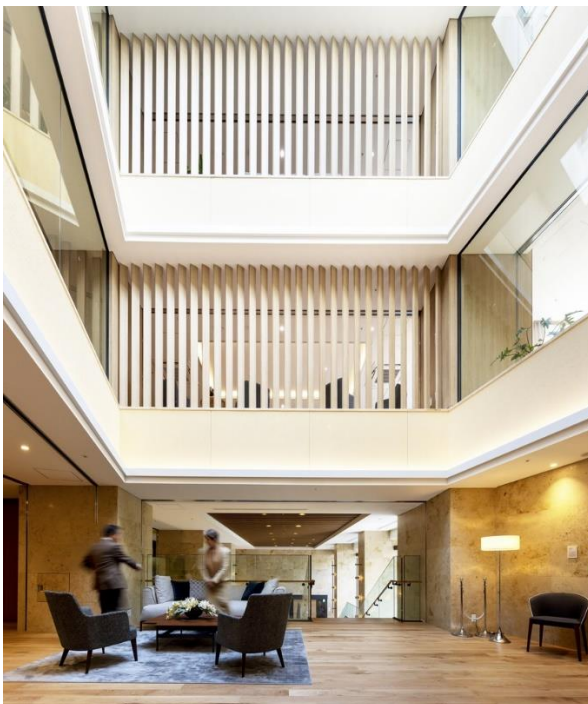
Fonte: Brises da fachada /Archdaily– Elaborado por Harunori Noda Gankohsha.

Imagem 4: Corredores externos para acesso ao jardim.



Fonte: Archdaily– Elaborado por Harunori Noda Gankohsha.

Imagem 5: Salão comunitário.



Fonte: Archdaily– Elaborado por Harunori Noda Gankohsha.

Imagem 6: Esquema de iluminação e ventilação.



Fonte: Archdaily– Elaborado por Harunori Noda Gankohsha.

2.5 Objeto de estudo

O objeto de estudo trata-se do antigo centro comunitário do bairro Metalúrgico que posteriormente foi revertido em uma fundação gerida pela prefeitura do município de João Monlevade – MG. Atualmente o local encontrasse desativado e subutilizado, o mesmo teve suas atividades paralisadas em razão da pandemia da COVID-19 e mesmo após o fim da mesma não retornou às atividades, deixando o prédio sem uso, deste modo não oferecendo benefício algum para os moradores dos arredores.

Através da visita in loco houve a possibilidade de entender as necessidades e problemas do local. Com essa visita foi possível por tanto a determinação de um plano de necessidades e um conjunto de diretrizes arquitetônicas a serem seguidas pra viabilizar a transformação do espaço já existente em algo funcional e que agregue valor para a comunidade.

O local conta com um espaço amplo tanto em seu interior quanto em seu exterior, um banheiro, uma cozinha, duas salas anteriormente usadas como coordenação e sala de apoio, um campo de futebol e uma área com equipamentos para ginástica bem degradados.

Por se tratar de uma obra de domínio do poder público da cidade, a obra que visa revitalizar e dar um novo uso para o espaço, não só beneficiaria a comunidade como também o município, uma vez que traria um foco para os cuidados com a população idosa local.

Deste modo, o presente artigo (e futuramente o projeto do trabalho de conclusão de curso II) se mostra de grande importância, uma vez que visa garantir uma melhora considerável na qualidade de vida dos cidadãos idosos que vivem no entorno do presente objeto de estudo. Atualmente, estimasse que a população idosa do bairro e arredores é de 65% dos moradores, ou seja, os mesmos serão fortemente beneficiados com a renovação do lugar.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa aplicada com caráter qualitativo exploratório, visando uma melhor compreensão das necessidades psicomotoras, estímulos e seus reflexos na vida de uma pessoa idosa, buscando compreender as reais necessidades dessa parcela da população.

Optou-se por uma abordagem qualitativa porque procura-se características específicas que a arquitetura proposta deve levar em consideração, como acessibilidade, segurança, criação de espaços aconchegantes e lúdicos. O estilo exploratório, por sua vez, é o que melhor aproxima o pesquisador do problema abordado, uma vez que a pesquisa está relacionada a um problema real.

Para a elaboração do artigo, foram adotados os seguintes procedimentos metodológicos: Estudo de referenciais teóricos, como artigos e matérias relevantes para a elaboração do trabalho, e projetuais, como estudos de caso, levantamento bibliográfico, entrevistas com profissionais da área da saúde, voltadas para a terceira idade, levantamento fotográfico e arquitetônico do espaço a ser remodelado e análise de pontos a serem implantados para melhoria das condições atuais da construção viabilizando sua utilização.

As entrevistas foram feitas via mensagens com a Doutora Fernanda Silvério Mendes Martins, terapeuta ocupacional especialista em neurologia infantil (a entrevistada diferentemente do que sua especialização sugere não trabalha apenas com crianças, mas sim com o público em geral), e a Doutora Amanda Bueno Ferezini, clínica geral

especialista em geriatria. As perguntas foram direcionadas de modo a facilitar e direcionar a criação de diretrizes a serem aplicadas de modo mais concreto no TCCII (trabalho de conclusão de curso II).

As perguntas realizadas foram: As atividades mais atrativas para a terceira idade; Os melhores estímulos para o cérebro de um longo vivo; Como bons estímulos reagem-no cérebro humano e como isso reverbera na saúde da pessoa; Como a vida sedentária impacta na saúde e no cérebro de um idoso; Qual o impacto de uma vida saudável no tratamento de depressão.

A entrevista e visita ao local permitiram por meio da análise das respostas chegar às diretrizes que serão tratadas no próximo tópico.

4. RESULTADOS

Segundo as entrevistadas, “A estimulação de atividades prazerosas e divertidas é essencial na terceira idade para manter a saúde mental, física e a qualidade de vida.”

De acordo com as respostas obtidas na entrevista atividades como leitura, escrita, jogos (como baralho e quebra-cabeças), cursos e oficinas (como artesanato, costura e pintura), exercício físico e aeróbico (como dança, caminhada, yoga), aliados à boa alimentação são ótimos estímulos para o corpo e a mente dos idosos, uma vez que uma pessoa da terceira idade sedentária tende a apresentar doenças osteoarticulares e tendendo também a serem mais tristes e deprimidos. De acordo com a experiência das profissionais envolvidas as atividades citadas acima são as mais praticadas entre os longevos.

Ainda de acordo com as entrevistas, quanto mais um idoso pratica uma determinada função, como dirigir por exemplo, mais ele saberá fazer aquela função, afinal o cérebro aprende por repetição. Outro ponto, é a aplicação de bons estímulos visto que eles aumentam a conexão dos neurotransmissores, melhorando assim a memória e a funcionalidade a longo prazo do cérebro.

Voltado para a visita ao local pôde ser observado a falta de acessibilidade, visto que o acesso a prédio é feita por meio de escadas, que por sua vez não estão em plenas condições, além de não possuírem qualquer tipo de corrimão para auxiliar como ilustrado nas imagens 7a e 7b, outro problema percebido são as portas estreitas nos

banheiros que impossibilitam sua utilização por um PCD (pessoa com deficiência), a condição dos passeios que dão acesso ao local também é precária visto que o mesmo apresenta várias rachaduras e partes faltantes, além de um acúmulo de lixo descartado de forma indevida que impedem a passagem dos pedestres (vide imagem 8).

