Ambientes Restauradores e qualidade de vida urbana: a prática na área da Arquitetura e Urbanismo

Restorative environments and quality of urban life: practice in the area of architecture and urbanism

Ambientes restauradores y calidad de vida urbana: práctica en el área de arquitectura y urbanismo

GOMES JÚNIOR, José de Souza
Doutorando em Psicologia (UFRN), Instituto Federal do Piauí, josejunior.zp@gmail.com

ELALI, Gleice Azambuja
Doutora em Arquitetura e Urbanismo (FAU/USP), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, gleiceae@gmail.com

RESUMO
Ambientes restauradores são considerados aqueles que promovem a restauração psicofisiológica dos indivíduos, permitindo, dentre outros, o reestabelecimento da fadiga da atenção e a redução do estresse. Considerando que estes fatores comprometem a qualidade de vida da população, principalmente na sociedade contemporânea, este artigo se propõe a refletir sobre como os estudos baseados em ambientes urbanos saudáveis podem contribuir para a atuação profissional de arquitetos e urbanistas, sobretudo no tocante à concepção de projetos planejados a partir de atributos restauradores. Neste campo ressalta-se que, para promover maior qualidade de vida em ambiente urbano é essencial que a atividade projetual leve em consideração elementos construtivos, naturais e socioculturais que as pessoas percebam como facilitadores do acesso/uso do local e indicadores da diversidade de escolhas a ele associados.
PALAVRAS-CHVES: ambientes restauradores, arquitetura e urbanismo, qualidade de vida urbana.

ABSTRACT
Restorative environments are considered those that promote the psychophysiological restoration of individuals, allowing, among others, the reestablishment of attention fatigue and stress reduction. Considering that these factors compromise the quality of life of the population, especially in contemporary society, this article proposes to reflect on how studies based on healthy urban environments can contribute to the professional performance of architects and urban planners, especially with regard to the conception of projects planned from restorative attributes. In this field, it is emphasized that, in order to promote a better quality of life in an urban environment, it is essential that the design activity takes into account constructive, natural and socio-cultural elements that people perceive as facilitators of access/use of the place and indicators of the diversity of choices associated with it.
***KEY WORDS**: restorative environment, architecture and urbanism, quality of urban life.*

RESUMEN
Se consideran ambientes restauradores aquellos que promueven la restauración psicofisiológica de los individuos, permitiendo, entre otros, el restablecimiento de la fatiga de atención y la reducción del estrés. Considerando que estos factores comprometen la calidad de vida de la población, especialmente en la sociedad contemporánea,

este artículo se propone reflexionar sobre cómo los estudios basados en ambientes urbanos saludables pueden contribuir a la actuación profesional de arquitectos y urbanistas, especialmente en lo que se refiere a la concepción de proyectos planificados a partir de atributos restaurativos. En este campo, se destaca que, para promover una mejor calidad de vida en un entorno urbano, es fundamental que la actividad de diseño tenga en cuenta los elementos constructivos, naturales y socioculturales que las personas perciben como facilitadores del acceso/uso del lugar e indicadores de la diversidad de elecciones asociadas a él.
PALABRAS CLAVE: *ambientes restauradores, arquitectura y urbanismo, calidad de vida urbana.*

1 INTRODUÇÃO

Entende-se por ambiente restaurador aquele que contém atributos capazes de promover o equilíbrio psicofisiológico das pessoas que o utilizam, permitindo, entre outros, a recuperação do estresse e o reestabelecimento da fadiga da atenção gerada por atividades repetidas e diárias. As teorias que fundamentam as investigações contemporâneas nessa área derivam, direta ou indiretamente, das discussões do final do século XIX sobre as mudanças que a revolução industrial impôs às cidades e seus efeitos sobre a população urbana.

Naquele debate, entre os pioneiros nas discussões sobre a qualidade de vida na cidade destaca-se Frederick Law Olmsted (1822-1903), paisagista, gestor público e crítico social que, não só apontou que manter a atenção focada em algo por longos períodos pode promover fadiga, mas também denunciou que a vida urbana causava situações de estresse e irritabilidade nas pessoas (OLMSTEAD, 1865). Para reduzir esse tipo de estresse o pesquisador, que projetou inúmeros parques urbanos, defendia a necessidade das cidades disponibilizarem à população espaços onde houvesse livre acesso à natureza, os quais entendia serem essenciais para as pessoas se sentirem bem e se recuperarem psicologicamente (KAPLAN, 1995; MEDEIROS, 2014).

