

RELAÇÕES ENTRE O ESPAÇO PÚBLICO

E A ANSIEDADE E DEPRESSÃO



MARIANE SAMPAIO

"Pois uma paisagem pode ser percebida por sua harmonia e beleza, introjetando nas pessoas uma sensação de integração e prazer; ou pode ser percebida como caótica, desorientada, confusa e feia, introjetando desassossego, ansiedade, medo e desprazer." (WILHEIM; Jorge, 2011, p. 58)

MARIANE SAMPAIO SILVA

RELAÇÕES ENTRE O ESPAÇO PÚBLICO E A ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de Arquitetura e Urbanismo, na Universidade do Grande Rio - UNIGRANRIO, elaborado por Mariane Sampaio Silva e orientado pelo docente Bernardo Nascimento Soares.

2019-2
Duque de Caxias

MARIANE SAMPAIO SILVA

RELAÇÕES ENTRE O ESPAÇO PÚBLICO E A ANSIEDADE E DEPRESSÃO

BANCA EXAMINADORA

Prof. Bernardo Nascimento Soares

ORIENTADOR

Prof. Filipe Ungaro Marino

PROFESSOR CONVIDADO

Gustavo Badolati Racca

ARQUITETO CONVIDADO

Duque de Caxias, 18 de Dezembro de 2019

A large yellow decorative shape, resembling a stylized 'L' or a corner piece, is located in the bottom right corner of the page.

AGRADECIMENTOS

Sou grata primeiramente a Deus por ter me dado a vida, e pela sua graça de ter permitido eu chegar até aqui, pela sua provisão, amor constante, e por ter feito o fardo ser mais leve. A minha família e amigos que estiveram comigo me compreendendo na ausência com extrema paciência. A todos amigos e amigas da faculdade que tornaram a jornada mais leve, pelas conversas e conselhos ao longo da faculdade. A todos os professores da Unigranrio que de alguma maneira plantaram sementes que me fizeram escolher pelo tema abordado e ter chegado até aqui. A todos que um dia cruzaram o meu caminho, e que deixaram um pouco de si em mim, ajudando a moldar meus passos que venho seguindo.

RESUMO

O crescimento acelerado das cidades e o número de pessoas que vivem em centros urbanos, em conjunto com fatores que tornam o meio estressante, como o lixo, poluição, trânsito, o número de distúrbios psicológicos tende a crescer. Tendo em vista o mal planejamento urbano, existem poucos lugares agradáveis para se estar e contemplar a vida urbana.

Este trabalho consiste em entender como espaços se relacionam com distúrbios psicológicos, precisamente a ansiedade e depressão, entendendo a doença e como em alguns casos os ambientes podem ser tratamento de melhoria para os mesmos, agregando conhecimentos não só da arquitetura e urbanismo, mas também da neurociência e psicologia.

Palavra-chave: Espaços públicos; Ansiedade; Depressão; Vida Urbana; Psicologia



LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Série sobre depressão de Hopkins.....	24
Figura 2 - Série sobre depressão de Isak.....	30
Figura 3 - Série sobre depressão de Hopkins.....	32
Figura 4 - Parque Tingui em Curitiba.....	46
Figura 5 - Estudo de diversidade de usos.....	47
Figura 6 - The Libeskind Villa.....	49
Figura 7 - Centro Heydar Aliyev.....	49
Figura 8 - Darcons Headquarters.....	50
Figura 9 - Edifício Carabanchel 24.....	50
Figura 10 - Casa 4×4.....	50
Figura 11 - Complexo residencial Pruitt-Igoe.....	52
Figura 12 - Praça Heliópolis.....	52
Figura 13 - Mapa da divisão regional de Belford Roxo e seus bairros.....	57
Figura 14 – Praça Heliópolis antes da reforma.....	58
Figura 15 - Mapa de Descrição de Usos da Praça.....	59
Figura 16 - Banheiros da Praça Heliópolis.....	60
Figura 17 - Quiosques da Praça Heliópolis.....	60
Figura 18 - Chafariz da Praça Heliópolis.....	61
Figura 19 - Quadra de Futebol da Praça Heliópolis.....	62

Figura 20 - Espaço para pingue pong da Praça Heliópolis.....	62
Figura 21 - Playground da Praça Heliópolis.....	63
Figura 22 - Academia ao ar livre da Praça Heliópolis.....	64
Figura 23 - Ciclovia da Praça Heliópolis.....	64
Figura 24 - Rua Peatonal na Praça Heliópolis.....	65
Figura 25 - 12 Critérios para diagnosticar um bom espaço público.....	72
Figura 26 - Critérios para bons esáços públicos.....	73
Figura 27 - Rua Peatonal.....	74
Figura 28 – Quiosques.....	75
Figura 29 – Academias ao ar livre.....	77
Figura 30 - Fachadas desinteressantes.....	77
Figura 31 - Mapa de Avaliação de Diversidade de Usos.....	79
Figura 32 - Praça Heliópolis e seu entorno.....	80
Figura 33 - Coquis propositivos 1.....	82
Figura 34 - Coquis propositivos 2.....	84
Figura 35 - Coquis propositivos 3.....	85
Figura 36 - Mapa de Avaliação de Diversidade de Usos.....	86

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Faixa Etária.....	66
Tabela 2 – Período de Visitação.....	66
Tabela 3 – Estar na Praça por Indicação.....	67
Tabela 4 – Motivo de Uso.....	67
Tabela 5 – Melhoras após a Reforma.....	68
Tabela 6 – Usuários presentes durante a semana.....	68
Tabela 7 – Usuários presentes nos finais de semana.....	69
Tabela 8 – Atrativos da Praça.....	69
Tabela 9 – Qualidade de vida na Praça.....	70
Tabela 10 – Desejos de se estar na Praça.....	70
Tabela 11 – Quadro Síntese Problemas x Potencialidades.....	81

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	12
1. ANSIEDADE E DEPRESSÃO.....	19
2. A CIDADE QUE GERA DEPRESSÃO.....	33
2.1 PANORAMA HISTÓRICO.....	35
2.2 RETOMANDO O PENSAMENTO DO ESPAÇO PÚBLICO.....	38
3. O ESPAÇO QUE CAUSA IMPACTOS PSICOLÓGICOS.....	42
4. ESTUDO DE CASO: PRAÇA HELIÓPOLIS.....	54
4.1 LOCALIZAÇÃO.....	56
4.2 USO – DESCRIÇÃO A PARTIR DE SEUS USOS.....	59
4.3 ENTREVISTAS E OBSERVAÇÕES.....	66
4.4 ANÁLISE DOS DADOS	71
4.5 REFLEXÕES E CONSIDERAÇÕES.....	78
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	87
REFÊRENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	88
APÊNDICE A – ENTREVISTA SOBRE ANSIEDADE E DEPRESSÃO.....	91
APÊNDICE B – ENTREVISTA COM USUÁRIOS DA PRAÇA HELIÓPOLIS.....	94
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO SOBRE CARACTERÍSTICAS E SENTIMENTOS DAS CONSTRUÇÕES.....	96

INTRODUÇÃO

A ansiedade e depressão estão cada vez mais presentes em nossas vidas. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) a depressão já alcançou em média 400 milhões de pessoas, e estima-se que até 2030 será a doença do século.

Ao andar pela cidade pode-se notar locais pouco convidativos, para quem sofre ou já sofreu de ansiedade, ambientes podem causar medo por locais escuros e vazios. Já a depressão, gera solidão, não favorece conexão entre pessoas, isso pelo fato de espaços públicos mal projetados, além da vida moderna que trouxe o ser humano para o centro de si mesmo.

A cidade é o espaço onde os seres humanos demonstram seus modos de viver, determina seu estilo de vida, ações e impactos sobre outros, então ao mesmo tempo que o cidadão constrói sua vida na cidade ele também é influenciado pela mesma. Deste modo a ansiedade e depressão são afetados pela maneira de viver e os espaços públicos podem se relacionar com tais transtornos, e gerar melhorias, tendo em vista que bons espaços públicos podem gerar bem-estar ao ser humano.

Dentro do contexto urbano as praças desempenham um papel fundamental, definem relações sociais, comportamentais, transmitem lazer, descanso, fornecendo uma boa qualidade de vida e se relacionando para a melhora da ansiedade e depressão.

Objetivos

O estudo é a discussão sobre como a ansiedade e a depressão trazem malefícios para a vitalidade do ser humano, assim como a volta do pensamento do espaço público como uma forma de reconectar as pessoas da cidade. Será de grande benefício para enfatizar como viver na cidade é estressante; mas conscientizar que através de bons locais de convivência, pode-se encontrar a calma em meio ao caos que tantos anseiam.

Paralelamente a isso a intenção é pensar em espaços como causadores de impactos psicológicos, onde possa pensar em ambientes que tragam benefícios para usuários que convivem com estes transtornos, vindo a ser também uma prevenção.

E, por fim, ressaltar através de estudo de caso, como espaços públicos podem proporcionar bem-estar, se projetados de maneiras que motivem conexões entre as pessoas, assim também fazendo com que o indivíduo queira estar nesses locais, seja através da contemplação das fachadas do entorno, mobiliário lúdico ou segurança da localidade.

Desta forma, tem-se como intuito primordial o enfoque em aprofundar como a ansiedade e depressão estão ligadas a maneira de se viver na cidade, relacionado a forma de como determinados espaços públicos não são projetados para pessoas, assim, pensando em formas de melhorá-lo afim de ser benéfico para todos.

Justificativa

A escolha do tema se deu por experiências e análises pessoais e interpessoais, na qual nota-se que por estarmos vivendo em um mundo com situações estressantes e uma vida corrida e exaustiva, a ansiedade e depressão estão cada vez mais presentes em nossas vidas.

O espaço público de qualidade é aquele que é livre para todas as pessoas, é atrativo, que permite relações humanas, um local que proporciona conforto e bem-estar.

O estudo tem como importância mostrar como a arquitetura e a configuração do espaço urbano podem afetar nas sensações, e no bem-estar do ser humano, trazendo um conjunto de conhecimentos da arquitetura, urbanismo, neurociência e psicologia.

Com um número cada vez maior da população vivendo com este problema, assim como um grande número de pessoas vivendo na cidade, os espaços públicos são uma alternativa para melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Entendendo que um dos objetivos do Arquiteto Urbanista é promover vivência e desenvolver o bem-estar da vida na cidade, a pesquisa é importante para instigar a pensar em novas formas de se projetar espaços públicos. Assim, o estudo tem como importância mostrar como a arquitetura e a configuração do espaço urbano podem afetar o ser humano.

Metodologia

Para entender sobre os sintomas e causas da ansiedade e depressão, foi utilizado o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais na sua quinta edição (DSM-5). Por se tratar de um tema extenso, e de grande parte está voltada para a área da psicologia, foram utilizados apenas os sintomas mais comuns a Ansiedade Generalizada e a Depressão Maior, nos quais trazem 12 especificidades do transtorno da ansiedade e 8 da depressão.

Sentiu-se a necessidade de utilizar fotografias da série sobre depressão dos fotógrafos Christian Hopkins e Gabriel Isak. Ambos utilizam da fotografia, um meio para se expressarem como se sentem com depressão. Assim será possível através destas figuras observar as expressões que a doença causa no indivíduo.

Para entender a felicidade em meio ao espaço público, e compreender o espaço desde a antiguidade e como o mesmo foi se desenvolvendo, foi utilizado autores como Charles Montgomery e Evelyn Lima. Foi necessário recorrer a teóricos como Jane Jacobs e Richard Sennett, para adquirir conhecimentos para novas formas de se pensar em projetar as cidades, onde se adequem a vida contemporânea.

Com a expectativa de alcançar o entendimento de critérios da ambiência e sensações que o espaço físico exerce no indivíduo, estabelecendo estímulos que podem causar transtornos mentais, foi fundamental buscar teóricos como Jan Golembiewski e Cristiane Duarte.

Para se entender se um espaço traz benefícios para a ansiedade e depressão, e se é de qualidade, concluindo que bons espaços são aqueles que tem a capacidade de atrair e também fazer com que pessoas se sintam confortáveis, teorias buscadas anteriormente é de extrema importância para se chegar no estudo de caso.

Com isso para tirar conclusões assertivas acerca de entender se o espaço traz melhorias, ou não, para quem sofre da ansiedade e depressão, foi fundamental através do estudo de caso na praça Heliópolis, localizada no município de Belford Roxo na cidade do Rio de Janeiro, buscar através de pesquisas empíricas, aproveitar o máximo do local buscando experimentar seus usos. Foram necessárias pesquisas do artigo de José Magnani, “De perto e de dentro: notas para uma etnografia urbana”, para entender e descrever o espaço através de um olhar de dentro do ambiente, vivenciado o mesmo para adquirir melhor entendimento de como se comportam os usuários desta praça.

Sentiu-se também a necessidade de buscar critérios para qualificar a Praça como um espaço de qualidade, com isso, foi utilizado como referência os 12 critérios retirados do livro “New city life” dos urbanistas dinamarqueses Jan Gehl, Lars Gemzoe e Sai Karnaes. Assim como artigos sobre mobilidade urbana e boas práticas urbanas no Brasil retirados do TheCityFix Brasil, um dos canais de comunicação do instituto de pesquisas WRI Brasil.

