



## ■ Crónica

# Bem-estar, um direito dentro da arquitetura



**Alexandra Paio**

Docente do ISCTE-IUL

A Organização Mundial da Saúde, definiu como tema para o Dia Mundial da Saúde deste ano "A minha saúde, o meu direito", onde a assistência à saúde é um direito humano básico para o completo bem-estar físico, mental e social, incluindo os cuidados psicológicos, e não apenas a ausência de doença. Este alerta sublinha que a saúde mental, emocional e psicológica é uma preocupação crescente no quotidiano da sociedade.

Neste contexto, a interseção entre a neurociência e a arquitetura tem tido um papel importante no desenho de espaços que promovem o bem-estar mental e físico dos seus habitantes. A denominada neuroarquitetura surge dos esforços conjuntos do neurocientista Fred Gage e do arquiteto John P. Eberhard, com o objetivo de compreender como o ambiente físico pode influenciar a estrutura e o funcionamento do cérebro humano, moldando, assim, emoções, comportamentos e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos habitantes.

A Academia de Neurociência para a Arquitetura (ANFA) tem demonstrado como o ambiente construído pode ter um impacto significativo na saúde. A neuroarquitetura, ao integrar princípios da neurociência, define diretrizes para

desenhar espaços que estimulem positivamente os sentidos e promovam a interação social, elementos cruciais para o bem-estar.

A luz natural, a vegetação, a cor e a organização do espaço são fatores que podem influenciar o estado emocional e mental dos utilizadores. A luz natural é essencial para a regulação do ritmo circadiano, melhorando a qualidade do sono, a disposição e os níveis hormonais. A presença de vegetação e o contato com a natureza reduzem o stress e a ansiedade. A cor influencia as emoções e comportamentos. A organização dos espaços influencia a interação social, incentivando à socialização e colaboração.

A neuroarquitetura aposta numa abordagem alternativa na forma como se desenham e constroem espaços para viver e trabalhar. A importância da arquitetura na vida diária das pessoas vai muito além de sua função estética ou funcional, influenciando diretamente o bem-estar dos indivíduos que interagem com os espaços construídos. Este campo ganha especial relevância quando aplicado ao design inclusivo.

A ideia de que o bem-estar é um direito dentro da arquitetura está enraizada na compreensão de que os espaços construídos afetam a saúde física, mental e emocional das pessoas. A integração dos princípios da neurociência na arquitetura, desafia os arquitetos a repensar a relação entre o ambiente construído e o cérebro humano, oferecendo novas oportunidades para a criação de espaços mais saudáveis, compreendendo o impacto do espaço físico no bem-estar mental e físico humano.