Imagem 7-a: Fachada da construção.



Fonte: Foto tirada por Laura Moraes em 05/06/2024.

Imagem 7-b: Impedimento de acessar o empreendimento.



Fonte: Foto tirada por Laura Moraes em 05/06/2024.

Imagem 8: Descarte indevido de lixo.



Fonte: Foto tirada por Laura Moraes em 05/06/2024.

No local também se encontra uma academia ao ar livre que não possui condições seguras para uso, como citado anteriormente, possui também um grande descampado atrás da construção e um barracão abandonado na área, o que acaba atraindo usuários de ilícitos.

O prédio principal possui poucas janelas e portas o que dificulta a incidência de luz natural no interior da construção, além de não possuir uma boa ventilação natural.

Por fim, o espaço também abriga um campo de futebol que está atualmente sem nenhum tipo de conservação, ademais o portão que dá acesso ao campo está em péssimas condições chegando a ser perigoso para quem tenta utilizar o gramado. Essas condições podem ser evidenciadas pelas imagens 9(a - b), 10 e 11.

Imagem 9-a: Campo de futebol em desuso.



Fonte: Foto tirada por Laura Moraes em 05/06/2024.

Imagem 9-b: Outro ponto de vista do campo.



Fonte: Foto tirada por Laura Moraes em 05/06/2024.

Imagem 10: Academia ao ar livre.



Fonte: Foto tirada por Laura Moraes em 05/06/2024.

Imagem 11: Barracão antigo em más condições de preservação.



Fonte: Foto tirada por Laura Moraes em 05/06/2024.

Portanto, levando em conta todos os pontos observados durante a visita in loco foi possível estabelecer um olhar crítico no sentido arquitetônico do espaço. Por se tratar de um local que oferecerá atividades para idosos, vê-se a importância de torná-lo atrativo e seguro para futuros usuários por meio de aprimoramentos feitos na estrutura já existente.

A troca de algumas janelas para favorecer o conforto térmico, proveniente da

ventilação cruzada, possibilitaria também a entrada de mais luz natural na construção por exemplo. Outro ponto válido é repensar os acessos ao edifício para que se torne mais acessível a todo tipo de pessoa, pintar o local com cores de modo a favorecer as atividades que serão desenvolvidas ali também é uma boa estratégia a se seguir.

5. DIRETRIZES, CONCEITO E PROGRAMA DE NECESSIDADES

As atividades citadas nesse artigo serão levadas em conta para a elaboração desse projeto, bem como o reconhecimento da estrutura preexistente, análise da entrevista e resultados das pesquisas feitas sobre o tema. A proposta para requalificação do edifício levará em conta os conceitos e aplicações da neuroarquitetura, neuroestética e dos impactos da socialização no cérebro de um senhor segundo a neurologia, sempre levando em conta a funcionalidade do ambiente de um modo seguro, acolhedor e estimulante.

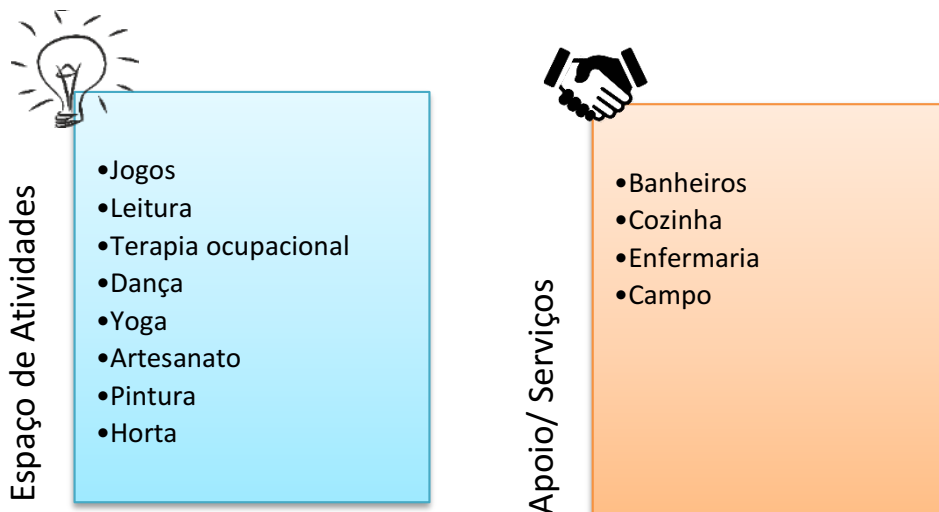
Diante dessas questões, as diretrizes serão:

- Conforto ambiental: buscando trazer a maior quantidade de luz natural possível para o ambiente, além de uma melhora na circulação de ar visando um local mais acolhedor e confortável térmica, acústica e visualmente.
- Flexibilidade: um espaço mutável, com várias possibilidades de aproveitamento do ambiente sem necessidade de manter o usuário preso a um local específico apenas, permitindo a mobilidade do mesmo durante qualquer que seja a atividade exercida no ambiente.
- Multissensorialidade: diversidade de zonas de alto e baixo estímulo, tendo em vista explorar as sensações do contato com o meio ambiente, exercitando diversas partes do cérebro de forma positiva e oferecendo uma forma de escape do dia a dia, um local em que se sintam bem.
- Ludicidade: uso de cores e texturas variadas, também de elementos que aticem a imaginação, explorando formas, relevos e figuras de forma lúdica trazendo o ponto da arquitetura sensorial.

Considerando as diretrizes e conceitos apresentados, a renovação do ambiente para criação desse centro de lazer será fundamentada na neuroarquitetura, na neurologia com foco nos estímulos e no desenho universal (DU). Assim sendo, o programa de

necessidades foi baseado nas pesquisas feitas para aprofundamento do tema e na análise das respostas da entrevistada.

Programa de Necessidades:



Fonte: Elaborado pela autora

6. CONCLUSÃO

O cérebro humano precisa estar em constante exercício para que ao longo da vida, sobretudo na velhice o mesmo se mantenha saudável. Bons estímulos e convivência com outros indivíduos trazem inúmeros benefícios para uma pessoa, dentre elas saúde mental e qualidade de vida.

O presente artigo teve como enfoque principal o bem estar da pessoa idosa, visando estimular esse longo tempo para que ele viva esse período de sua vida da melhor maneira possível, com saúde e segurança, e acima de tudo seja feliz.

Conhecer os seguimentos da neuroarquitetura e entender mais sobre a terceira idade por meio das pesquisas e entrevistas feitas foi de grande importância para a elaboração do presente trabalho, uma vez que entender o ponto de vista, as necessidades e as dores dessa parcela da população foram cruciais para buscar o melhor caminho a se tomar para a revitalização e implantação do proposto centro de lazer para idosos.

Dessa maneira, a aplicação dos conceitos e diretrizes projetuais contidas neste artigo se fazem importantes para transformar um ambiente sem vida e abandonado em um

local aconchegante, atraente e que trará a seus frequentadores uma melhora na função cognitiva e qualidade de vida.

7. AGRADECIMENTOS

Agradeço, a Deus primeiramente por ter me dado sabedoria e ter me ajudado a ultrapassar todos os obstáculos que surgiram durante o curso.