Através de idas e usos na Praça foi adquirido experiências, que em conjunto com pesquisas teóricas foi possível relacionar quatro critérios que qualificam um bom espaço público, Conforto, Sociabilidade, Diversidade de Usos e Lugares Caminháveis, o mesmo é utilizado para entender se a Praça é um espaço de melhoria

ou não da ansiedade e depressão, por meio de experimentação e observação do espaço, assim como fotos onde o leitor pode observar seus usos, e entender melhor o espaço.

Com isso, foram realizadas reflexões através de croquis em expressão gráfica, por cima de fotos, trazendo ideias soltas, que traz provocações sobre o que poderia vir a ser um local que tenha a capacidade de integrar e proporcionar prazer e conforto para seus usuários.

Estrutura

A seguir encontra-se a abordagem dos 4 capítulos e um apêndice com entrevistas, que estruturam o trabalho e servem para melhor esclarecimento a fim de compreender o tema proposto.

O primeiro capítulo engloba o que é a ansiedade e depressão através de uma visão não apenas técnica, mas também íntima, trazendo sintomas, mas também as sensações que cada um causa no ser humano, acrescentando relatos pessoais de pessoas que vivem com este transtorno, a fim de entender o problema.

Em seguida, tem-se o segundo capítulo que tem como objetivo entender o início das cidades, e através de relatos observar que a formação das cidades também cooperou para as crises da ansiedade e depressão, também tem como objetivo repensar os espaços públicos na vida contemporânea.

O terceiro capítulo trata da importância das conexões nas cidades, que por estarmos vivendo em espaços monofuncionais, pensados para o individual faz com que a cidade deixe de ter vitalidade e a participação urbana se perde, também tem como foco a ambiência e como as construções, pelas suas formas, e composições geram sentimentos em cada usuário da cidade.

No quarto capítulo é onde se encontra o estudo de caso realizado na praça Heliópolis em Belford Roxo, no qual o objetivo é experimentar o espaço a fim de

entender se o mesmo é um ambiente onde as pessoas podem se sentir bem, e esquecer por um momento a vida caótica que levam, com critérios que orientam se o espaço pode vir a ser um local de melhoria para a ansiedade e depressão.

Tendo ainda posteriormente o apêndice, 3 questionários sendo eles; pessoas com ansiedade e depressão que ajudaram a entender um pouco mais sobre o assunto, o segundo foi afim de entender a relação que sensações as construções e espaços causam nas pessoas, e o último com pessoas que vivenciam a praça de Heliópolis para o estudo de caso.

1. ANSIEDADE E DEPRESSÃO

**Perdida. Acho que é a
palavra que mais me
define, me sinto perdida
num lugar onde só existe
solidão. (Entrevista 3
Apêndice A)**

O que é a ansiedade? O que é a depressão? Por que falar sobre? Como as pessoas vivem com esses transtornos? Tem cura? Responder a estas questões é de extrema complexidade. Neste primeiro capítulo pretende-se explorar, com percepções pessoais, técnicas de profissionais e experiências interpessoais, de pessoas que passam e/ou passaram por isso, a fim de entender o que é a ansiedade e depressão.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a ansiedade é o mal atual, podendo-se dizer que é a reação do ritmo da vida moderna em que vivemos, acelerado, sempre com o olhar fixo no futuro. A ansiedade é muitas vezes fruto da imaginação, medos antecipados, estresse, e preocupações, ela por si só causa desconforto, mas unicamente não causa danos graves. Conforme Barry McDonagh, autor do livro Sem Pânico “A ansiedade é provavelmente a mais básica de todas as emoções. Enquanto ela, por si só, for apenas uma sensação desagradável, não apresenta perigo algum.” (2019, p.7).

O problema maior se encontra quando a ansiedade atrapalha a vitalidade do ser humano, assim como a depressão. Qual seria a diferença entre a depressão e a tristeza? A segunda opção faz parte e é comum na vida das pessoas, o que a torna diferente da depressão que já é um sentimento prejudicial no cotidiano, na vida profissional, relacionamentos, causando danos físicos, podendo chegar ao suicídio.

Para aprofundar a compreensão da ansiedade e depressão foi usado como orientador o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais; ou como também conhecido Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5, 2014), no qual traz 12 especificidades de transtornos de ansiedade. Pela sua extensão nesse trabalho será usado para melhor entendimento as duas especificidades mais comuns, que segundo a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE) são, a Ansiedade Generalizada, e a proveniente de outros transtornos como Fobia, Pânico, Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), Estresse Pós-Traumático.

A Ansiedade Generalizada é aquela ocasionada por meio de preocupação extrema, ocorrendo diariamente por longos períodos. A pessoa que passa por este tipo de ansiedade encontra dificuldades para fazer suas tarefas diárias, pelo excesso de preocupação, podendo acontecer em diferentes épocas da vida. Por exemplo, em crianças e adolescentes são preocupações com escola, notas, trabalhos; na fase adulta com finanças, família, emprego; em idosos a falta de segurança, causando mal desempenho em suas atividades. Segundo a (DSM-5, 2014) esta ansiedade encontra-se relacionada por 6 sintomas nos quais são:

1. Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele.
2. Fatigabilidade.
3. Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente.
4. Irritabilidade.
5. Tensão muscular.
6. Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto).

Outra causa da ansiedade é a que se dá por diversos fatores, e conjunto com outros transtornos como a fobia, que é o medo excessivo por algo específico, seja por algum animal, sangue, viajar de avião, ambiente. A questão é que esse transtorno faz com que a pessoa não queira estar em certos locais, sempre escapando de espaços onde possam estar ou acontecer o objeto do medo extremo. “Muitas pessoas com fobias específicas sofreram durante muitos anos e alteraram suas circunstâncias de vida com o objetivo de evitar o objeto ou situação fóbica o máximo possível” (DSM-5). Ou seja, muitas pessoas sofrem pela necessidade de evitar locais, causando a perda de experiências, por medo excessivo que muitas vezes é imaginário, e incertos do real acontecimento. A pessoa que tem medo de viajar de avião, tem medo dele cair, suspendendo viagens, trabalho, festas de famílias pela ansiedade que a fobia causa, todo transtorno tem sua particularidade, assim como a

fobia, cada motivo que gera este transtorno vem com diferentes manifestações como por exemplo

[...] os indivíduos com fobias específicas situacionais, de ambiente natural e de animais têm probabilidade de apresentar excitabilidade aumentada do sistema nervoso simpático, aqueles com fobia específica a sangue- -injeção-ferimentos frequentemente demonstram uma resposta de desmaio ou quase desmaio vasovagal que é marcada por breve aceleração inicial do ritmo cardíaco e elevação da pressão arterial seguida por desaceleração do ritmo cardíaco e queda na pressão arterial. (DM-5, 2014, p.199).

Outro transtorno especificador da ansiedade é o Transtorno de Pânico, é quando se tem crises acentuadas de ansiedade em conjunto com o medo, desespero profundo; e estão também acompanhados com sintomas físicos, como o pensamento que vai morrer, coração bate mais forte, transpiração, boca seca, dificuldade na respiração, tontura, entre outros sintomas. A diferença entre a ansiedade e o transtorno de pânico, é que na ansiedade é causada por algum fator futuro, por exemplo fazer uma prova ou ir a um casamento de um primo íntimo, no transtorno do pânico, os ataques acontecem aleatoriamente, sem aviso, vindo inesperadamente. “O transtorno de pânico está associado a níveis altos de incapacidade social, profissional e física” (DM-5) o que faz com que muitos se sintam envergonhados, ou apreensivos de continuar vivendo com sua rotina pois a qualquer momento um ataque de pânico pode surgir.

[...] meu coração disparando parecia que ia sair para fora, fiquei assim por alguns minutos até ir me acalmando e voltando ao normal, uma sensação horrível, parece que você vai morrer, a partir desse momento vi que algo estava acontecendo e que eu precisava de ajuda, se não as coisas poderiam piorar (Entrevista 2 –Apêndice).



Figura 1 - Série sobre depressão de Hopkins

Fonte: Christian Hopkins, 2014

O transtorno obsessivo compulsivo conhecido como TOC, é um distúrbio de ansiedade onde o indivíduo tem compulsão e obsessão através de pensamentos recorrentes, que criam atitudes frequentes para fazer com que a mente se acalme. Lavar os pés antes de dormir, verificar se fechou a porta da casa, lavar as mãos quando toca um objeto, organizar itens, são atitudes que podem ser consideradas normais; a não ser quando isso se torna uma aflição excessiva na qual você só passa a se sentir um bem estar quando o faz. Este transtorno é visto muitas vezes como banalizado na sociedade, um assunto que precisa ser levado com mais seriedade, o que é algo extremamente perigoso para a saúde já que

“As obsessões ou compulsões tomam tempo (p. ex., tomam mais de uma hora por dia) ou causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo” (DSM-5, 2014, p. 237).

E por fim, o último transtorno é o Estresse Pós-Traumático, quando vivenciamos situações difíceis seja ela a perda de uma pessoa amada, um acidente, assalto, abuso sexual, situações confrontadoras, fazem com que o indivíduo passe por este transtorno, no qual recordar dessas experiências passadas seja consigo mesmo ou com terceiros, causa sofrimento, alterações físicas e mentais, podem deixar danos em sua autoestima e na memória. As pessoas que passam por essa situação podem viver com alucinações, ilusões e dificuldades em voltar com sua rotina.

Nota-se então que dentro da ansiedade existem distúrbios que causam medo, cansaço, aflição, preocupação, nervosismo, e comprometem nosso emocional; nossa rotina e até relações interpessoais. Quem sofre com este transtorno, precisa de respeito e seriedade por ser tão preocupante e difícil de se lidar. O mais grave dentro dos transtornos já falados são as relações que eles podem ter com o suicídio; segundo

a DMS-5 a ansiedade o transtorno do pânico podem ter relações com taxas de tentativas de suicídio, já quem passa por algum tipo de fobia específica são 60% mais prováveis de tentar o suicídio do que quem não passa por este transtorno, não muito diferente das pessoas com TOC que metade tem pensamentos suicidas e tentativas aparecem em um quarto desses indivíduos, no estresse pós traumático eventos específicos como abuso infantil faz com que o risco seja maior.

A ansiedade muitas vezes é vista como oposto da depressão, por um ter o pensamento sempre acelerado e outro a melancolia e tristeza; segundo a psicóloga Priscila Gasparini “o diagnóstico de depressão pode passar para um quadro de ansiedade em 2% dos casos e no sentido contrário, ansiedade para a depressão em 24% dos casos.” Ou seja, os dois transtornos podem ser associados, e os sintomas como, irritação, medo, preocupação, insegurança, se relacionam nos dois transtornos.

Tipo eu descobri na verdade recentemente que eu tenho transtorno bipolar, porque antes ninguém descobria o motivo de tantas oscilações de humor ou porque eu ficava tão depressiva durante longos períodos... bom eu meio que fiquei muito chateada quando descobri que tinha depressão, aí tentei acabar com tudo ano passado. As pessoas sempre que descobrem que eu tenho depressão automaticamente tentam me ajudar, mas as vezes atrapalham porque elas se preocupam excessivamente. As vezes tenho crises que fazem com que eu pense em me matar e meus amigos ficam loucos (entrevista 1 - Apêndice).

Assim como a ansiedade, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) traz os especificadores da depressão, nos quais são oito, porém devido à grande diversidade técnica de cada um será usado apenas a Depressão Maior, que engloba nove sintomas. Neles pode-se observar o grande sofrimento, e as problemáticas que a depressão causa ao ser humano.

O primeiro sintoma principal é o humor deprimido, onde a pessoa se sente triste a maior parte do tempo sem se importar com o que está ao redor, indo por aspectos perceptíveis, pessoais e subjetivos. Você sente que não faz parte do mundo, sem esperança, abatido e sem forças para continuar, pois a tristeza é o que o acompanha e o que resta do mundo. É o sintoma mais conhecido da depressão, onde percepções externas identificam o olhar vazio, choroso; uma característica da depressão vista muitas vezes como se a tristeza fosse falta de algo, mas a verdade é que não se sabe o porquê esta angústia invade. Claro que a pessoa passa por momentos de alegria; mas não permanece por muito tempo, a tristeza é tão grande que faz o indivíduo perder a vontade, ou diminuir o interesse nas atividades durante o dia, que é o segundo sintoma principal, o que antes você queria fazer/sair não te traz ânimo, festas, amigos, trabalho, escola, você não consegue ter forças para continuar com sua rotina, relacionamentos são prejudicados, projetos desfeitos e o desejo de conquista também.

“[...] eu sinto tanta coisa ao mesmo tempo, uma imensidão de vazio como se nada fosse o suficiente, ou como se ninguém gostasse de mim” (Entrevista 2 – Apêndice).

Outro sintoma é a perda ou ganho de peso, sem estar na academia ou fazendo dieta, a pessoa perde peso sem uma razão definitiva, ou passa a se alimentar com alimentos que contêm açúcar e carboidratos, aumentando o apetite durante o dia, causando alterações na saúde, assim como problemas relacionados ao sono. Outro aspecto da depressão, é quando o indivíduo tem sono excessivo ao longo do dia mesmo que já tenha dormido o suficiente, quando acorda ainda se sente cansado e com sono, ou ao contrário, quando demora para dormir ou acorda no meio da noite em vários períodos, também deixando o mesmo desgastado, quando se está

dormindo e a vida acontecendo do lado de fora e você não consegue aproveitar, ou quando você não consegue fechar os olhos pois tudo o que se tem na mente é que algo está errado e existem problemas a serem resolvidos, sendo um momento angustiante e desolador.