Atualmente as investigações nesse campo acontecem com base em duas vertentes principais: a Teoria da Restauração da Atenção *(Attention Restoration Theory – ART* – KAPLAN, KAPLAN, 1989) e a Teoria Psicoevolucionista para a restauração psicofisiológica a partir do estresse *(Psychoevolutionary Theory – PET* – ULRICH, 1984). Ambas analisam como as características dos ambientes podem proporcionar formas de promover o bem-estar do ser humano e contribuir para a melhor qualidade de vida da população, seja analisando ambientes urbanos ou naturais. Elas concordam quanto aos ambientes naturais serem mais propícios para a restauração psíquica, notadamente por possuírem qualidades físicas que favorecem tal processo, embora também indiquem a possibilidade dos ambientes construídos promoverem bem-estar e restauração (SILVEIRA; FELIPPE; SCHÜTZ, 2019; GRESSLER, 2014; TWEDT *et al*., 2019).

Sob essa perspectiva, a literatura recente indica que, não só as características visuais dos elementos naturais na cidade contribuem significativamente para a sensação de restauração, mas que, a depender de como as características construtivas são tratadas no projeto urbano, também há a possibilidade dele promover a sensação de restauro.

A partir dessa problematização ampla, este artigo tem o objetivo de gerar reflexões acerca da importância dos profissionais de arquitetura e urbanismo utilizarem a ideia de ambientes restauradores como arcabouço teórico com potencial para promover a criação de projetos urbanos com características que restaurem psicologicamente seus usuários. Para isto, e tendo como base uma revisão narrativa da literatura, são apresentados estudos que indicam condições que podem favorecer a criação de ambientes restauradores na cidade em função dos elementos construtivos.

2 RESTAURAÇÃO PSICOLÓGICA E AMBIENTES URBANOS

Para situar os atuais estudos sobre ambientes restauradores é fundamental comentar brevemente o quadro teórico que os precede, no qual se destacam a Teoria da Restauração da Atenção - *ART (*KAPLAN, KAPLAN, 1989) e a Teoria Psicoevolucionista – *PET* (ULRICH, 1984).

Segundo a ART, ambientes restauradores são aqueles capazes de reestabelecer a atenção da fadiga gerada pelo excesso de concentração em atividades específicas e repetitivas as quais as pessoas são submetidas cotidianamente (KAPLAN; KAPLAN, 1989). Para os autores, para ser considerado restaurador o ambiente precisa oferecer quatro características: escape, escopo (ou extensão), fascinação e compatibilidade – descritos a seguir de acordo com Alves (2011) e resumidos conforme Figura 1.

- Escape – faz referência ao distanciamento físico e ao conceitual/cognitivo. Com o distanciamento físico, tem-se a mudança para um ambiente diferente do rotineiro, como uma viagem de férias, por exemplo, na qual o indivíduo se distancia do local de trabalho por determinado tempo. Já o escape cognitivo pode se dar sem o distanciamento físico, como observando uma paisagem em um quadro, pela televisão ou até mesmo olhando através da janela de casa.
- Escopo (ou extensão) – o ambiente precisa oferecer uma organização que leve a um sentimento de familiaridade e pertencimento. Não tem relação necessariamente com a extensão física, porém, o indivíduo deve enxergar o ambiente como um todo e que possa ter a sensação de que há possibilidade de exploração para novas experiências.
- Fascinação – o ambiente precisa despertar a atenção do indivíduo de forma involuntária sem exigir muito esforço para isso. Refere-se ao processo de sentir-se ligado ao lugar e gerar interesse espontâneo, permitindo o próprio sentimento de fascinação.
- Compatibilidade – é necessário que o ambiente possa suprir as necessidades do usuário. Tem ênfase no nível de congruência ou incongruência entre o que o ambiente tem a oferecer e o que a pessoa deseja realizar.