Agradeço a minha orientadora, Raffaella Assunção, que me conduziu pela elaboração deste trabalho e me ensinou tanto.

Agradeço também às Doutoradas Fernanda Silvério Mendes Martins e Amanda Bueno Ferezini por terem contribuído e enriquecido os meus conhecimentos com suas experiências.

Agradeço a minha família por acreditarem que eu seria capaz.

E por fim, mas jamais menos importante, agradeço a minha avó, que foi a principal inspiração para que eu escolhesse esse tema para o meu TCC.

REFERÊNCIAS

USISAÚDE. **Socialização na terceira idade: qual a importância da família e do convívio social para o idoso?** Disponível em <https://www.fsfx.com.br/usisaude/socializacao-na-terceira-idade>. Acesso em 6 de março de 2024.

MARKETMED- Consultoria e marketing médico; **Atividades de socialização para promover o bem estar do idoso.** Disponível em <https://www.dolcevivere.com.br/blog/blog/atividades-de-socializacao-para-promover-o-bem-estar-do-idoso/>. Acesso em 26 de fevereiro de 2024.

PAIVA, Andrea de; **Arquitetura para prevenção do declínio cognitivo: contribuições do espaço para o envelhecimento saudável.** Publicado em 26 de agosto de 2023. Disponível em < https://www.archdaily.com.br/br/1004870/arquitetura-para-prevencao-do-declinio-cognitivo-contribuicoes-do-espaco-para-o-envelhecimento-saudavel?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open>. Acesso em 26 de fevereiro de 2024.

EINSTEIN, agência; **Brasil apresenta os piores índices de depressão da América Latina.** Publicado em 04 de outubro de 2023. Disponível em https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/10/04/interna_bem_viver,1571472/brasil-apresenta-os-piores-indices-de-depressao-da-america-latina.shtml#:~:text=no%20The%20Lancet,-,Em%20m%C3%A9dia%2C%20cerca%20de%2012%25%20das%20pessoas%20na

[%20Am%C3%A9rica%20Latina,%2C%20de%203%2C12%25](#). Acesso em 5 de abril de 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE; **OMS divulga informe mundial de saúde mental: transformar a saúde mental para todos**. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>. Acesso em 26 de fevereiro de 2024.

FUNDAÇÃO FEAC; **O envelhecimento saudável é uma construção coletiva, diz especialista**. Disponível em < <https://gife.org.br/o-envelhecimento-saudavel-e-uma-construcao-coletiva-diz-especialista/#:~:text=Sa%C3%BAde%2C%20educa%C3%A7%C3%A3o%2C%20seguran%C3%A7a%20e%20participa%C3%A7%C3%A3o,uma%20quest%C3%A3o%20individual%2C%20mas%20coletiva>>. Acesso em 13 de abril de 2024.

CRÍZEL, Lorí; **Como a neuroarquitetura pode influenciar a percepção de segurança em espaços urbanos e edifícios**. Disponível em < https://www.archdaily.com.br/br/1010191/como-a-neuroarquitetura-pode-influenciar-a-percepcao-de-seguranca-em-espacos-urbanos-e-edificios?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open>. Acesso em 22 de maio de 2024.

CRÍZEL, Lorí; **Neuroestética: a influência do design na experiência humana**. Disponível em < https://www.archdaily.com.br/br/1012766/neuroestetica-a-influencia-do-design-na-experiencia-humana?ad_source=search&ad_medium=projects_tab&ad_source=search&ad_medium=search_result_all>. Acesso em 01 de junho de 2024.

TERMO DE APROVAÇÃO

TERMO DE APROVAÇÃO

O Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: O ESPAÇO E A SOCIALIZAÇÃO: ARQUITETURA EM PROL DA QUALIDADE DE VIDA NA LONGEVIDADE elaborado pelo(s) aluno(s) Laura Moraes Silva foi aprovado por todos os membros da Banca Examinadora e aceito pelo curso de Arquitetura e Urbanismo das FACULDADES DOCTUM DE CARATINGA, como requisito parcial da obtenção do título de

BACHAREL EM ARQUITETURA E URBANISMO

Caratinga 04 de dezembro de 2024

Documento assinado digitalmente



ROGERIO FRANCISCO WERLY COSTA

Data: 12/12/2024 23:12:30-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Rogério Francisco Werly Costa

Prof. Orientador



Documento assinado digitalmente

ANNA PAULA ALVES BATISTA

Data: 12/12/2024 15:45:06-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Me. Anna Paula Alves

Prof. Avaliador 1

Documento assinado digitalmente



FLAVIA MOURA DE ASSUMPCAO

Data: 11/12/2024 17:34:25-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Examinador 2

Instituto Ensinar Brasil
DOCTUM João Monlevade

Curso de Arquitetura e Urbanismo

O ESPAÇO E A SOCIALIZAÇÃO: arquitetura em prol da qualidade de vida na longevidade

Discente: Laura Moraes Silva
Orientador: Prof. Dr. Rogério Francisco Werly
Costa

João Monlevade - MG
2024

INTRODUÇÃO	P. 3 Introdução Objetivo geral e específicos	O PROJETO	P. 10 à 13 Bloco 1 Bloco 2 Bloco 3 Bloco 4 P. 14
CONCEITO & DIRETRIZES	P. 4 Diretrizes Conceito	AGRADECIMENTOS	
PROPOSTA	P. 5 à 7 Pré dimensionamento Localização Análise do terreno Instituições relacionadas	REFERÊNCIAS	P. 15
O PROJETO	P. 8/9 Setorização/ Fluxograma Planta Ambientes		

O presente trabalho define diretrizes e fundamentos a serem seguidos para transformação do espaço existente em um centro de lazer para idosos. O mesmo explora os princípios da neuroarquitetura, da neuroestética, o funcionamento da parte cognitiva humana, os melhores estímulos para esta faixa etária e a relação entre a neuroarquitetura e o espaço, cada um através de referências bibliográficas, entrevistas e referências de design. Através da visita in loco foi possível a identificação de problemas na estrutura existente e melhorias necessárias para garantir que o resultado final traga aconchego e segurança para seus usuários. Por fim, concluiu-se que com algumas melhorias de infraestrutura, acessibilidade e incorporação de pontos voltados para a neuroarquitetura que serão tratados no corpo deste trabalho, o edifício estará apto a trazer uma série de atividades visando melhorar na qualidade de vida física e psíquica de seus usuários.

Palavras chave: qualidade de vida. neuroarquitetura. idosos.



INTRODUÇÃO

A falta de interação social e de atividades estimulantes tem contribuído para o declínio cognitivo e psicológico da população idosa no Brasil, especialmente após o isolamento da pandemia. Estima-se que muitos idosos, especialmente os que vivem sozinhos, enfrentam solidão, tristeza e aumento de doenças psicológicas, agravando a necessidade de um ambiente que ofereça convivência e lazer. Esse contexto motivou a criação de um projeto arquitetônico focado em proporcionar um espaço convidativo onde idosos possam socializar e participar de atividades que promovam tanto seu bem-estar físico quanto mental.

Esse projeto utiliza princípios de neuroarquitetura, combinando arquitetura e neurociência para desenvolver um espaço acolhedor, seguro e funcional.