Um sintoma que pode de início parecer contraditório é quando se tem uma agitação ou retardo psicomotor, visto que muitas vezes quando se fala sobre depressão o pensamento alusivo é de desânimo, tristeza ou inatividade, visto em alguns sintomas anteriores. A agitação acontece quando a pessoa se sente inquieta, irritada, ocorrem também na ansiedade; já o retardo psicomotor seja no falar ou andar, são atividades que se tornam difíceis de fazer e o indivíduo se sente cansado e devagar, não muito diferente da fadiga ou perda de energia que é quando o sujeito não consegue ter forças para realizar tarefas, não é preguiça; mas sim fraqueza. Serviços rotineiros como tomar banho, levantar da cama, se tornam difíceis, o que leva a outro sintoma; o de sentimento de culpa ou inutilidade. O ser humano se sente como se fosse uma pedra de tropeço na vida de alguém, no qual se não estivesse ali a vida do outro seria melhor, situações ruins acontecem pois você não se sente bom o suficiente, logo a culpa toma conta e o sentimento de ser incapaz leva-o mais para baixo.

O penúltimo sintoma é a diminuição na capacidade de pensar, onde tomar decisões e se concentrar se tornam difíceis e gera ansiedade, pois você precisa fazer certas tarefas ou fazer escolhas e não consegue, o mundo fica mais rápido e você para trás, a cabeça pesada por não conseguir decidir ou pensar rápido como os demais, tem uma imensidão de pensamentos mas não conseguem tomar forma em ações.

Chegamos no ultimo sintoma que são os pensamentos recorrentes de morte, seja tentativas, pesquisas, ou pensamentos sobre o assunto, o indivíduo se sente fascinado sobre, uma ideia de que acabe com todos os sintomas visto

anteriormente, que isso seja uma forma de escape, salvação dos problemas visto que é muita dor para se carregar. Um problema que precisa ser discutido. Segundo Rigo (2013, p.30-42) 15% a 20% das pessoas que convivem com a depressão acabam com suas próprias vidas.

O suicídio, como costumo defini-lo, é uma manifestação humana, uma forma de lidar com o sofrimento, uma saída para livrar-se da dor de existir. Por essa razão, considero o suicídio uma carta na manga, isto é, aquilo de que o sujeito pode dispor quando a vida lhe parecer insuportável. (RIGO, 2013)



Figura 2 - Série sobre depressão de Isak
Fonte: Gabriel Isak, 2017.

A depressão vai muito além dos sintomas citados, afinal cada ser humano é único e específico, e apresentam diferentes comportamentos que vão à frente de qualquer manual. Porém, podemos notar como a tristeza, solidão, vazio e dor estão presentes àqueles que sofrem com este transtorno, e podem chegar a cometer o suicídio.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), cerca de 800 mil pessoas morrem de suicídio a cada ano, equivale que uma pessoa morre a cada 40 segundos por suicídio. E é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 e 29 anos. Tendo a relação de risco pessoas que sofrem de depressão, também aqueles que sofrem colapso de estresses da vida, podendo relacionar com a ansiedade.



Figura 3 - Série sobre depressão de Hopkins
Fonte: Christian Hopkins, 2014.

2. A CIDADE QUE GERA DEPRESSÃO

**As cidades foram
originalmente criadas
para celebrar o que
temos em comum.
Agora, são projetadas
para manter-nos
afastados uns dos
outros.**

- RICHARD ROGERS

A ansiedade e depressão não são doenças que surgiram no século XXI, percebe-se que desde as escrituras bíblicas o ser humano passa por oscilações do humor e experimentam os sentimentos. Conforme Jesus disse: “A tristeza que estou sentindo é tão grande, que é capaz de me matar” (Mateus 26:38, Nova Tradução na Linguagem de Hoje).

Com a evolução e crescimento das cidades, a ansiedade e depressão também foram se desenvolvendo; a contribuição do espaço afeta a vida do cidadão, contribuindo para o bem ou mal-estar dos mesmos. Retomar o pensamento que foi se perdendo durante os anos, do bom espaço público, voltado para as pessoas e menos para os carros, é essencial para uma cidade saudável.

2.1 Panorama Histórico

Desde o século VI A.C na Grécia antiga, as relações sociais entre os seres humanos provocam alterações no modo de vida, transformações essas que pode-se observar no consumo, na natureza, nas relações interpessoais, até mesmo na felicidade que desde então a filosofia de ter uma vida boa, feliz, se discute. Em Atenas, filósofos como Sócrates desafiavam os cidadãos a pensarem sobre o que é felicidade, conforme nos mostra o escritor urbanista Charles Montgomery: “Todos os homens não desejam felicidade? Ou isso é apenas uma pergunta ridícula?” (SOCRATES *apud* MONTGOMERY, 2003, p.17, tradução nossa)¹. Para o autor, o pensamento de o que é ser feliz “foi construído no coração de Atenas. Rodeado por templos, monumentos, leis, tribunais” (MONTGOMERY, 2013, p. 17, tradução nossa)².

É possível notar que desde a antiguidade, para alguns, a preocupação com a felicidade e os espaços públicos já existiam; afinal, pensamentos, discursos e

¹ Do not all men desire happiness? Or is this just a ridiculous question.

² was build right into the heart of Athenas. Surrounded by temples, monuments, law, courts.

cerimônias eram realizados nestes locais, onde a sociabilidade era presente; um ambiente de trocas e convivência.

Porém, isso foi mudando ao longo do tempo. Nas cidades medievais como

Siena, Florença e Veneza, a praça era o local dos jogos, dos torneios, das evoluções teatrais da Commedia dell'Arte. As ruas convergentes para as praças começam a funcionar como ruas comerciais, onde as pessoas permanecem, instalam estabelecimentos e habitações. Essas ruas e praças transformam-se em espaços de vivência coletiva, e, portanto, espaços públicos. (LIMA, 2014, não paginado).

Já no período renascentista, as edificações foram projetadas para estarem em volta da praça, fazendo com que suas fachadas voltassem para os ambientes públicos, dinamizando o espaço e conduzindo o mesmo para que conversasse com o espaço, tornando o local ativo e com diferentes pessoas circulando pela praça.

No século XIX pode-se observar uma grande mudança no setor industrial, com grandes polos e a oferta de trabalho concentrada em centros urbanos, encaminhando a grande parte da população que moravam nos campos para às cidades. Prejudicando a saúde física e mental dessas pessoas, principalmente para a massa proletária que vivia em situações precárias, além da falta de espaços públicos e de lazer para os mesmos.

As contradições das cidades industriais estão explícitas na qualidade dos espaços públicos ofertados às populações que habitavam as áreas nobres. Se por um lado no final do século XIX são projetados jardins botânicos, praças arborizadas e bosques em áreas nobres, por outro, nas periferias os espaços públicos bem cuidados são quase sempre muito raros (LIMA, 2014).

Nesta época, muitos operários viviam em condições desagradáveis, dependiam de salários baixos para se alimentar e sua saúde era comprometida, conforme afirma o filósofo Friedrich Engels:

Pela manhã, o mercado transborda de coisas boas; mas quando chega o operário, esses produtos já acabaram – e ainda que lá estivessem, ele muito provavelmente não poderia comprá-los. Em geral, as batatas que adquire são de má qualidade, os legumes estão murchos, o queijo envelhecido é mau, o toucinho é rançoso e a carne é ressequida, magra, muitas vezes de animais doentes e até mesmo já em decomposição (Engels, 2010, p.138).

Algumas pessoas que viveram nessas situações deploráveis desenvolveram depressão e ansiedade, efeitos do trabalho árduo e das condições de vida deplorável.

A chamada "personalidade pós-industrial" apresentada por uma pesquisa feita na Universidade de Cambridge, liderada pelo professor Jason Rentfrow; descobriu que moradores de lugares em que a mineração de carvão era presente, sofreram com doenças psicológicas:

Quem vive em um cenário pós-industrial ainda o faz à sombra do carvão, tanto interna quanto externamente. Este estudo é um dos primeiros a mostrar que a Revolução Industrial tem uma herança psicológica oculta, que está impressa na composição psicológica de hoje das regiões da Inglaterra e do País de Gales. (OBSCHONKA, 2017, tradução nossa)³

³ Those who live in a post-industrial landscape still do so in the shadow of coal, internally as well as externally. This study is one of the first to show that the Industrial Revolution has a hidden psychological heritage, one that is imprinted on today's psychological make-up of the regions of England and Wales.

Com o crescimento urbano do século XX intervenções foram necessárias, tendo em vista o crescimento da cidade e suas problemáticas decorrentes da cidade industrial, como o inchaço populacional no qual se teve a insalubridade e falta de infraestrutura presentes. Com isso, desenvolveram-se planos urbanísticos para uma cidade pós-industrial, tais como o Plano Voisin de Le Corbusier para Paris, com edifícios isolados, consolidando uma “ideia de **distância**, de **separação**, de **solidão**.” (GONSALES, 2005, grifo nosso).

Na metrópole moderna existe a dicotomia entre o público e o privado no qual o indivíduo participa da vida em ambientes de quatro paredes. Para Richard Rogers, desde o início as cidades foram criadas para promover o que temos em comum; hoje são projetadas de forma que nos mantém afastados (2001, p.11).

Com a globalização e os novos meios de comunicação, tecnologia, transporte, a forma de se estar na cidade se transformou, onde antes usávamos os espaços públicos para nos relacionar. Hoje utilizamos as nossas casas fechadas para estabelecer relações através das telas dos novos veículos de sociabilidade, que traz o indivíduo para si mesmo tornando-o mais provável a criar barreiras sociais, desenvolvendo uma sociedade segregada além de perigosa. Jane Jacobs (2011, p.43) já nos alertava sobre a importância de espaços com movimentos que trazem segurança e preservam a civilidade dos viventes, além de estimular o apoio uns aos outros.

2.2 Retomando o Pensamento do Espaço Público

“Por que é tão frequente não haver ninguém onde há parques e nenhum parque onde há gente?” (JACOBS, 2011, p.103). A mudança do interesse dos espaços públicos gera distanciamento físico entre os indivíduos, empobrece o espaço e faz com que o mesmo se torne vazio, sendo o palco ideal da desvalorização da

cidade. Faz perder o sentido da palavra no qual sua origem do latim **civitas** tem sua tradução como “homem que vive na cidade”, este homem agora menospreza a cidade, concebe valor aos ambientes privados e cria vazios urbanos. Muitos destes locais, se dão pela criação de espaços públicos sem função.

O olhar para a rua que Jane Jacobs retrata desde os anos de 1960, é o de um ambiente rebuscado e interessante que volta o sentido para as pessoas, onde as ruas são acompanhadas de brincadeiras lúdicas, concebendo variedade de pessoas, renovando valores sociais, reforçando a vida democrática e tornando o ambiente saudável. “Quanto mais estreitas forem as calçadas, mais sedentária se torna a recreação informal” Jacobs (2011, p.95).

A cidade como um ponto de encontro, é um local que gera segurança, confiabilidade e união entre as pessoas. Conforme Jacobs relata, se os relacionamentos mais proveitosos fossem estabelecidos apenas em espaços privados, as cidades não teriam mais utilidade. Quando se tem contato com outras pessoas no espaço público, o indivíduo adquire confiança. Isso pois uma parada na padaria, uma cerveja no bar, ler um livro na praça; gera convivência com os mesmos que praticam as mesmas atividades. Segundo Jacobs são esses “pequenos contatos públicos” que geram confiabilidade (200, p.59 -60).

Um dos especificadores da Ansiedade como visto no capítulo anterior é o transtorno do pânico. Segundo a DSM5 “o indivíduo experimenta ataques de pânico inesperados recorrentes e está persistentemente apreensivo ou preocupado” (2014). Em alguns casos, o transtorno do pânico é ocasionado pela violência em que a pessoa está exposta na cidade, como assaltos recorrentes em espaços públicos.

Os espaços públicos com infraestrutura, bons locais para comer, que atraia o usuário, assim como arborização e mobiliário; são bons motivos para trazer pessoas a esses espaços, criando locais mais movimentados, e seguros. “[...] a presença de

peessoas atrain outras peessoas, é uma coisa que os planejadores e projetistas têm dificuldade em compreender (Jacobs, 2011, p.38).

A valorização de vias públicas segundo Donald Appleyard (1982), faz com que o ser humano esteja mais propício em estar com o pensamento voltado para si mesmo. Em seus estudos foi identificado que o fluxo de veículos nas ruas, faz com que as pessoas se sintam inseguras; em bairros onde o nível de tráfego de veículos é menor, torna o ambiente habitável e faz com que o local seja adequado à escala humana.

Para Sennett (1988, p.28-19) a movimentação se tornou a atividade mais carregada de ansiedade. O espaço público hoje é destinado à passagem, e a permanência é esquecida por causa do carro particular, fazendo com que o isolamento se torne mais presente em nossas vidas. Assim, o espaço público perde o sentido de experimentação.