Figura 1: Características dos ambientes restauradores segundo Kaplan e Kaplan (1989)



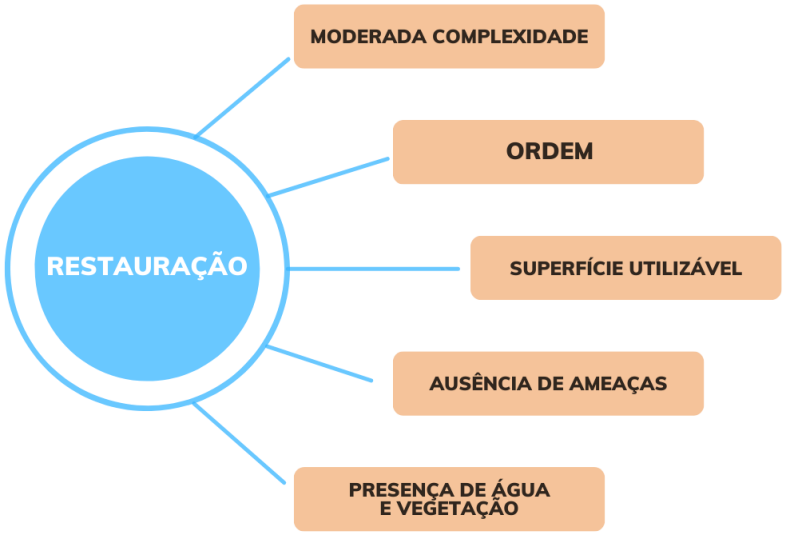
Fonte: Os autores (2023)

A literatura ressalta que, apesar da interação dessas quatro características permitir uma maior aproximação com a restauração psicológica, tais fatores dependem da inter-relação entre pessoa e ambiente, sendo essencial que o pesquisador observe questões sociais, culturais e subjetivas envolvidas na sua percepção (ALBUQUERQUE; SILVA, 2016).

Por sua vez, a PET aponta que certas configurações ambientais podem contribuir com a recuperação dos recursos psicofisiológicos que foram utilizados pelo indivíduo durante uma reação de estresse (ULRICH, 1984). O autor considera que a reação positiva a ambientes favoráveis à restauração é uma característica biológica inerente a todos os seres humanos, assim como o processo de preservação da vida e a manutenção de suas condições de subsistência, de modo que estar em ambientes que permitam uma percepção de bem-estar é essencial para a restauração psicofisiológica. Segundo Ulrich *et al*. (1991), esta percepção de bem-estar tem relação com ambientes que permitem proteção, controle, movimentação e acesso à água e alimentos. Em ambientes assim, há a condição necessária para a restauração do estresse.

De acordo com os estudos de Ulrich *et al.* (1991) e Felippe (2015), são atributos ambientais que possibilitam condições para a restauração psicológica: moderada complexidade (número de elementos percebidos independentemente); ordem; superfície utilizável como piso relativamente uniforme e suave; ausência de ameaças; presença de água e vegetação (Figura 2).

Figura 2: Atributos ambientais que possibilitam a restauração segundo Ulrich *el al.* (1991) e Felippe (2015)



Fonte: Os autores (2023)

Trazendo essas ideias para a contemporaneidade e a realidade da vida urbana que hoje experenciamos, é facilmente constatável existirem cidades em que grande parte da população não tem possibilidade de visitar ambientes considerados “naturais”, como florestas ou grandes parques, o que dificulta sua restauração psicológica nos moldes indicados anteriormente. Assim, nas últimas décadas o papel do ambiente urbano na saúde das pessoas tem ganhado relevância, sobretudo no que diz respeito ao seu potencial para impactar (tanto positiva quanto negativamente) o bem-estar físico, mental e social da população (HÉRNANDEZ *et al.*, 2019).

Nesse campo, Weber e Trojan (2018) ressaltam o acesso da população urbana a ambientes que possibilitem a redução do estresse e da fadiga da atenção causados pela sociedade contemporânea como um importante foco tanto para a pesquisa aplicada quanto para as ações interventivas, embora

os estudos que tratam especificamente sobre características construtivas destes locais ainda estejam em fase inicial.

Entendendo que a restauração é uma experiência de recuperação psicofisiológica acionada por um ambiente particular ou pela configuração deste ambiente (JOYE; van den BERG, 2013), Weber e Trojan (2018) indicam que, nos cenários urbanos ela pode abranger dois tipos de componentes - os elementos naturais e as características construtivas -, aos quais se somam as características subjetivas do sujeito.

Algumas pesquisas, embora ainda sejam poucas, têm estudado o potencial restaurador das características construtivas de espaços construídos urbanos mesmo com pouca ou nenhuma presença de elementos naturais. De acordo com Van den Berg *et al*. (2007), esse tipo de investigação se justifica por existirem: (a) cidades que não propiciam muitos elementos de natureza à população, mas também não contam com grandes índices de estresse; e (b) cenários naturais que não auxiliam na restauração por serem percebidos como perigosos. Diante dessas situações, os autores inferem a possibilidade de haver ambientes urbanos que podem promover a restauração.