OBJETIVOS

Objetivo Geral:

O presente trabalho visa a adaptação de uma edificação preexistente em um espaço de lazer e convivência focado em uma **melhor qualidade de vida** e saúde.

Objetivos Específicos:

- Estudo das necessidades específicas dos idosos para desenvolvimento de um programa de necessidades.
- Transformação do espaço em algo plenamente funcional.
- Estudar e implantar a neuroarquitetura com foco nos estímulos cerebrais dos idosos.



DIRETRIZES

Aplicar os fundamentos da neuroarquitetura , neuroestética e os conhecimentos adquiridos sobre o impacto dos estímulos e da socialização no cérebro em busca da melhora na qualidade de vida física e mental dos idosos.

Pergolados das cartas e do xadrez



Fonte: elaborado pela autora 2024

sala multiuso



Fonte: elaborado pela autora 2024

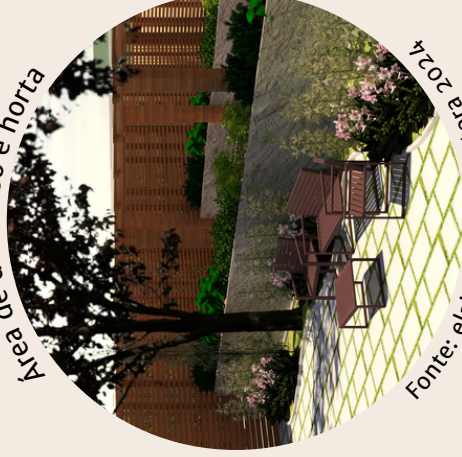
Conforto ambiental, Flexibilidade, Multissensorialidade e Ludicidade.

Academia ao ar livre



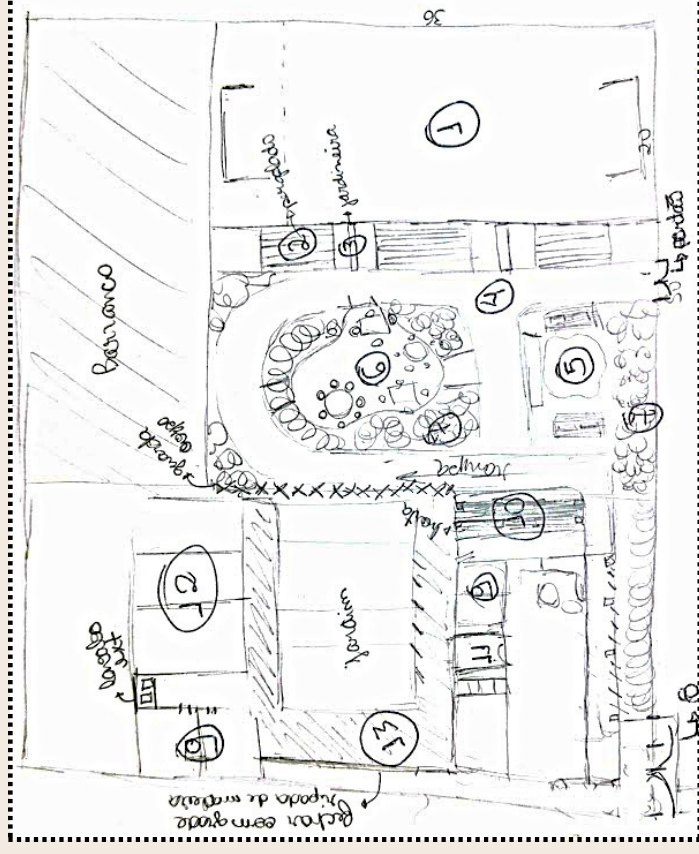
Fonte: elaborado pela autora 2024

Área de descanso e horta



Fonte: elaborado pela autora 2024

Croqui



Fonte: elaborado pela autora 2024

1-Campo

2- Pergolados perto do campo

3- Jardineiras

4- Caminho de blocos intertravados

5- Academia ao ar livre

6- Pergolados para jogos de cartas e xadrez

7- Áreas arborizadas

8- Entrada

9- Banheiros

10- Horta

11- Cozinha

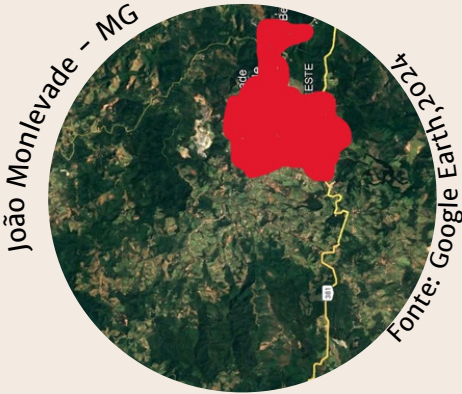
12- Salas atividades

13- Pergolados de passagem

CONCEITO

PRÉ DIMENSIONAMENTO

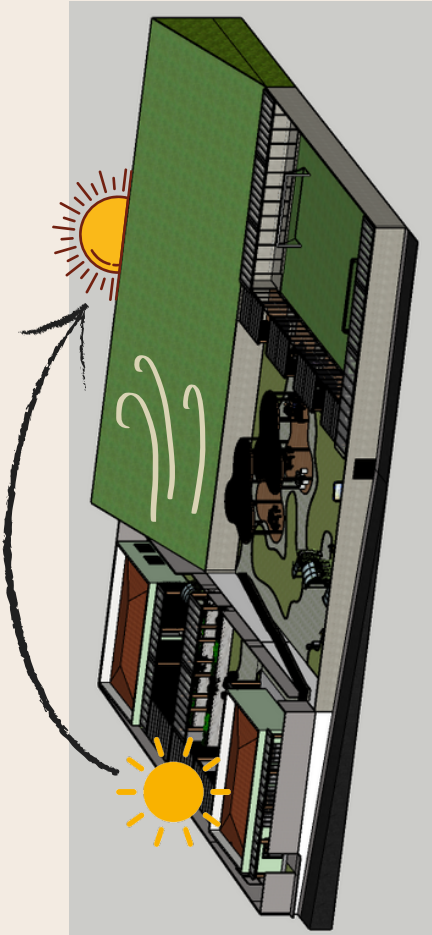
LOCALIZAÇÃO



Espaços:	Total:
1-Área de atividades	188 m ²
2-Circulação	272 m ²
3-Área livre	2.146 m ²
4-Área de serviços	29 m ²
5-Banheiros	81 m ²