Não se usa o carro para ver a cidade; o automóvel não é um veículo para se fazer turismo – ou melhor, não é usado como tal, a não ser por motoristas adolescentes que saem para dar uma volta de carro sem permissão do dono. Em vez disso, o carro dá liberdade de movimentos; pode-se viajar sem ser interrompido por paradas obrigatórias, como as do metrô, sem mudar a sua forma de movimento, de ônibus, metrô, via elevada ou a pé, ao ir do lugar A para o lugar B. As ruas da cidade adquirem então uma função peculiar: permitir a movimentação; se elas constroem demais a movimentação, por meio de semáforos, contramãos etc., os motoristas se **zangam ou ficam nervosos** (SENNETT, 1988, p. 28-19, grifo nosso).

Retornar com o pensamento de se ter um espaço público social e habitável é extremamente essencial para se criar um ambiente seguro e vital. O desenho urbano deve ser concedido para levar um caráter estético, mas também de lazer para a cidade, valorizando o usuário e não mais apenas os carros. Um espaço que traga o sentido original de viver na cidade, que vem se perdendo durante a história, onde a alienação se tornou presente por conta da tecnologia. É necessário projetar novos espaços que atendam a necessidade da saúde mental atual, pois

Crescer numa cidade pode aumentar as chances de alguém desenvolver distúrbios mentais como esquizofrenia, **depressão** e **ansiedade crônica**. E a principal razão para isso é a condição chamada por pesquisadores de “estresse social”: a ausência de laços e coesão social entre as pessoas nos bairros onde vivem (LIMA, 2018, grifo nosso).

É importante pensar em projetos que se adequem a vida contemporânea, para que se evite espaços vazios e sem funcionalidade, que proporcione à população locais de atividade e dinamismo, onde possam contemplar a cidade e suas relações pessoais, priorizando a vivacidade urbana.

[...] sorrisos, apertos de mão, portas abertas, pechinchas mantidas e cooperação no trânsito - é bom reforçar esses sentimentos de confiança entre amigos e estranhos. Funciona melhor quando o fazemos cara a cara (MONTGOMERY, 2013, p. 40, tradução nossa).⁴

⁴ [...] smiles, handshakes, opened doors, bargains kept and cooperative merging in traffic - but it feels good to reinforce those feelings of trust among both friends and strangers. It works best of all when we do it face to face.

3. O ESPAÇO QUE CAUSA IMPACTOS PSICOLÓGICOS

**O lado humano é
uma dimensão que
os arquitetos
parecem ter
esquecido.**

- WILLIAM H WHYTE

E se a arquitetura e o urbanismo pudessem ser um dos fatores que beneficiam ou prejudicam a saúde do ser humano?

Segundo Organização das Nações Unidas (ONU) o número de pessoas que vivem em centros urbanos só tende a crescer. Hoje mais de 50% vivem nas cidades. Em 2050 o número deve chegar aos 70%. Lixo, poluição, trânsito, barulho, falta de emprego e moradia, fazem parte da vida das pessoas desta porcentagem, tornando a mesma estressante, enquanto esse número de indivíduos cresce nas grandes cidades, também o número de distúrbios psicológicos aumenta.

É só sair de nossas casas para percebemos que a cidade se transformou e tem se transformado: a escala humana sendo esquecida, a locomoção do pedestre sendo substituída pelo pensamento da distância de deslocamento dos carros, grandes vias, menos áreas arborizadas, atrações em ambientes privados ou semi-privados e não mais em áreas livres. Uma nova crise se forma, a crise da cidade moderna, conforme explica o arquiteto e urbanista Fabiano Dias (2005), a cidade do século XX, marcada por novos locais de espetáculo e entretenimento. As praças tradicionais são levadas para o ambiente onde tudo é controlado, onde a insegurança e a falta de vitalidade estão presentes.

O resultado é a criação de um outro tipo de gueto urbano. As ruas repletas de carros são deixadas para os pobres e os desempregados, enquanto os profissionais de grande poder aquisitivo fazem compras e fecham seus negócios com o conforto e a segurança de um ambiente com ar condicionado. (ROGERS, 2001 p.14)

Cada vez mais nossas cidades estão aglomeradas, assim como a crise do século vem sendo a perda do olhar para espaços públicos, na área da saúde vem sendo a depressão, e ambos se relacionam, quando o primeiro fornece segurança, relacionamento e vida pra o segundo.

É necessário pensar em espaços públicos de qualidade, ambientes que sejam capazes de estimular pessoas para que se sintam confortáveis, proporcionando qualidade de vida, ao contrário estaremos fadados a autodestruição, a uma sociedade com ansiedade e depressão.

Podemos mudar as nossas cidades pensando em projetos que possam influenciar na vida das pessoas. Por exemplo se temos uma cidade mais ativa, no qual estimule as pessoas a andarem por escadas, criar hábitos mais saudáveis, influenciando o corpo e a mente.

Um grande exemplo são as cidades com o desenvolvimento sustentável, como Curitiba, que conta com grandes áreas verdes, projetos de preservação ambiental e mobilidade urbana. Segundo a Siemens, empresa global em eletrônica e engenharia elétrica, a cidade é a mais verde da América Latina, isso pela extensa área natural na cidade.

A serotonina e a dopamina são neurotransmissores conhecidos respectivamente por serem os hormônios da felicidade e prazer e estão ligados com a depressão, pois melhoram o humor, a felicidade, e levam as pessoas a momentos de prazer e alegria. Quando os níveis estão baixos o mesmo pode desencadear o transtorno da ansiedade ou depressão. Os remédios que tratam de depressão preocupam-se em elevar os níveis de serotonina e dopamina no cérebro.

Estar entre família, amigos, fazer exercícios físicos, relaxar, absorver a luz do sol são algumas das formas de aumentar a serotonina e a dopamina em nosso corpo, e os espaços públicos podem contribuir para isto.

“É tranquilizador respirar no meio do verde e de um lugar bonito, passa uma sensação de segurança” (Entrevista 3 – Em anexo).

Hoje, estudos comprovam que áreas naturais articulam com a saúde do ser humano, e acessos a áreas verdes podem compensar a vida estressante na

cidade. A exemplo de estudo feito pela Universidade Deakin na Austrália, no qual afirmam que pessoas que tem contato com a natureza demonstram um bem-estar, reduzindo sintomas da ansiedade e depressão. Assim percebe-se a partir de Anita Pryor et al. (2005), que dentro de uma intervenção terapêutica, quando o contato com a natureza é combinado com atividade física e conexão social, os usuários podem experimentar melhorias significativas no bem-estar físico, **mental** e social.

Figura 4 – Parque Tingui em Curitiba.



Pessoas utilizam o parque para fazer exercícios físicos, encontrar amigos e descansar.

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Mas isto vai além de soluções que geram bem-estar, como áreas verdes. Podemos mudar nossas cidades, voltando o pensamento para o ser humano e não para os prédios.

Conforme Jane Jacobs, uma cidade que conta com boas características, com diversidade de mobiliário urbano, árvores, largos caminhos, em si não atrai pessoas se não tem uma diversidade em seu entorno, como pode-se analisar no exemplo a seguir, onde no primeiro edifício se encontra um banco, e no outro café, lojas, bares.

Figura 5 – Estudo de diversidade de usos



Fonte: Grattan Institute, 2012.

"Essa combinação de boas características físicas e atividades variadas resulta em uma rua muito mais animada" (KELLY et al., 2012, tradução nossa).⁵ É a **diversidade** que leva as cidades a terem conexão entre as pessoas em seus espaços públicos, tornando uma sociedade mais saudável.

Quando se fala de ambiência pensa-se em ambientes, locais físicos onde habitamos, porém estes mesmos locais podem estar afetando nossa morfologia cerebral, onde os espaços afetam os usuários.

Isso se dá não apenas pelas características sensitivas de determinadas ambiências (tipo de iluminação, sons, ritmos, aspectos climáticos e

⁵ This combination of good physical features and varied activities results in a much livelier street.

configuração física), mas também pela existência de um caráter motivador, que envolve o ocupante e o convida ao compartilhamento da atmosfera do lugar (DUARTE, 2009, p. 3).

Segundo o Arquiteto Jan Golembiewski (2015), os ambientes estão com variedades de significados que estão ligados apenas à psiquê humana. Ou seja, para os animais, por exemplo, seria impossível de identifica-los, pois pertencem apenas a nós.

Podemos observar que recebemos estímulos em todo instante. Se passamos em uma loja, por exemplo, a tendência é parar e observar o que está exposto na vitrine, sofremos impactos no espaço em que vivemos de acordo com mensagens projetadas. Para a Arquiteta e Urbanista Giulia França (2017)

Isso faz da ambiência uma linguagem, e como toda linguagem o espaço passa a fazer parte do estudo da semiótica, da mesma maneira que os símbolos agregam o espaço, o uso também comunica, as relações comunicam, todo esse conjunto faz parte de uma linguagem.

O espaço, mesmo subjetivamente, tem a função de se comunicar com o indivíduo. Conforme Golembiewski (2015), o problema está quando os arquitetos tem a dificuldade de entender que o layout dos ambientes pode determinar suas escolhas e ações. Olhando para o exemplo de quando Jan Golembiewski observou através de estudos e entrevistas em uma unidade psiquiátrica no qual certo corredor comprido estava causando “violência” aos seus pacientes, na verdade acontecia ataques no mesmo espaço chamado de “Corredor da Morte” no qual após demolirem as paredes o problema foi solucionado.

O ambiente pode nos dizer o que fazer, qual direção tomar, sensações a sentir, tendo visto anteriormente que ambientes com áreas verdes proporcionam ao

usuário a fazer exercícios físicos, assim como a diversidade faz o ambiente se tornar atrativo; isso pois bons espaços projetados estimulam ao participante experiências que afetam o cérebro.

Os estímulos no meio urbano podem potencializar a ansiedade e depressão, e o ambiente pode desencadear sentimentos, assim como as construções. Em experimento feito pelos arquitetos Colin Ellard e Charles Montgomery realizado em Nova York, Berlim e Mumbai, os participantes foram convidados para fazer uma caminhada pela cidade, observando prédios e espaços que nunca tinham visto, isso com equipamento de monitoramento, celulares e pulseiras. As descobertas interessantes foram que quando os participantes passavam por edifícios onde suas fachadas fossem abertas e instigantes afetavam o humor de maneira positiva onde se sentiam mais animados, ao contrário de fachadas fechadas e monótonas.

A seguir pode-se observar que cada construção proporciona um sentimento, através de um questionário realizado com 349 pessoas para identificar que sensações cada um sente ao ver cada imagem de um edifício. Com isso, conclui-se que as formas e cores com suas geometrias, atribuem diferentes sensações ao indivíduo no espaço urbano, podendo provocar o usuário de maneira positiva ou negativa dentro de um contexto urbano, que o mesmo vivencia.

Figura 6 - The Libeskind Villa



Fonte: Frank Marburger, 2011.

Figura 7 - Centro Heydar Aliyev



Fonte: Hufton+Crow, 2013.

Figura 8 - Darcons Headquarters



Fonte: Francisco Lubbert, 2014.

Figura 9- Edificio Carabanchel 24



Fonte: Luis García 2011.

Figura 10 - Casa 4x4



Fonte: Jon Reksten, 2012.

Na figura 6, 109 pessoas dizem que a construção promove uma sensação de Coragem, já 91 pessoas, dizem sentir Ansiedade. Na figura 7, a Delicadeza e Sutileza estão no topo das sensações. Já na figura 8, 50% das pessoas dizem sentir Segurança, diferente da figura 9, que proporciona Alegria para a maioria. Na figura 10 a Frieza está entre 68%.

Observa-se que cada forma pode transmitir diferentes sensações em cada ser humano, construções com geometrias desconstrutivas como o exemplo da figura

6 pode proporcionar coragem, mas também ansiedade, ou edifícios robustos que proporcionam segurança para as pessoas, assim como diferentes cores. Nota-se que o edifício da figura 9 a alegria está presente, diferente da figura 10 que é a frieza.

Conclui-se que as ambiências podem levar aos usuários diferentes experiências, pois o espaço projetado contém variedade de significados. Porém a ambiência é um conceito difícil de ser aplicado teoricamente, onde compreende-se por sentir o espaço projetado. Conforme a Arquiteta Cristiane Duarte

Já que uma ambiência nos leva a refletir sobre tipos de experiência, percepção e ação em determinados e específicos contextos, podemos dizer que sua definição está muito mais próxima do campo empírico do que teórico. Por isso, ultrapassar as amarras que tornam as ambiências objetos explicitados simplesmente pela junção de descobertas e conceitos definidores tem sido, há algumas décadas, um mote (DUARTE, 2009, p.1).

Quando a perda do olhar para as pessoas acontece, a chance de projetar espaços que dificultam o bem-estar do ser humano é maior, propiciando ao mesmo tempo uma experiência desagradável.