Atentando para o fato de algumas cidades não possuírem espaços verdes em quantidade considerável ou mesmo elementos naturais compondo certos ambientes urbanos, Thwaites *et al*. (2011) consideram que praças devem incluir elementos que possibilitem prazer estético e o interesse do usuário, como peças de arte, massas d'água, diversidade arquitetônica ou até atividades sociais dinâmicas que possibilitem as interações sociais.

Procurando elementos do espaço urbano que atendessem necessidades emocionais e de bem-estar dos indivíduos, Rapuano *et al*. (2022) realizaram uma pesquisa na qual os participantes responderam a uma escala likert ranqueando 15 imagens de três categorias de parques/praças: 1. verdes só com elementos naturais e água; 2. mistura de elementos naturais e elementos arquitetônicos coloridos; 3. com vários equipamentos e poucos elementos verdes. Os resultados mostraram que os locais majoritariamente verdes (1) tiveram maiores impactos positivos no humor dos participantes do que os coloridos (2) e os muito construídos (3). Além disso, os verdes (1) foram considerados mais calmantes que energéticos e os coloridos (2) foram tidos como mais energéticos que calmantes; por outro lado, em comparação com os construídos (3), os ambientes coloridos (2), foram percebidos como mais energizantes e com potencial para aliviar a tristeza. A pesquisa ainda demonstrou que, embora alguns ambientes construídos possam não contribuir para a restauração psicológica, podem evitar que os níveis de estresse e de fadiga de atenção aumentem.

Os autores ainda indicam que os ambientes multicoloridos induzem um maior nível de excitação que ambientes monocromáticos ou cinzas, apontando que ambientes que proporcionem elementos construtivos dinâmicos e coloridos podem proporcionar algum tipo de restauração. Assim, como estratégia para melhorar o enfrentamento do estresse causado pela urbanização, os pesquisadores comentam que os planejadores não devem apenas prever a inclusão de elementos naturais nas configurações urbanas, mas também tentar desenvolver espaços cujas características possam suprir as diferentes necessidades dos usuários, tanto pela utilização de cores quanto pela instalação de equipamentos que estimulem as atividades dinâmicas.

Tabrizian *et al*. (2018) estudaram a relação da permeabilidade visual e dos arranjos espaciais na interação da configuração ambiental. Eles perceberam que o aumento da permeabilidade aumentava a percepção de restauração de praças urbanas, enquanto o maior 'fechamento' desses espaços diminuía a percepção de restauração. Em sentido semelhante, ao analisarem a percepção de restauração dos indivíduos, Galindo e Hidalgo (2005), além de apontarem o papel da permeabilidade visual, ressaltam o impacto positivo da boa luminosidade e da possibilidade de atividades de lazer.

Quanto as características arquitetônicas, Lindal e Hartig (2013) mostram que os níveis de variação arquitetônica e construções mais baixas foram julgadas como sendo mais restauradoras, favorecendo os efeitos de afastamento e fascinação (conforme indicadores de KAPLAN; KAPLAN, 1989). Por outro lado, o aumento das alturas das construções, ou seja, a porcentagem vertical de superfícies sólidas, promovia à sensação de enclausuramento, que foi negativamente correlacionada com potenciais restauradores.

Scopelliti e Giuliani (2004) perguntaram a participantes o nome de lugares que eles visitavam quando queriam ter uma experiência restauradora. Não foram encontradas diferenças entre ambientes naturais e urbanos; ao invés disso, as pessoas escolheram lugares associados a certas atividades de lazer, como ouvir música em casa, ir ao cinema, um parque ou museu, ou ir a um restaurante, o que ressaltou a importância dos aspectos sociais nessa escolha.

Para Weber e Trojan (2018), elementos naturais podem aumentar o potencial restaurador nos cenários urbanos. Além disso, ambientes com configurações urbanas podem variar em seu potencial restaurador, indicando que elementos arquitetônicos, culturais e áreas de lazer possuem valores restauradores. Os autores enfatizam, ainda, que os efeitos restauradores proporcionados nos ambientes urbanos são influenciados por fatores culturais, etários, componentes sociais e disposições individuais.