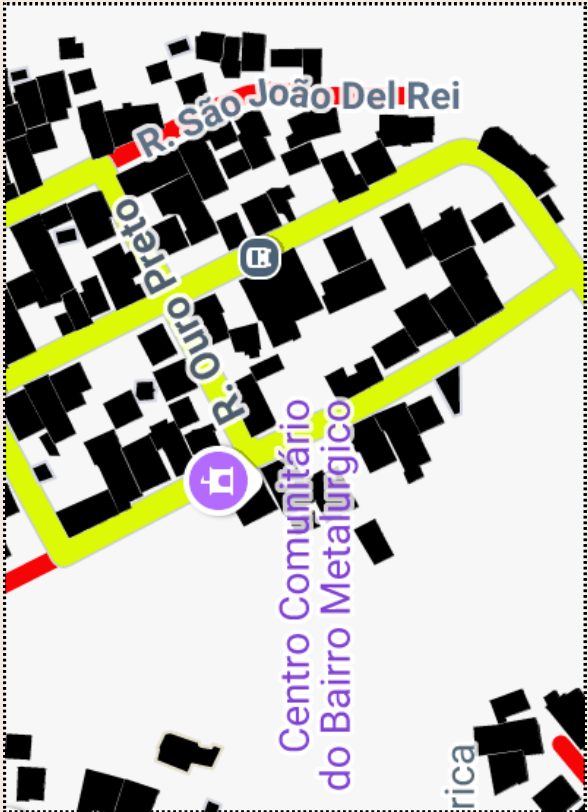
ANÁLISE DO TERRENO

Rota do sol e do vento



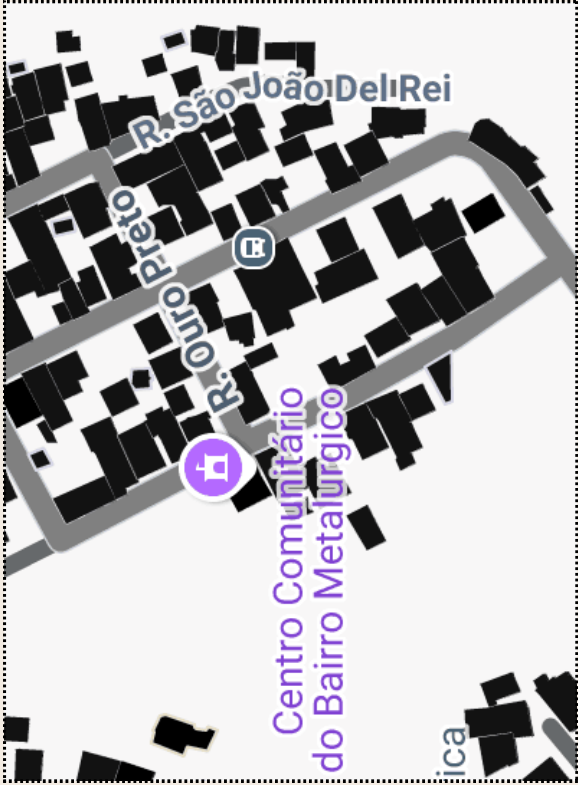
Fonte: elaborado pela autora, 2024

Mapa de vias



Fonte: elaborado pela autora, 2024

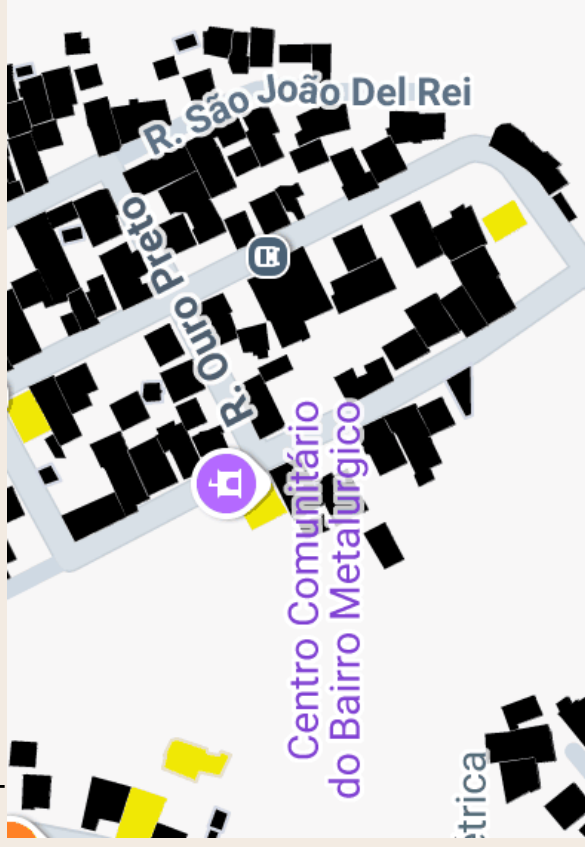
Mapa de cheios e vazios



Fonte: elaborado pela autora, 2024

MAPA DE USOS

Mapa de usos



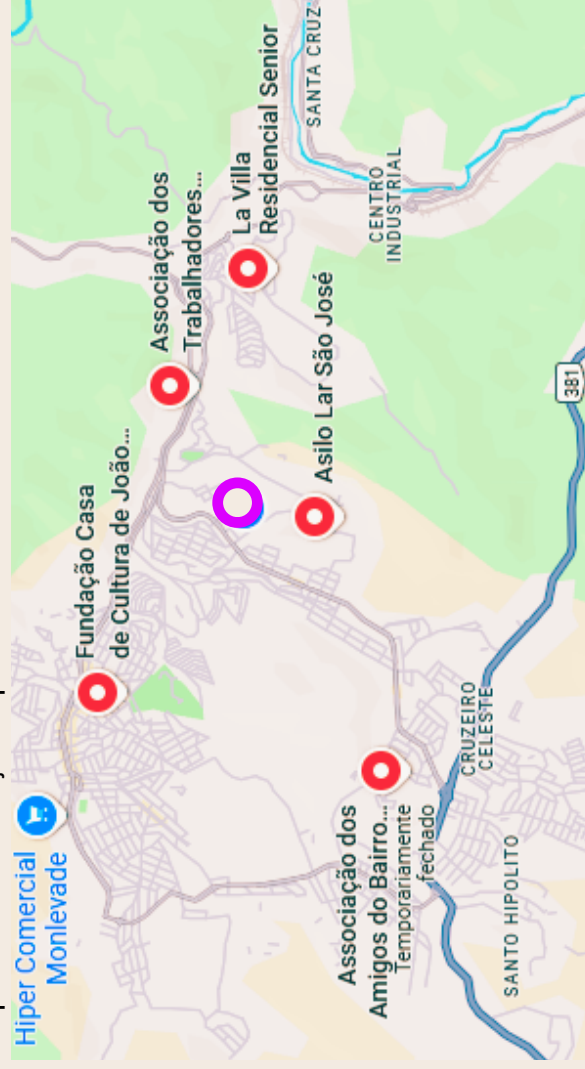