Observando o exemplo do complexo habitacional Pruitt-Igoe, de 1950, em St. Louis, Missouri, que se tornou perigoso através de seus grandes espaços vazios, isolados, houve segregação, criminalidade, criando uma disfunção social, o relacionamento dos moradores era fraco, o que gera solidão e insegurança entre os mesmos. O sociólogo Durkheim (2000), acreditava que o suicídio individual partia do que estava conectado com a sociedade, onde a sociedade influencia o indivíduo a cometer tal ação, o suicídio anômico se tem a preponderância da frieza da sociedade moderna, falta de regras, falta de diálogo coletivo, que causam o suicídio, um fator de extrema preocupação, como visto no item 1. Em uma sociedade do século XI a Pruitt-Igoe, poderia ser um dos motivos para a causa do suicídio, onde o coletivo se perde

o sentido, favorecendo a desconexão entre as pessoas, onde a diversidade não existe, logo, afetando a saúde e o bem-estar.

Figura 11 – Complexo residencial Pruitt-Igoe



Fonte: Nexo Jornal, 2018.

Projetar espaços públicos que proporcionem boas ambiências ao indivíduo, propicia a interação na cidade, sendo estes espaços projetados com qualidade, como visto no início do capítulo.

Uma paisagem pode ser compreendida como boa ou ruim, dependendo da sua harmonia, da sua relação com o entorno, e da sua capacidade de manter o usuário confortável naquele ambiente.

Pode-se dizer, então, que bons espaços públicos pensados para conceder boas experiências, faz com que o mesmo, seja vivo, utilizado, diversificado, influenciando o indivíduo para participe do ambiente, gerando assim o contrário do acontecimento do Complexo residencial Pruitt-Igoe, mas gerando conexão entre as pessoas e seu entorno.

4. ESTUDO DE CASO: PRAÇA HELIÓPOLIS



O presente estudo tem como foco a elaboração de aspectos teóricos e metodológicos para análise teórica da praça Heliópolis; localizada no bairro Heliópolis no município de Belford Roxo, Baixada Fluminense, Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Hoje a Praça é categorizada pelos seus usuários, como um local de entretenimento, encontros sociais e um ambiente para passar um tempo com a família.

Será de grande importância para o presente trabalho retirar informações e detalhes do estudo de caso, a Praça Heliópolis, trazendo um olhar de perto para levantar enfoques sobre os efeitos que ela causa no cidadão que vivencia seu espaço, e impactos gerados nesse espaço público.

4.1 Localização

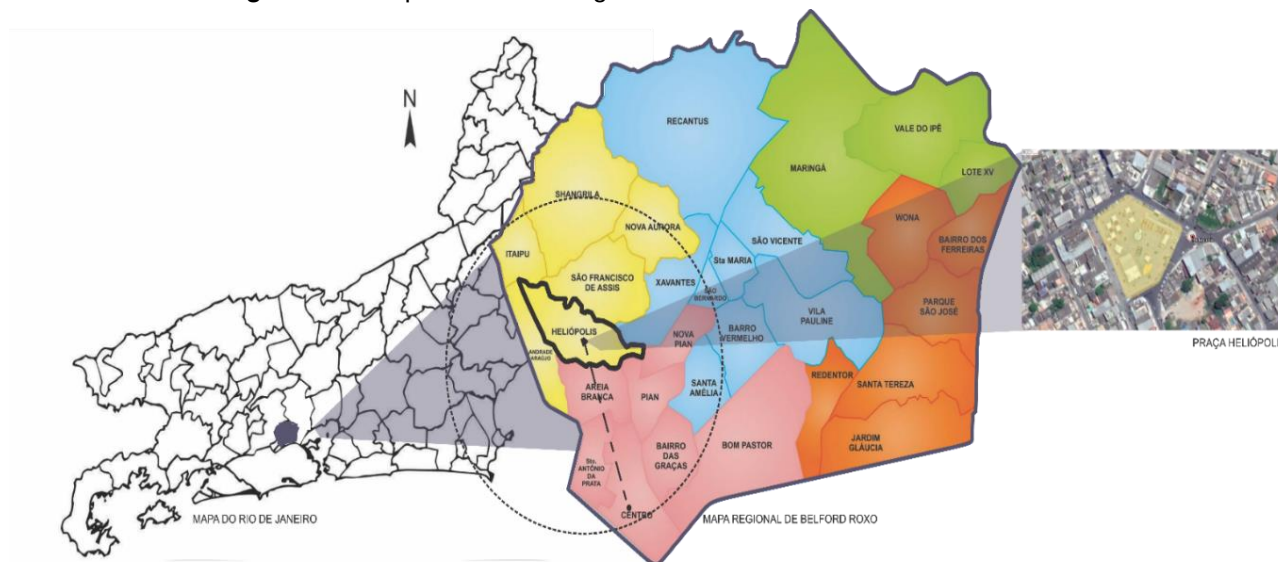
Localizada na região metropolitana do Rio de Janeiro, Belford Roxo já foi conhecida por sua boa fauna e rios com abundantes peixes. No século XV antes da colonização dos portugueses que chegavam na Baixada Fluminense pelos rios Iguaçu e Sarapuí, a cidade era habitada pelos índios Jacutingas.

Deu-se o nome a cidade de “Belford Roxo” quando em 1888 aconteceu uma forte chuva e entre várias soluções do governo, uma delas foi durante seis dias captar 15 milhões de litros d’água; uma façanha na época para o engenheiro Paulo de Frontin e seu colaborador Raymundo Teixeira Belford Roxo, Inspetor Geral de Obras Públicas que pouco depois desse acontecimento conhecido como “Milagre das Águas” faleceu, então passando a cidade a ser conhecida como Belford Roxo em homenagem a este engenheiro. IBGE (2010).

Hoje, Belford Roxo é caracterizada como uma cidade dormitório por causa da sua grande parte de trabalhadores que tem seus empregos na cidade do Rio de Janeiro. Também conhecida por abrigar a grande indústria de química farmacêutica

alemã “Bayer”; além de ter uma repercussão de homicídios, tiroteios e assaltos, onde muitos denominam como uma cidade perigosa.

Figura 13 - Mapa da divisão regional de Belford Roxo e seus bairros



Fonte: Compilação da autora, 2019.⁶

O estudo tem como finalidade analisar a praça de Heliópolis localizada no bairro Heliópolis, aproximadamente a 3 km do Centro de Belford Roxo, conhecido pela sua pluralidade de comércio, escolas, igrejas.

Até os anos 1970, a praça quando não era utilizada para abrigar teatros itinerantes era utilizada como espaço para brincadeiras, jogar futebol, etc. Até que anos depois, o espaço foi recebendo bancos de cimento, iluminação, árvore. O seu entorno foi crescendo, chegando restaurantes, pizzarias, bares. Assim como muitos problemas como, violência, assaltos; tornando o espaço abandonado.

⁶ Montagens a partir de imagens retiradas do Google Maps e Suely Gava. Disponível em: <<http://suelydebemcomavida.blogspot.com/2012/01/mapa-da-cidade-de-belford-roxo.html>>

Figura 14 — Praça Heliópolis antes da reforma.



Fonte: Jornal destaque baixada.

Em 2017, após vinte anos de abandono a praça passou por uma reforma, conforme o prefeito atual da cidade Wagner dos Santos (2018), declarou: “A nova praça faz parte do processo de revitalização do bairro. Estamos transformando o município com muitas obras, pois foram mais de 20 anos de abandono. O nosso objetivo é resgatar a dignidade da população. Heliópolis ganhará esta praça, que é um grande espaço de lazer.”

Hoje, a praça tem se tornado um ponto de encontro com novos atrativos, como campo de futebol, espaço para pingue pongue, playground, academia ao ar livre, quiosques, pista para caminhar, além de um grande chafariz. O espaço, antes abandonado, hoje é ponto de referência da cidade de Belford Roxo.

4.2 Descrição da Praça a Partir de Seus Usos

Através do ponto de vista de suas funções, é possível identificar cada uso descrevendo o mobiliário urbano, os fluxos de pessoas, a paisagem urbana. A fim de entender os usuários da Praça, qual horário de maior frequência, o que mais utilizam na praça. Procurando identificar quais os anseios e desejos de se estar neste espaço social.

O propósito é explorar as possibilidades de uso que a praça oferece ao usuário, observando se o mesmo é um ambiente que proporciona lazer, bem-estar e conforto, assim como um espaço de melhoria da ansiedade e depressão.

Figura 15 – Mapa de Descrição de Usos da Praça



Legenda:

1. Banheiros;
2. Quiosques;
3. Chafariz;
4. Quadra de futebol;
5. Espaço para pingue pongue;
6. Playground;
7. Academia ao ar livre;
8. Ciclovia;
9. Rua peatonal

Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

Figura 16 – Banheiros da Praça



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

Nesta figura, pode-se observar a entrada do banheiro público, e seu entorno árido que torna o local quente. Ao observar o ambiente, é possível concluir que na parte da tarde, a Praça é utilizada como passagem, assim como para usos necessários como os banheiros.

Figura 17 - Quiosques



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019

Os quiosques bem frequentados durante a noite, proporcionam conexões entre as pessoas e segurança entre as mesmas. Suas mesas e cadeiras permitem que o usuário permaneça na praça por mais tempo. Diferente da parte da manhã e tarde, quando os quiosques não funcionam.

Figura 18 - Chafariz



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

Nesta figura pode-se observar o chafariz da praça, se trata de uma decoração, que proporciona tranquilidade aos usuários da praça, conta com jogos de luz na parte da noite; de manhã o chafariz não funciona. Uma das principais atrações da praça.

Figura 19 – Quadra de Futebol



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

A quadra de futebol muito utilizado no fim da tarde e na noite pelos meninos. Por não ser coberta é um local quente, na parte da manhã ninguém utiliza, perdendo o incentivo de se estar nesse espaço em certas horas, pelas altas temperaturas.

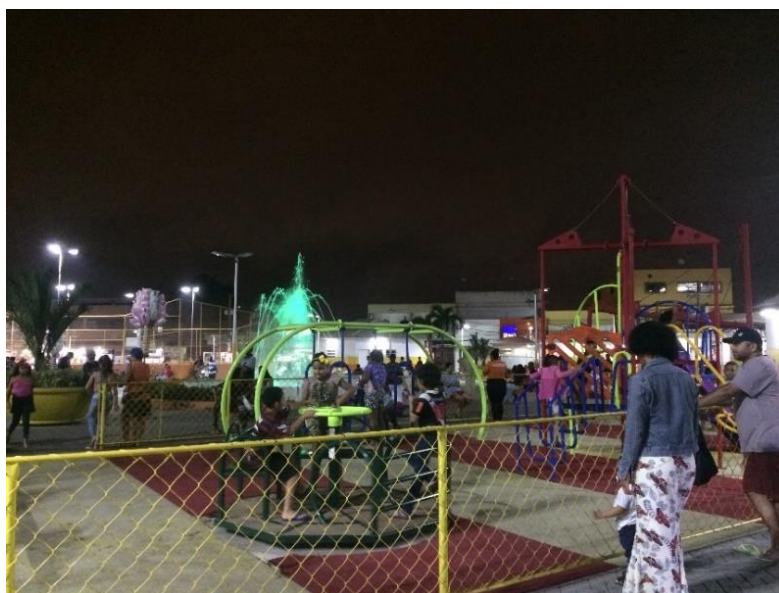
Figura 20 – Espaço para pingue pongue



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

O espaço para pingue pongue é utilizado somente na parte da noite, também por causa da extrema falta de arborização. Para Jan Gehl (2015, p. 158), um tópico importante sobre criar cidades mais vivas e saudáveis, é a de convidar as pessoas a se exercitarem no espaço urbano. Local utilizado por crianças e adolescentes.

Figura 21 – Playground



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

Playground utilizado pelas crianças desde as mais novas, mesmo na parte da manhã dificilmente fica vazio, porém com poucos bancos ao redor, que faz com que pais ou responsáveis das crianças fiquem em pé.

Figura 22 – Academia ao ar livre



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

Academia ao ar livre é utilizada pelos mais velhos, na parte da noite, ou quando existe algum tipo de recreação para idosos. Na maioria das vezes, permanece vazio por causa das altas temperaturas.

Figura 23 – Ciclovía



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

A ciclovia é bem utilizada pelas crianças, assim como adultos e idosos. Nos finais de semana comerciantes alugam bicicletas para as crianças se divertirem. Assim como o playground, a academia, a ciclovia promovem vida urbana saudável.

Segundo o artigo publicado no The City Fix Brasil por Darío Hidalgo sobre mobilidade urbana sustentável, relata que andar de bicicleta não só é benéfico para problemas como efeitos ambientais, menos congestionamento de carros e atividade física, mas que podem trazer benefícios emocionais.

Figura 24 – Rua Peatonal



Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

Rua peatonal após a reforma da praça. A Av. Tapajós antes era de uso de veículos e hoje, se restringiu apenas para pedestres tornando a mesma mais segura e acessível para o cidadão, onde incentiva as pessoas a caminharem.

4.3 Entrevistas e Observações

Os dados foram feitos por análises descritivas e pesquisas etnográficas para entender o usuário da praça, com entrevistas, questionários respondidos pelos frequentadores e observação participante.

A maioria dos entrevistados se encontram na faixa etária até 20 anos de idade, conforme a tabela 1, podendo observar que o espaço é majoritariamente jovem.