E, ainda, em estudo que comparou avaliações de ambientes naturais e paisagens culturais, Subiza-Pérez *et al*. (2021) receberam resultados semelhantes relacionadas com a restauração emocional, cognitiva e comportamental, tendo como única diferença significante a restauração psicológica (maior em paisagens naturais). Os achados da pesquisa mostram que as experiências de caminhar, sentar e contemplar praças permitiram o aumento da performance atencional e a diminuição de experiências de depressão-tristeza e estresse, e que passar tempo em lugares externos e com natureza ajuda na regulação de condições de estresse, porém, os autores apontam a necessidade de ampliar-se os conhecimentos sobre as características restauradoras e experiências em locais fechados, indicando que a pandemia tornou ainda mais evidente a importância de construir/projetar edificações mais suportivas com relação à restauração e ao bem-estar psicológico.

Nesse sentido, observa-se que as pesquisas recentes estão começando a se concentrar no debate sobre o papel de espaços abertos urbanos na restauração psicológica das pessoas, para o qual o 'verde' não é apontado como a única maneira de proporcionar restauro (embora sua importância seja continuamente reiterada), sendo indicado que também o tamanho, o desenho, a presença de equipamentos e as modalidades de uso podem ser atributos qualificadores de um ambiente restaurador, conforme sintetiza a Figura 3.

Sob essa perspectiva, ainda salienta-se que, tanto quanto indicações genéricas sobre características do ambiente urbano que podem facilitar o seu entendimento como restaurador, é fundamental que a intervenção em qualquer local seja cada vez mais embasada em investigações empíricas a respeito dos modos como a exposição ao ambiente construído (quer interno ou externo, e em suas diferentes escalas) afeta os estados emocionais dos indivíduos. Ou seja, considerar as necessidades psicológicas das pessoas precisa se tornar ponto de partida para o projeto de ambientes que possam suportá-las, condição que se tona especialmente evidente em áreas urbanas.

Figura 3: Síntese dos principais atributos restauradores no ambiente urbano indicados pela literatura consultada



Fonte: Os autores (2023)

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o que foi demonstrado pelos estudos analisados, é possível perceber que além dos elementos naturais presentes no meio urbano, a questão projetual envolvendo as características construtivas podem contribuir na promoção de um ambiente urbano saudável na restauração da atenção e do estresse.

Esse conhecimento se torna de grande importância para arquitetos e urbanistas na construção de cidades com mais qualidade de vida para a população. São teorias que contribuem na criação de estratégias arquitetônicas voltadas para os profissionais da área, que podem atuar embasados nesses estudos complementando o ato de projetar.

Com relação às investigações analisadas, é percebido um maior número de estudos internacionais (tanto empíricos quanto teóricos), e periódicos fortemente associáveis ao tema dos ambientes restauradores, como o *Journal of Environment Psychology* (no campo da psicologia ambiental) e o *Landscape and Urban Planning* (área do planejamento urbano), de onde muitos trabalhos envolvendo a atuação de arquitetos e urbanistas podem ser encontrados. Em comparação com a produção dos países do hemisfério Norte, no Brasil o tema 'ambientes restauradores' vem sendo trabalhado de forma ainda singela, porém crescente, o que demonstra uma abertura da academia para novos estudos e possibilita seu acolhimento na prática profissional.

Convém salientar que mais do que os aspectos construtivos ou naturais de um ambiente, para que ele possa promover o restauro é relevante se atentar para as características subjetivas dos indivíduos que farão o uso dos locais, indicando a participação da população no processo de projeto dos espaços públicos. Assim, atendendo seu propósito de fornecer ao leitor arquiteto e urbanista uma base inicial sobre o tema Ambientes Restauradores, esse artigo reforça a ideia de ser importante aprofundar esses estudos e socializar seus resultados entre os profissionais cuja atuação é dedicada a intervenção no ambiente construído.

4 AGRADECIMENTOS

Agradecemos as nossas instituições de origem por apoiarem nossas atividades investigativas, e ao CNPq, pela bolsa de produtividade em pesquisa da segunda autora.

5 REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D. S.; SILVA, D. S. Preferências Ambientais e Possibilidades de Restauro Psicológico em Campi Universitário**. Psicologia: Ciência e profissão**, v.36, n. 4), pp. 893-906, 2016.

ALVES, S. M. Ambientes Restauradores. In. Cavalcante, S; Elali, G. A. (Orgs). **Temas básicos em psicologia ambiental**. Petrópolis: Vozes, pp. 44-52, 2011.

FELIPPE, M. L. Ambiente fisico e linguaggio ambientale nel processo di rigenerazione affettiva dallo stress in camere di degenza pediátrica. [Tese]. Doutorado em Tecnologia da Arquitetura, Università degli Studi di Ferrara, Ferrara, Itália, 2015.

