

**NEUROARQUITETURA, BIOFILIA E AMBIENTES RESTAURADORES:
CONTRIBUIÇÕES PARA O BEM-ESTAR EM ESPAÇOS DE HOSPEDAGEM**

**NEUROARCHITECTURE, BIOPHILIA AND RESTORATIVE ENVIRONMENTS:
CONTRIBUTIONS TO WELL-BEING IN HOSPITALITY SPACES**

Hosana Oliveira Murer

Acadêmica do curso de Arquitetura e Urbanismo da AFYA Itaperuna.

E-mail do autor correspondente: hosanamurer333@gmail.com

Camila Dos Santos Abreu

Professora do curso de Arquitetura e Urbanismo da AFYA Itaperuna

E-mail da professora orientadora: camila.abreu@afya.com.br

**Eixo Temático: Sociedade, Meio Ambiente e Desenvolvimento
Sustentável**

RESUMO

A sociedade contemporânea é marcada pela intensificação das demandas cotidianas, pela hiperconectividade e pela exposição contínua a estímulos, fatores que reforçam a necessidade de estratégias voltadas à promoção do bem-estar e da saúde mental. Nesse contexto, o ambiente construído pode influenciar percepções, emoções e comportamentos, tornando relevante a investigação de estratégias arquitetônicas capazes de favorecer experiências restauradoras. Este estudo teve como objetivo analisar as contribuições da neuroarquitetura, da biofilia e dos ambientes restauradores para a promoção do bem-estar em espaços de hospedagem. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e documental. O levantamento foi realizado a partir de artigos científicos, livros e publicações acadêmicas obtidos nas bases SciELO, PubMed e EBSCO, além de livros digitais, contemplando temas relacionados à arquitetura, percepção sensorial, saúde mental, biofilia, hospitalidade e ambientes restauradores. Os resultados evidenciaram que características como presença de elementos naturais, iluminação, vistas, materialidade, organização espacial e controle dos estímulos sensoriais podem influenciar a experiência dos usuários. A literatura também destaca o potencial de ambientes capazes de proporcionar afastamento das demandas cotidianas, contemplação, fascinação e conexão com a natureza para favorecer experiências restauradoras. Conclui-se que a articulação entre os conhecimentos relacionados à neuroarquitetura, à biofilia e aos ambientes restauradores oferece subsídios para a concepção de espaços de hospedagem voltados ao conforto, à redução da sobrecarga cotidiana e à promoção do bem-estar.

Palavras-chave: Arquitetura. Biofilia. Bem-estar. Neuroarquitetura. Saúde mental.

ABSTRACT

Contemporary society is characterized by intensified daily demands, hyperconnectivity, and continuous exposure to stimuli, reinforcing the need for strategies aimed at promoting well-being and mental health. In this context, the built environment can influence perceptions, emotions, and behaviors, making the investigation of architectural strategies capable of fostering restorative experiences relevant. This study aimed to analyze the contributions of neuroarchitecture, biophilia, and restorative environments to the promotion of well-being in hospitality spaces. This is a qualitative, exploratory, and descriptive study developed through a bibliographic and documentary review. The literature survey was conducted using scientific articles, books, and academic publications obtained from the SciELO, PubMed, and EBSCO databases, as well as digital books, covering topics related to architecture, sensory perception, mental health, biophilia, hospitality, and restorative environments. The results showed that characteristics such as the presence of natural elements, lighting, views, materiality, spatial organization, and control of sensory stimuli can influence users' experiences. The literature also highlights the potential of environments capable of providing distance from everyday demands, contemplation, fascination, and connection with nature to promote restorative experiences. It is concluded that the articulation of knowledge related to neuroarchitecture, biophilia, and restorative environments provides support for the design of hospitality spaces focused on comfort, reducing everyday overload, and promoting well-being.

Keywords: Architecture. Biophilia. Mental health. Neuroarchitecture. Well-being.

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea é marcada pela intensificação das demandas cotidianas, pela hiperconectividade e pela exposição contínua a estímulos, fatores que reforçam a necessidade de estratégias voltadas à promoção do bem-estar e da saúde mental. Estimativas da Organização Mundial da Saúde indicaram que aproximadamente 9,3% da população brasileira vivia com transtornos de ansiedade.¹ No contexto profissional, o burnout é reconhecido como um fenômeno ocupacional associado ao estresse crônico no trabalho não adequadamente gerenciado.² Além disso, o Ipsos Health Service Report de 2025 indicou que 74% dos brasileiros afirmam pensar frequentemente sobre sua saúde mental.³ Essa realidade é discutida por Byung-Chul Han, ao analisar a sociedade contemporânea a partir da lógica do desempenho e da produtividade contínua, que contribui para experiências de exaustão e para a dificuldade de estabelecer limites entre trabalho, lazer e descanso.⁴ Considerando a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social,⁵ torna-se relevante investigar fatores capazes de contribuir para experiências de bem-estar.