Fonte: elaborado pela autora, 2024

LEGENDA

- Uso comercial
- Uso residencial

INSTITUIÇÕES RELACIONADAS

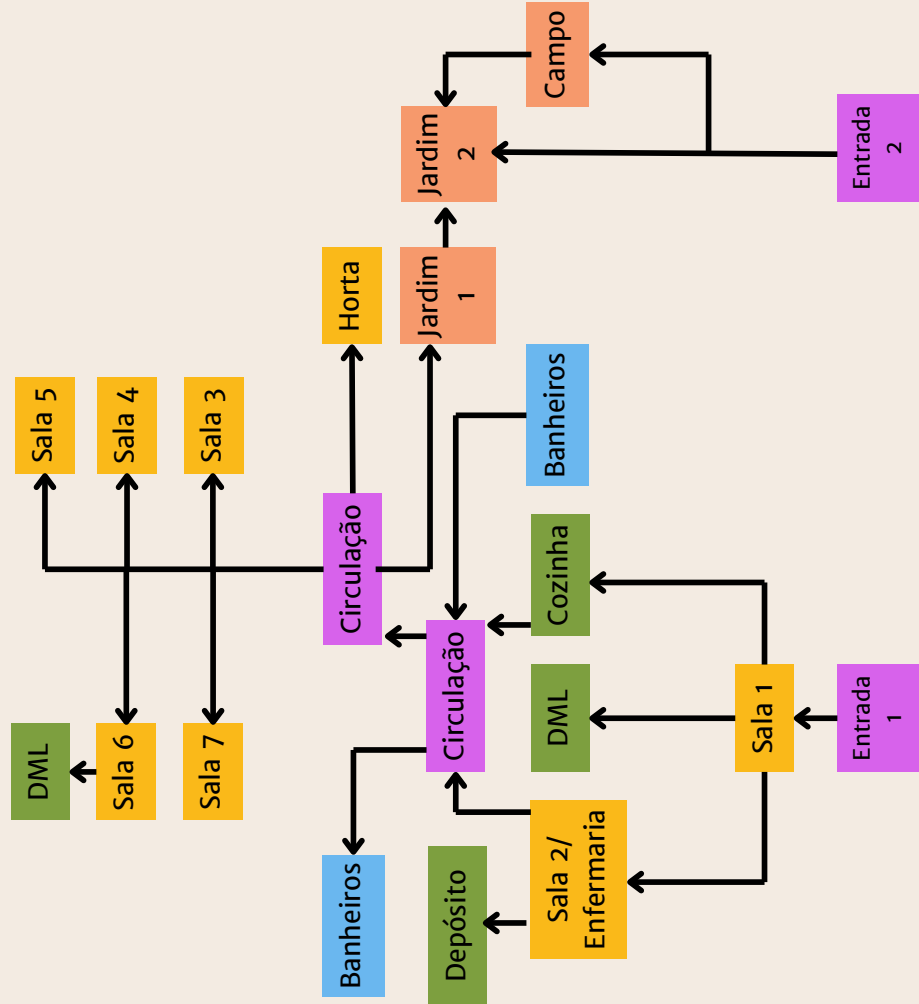
Mapa de instituições para idosos



Fonte: Google maps, 2024

- Instituições voltadas para idosos
- Área de estudo

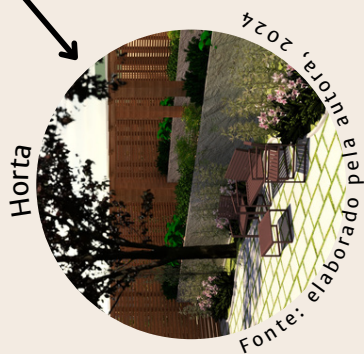
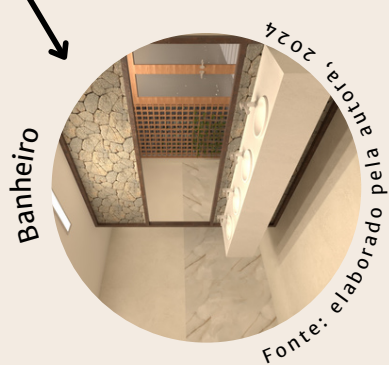
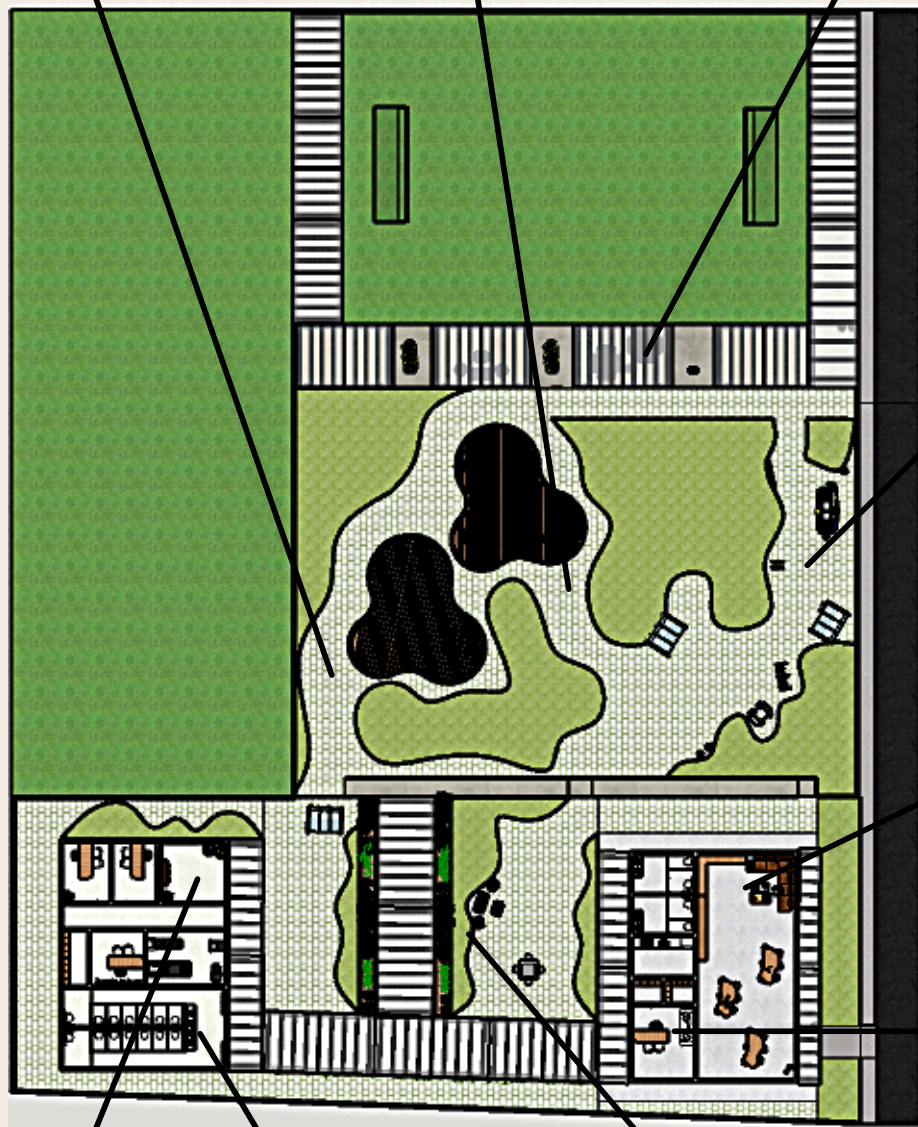
SETORIZAÇÃO/ FLUXOGRAMA