Tabela 1 – Faixa Etária

Faixa Etária:		%
Até 20 anos	70	
21 a 40 anos	30	
41 a 60 anos	20	
Acima de 60 anos	0	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Na tabela 2, foi possível identificar que a maioria dos entrevistados preferem utilizar a praça no período da noite. Muitos disseram ser pela falta de arborização e calor intenso que é um dos principais fatores que desagradam a quem está ali na praça.

Tabela 2– Período de Visitação na Praça

Período de Visitação:		%
Manhã	20	
Tarde	10	
Noite	70	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

80% das pessoas entrevistadas estão ali por indicação de amigos e/ou familiares, conforme demonstra a tabela 3, o que faz com que relações expandam o estar em espaços públicos. Já na tabela 4 observa-se que a diversidade de afazeres e o lazer estão no topo do motivo de uso. Isso pois muitos que estão ali, vão até a praça com um motivo, seja para comprar algo nas lojas em seu entorno, igreja encontrar com os amigos, ou simplesmente para o lazer.

Tabela 3 – Estar na praça por indicação de terceiros.

Estar na praça por Indicação:		%
Sim	20	
Não	80	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Tabela 4 – Motivo de uso

Motivo de Uso:	%
Lazer	30
Diversidade de afazeres	40
Proximidade da residência	20
Sugestão de amigos	10

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Antes da reforma a praça estava deteriorada, bancos e quadra de futebol sem uso e em estado precário. Na tabela 5 é possível entender que a maior parte dos entrevistados dizem que a praça melhorou muito após a reforma. Hoje as pessoas podem utilizar o playground, a quadra de futebol, a academia com mais conforto.

Tabela 5 – Melhorias após a reforma da Praça Heliópolis.

Após a reforma a praça:		%
Melhorou pouco	20	
Melhorou muito	80	
Não melhorou nada	0	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

A variedade de pessoas que visitam a praça nos finais de semana, conforme demonstra a tabela 7, ainda é maior do que os de segunda a sexta feira. Durante a semana, a praça é utilizada pelos trabalhadores, como é possível observar na tabela 6, que trabalham no comércio ao entorno da praça ou aqueles que vão em seu horário de almoço realizar alguma tarefa no local.

Ainda consegue-se identificar algumas crianças que passam com seus pais e param para brincar no playground.

Tabela 6 – Usuários presentes durante a semana

Usuários presentes durante a semana:		%
Trabalhadores	50	
Crianças	15	
Idosos	15	
Não souberam responder	20	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Tabela 7 – Usuários presentes nos finais de semana

Usuários presentes nos finais de semana:		%
Famílias	45	
Adolescentes/Jovens	20	
Crianças	25	
Idosos	10	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Consegue-se observar através da tabela 8, o chafariz é o atrativo principal da praça, contemplando o local com um dos requisitos de se ter uma boa experiência sensorial, tendo em vista que as plantas, árvores, a terra, areia, também são outros elementos que poderiam ter sido contemplados no projeto de revitalização da praça.

Tabela 8 – Atrativos da Praça

A praça possui algum atrativo		%
Chafariz	40	
Comércio no entorno	25	
Equipamentos de lazer	30	
Não	5	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Na tabela 9 podemos observar que 100% das pessoas concordam que a praça fornece qualidade de vida, e 30% é pelo lazer e a sensação agradável que a mesma oferece, são essas qualidades que torna o ambiente seguro, saudável, Em conjunto com a tabela 10 conclui-se que os usuários desejam estar nas praças, em uma visão mais geral, pelo lazer que a mesma proporciona.

Quando as praças são vazias, não tem atrativo, diversidade de usos, lazer, experiências em conhecer pessoas, isto torna o ambiente inseguro e o indivíduo se sente em perigo, não desejando estar nesses locais, como demonstra a tabela 10.

Tabela 9 – Qualidade de vida na Praça

Você concorda que a praça transmite lazer, descanso, fornecendo uma boa qualidade de vida? Qual motivo.		%
Estar vivendo com pessoas.	15	
Uma forma terapêutica.	10	
Tramite segurança	15	
Os equipamentos de lazer.	30	
Sensação agradável.	30	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Tabela 10 – Desejos de se estar na Praça

Você acha que as pessoas desejam estar ou não em praças? Qual motivo?		%
Desejam estar para se distrair.	15	
Desejam estar para passear, lazer.	30	
Desejam estar para conhecer pessoas.	5	
Desejam estar pela tranquilidade.	5	
Não desejam estar pela falta de infraestrutura.	15	
Não desejam estar por causa do perigo.	30	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

4.4 Análises de dados

É indispensável pensar em projetar bons espaços como praças para prover a necessidade da vida contemporânea na cidade, dinamizando o espaço e levando bem-estar ao cidadão, a fim de incentivar as pessoas a saírem de suas casas e estarem nesses espaços sociais. Assim como o ir e vir das pessoas que compartilham a cidade, para que as mesmas se sintam saudáveis e seguras.

Os urbanistas dinamarqueses Jan Gehl, Lars Gemzoe e Sai Karnaes são autores do livro “New City Life” que, além de trazer abundantes assuntos relevantes para o urbanismo, traz 12 critérios para determinar um bom espaço público.

Sendo assim, utilizam-se como referência os critérios do livro a fim de diagnosticar a Praça Heliópolis, entendendo se a mesma é um bom espaço para a melhoria do transtorno atual, a ansiedade e depressão. Em conjunto com os 12 critérios que estão demonstrados na imagem a seguir, também se teve como referências estudos do TheCityFix Brasil, canal de comunicação lançado em 2011, que produz conteúdos sobre desenvolvimento urbano, assim como exemplos de boas práticas de espaços públicos nas cidades brasileiras.

Entende-se que esses critérios e estudos, são capazes de transformar um espaço público vivo, tornando o ambiente agradável, que tenha a capacidade de estimular o bem-estar dos usuários, ser convidativo ao público, assim proporcionando uma melhoria nos sintomas da ansiedade e depressão.

Figura 25 – 12 Critérios para diagnosticar um bom espaço público

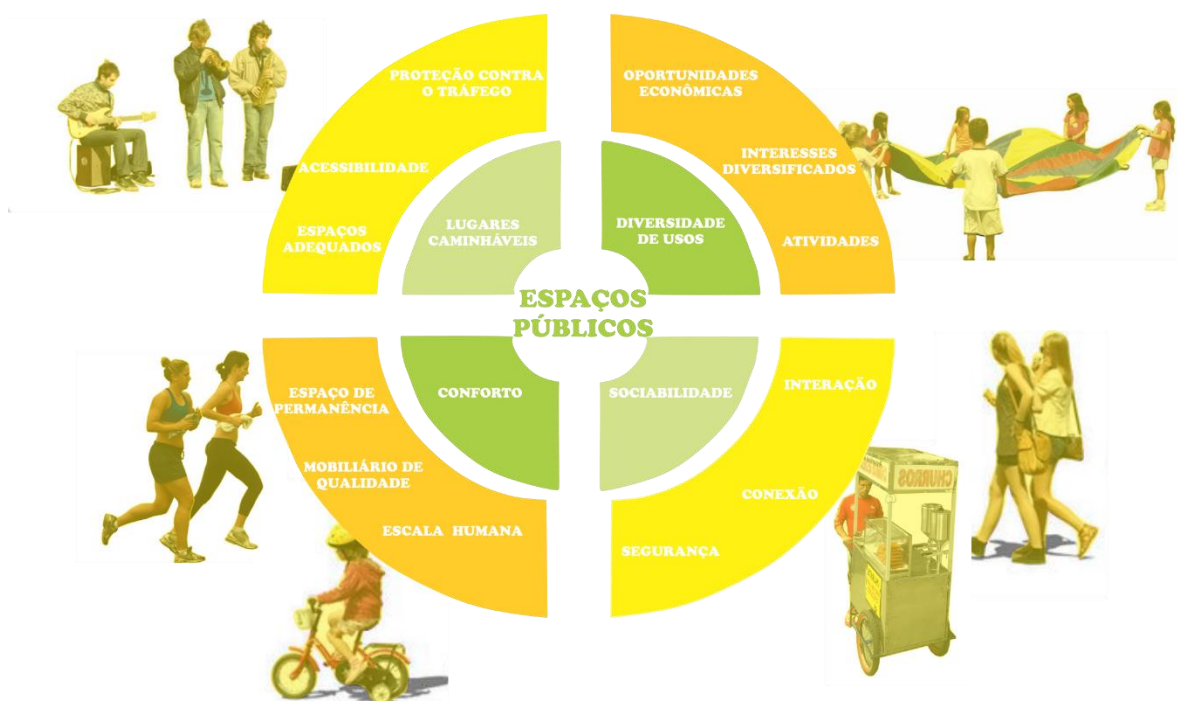


Fonte: ArchDaily Brasil, 2013.

Foram então adotados os seguintes critérios, Diversidade de Usos, Sociabilidade, Conforto e Lugares Caminháveis. Com essas ferramentas pode-se julgar se o local de estudo, a praça Heliópolis, é benéfico para o ser humano ou não.

Diversidade de Usos, por poder proporcionar um ambiente mais vivo com novas oportunidades econômicas que possam gerar interesses diversificados, tanto de vende e compra, como de divergentes atividades, um ambiente que gera Sociabilidade, estabelecendo conexões entre as pessoas. Para Jan Gehl (2015, p. 148) uma boa cidade é aquela onde as pessoas possam se encontrar, onde exista oportunidade para três atividades humanas básicas, que são: ver, ouvir e falar. Um espaço que proporcione Conforto, com contato com natureza, bons mobiliários, onde se respeite a escala humana, espaços de permanência; e Lugares Caminháveis onde o ser humano se sinta seguro e parte do ambiente, com proteção contra o tráfego, acessibilidade, e espaços adequados para andar, seja a pé ou de bicicleta.

Figura 26 – Critérios para bons espaços públicos



Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Entende-se que com esses 4 critérios pode-se ter uma percepção de um ambiente que possa proporcionar melhoria da ansiedade e depressão, tendo em vista nos itens anteriores, onde a perda do olhar para as pessoas no espaço público gera desconexão e disfunção social, e a diversidade de usos pode reaproximar as pessoas, e fazer com que as mesmas estejam em espaços públicos, gerando segurança. Foi visto também que com bons espaços para caminhar pode gerar interesses nas pessoas para caminhar ou andar de bicicleta, e o conforto onde com espaços lúdicos e com natureza, pode trazer benefícios para esses dois transtornos, a ansiedade e depressão

Com isso, entende-se que a Praça Heliópolis é um espaço em que o pedestre se sente seguro sem ter medo de que algum veículo possa o atingir. Na Praça Heliópolis existe uma rua peatonal destinada aos pedestres, como podemos observar na foto a seguir. Do lado direito existem comércios que fazem com que o pedestre possa ir e vir despreocupado com algum tipo de veículo.

Figura 27– Rua Peatonal



Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Por ter diversidade de usos, onde podem-se observar diversos comércios como pizzarias; lanchonetes; mercado; lojas de roupa; banco, a praça se torna segura, o espaço funciona na parte da manhã assim como a noite. Conforme Jane Jacobs (2000, p. 42) diz, para a segurança na cidade é preciso haver em um espaço, interesses diversificados, que atraiam as pessoas para estarem ali.

Em contrapartida, um ambiente árido, com poucas árvores e as que existem não fazem sombra e não amenizam as altas temperaturas. Outro fator é a falta de abrigo seja para descansar; ler um livro; se proteger contra a chuva ou vento. Podemos observar na foto a seguir, um senhor descansando em um dos únicos locais que existe proteção na praça, a cobertura do quiosque.

Outro fator que torna a Praça Heliópolis um espaço desconfortável, é o de não existir espaços para aproveitar o clima independente em qual estação esteja. Seja em dias chuvosos ou ensolarados, a falta de cobertura ou arborização faz com que o usuário fique vulnerável a mudanças de tempo.

Figura 28 – Quiosques



Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Um bom ambiente precisa apresentar locais sem obstáculo, adequados para deficiente físico, assim como fachadas que transmitem impactos ao usuário. Ainda que a praça demonstre espaços regulares e com acessibilidade, seu entorno não faz com que as pessoas queiram parar para contemplar um prédio interessante, pela sua forma e design. Para que as pessoas queiram estar e permanecer, os espaços públicos precisam ter paisagens e fachadas interessantes para se contemplar.

A Praça Heliópolis pode ser um espaço diversificado e seguro, mas não se tem uma boa paisagem; seu entorno é construído por fachadas desinteressantes. O que faz com que a pessoa queira estar são os afazeres ao redor, e não para contemplar boas fachadas.

Outra inconformidade é a falta de ter onde sentar; poucos bancos não estabelecem novas atrações como ler um livro, conversar com amigos, ou simplesmente descansar. Além disso os poucos bancos que existem, continuam vazios durante a manhã sem nenhuma sombra; onde o usuário tem uma experiência desagradável e o conforto se perde. Para Jan Gehl (2015), “Preocupações práticas com as necessidades dos usuários fundem-se com a preocupação com detalhes e a totalidade: é aqui que as pessoas querem estar”. (p. 177).

A sociabilidade é perdida no ambiente, tendo em vista o aspecto mobiliário, bancos distantes, sem design; não fomentam a interação entre as pessoas, embora os ruídos desagradáveis dos veículos não são tão presentes por ser uma área que restringe o veículo por exemplo, como já visto, a rua somente para pedestres.