Nesse contexto, o ambiente construído pode ser compreendido para além de suas dimensões funcionais e estéticas, uma vez que características espaciais podem influenciar percepções, emoções e comportamentos. A neuroarquitetura aproxima conhecimentos da arquitetura, da neurociência e da psicologia ambiental para compreender essas relações. Abbas et al.

destacam que estímulos como iluminação, cores, texturas, organização espacial e presença de elementos naturais participam da experiência e da percepção dos espaços.⁶ De forma complementar, Crízel e Bocca abordam a relação entre ambiente, percepção e experiência humana.⁷ Entre as abordagens relacionadas ao bem-estar, destaca-se a biofilia, que propõe a integração de experiências relacionadas à natureza aos ambientes construídos.⁸ A Teoria da Restauração da Atenção, por sua vez, contribui para a compreensão das características ambientais capazes de favorecer a recuperação da atenção e o afastamento temporário das demandas cotidianas.^{9, 10}

Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar as contribuições da neuroarquitetura, da biofilia e dos ambientes restauradores para a promoção do bem-estar, identificando estratégias espaciais que possam oferecer subsídios para a concepção de ambientes de hospedagem voltados à redução da sobrecarga cotidiana e à qualificação da experiência dos usuários.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e documental. A investigação buscou analisar as relações entre arquitetura, percepção sensorial, bem-estar e saúde mental, com ênfase nas contribuições da neuroarquitetura, da biofilia e dos ambientes restauradores para a concepção de espaços de hospedagem. O levantamento bibliográfico foi realizado a partir de artigos científicos, livros e publicações acadêmicas obtidos nas bases SciELO, PubMed e EBSCO, além de livros digitais. A seleção do material considerou a pertinência das obras para os temas investigados, contemplando estudos e publicações relacionados à neuroarquitetura, biofilia, percepção ambiental, saúde mental, hospitalidade e ambientes restauradores. A análise do conteúdo permitiu organizar os principais achados em categorias temáticas relacionadas à influência do ambiente construído sobre a experiência humana, à conexão entre natureza e bem-estar, ao potencial restaurador dos espaços e às possíveis contribuições desses conhecimentos para ambientes de hospedagem.

RESULTADOS

A análise da literatura evidenciou que o ambiente construído pode exercer influência sobre a forma como os indivíduos percebem e experienciam os espaços. Os estudos e referenciais analisados apontam que elementos como iluminação, cores, texturas, organização espacial e presença de componentes naturais participam da construção de respostas perceptivas e

emocionais.⁶⁻⁷ Nesse contexto, a integração da natureza aos espaços construídos destacou-se como uma das principais estratégias relacionadas ao bem-estar. A abordagem biofílica propõe diferentes formas de incorporar a experiência da natureza à arquitetura, abrangendo tanto a presença direta de elementos naturais quanto referências indiretas e características espaciais capazes de favorecer sensações de abrigo, pertencimento e conexão com o ambiente.⁸ A literatura também aponta para a relevância dos ambientes restauradores. De acordo com a Teoria da Restauração da Atenção, espaços capazes de proporcionar afastamento das demandas habituais, extensão, fascinação e compatibilidade podem contribuir para a recuperação da atenção dirigida.⁹ Os achados experimentais apresentados por Berto reforçam a relação entre a exposição a ambientes restauradores e a recuperação da capacidade atencional.¹⁰ A partir da análise dos referenciais, foram identificadas quatro categorias principais de estratégias espaciais com potencial de contribuição para experiências de bem-estar: conexão com a natureza, qualificação sensorial, características restauradoras e construção de experiências significativas.