LEGENDA



AMBIENTES



O PROJETO

Sala 2/ enfermaria



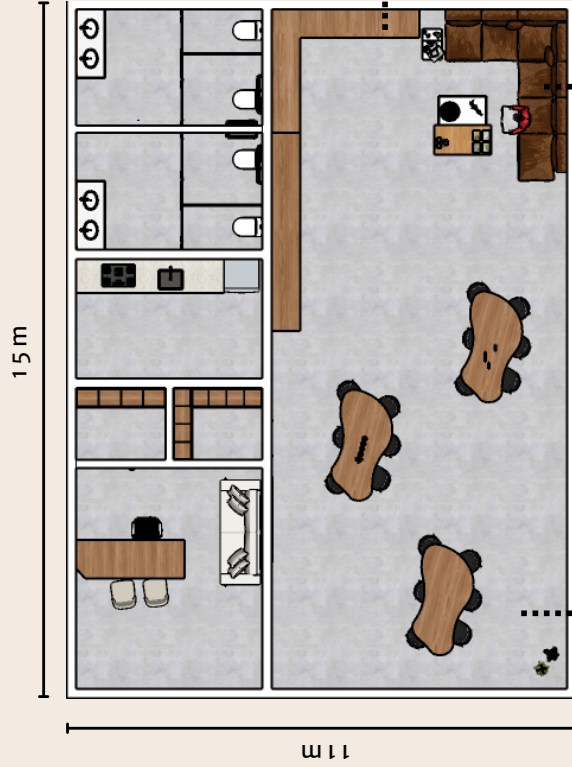
Fonte: elaborado pela autora, 2024

Sala multifuncional

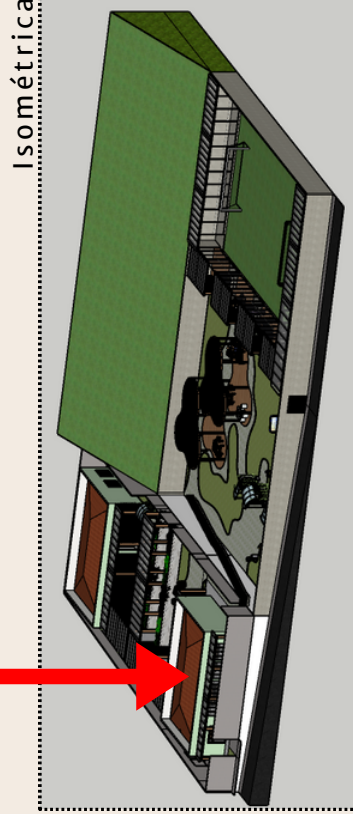


Fonte: elaborado pela autora, 2024

Planta baixa bloco 1



Bloco 1
Área: 165m²



Isométrica

Fonte: elaborado pela autora, 2024



Fonte: acervo pessoal



Fonte: acervo pessoal



Fonte: acervo pessoal



Fonte: acervo pessoal

Fonte: elaborado pela autora, 2024

O PROJETO

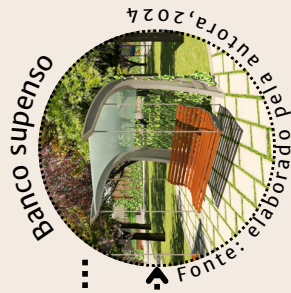
Bloco 2
Área: 468m²



Isométrica

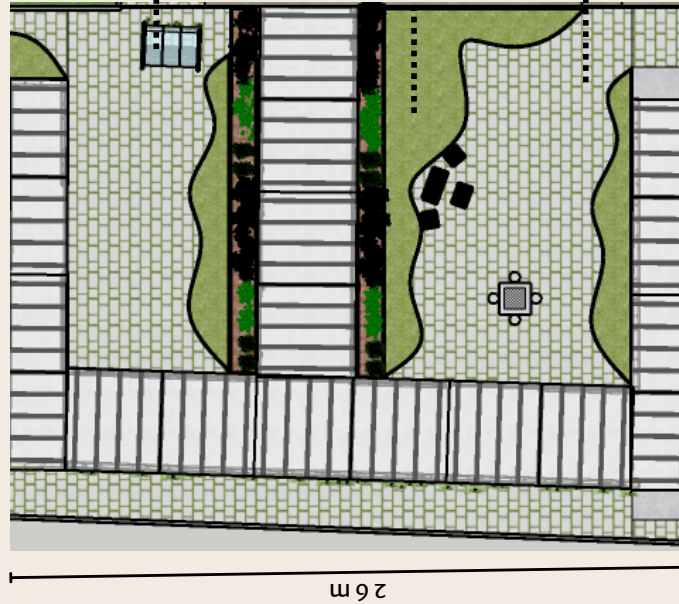
Fonte: elaborado pela autora, 2024

Banco suspenso em madeira
angelim, aço e policarbonato
translúcido



Fonte: elaborado pela autora, 2024

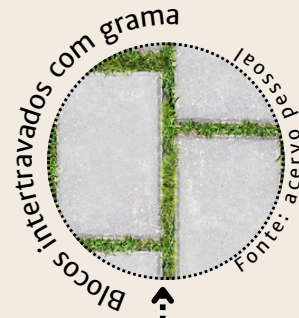
Planta baixa bloco 2
18m



Fonte: elaborado pela autora, 2024

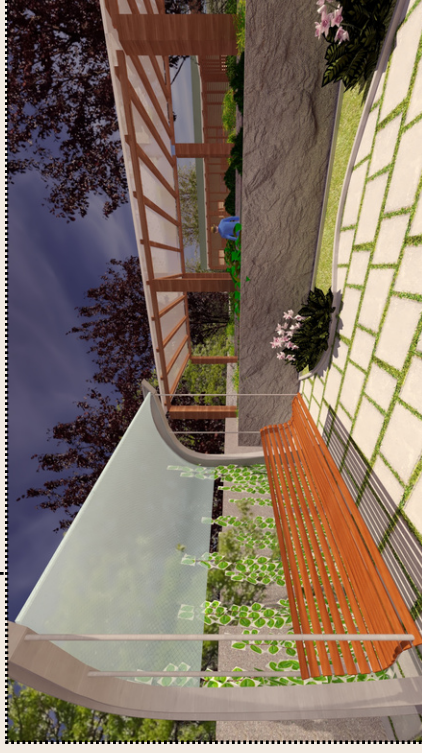


Fonte: acervo pessoal



Fonte: acervo pessoal

Banco suspenso



Fonte: elaborado pela autora, 2024

Horta



Fonte: elaborado pela autora, 2024

O PROJETO

Bloco 3
Área: 157m²



Fonte: elaborado pela autora, 2024

Planta baixa bloco 3

15 m



Fonte: elaborado pela autora, 2024

MDF carvalho hanover

Fonte: acervo pessoal

Bambu decorativo

Fonte: acervo pessoal

Cimento queimado

Fonte: acervo pessoal

Bancada pedra mineira

Fonte: acervo pessoal

Banheiro



Fonte: elaborado pela autora, 2024

Sala de pilates

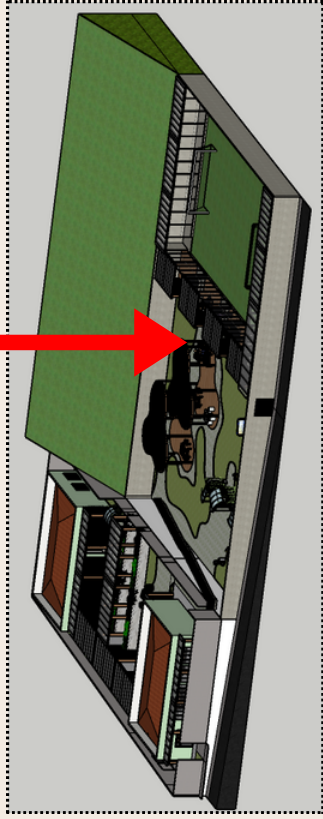


Fonte: elaborado pela autora, 2024

O PROJETO

Bloco 4
Área: 1.800m²

Isométrica



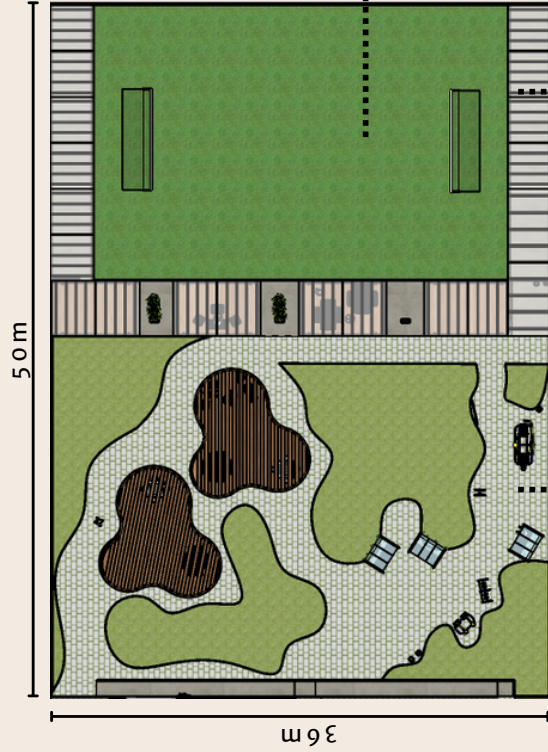
Fonte: elaborado pela autora, 2024

Campo



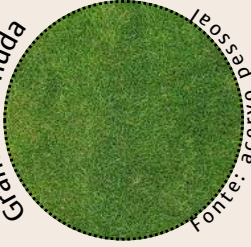
Fonte: elaborado pela autora, 2024

Planta baixa bloco 4



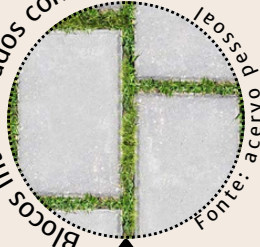
Fonte: elaborado pela autora, 2024

Gramma bermuda



Fonte: acervo pessoal

Blocos intertravados com grama



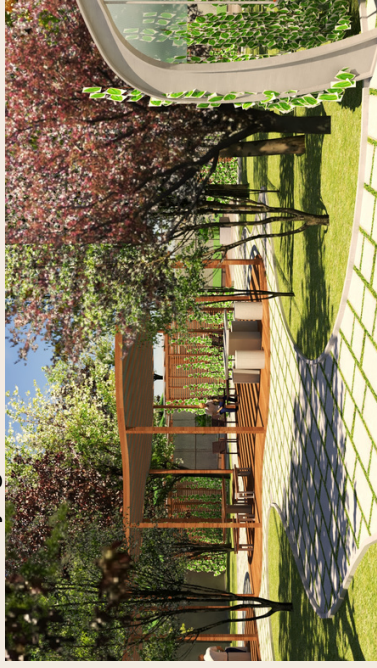
Fonte: acervo pessoal

Pergolado coberto por policarbonato



Fonte: acervo pessoal

Área de jogos de cartas e xadrez



Fonte: elaborado pela autora, 2024

Academia ao ar livre



Fonte: elaborado pela autora, 2024

AGRADECIMENTOS

À Deus por ter me dado sabedoria e me ajudado a ultrapassar os desafios que surgiram no decorrer do curso.
À minha família por acreditar que eu seria capaz, em especial à minha Avó que me inspirou na escolha deste tema.
Aos meus orientadores por terem me ensinado tanto.



USISAÚDE. Socialização na terceira idade: qual a importância da família e do convívio para o idoso? Disponível em <https://www.fsfx.com.br/usisaude/socializacao-na-terceira-idade>. Acesso em 6 de março de 2024.

o MARKETMED- Consultoria e marketing médico; Atividades de socialização para promover bem estar do idoso. Disponível em [https://www.dolceviver.com.br/blog/blog/atividades-de-socializacao-para-promover o-bem-estar-do-idoso/](https://www.dolceviver.com.br/blog/blog/atividades-de-socializacao-para-promover-o-bem-estar-do-idoso/). Acesso em 26 de fevereiro de 2024.