Apesar da praça conter academias, as mesmas não existem estrutura contra a chuva nem contra a insolação, tornando mais uma vez a experiência do usuário ruim, como podemos observar nas imagens a seguir.

Figura 29– Academia ao ar livre



Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Figura 30– Fachadas desinteressantes



Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

A escala humana é presente, onde o gabarito das construções do entorno da praça, assim como as dimensões de mobiliário e equipamento. “O dimensionamento dos espaços é um fator crucial para sua função como arcabouço das atividades humanas e para o **bem-estar** das pessoas.” (Jan Gehl, 2015, grifo nosso).

Nas entrevistas no item 4.3 as pessoas tem como percepção de atrativo o chafariz existente na praça; de noite ganha iluminação especial com jogo de luz, fomentando vínculo com a natureza.

4.5 Reflexões e Considerações

Entende-se que a praça Heliópolis é um ambiente com espaços compartilhados, que leva as pessoas a saírem de suas casas para estarem em um ambiente ao ar livre, sejam pais e seus filhos, ou entre amigos, ou para praticar um exercício físico. Estar na praça é o momento que motiva conexões; um ambiente que direciona o cidadão ao que ele deve sentir, fazendo com que o mesmo vivencie um local com vitalidade, com menos estresse e mais saudável, combatendo assim a ansiedade e depressão. Conforme Charles Montgomery,

A felicidade é uma casa com muitos cômodos, mas em sua essência existe uma lareira em torno da qual nos reunimos com a família, amigos, a comunidade e, às vezes, até estranhos encontram a melhor parte de nós mesmos (MONTGOMERY, 2003, p.39, tradução nossa).⁷

Fazendo uma alusão da lareira sendo as praças, onde saímos com um objetivo de nos reunir em volta da mesma, logo teremos felicidade. A praça Heliópolis é um ambiente que conecta pessoas, mesmo com uma variedade de pontos negativos como visto anteriormente no item 4.4. A praça, apesar disso, é movimentada, devido sua diversidade de usos, conforme se nota no mapa a seguir.

⁷ Happiness is a house with many rooms, but at its core is a hearth around which we gather with family, friends the community, and sometimes even strangers find the best part of ourselves.

Figura 31 - Mapa de Avaliação de Diversidade de Usos



Fonte: Google Earth - Elaborado pela Autora, 2019.

Para Jane Jacobs (2000, p. 42), “conforme maior e mais diversificado o leque de interesses legítimos que as cidades possam satisfazer, melhor para as ruas, para a segurança, e para a civilidades das cidades”. Espaços que congregam diferentes edificações, que contém diferentes interesses, são mais vivas e seguras. Pode-se observar na figura a seguir, que a vida acontece no entorno da Praça Heliópolis, onde locais como drogaria, igreja, escola posto de gasolina, hortifruti, estão menos de 500 metros perto da praça.

Figura 32– Praça Heliópolis e Seu Entorno



Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Vistos os pontos contrários para a praça Heliópolis ser um bom espaço público segundo os critérios citados, consegue-se pensar em formas que a mesma pudesse ser melhorada para vir a ser um excelente ambiente em todos os momentos e situações, manhã, noite; frio, calor. A partir da tabela abaixo, consegue-se observar os maiores problemas da praça, assim como suas potencialidades e características presentes.

Tabela 11 – Quadro síntese - Problemas x Potencialidades

Problemas	Potencialidades
Um ambiente árido, com poucas árvores existentes.	Contém proteção contra o tráfego através da rua peatonal, e sinalizações em seu entorno.
Falda de locais protegidos, para se amparar em divergências climáticas.	A diversidade de usos, faz com que a praça seja segura, por ser um espaço de interesses diversificados.
Fachadas desinteressantes.	Acessibilidade.
Poucos bancos.	Diferentes equipamentos de atração, como o chafariz, quadra de futebol, quiosques.
Aparelhos de ginástica em metal, sem cobertura, ficam expostos a altas temperaturas.	

Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

Observando assim, foi possível refletir em formas de croquis como a praça poderia ter sido melhor projetada, afim de ser um espaço que traga melhores experiências e sensações ao usuário.

No primeiro croqui consegue-se observar a praça com arborização, proporcionando um ambiente mais fresco e assegurando o visitante que mesmo com temperaturas altas a sombra será presente. O usuário pode usufruir do espaço de uma outra maneira; antes não sentava para ler um livro no início da manhã, agora pode ter esse prazer e conforto.



Figura 33 - Croqui 1
Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.



Figura 34 - Croqui 2
Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

Outra reflexão é a de ter uma diferente paginação, já que a praça contém apenas piso intertravado; podendo o usuário experimentar a praça de outras maneiras, podendo fazer exercícios sem ser apenas na academia já proporcionada pela praça por exemplo. Assim como ter bicicletário, tendo em vista muitos adolescentes que vão e deixam suas bicicletas no chão, podendo causar acidentes com os transeuntes.

Já no segundo croqui, a intenção de novos bancos faz com que as pessoas permaneçam por mais tempo no espaço, aproveitando o máximo do local; apreciando seja o chafariz; sejam as crianças no playground ou os meninos jogando bola. Para Gehl (2015) cidades que você tenha um tempo de parada maior, são cidades mais vivas.

No terceiro croqui diferentes composições de mobiliário como os bancos, fortalece laços entre usuários, onde se possa cumprimentar desconhecidos, tornando o ambiente mais seguro, convidando o participante espaço a se sentar e passar um tempo. Segundo Jan Gehl (2015), falar, ouvir e ver, são três atividades humanas básicas. Bons espaços que proporcionam estas atividades para o usuário, torna a mesma mais viva. Outra potencialidade seria a de diferentes caminhos, que trouxesse outras formas e oportunidades de caminhar, proporcionando um espaço mais lúdico e diversificado.

Já no quarto croqui tem um espaço vazio, sem utilização, então se faz a pergunta: será que este espaço não poderia ser ocupado? E se esse fosse um espaço de múltiplas atividades. Em conjunto com o croqui quinto croqui, se tem a reflexão de um espaço, que possa ser utilizado de diferentes formas, e sendo ocupado por atividades artísticas, onde os moradores possam se estar, se encontrar, e tornar o espaço urbano com vitalidade.

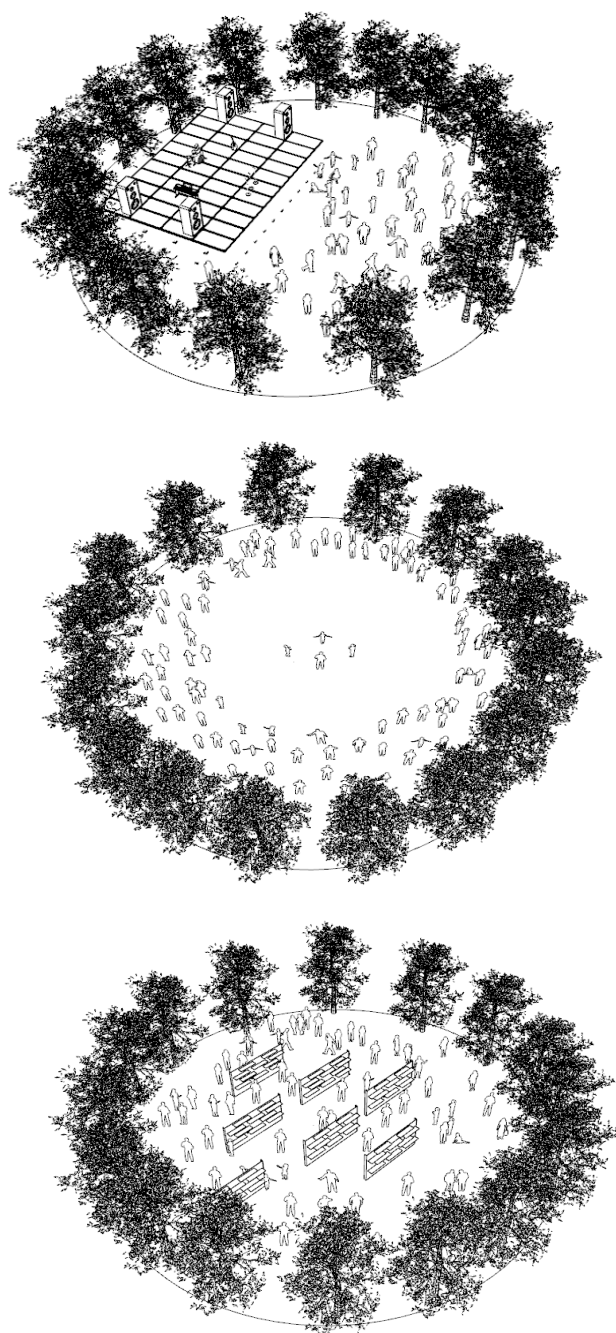


Figura 35 - Croqui 3
Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.



Figura 36 - Croqui 4
Fonte: Elaborado pela Autora, 2019.

Figura 37– Croqui 5 - Espaço de Múltiplas Atividades



Fonte: Elaborado pela autora, 2019.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O direito de participar da vida urbana é de todo ser humano, e as cidades são responsáveis por propiciar espaços públicos de qualidade, que tragam sociabilidade, interação entre as pessoas, e bem-estar. Conforme já visto, estudos comprovam que bons espaços públicos, proporcionam vitalidade na cidade e saúde ao ser humano, tais benefícios que ajudam ao cidadão moderno, combater a ansiedade e depressão que aflige a vida na cidade do século XX.

Com este trabalho, buscou-se entender como espaços públicos se relacionam na vida de pessoas que convivem com o transtorno da ansiedade e da depressão, trazendo exemplos e instigando o leitor a pensar positivamente em espaços que possam ter impactos psicológicos.

A partir do estudo realizado na Praça Heliópolis foi possível entender a necessidade de espaços pensados para o ser humano, com boa infraestrutura para que os usuários possam compartilhar a vida juntos. Percebe-se que um local com diversidade de usos, faz com que pessoas saiam de suas casas, seja pais com seus filhos, amigos. São momentos que motivam conexões, são esses espaços que comunicam com o indivíduo direcionando o mesmo ao que deve sentir, vindo ser uma fuga na correria do dia a dia.

O cidadão é o autor principal da cidade, por isso é de extrema importância retomar o pensamento para espaços públicos de qualidade, onde tenha ambientes com vitalidade, menos estresse, combatendo assim, a ansiedade e depressão.

AG, Siemens. Curitiba is Latin America's greenest metropolis. 2010. Disponível em: <<https://press.siemens.com/global/en/pressrelease/curitiba-latin-americas-greenest-metropolis-latin-american-green-city-index-measures>>. Acesso em: 15 out. 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico E Estatístico De Transtornos Mentais (DSM-5). 5 edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARRY, Joseph. Sem Pânico. Disponível em: <<https://www.docdroid.net/Q29LaK6/joseph-barry-sem-panico-livro.pdf#page=5>>. Acesso em: 15 abr. 2019.

BÍBLIA, Evangelho de Mateus. Nova tradução na linguagem de hoje (NTLH). São Paulo: Sociedade Bíblica Brasileira, 2000.

DIAS, Fabiano Vieira. O desafio do espaço nas cidades do século XXI. 2005. Disponível em: <<http://www.vitruvius.com.br/revistas/read/arquitextos/06.061/453>>. Acesso em 10 de maio. 2019.

DÓRIO, Kelliny; FÉLIX, Lilian. Primeiros Passos Contra A Ansiedade. Ipatinga, Mg: Com Você, 2018. Disponível em: <https://issuu.com/brasil/docs/untitled_2bd003e987403e>. Acesso em: 05 abr. 2019

DUARTE, C. Ambiência: por uma ciência do olhar sensível no espaço, Disponível em: <[www.academia.edu/13034426/Ambiências_Compartilhadas](http://www.academia.edu/13034426/Ambi%C3%ACncias_Compartilhadas)>. 2009. Data de acesso: 12 de maio de 2019.

DURKHEIM, Émile. O Suicídio. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

ENGELS, Friedrich. A situação da classe trabalhadora na Inglaterra. São Paulo: Boitempo, 2010. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4226495/mod_resource/content/1/engels_1845.pdf>. Acesso em: 04 out. 2019.

FRANÇA, Giulia Francesca Carvalho de Oliveira. ARQUITETURA, DEPRESSÃO E A CONTEMPORANEIDADE. 2017. 66 f. TCC (Graduação) - Curso de Arquitetura e Urbanismo, Universidade Federal de Alagoas – Ufal, Maceió, 2017.

GAETE, Constanza Martínez. O impacto do fluxo de veículos na habitabilidade dos bairros. 2016. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/795562/o-impacto-do-fluxo-de-veiculos-na-habitabilidade-dos-bairros>>. Acesso em: 10 set. 2019.

GEHL, Jan. Cidades para pessoas. 3. ed. São Paulo: Perspectiva, 2015.

GOLEMBIEWSKI, J. Making Things Happen: How The Environment Triggers Action. Experience Design Magazine, 2010. p.10

GONSALES, Célia Helena Castro. Cidade moderna sobre cidade tradicional: movimento e expansão – parte 2. Disponível em: <<https://www.vitruvius.com.br/revistas/read/arquitextos/05.059/473>>. Acesso em: 05 set. 2019.