GALINDO, M.P.; HIDALGO, M.C. Aesthetic preferences and the attribution of meaning: environmental categorization processes in the evaluation of urban scenes. **Internacional Journal of Psychology**. 40:19–26, 2005.

GRESSLER, S. D. O Descanso e a teoria dos ambientes restauradores. [Tese]. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações. Universidade de Brasília, 2014.

HERNÁNDEZ, A. M. F.; MANCILLA, F. N. F. M.; DOLORES, K.; GONZÁLES, N.; LEÓN, V. O. V.; MARTÍNEZ-SOTO, J.; ARGOTEB, M. M.; RUIZ-CORREA, S.; HUÉRFANOS, E. E. H.; RIVERAC, L. A. Experiencias restauradoras asociadas a diversas tipologias de ambientes urbanos de la ciudad de León, GTO. **XXV Verano de la Ciencia**. 1-7, 2019.

JOYE, Y.; van den BERG, A. E. (2013) Restorative environments. In: STEG, L.; van den BERG, A. E.; GROOT, J. I. M., eds. **Environmental Psychology**. West Sussex, Uk: Blackwell, 57-66, 2013.

KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: toward na integrative framework. **Journal os Environmental Psychology**, 15, 169-182, 1995.

KAPLAN, R.; KAPLAN, S. **The experience of nature: A psychological perspective**. New Yor, NY: Cambridge University, 1989.

LINDAL, P.J.; HARTIG, T. Architectural variation, building height, and the restorative quality of urban residential streetscapes. **Journal of Environmental Psychology**. 33:26–36, 2013.

MEDEIROS, E. M. F. (2014) Requiescat in park: o Central Park de Nova Iorque sob a ótica do cinema Norte-americano. 2014. 315f. Tese (Doutorado em Arquitetura e Urbanismo) - Centro de Tecnologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2014.

OLMSTED, F. L. The Yosemite Valley and the Mariposa Big Tree Grove. In. DILSAVER, L. M. **Americas's Natural Parks System***:* The Critical Documents. Maryland Rowman & LitlleField, 1997 (Original de 1865)

RAPUANO, M.; RUOTOLO, F.; RUGGIERO, G.; MASSULLO, M.; MAFFEI, L.; GALDERISI, A.; IACHINI, T. Spaces for relaxing, spaces for recharging: how parks affect people's emotions. **Journal os Environmental Psychology**. 81, 1-8, 2022.

SCOPELLITI, M.; GIULLIANI, M.V. Choosing restorative environments across the lifespan: a matter of place experience. **Journal of Environmental Psychology**. 24:423–437, 2004.

SILVEIRA, B. B; FELIPPE, L. F; SCHÜTZ, N. T. Ambientes Restauradores: conceitos e definições. In. SILVEIRA, B. B.; FELIPPE, M. L. (Orgs.). **Ambientes Restauradores – Conceitos e Pesquisas em Contextos de Saúde**. Florianópolis: EdUFSC, 2019, pp. 140-150

SUBIZA-PÉREZ, M.; KORPELA, K.; PASANEN, T. Still not that bad for the grey city: A field study on the restorative effects of built open urban places. **Cities**, 111, 2021.

TABRIZIAN, P.; BARAN, P.K.; SMITH, W. R.; MEENTEMEYER, R.K. Exploring perceived restoration potential of urban green enclosure through immersive virtual environments. **Journal of Environmental Psychology**. 55, 99–109, 2018.

THWAITES, K.; SIMKINS, I.; MATHERS, A. Toward socially restorative urbanism: Exploring social and spatial implications for urban restorative experience. **Landscape Review**, 13(2), 26–39, 2011.

TWEDT, E; RAINEY, R. M.; PROFFITT, D. R. Beyond nature: the rolae of visual appeal and individual diferences in perceived restorative potential. **Journal of Environmental Psychology**, v.65, pp.1-11, 2019.

ULRICH, R. S. View through a window may influence recovery from surgery. **Science**, New series, v. 224, n. 4667, p. 420-421, 1984.

ULRICH, R. S.; SIMONS, R. F.; LOSITO, B. D., FIORITOM, E.; MILES, M. A.; ZELSON, M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. **Journal of Environmental Psychology**, v.11, n.3, pp.201-230, 1991.

WEBER, A. M.; TROJAN, J. The restorative value of the urban environment: A systematic review of the existing literature. **Environmental Health Insights**, 12, 2018.