PAIVA, Andrea de; Arquitetura para prevenção do declínio cognitivo: contribuições do espaço para o envelhecimento saudável. Publicado em 26 de agosto de 2023. Disponível em <[https://www.archdaily.com.br/br/1004870/arquitetura para-prevencao-do-declinio-cognitivo-contribuicoes-do-espaco-para-o envelhecimento-saudavel?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark open](https://www.archdaily.com.br/br/1004870/arquitetura-para-prevencao-do-declinio-cognitivo-contribuicoes-do-espaco-para-o-envelhecimento-saudavel?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark open)>. Acesso em 26 de fevereiro de 2024.

EINSTEIN, agência; Brasil apresenta os piores índices de depressão da América Latina. em 04 de outubro de 2023. Disponível em https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/10/04/interna_bem_viver,1571472/brasil-apresenta-os-piores-indices-de-depressao-da-america-latina.shtml#:~:text=no%20The%20Lancet,Em%20m%C3%A9dia%2C%20cerca%20de%2012%25%20das%20pessoas%20na%20Am%C3%Agrica%20Latina,%2C%20de%203%2C12%25. Acesso em 5 de abril de 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE; OMS divulga informe mundial de saúde mental: transformar a saúde mental para todos. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>. Acesso em 26 de fevereiro de 2024.

FUNDAÇÃO FEAC; O envelhecimento saudável é uma construção coletiva, diz especialista. Disponível em <<https://gife.org.br/o-envelhecimento-saudavel-e-uma-construcao-coletiva-diz-especialista/#:~:text=Sa%C3%BAde%2C%20educa%C3%A7%C3%A3o%2C%20seguran%C3%A7a%20e%20participa%C3%A7%C3%A3o,uma%20quest%C3%A3o%20individual%2C%20mas%20coletiva>>. Acesso em 13 de abril de 2024.

CRÍZEL, Lorí; Como a neuroarquitetura pode influenciar a percepção de segurança em espaços urbanos e edifícios. Disponível em < [https://www.archdaily.com.br/br/1010191/como-a-neuroarquitetura-pode-influenciar a-percepcao-de-seguranca-em-espacos-urbanos-e-edificios?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open](https://www.archdaily.com.br/br/1010191/como-a-neuroarquitetura-pode-influenciar-a-percepcao-de-seguranca-em-espacos-urbanos-e-edificios?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open)>. Acesso em 22 de maio de 2024.

CRÍZEL, Lorí; Neuroestética: a influência do design na experiência humana. Disponível em < [https://www.archdaily.com.br/br/1012766/neuroestetica-a-influencia do-design-na-experiencia humana?ad_source=search&ad_medium=projects_tab&ad_source=search&ad_medium=search_result_all](https://www.archdaily.com.br/br/1012766/neuroestetica-a-influencia-do-design-na-experiencia-humana?ad_source=search&ad_medium=projects_tab&ad_source=search&ad_medium=search_result_all)>. Acesso em 01 de junho de 2024.



REFERÊNCIAS