HIDALGO, Darío. Mais ciclistas é significado de uma cidade mais feliz? Disponível em: <<http://www.thecityfixbrasil.org/2018/07/10/mais-ciclistas-e-significado-de-uma-cidade-mais-feliz-a-resposta-pode-ser-sim-e-nao/>>. Acesso em: 30 nov. 2019.

JACOBS, Jane. Morte e vida de grandes cidades. 3. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

KELLY, Jane-frances et al. Social Cities. Melbourne: Grattan Institute Support, 2012. 33 p. Disponível em: <https://grattan.edu.au/wp-content/uploads/2014/04/137_report_social_cities_web.pdf>. Acesso em: 10 maio 2019.

LIMA, Evelyn Furquim Werneck. A RECONQUISTA DOS ESPAÇOS PÚBLICOS: UM PROCESSO URBANO E SOCIAL. Disponível em: <<http://www.rafaellopezrangel.com/Reflexiones%20sobre%20la%20arquitectura%20y%20el%20urbanismo%20latinoamericanos/Design/archivos%20texto/T2B07.pdf>>. Acesso em: 14 set. 2005.

MONTGOMERY, Charles. Happy City: transforming our lives through urban design. New York: Farrar, Straus And Giroux, 2013.

PRYOR, Anita et al. Healthy nature healthy people: ‘contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations. Health Promotion International, Melbourne, v. 21, n. 1, p.45-54, dez. 2005. Disponível em: <<http://www.parks-parcs.ca/english/pdf/healthy-nature-healthy-people.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2019.

RENTFROW, Jason. Industrial Revolution: damaging psychological ‘imprint’ persists in today’s populations. 2017. Disponível em: <<https://www.cam.ac.uk/research/news/industrial-revolution-damaging-psychological-imprint-persists-in-todays-populations>>. Acesso em: 15 set. 2019.

RIGO, Soraya Carvalho. Suicídio E Os Desafios Para A Psicologia. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2013. Capítulo III, p. 30 – 42.

ROGERS, Richard. Cidades para um pequeno planeta. Barcelona: Gustavo Gili, 2001. p. 14

SENNETT, Richard. O declínio do homem público: as tiranias da intimidade. São Paulo: Companhia das Letras, 1988. Disponível em:
<Declinio%20do%20homem%20publico.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2019.

BIBLIOGRAFIA

APÊNDICE A – ENTREVISTA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Estas entrevistas foram realizadas de forma informal através de redes sociais, as pessoas disponibilizaram a fazer a entrevista voluntariamente depois de uma postagem minha através de questionários realizados pelo google forms, no qual foi de extrema importância para entender um pouco mais o que é o transtorno da ansiedade e depressão, com experiências de pessoas que já passaram ou passam por isto.

ENTREVISTA 1

Entrevistador: Você passa ou já passou pela ansiedade, ou depressão?

Entrevistado 1: Sim, atualmente passo pelos dois.

Entrevistador: Gostaria de saber suas experiências com a ansiedade e depressão?

Entrevistado 1: Tipo eu descobri na verdade recentemente que eu tenho transtorno bipolar, porque antes ninguém descobria o motivo de tantas oscilações de humor ou porque eu ficava tão depressiva durante longos períodos... bom eu meio que fiquei muito chateada quando descobri que tinha depressão, aí tentei acabar com tudo ano passado. As pessoas sempre que descobrem que eu tenho depressão automaticamente tentam me ajudar, mas as vezes atrapalham porque elas se preocupam excessivamente. As vezes tenho crises que fazem com que eu pense em me matar e meus amigos ficam loucos.

Entrevistador: Como você se sente em meio a tudo isso?

Entrevistado 1: Está aí a questão, eu sinto tanta coisa ao mesmo tempo, uma imensidão de vazio como se nada fosse o suficiente, ou como se ninguém gostasse de mim. e mesmo que você esteja rodeado de pessoas ainda se sente sozinho

Entrevistador: Como você gostaria que as pessoas reagissem com você?

Entrevistado 1: Queria que elas agissem normal mesmo, e que parassem de me tratar como se eu fosse um vidro frágil que fosse quebrar a qualquer momento, porque isso só faz eu me sentir pior.

Entrevistador: Você acha que em momentos difíceis, de crise o espaço ele pode interferir? Por exemplo se você estiver em um lugar com muito verde, ou com prédios “bonitos”isso ajudaria?

Entrevistado 1: Sim o espaço interfere muito, tipo eu odeio branco quando estou em crise, prefiro coisas bem coloridas ou como você disse, prédios, detalhes nas paredes para me distrair.

Entrevistador: Tem alguma coisa que você queira dizer a mais?

Entrevistado 1: Só para as pessoas não julgarem antes de conhecer, achar que todo mundo que tem depressão ou ansiedade é triste o tempo todo, e que a minha dor não é vítima, ela dói de verdade.

ENTREVISTA 2

Entrevistador: Gostaria de saber como você se sente e suas experiências com a ansiedade e depressão, o que as pessoas acham, como você gostaria que as pessoas te tratassem.

Entrevistado 2: Bom, na verdade eu fui diagnosticada com ansiedade depois de uma crise de ataques de pânico muito forte que eu tive, acordei em um dia para ir para a faculdade e não consegui ficar de pé, meu mundo começou a girar fiquei muito tonta, vi tudo preto, lembro de só ter conseguido chamar minha mãe, meu coração disparando parecia que ia sair para fora, fiquei assim por alguns minutos até ir me acalmando e voltando ao normal, uma sensação horrível, parece que você vai morrer, a partir desse momento vi que algo estava acontecendo e que eu precisava de ajuda, se não as coisas poderiam piorar virar uma depressão por exemplo. Hoje vejo que a ansiedade vem por vários fatores, mais muito pela vida que a gente leva, eu estava em um estágio de não estar percebendo o que estava acontecendo a minha volta, focada só no meu futuro, em ter notas melhores por exemplo, parece que você está em um túnel dirigindo em alta velocidade e não consegue sair dele, não tem fim...se eu não parasse e não procurasse ajuda, tenho certeza que isso iria ter se transformado em uma depressão, porque me vi em muitos momentos sozinha acordada em meio a noite chorando, sem saber o que fazer, e aí você só quer que isso acabe. As pessoas, elas não sabem o que fazer a gente só ajuda quando a gente vê que alguém está sofrendo, mas se a gente não vê a gente esquece quem está do nosso lado.

Entrevistador: Você acha que a cidade tem uma participação na causa da ansiedade, por exemplo se tivéssemos locais que pudéssemos parar por um instante, para pensar, refletir sobre a nossa vida?

Entrevistado 2: Eu pego ônibus, trem todos os dias, ficar parada faço isso pelo menos 2 horas por dia a questão é que a gente só enxerga coisa feia lá fora que é melhor ficar com nosso fone de ouvido tentando imaginar coisas melhores, sei lá.

ENTREVISTA 3

Entrevistador: Gostaria de saber suas experiências com a ansiedade e/ou depressão.

Entrevistado 3: Teve uma época da minha vida em que eu era imatura e não tinha conhecimento sobre esses assuntos, desde sempre ouvia as pessoas falarem que depressão era falta de Deus, até que minha melhor amiga teve depressão, mesmo tendo mais domínio sobre o assunto porque eu buscava mais pra poder ajudar ela sempre, eu ainda não entendia o que ela me dizia, eu não sabia o que dizer pra ela; às vezes eu chorava sem motivo nenhum e eu mesma ficava me castigando por estar fazendo isso sem um motivo, sabe? Na minha cabeça eu era doida, então um dia eu passei mal no meu trabalho, meu coração estava acelerado, eu não conseguia respirar direito, meu peito doía, acabei indo pro hospital e o médico me disse que era ansiedade, depois disso começaram as crises intensas, eu passei a entender como minha amiga se sentia, e eu julgava ela antes por se isolar quando estava mal, e foi era a primeira coisa que eu fazia quando tinha crise, eu odeio ter ansiedade, odeio ver a minha amiga sofrendo com depressão, são doenças terríveis que transformam quem a gente é, parece que a gente faz parte de um mundo que só existe dentro da gente.

Entrevistador: Como você se sente em meio a tudo isso?

Entrevistado 3: Perdida. Acho que é a palavra que mais define, me sinto perdida num lugar onde só existe solidão.

Entrevistador: Como gostaria que as pessoas reagissem com você ou como elas te tratassem?

Entrevistado 3: Sinceramente eu não sei, acho que por não poder exigir que as outras pessoas me entendam ou possam me aconselhar é que eu me afasto, na verdade, nem eu me entendo, na minha cabeça parece que eu sou louca, como poderia pedir pra alguém de fora me entender? Eu acho que a única coisa que eu gostaria no meio de uma crise é que alguém me abraçasse, bem forte, daquele jeito que parece vai juntar todos os seus caquinhos e que ficasse ali do meu lado, em silêncio, mas ali comigo.

Entrevistador: Você acha difícil falar sobre a ansiedade e/ou depressão? Por quê?

Entrevistado 3: Muito difícil, porque é algo que eu não sei se é real, não a depressão ou a ansiedade, mas as coisas que acontecem comigo durante as crises, quando eu estou bem que eu lembro de tudo que aconteceu eu mesma custo a não me repreender, quem dirá os outros.

Entrevistado: Você acha que em momentos difíceis, de crise o espaço ele pode interferir? Por exemplo se você estiver em um lugar com muito verde, ou com prédios “bonitos” isso ajudaria?

Entrevistado 3: Sim, é tranquilizador respirar no meio do verde e de um lugar bonito, passa uma sensação de segurança.

Entrevistado: Em meio a tudo isso, você já pensou em suicídio?

Entrevistado 3: Sim.

APÊNDICE B – ENTREVISTA COM USUÁRIOS DA PRAÇA HELIÓPOLIS

Foram realizadas entrevistas com usuários da Praça Heliópolis, através de questionários e conversas informais, para entender melhor o participante deste ambiente, quais são as problemáticas e potencialidades da praça.

1. Para você, a Praça é um ambiente:

- a. ☐ agradável
- b. ☐ muito agradável
- c. ☐ pouco agradável

2. O que você acha da praça depois da reforma:

- a. ☐ melhorou muito
- b. ☐ melhorou pouco
- c. ☐ não melhorou nada

3. Quais são os usuários mais presentes na praça durante a semana:

- a. ☐ famílias
- b. ☐ trabalhadores
- c. ☐ adolescentes
- d. ☐ crianças
- e. ☐ idosos
- f. ☐ outros, quais: _____

4. Quais são os usuários mais presentes na praça no final de semana:

- a. ☐ famílias
- b. ☐ trabalhadores
- c. ☐ adolescentes
- d. ☐ crianças
- e. ☐ idosos
- f. ☐ outros, quais: _____

6. A praça possui alguns atrativos, você consegue descrever:

a. ☐ sim

b. ☐ não

Quais: _____

7. Você concorda que as praças transmitem lazer, descanso, fornecendo uma boa qualidade de vida e se relacionando para a melhora da ansiedade e depressão?

a. ☐ sim

b. ☐ não

Como?: _____

9. você acha que hoje as pessoas não querem estar mais em praças? Se sim por qual motivo? E como resgatar o desejo das pessoas estarem mais em praças

a. ☐ o computador e a internet

b. ☐ o celular e a internet

c. ☐ assentos (bancos)

d. ☐ jardins e arborização

e. ☐ segurança

f. ☐ os brinquedos e a quadra poliesportiva

10. Qual é o meio de transporte mais utilizado pelos usuários para chegar à praça:

a. ☐ carro

b. ☐ a pé

c. ☐ bicicleta

d. ☐ skate

e. ☐ ônibus

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO SOBRE CARACTERÍSTICAS E SENTIMENTOS DAS CONSTRUÇÕES

Foi realizado um questionário através do google forms, afim de entender quais sentimentos certos edifícios e espaços poderiam proporcionar ao ser humano. O questionário foi postado em um grupo no facebook como demonstra a figura a seguir, e obteve 349 respostas, entre eles arquitetos, urbanistas, e leigos sobre o assunto puderam responder, tendo assim a conclusão no item 3.

<https://docs.google.com/forms/d/169Yo4ch0MDPvoOtbYtC838S1zGL_cfGFv1Ka4bX3rA8/dit>

APÊNDICE C



Mariane Sampaio shared a link.

18 September

Olá, estou desenvolvendo meu TCC que tem como tema "Como espaços públicos se relacionam com a ansiedade e depressão" quem puder me ajudar respondendo este questionário, você não vai gastar nem 5 minutinhos. Obrigada!

https://docs.google.com/forms/d/169Yo4ch0MDPvoOtbYtC838S1zGL_cfGFv1Ka4bX3rA8/edit

DC - Arquitetura e Urbanismo

Seu trabalho de pesquisa e conclusão. Me ajude no trabalho de conclusão de curso respondendo este questionário. Obrigada. =)

É característica do sentimento você daria para este edifício?

Opções de resposta:

Ansiedade

Angria

Tristeza

Contração

Outros

É característica do sentimento você daria para este

DOCS.GOOGLE.COM

TCC - Arquitetura e Urbanismo

Olá, sou estudante de Arquitetura e Urbanismo. Me ajude no trabalho de conclusão de curso respondendo este questionário. Obrigada. =)



146

36 comments 2 shares



Like



Comment



Share