A primeira categoria, conexão com a natureza, envolve estratégias como a presença de vegetação, vistas para o exterior, contato com paisagens naturais e inserção de elementos associados aos sistemas vivos. Esses aspectos se relacionam aos princípios do design biofílico e podem contribuir para experiências de contemplação e conexão com o ambiente.⁸ A segunda categoria, qualificação sensorial, reúne aspectos relacionados à iluminação, materialidade, texturas, cores e organização espacial. A percepção desses estímulos ocorre de maneira integrada, influenciando a experiência ambiental e a interpretação emocional dos espaços.⁶⁻⁷ A terceira categoria corresponde às características restauradoras do ambiente, fundamentadas principalmente na ART. Espaços que favorecem o afastamento psicológico e físico das demandas cotidianas, oferecem estímulos capazes de despertar fascinação sem exigir esforço cognitivo intenso e apresentam coerência com as necessidades dos usuários possuem potencial para favorecer experiências de recuperação atencional.⁹⁻¹⁰

Por fim, a categoria experiências significativas em ambientes de hospedagem aproxima esses conhecimentos do contexto da hospitalidade. Guidara defende uma compreensão da hospitalidade que ultrapassa a prestação funcional de serviços e valoriza experiências intencionalmente construídas a partir da atenção às necessidades humanas.^{11 12} Sharot e Sunstein discutem como a mudança de contexto pode contribuir para a renovação da percepção e da atenção diante de estímulos que, pela repetição, tendem a passar

despercebidos.¹³ Wiking, por sua vez, relaciona a construção de memórias a aspectos como novidade, significado emocional e atenção às experiências vividas.¹⁴ A síntese dos achados indica que a articulação entre esses conhecimentos pode oferecer diretrizes para ambientes de hospedagem voltados ao bem-estar. Estratégias como valorização das paisagens, inserção de elementos naturais, controle e qualificação dos estímulos sensoriais, criação de percursos contemplativos e oferta de espaços capazes de favorecer afastamento temporário das demandas cotidianas podem contribuir para experiências mais restauradoras e significativas.

CONCLUSÃO

A revisão evidenciou que diferentes campos do conhecimento têm investigado as relações entre ambiente, percepção e bem-estar, oferecendo fundamentos que podem contribuir para a arquitetura de espaços de hospedagem. A neuroarquitetura, ao dialogar com conhecimentos da neurociência e da psicologia ambiental, reforça a importância da percepção espacial e dos estímulos sensoriais na experiência humana. A biofilia destaca o potencial da conexão com a natureza, enquanto a Teoria da Restauração da Atenção contribui para a compreensão das características capazes de favorecer a recuperação da atenção e o afastamento temporário das demandas cotidianas. Os achados permitem identificar estratégias relacionadas à presença da natureza, à qualificação sensorial e à criação de experiências restauradoras como possíveis subsídios para projetos de hospedagem orientados ao bem-estar. Dessa forma, a arquitetura pode contribuir para a criação de ambientes que ultrapassem a função de permanência temporária, favorecendo contemplação, conforto e experiências significativas. Estudos futuros podem aprofundar a investigação empírica sobre a aplicação dessas estratégias em diferentes tipologias arquitetônicas e avaliar a percepção dos usuários em ambientes projetados a partir desses princípios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: World Health Organization; 2017.
2. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019 [cited 2026 Aug 22]. Available from: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-in-international-classification-of-diseases>

3. Ipsos. Ipsos health service report 2025 [Internet]. Ipsos; 2025 [cited 2026 May 3]. Available from: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2025-10/Ipsos_health_service_report_2025%28Portugues%29.pdf
4. Han BC. Sociedade do cansaço. 2a ed. Petrópolis: Vozes; 2017.
5. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization [Internet]. Geneva: World Health Organization; 1946 [cited 2026 May 2]. Available from: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
6. Abbas A, et al. Neuroarchitecture: how the perception of our surroundings impacts the brain. Front Psychol. 2024;15. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11048496/>
7. Crízel L, Bocca MC. Neuroarquitetura, psicologia e filosofia: interfaces da experiência. Curitiba: Appris; 2024.
8. Kellert SR, Calabrese EF. The practice of biophilic design. New Haven: Yale University Press; 2015.
9. Kaplan R, Kaplan S. The experience of nature: a psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press; 1989.
10. Berto R. Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. J Environ Psychol. 2005;25(3):249-59. doi:10.1016/j.jenvp.2005.07.001.
11. Guidara W. Unreasonable hospitality: the remarkable power of giving people more than they expect. London: Ebury Edge; 2022.
12. Guidara W. Unreasonable hospitality: the field guide. London: Ebury Edge; 2026.
13. Sharot T, Sunstein CR. Olhe de novo: o poder de perceber o que sempre esteve ao seu redor. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2025.
14. Wiking M. A arte de criar memórias felizes. São Paulo: IN; 2019.