ANAIS
IV EURO ELECS
2021

ARTIGO

O MESMO ESPAÇO, OUTROS USOS: UM OLHAR SOBRE A MORADIA NA PANDEMIA DA SARS COV 2

ALBUQUERQUE, Alexandre
(alexandre_carlos_@hotmail.com)
Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Brasil

FRANÇA, Jéssica Árisla
(jessica.arisla@academico.ufpb.br)
Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Brasil

COSTA, Angelina
(angelinadlcosta@yahoo.com.br)
Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Brasil

COSTA, Rayssa Alves
(rayssacostaarquitetura@gmail.com)
Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Brasil

PEREIRA, Miss Lene
(misslene3@gmail.com)
Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Brasil
Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Brasil

SOBREIRA, Ingrid Lorrana Ferreira
(iferreirasibreira@gmail.com)
Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Brasil

PALAVRAS-CHAVE:

Moradia; Pandemia SARS COV 2; Estresse ambiental; Saúde; Ambiente Construído.

RESUMO

As práticas familiares e o uso do espaço da casa são aspectos fortemente relacionados a fatores individuais, sociais e culturais, assim como a dimensão espacial da habitação, que sofreu mudanças significativas no período pandêmico, em que questões sanitárias são evidenciadas, bem como conflitos internos aos espaços domésticos até então pormenorizados, agora, postos exacerbados. Condições inadequadas para determinadas atividades desenvolvidas nas residências, influenciam e impactam negativamente a vida de seus usuários. A moradia que antes era local de acolhimento e repouso, na pandemia da SARS COV 2, assume atividades de trabalho, de estudo e de lazer, elevando os níveis de estresse associados ao *ambiente-usuário*. Objetivou-se, com a pesquisa, identificar fatores estressores e comportamentos associados na moradia, a partir de um estudo de caso direto. A pesquisa exploratória que ocorreu em sala de aula virtual, através da disciplina Relação Pessoa – Ambiente, oferecida pelo Programa de Pós-Graduação em Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal da Paraíba (PPGAU-UFPB), tratou o estresse ambiental, aplicado a um apartamento de 57m^2 através observação *in loco* de uso e mapeamentos centrados na pessoa, com abordagem comparativa de usos dos espaços antes e durante a pandemia. No estudo foram identificados os membros da família, suas atividades cotidianas e suas relações com cada espaço durante todo o dia, num intervalo de uma semana. Além disso foi respondido, em uma oficina prática, questionário *on line* por 30 alunos, para os quais foi apresentado o estudo de caso; buscando-se conhecer os fatores estressores e a realidade de mudanças ocorridas nos seus próprios ambientes domésticos. Os dados mostraram que parte significativa realizou mudanças e adaptações em suas moradias, como a criação de ambientes de transição ou para trabalho em *Home Office*, buscando a diminuição do estresse ambiental, o que lhes proporcionou uma melhor vivência interna nos espaços em tempos de isolamento social.

1. INTRODUÇÃO

Significativas transformações ocorreram nas moradias brasileiras desde o período colonial até os dias atuais no que diz respeito à organização espacial interna dos ambientes, bem como, às práticas e atividades desenvolvidas na residência. A valorização do espaço de intimidade destinada à família se apresenta na moradia no início século XX (Donato, 2005), passando a diminuir espaços destinados a recepcionar em função também da necessidade de práticas de salubridade, possivelmente, em decorrência das epidemias de gripe, varíola e tuberculose que assolavam o país.

Embora significativas mudanças no ambiente da moradia, tenham ocorrido no final do século XIX e início do século XX, é no século XXI em que se evidenciam transformações mais aceleradas. O século da tecnologia e da globalização enaltece a necessidade de "modernizar" ambiente, práticas e relações no interior da residência. A contemporaneidade evidencia que a qualidade de vida na forma de morar é marcada pelas dinâmicas e jornadas de trabalho que, por sua vez, passaram a constituir um nicho em crescente ascensão no mercado imobiliário brasileiro considerando-o na concepção de novos projetos de moradia.

Para Rifano (2006), o aumento do valor do metro quadrado somado ao baixo poder de compra da população atual tem contribuído para a construção e aquisição de moradias cada vez menores, tendo-se ainda, agregado a isso, as extensas jornadas de trabalho praticadas pela população brasileira (Vasconcelos, 2011). Nesse sentido, destaca-se a tipologia vertical na forma de morar onde a máxima é ter espaços menores constituídos por unidades de apartamentos praticamente com função de dormitório e descanso, com número significativo de famílias usufruindo de infraestrutura coletiva.

O mercado imobiliário brasileiro tem investido cada vez mais em unidades mínimas de moradia e espaços integrados usando conceitos de flats, lofts e apartamentos sociais como novas propostas de moradia para o "homem contemporâneo". A ideia de praticidade virou poder de venda para atrair pessoas que trabalham em tempo integral e que levam uma vida agitada e com pouco tempo para cuidar da casa. Outrossim, a jornada de trabalho e suas dinâmicas têm influenciado diretamente os hábitos e os desenhos das diferentes formas de morar da atualidade.

1.1 MORADIA E O ISOLAMENTO SOCIAL.

Segundo a ONU-Habitat (2020), com a pandemia da COVID-19 a moradia brasileira passa a se ressignificar e a potencializar problemas históricos no ambiente interno e nas cidades do Brasil de forma geral. "A habitação é agora amplamente reconhecida como uma das principais defesas contra a Covid-19, com residentes em todo o mundo sendo instruídos a ficarem em casa [...]" ONU-Habitat (2020). A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou diversas recomendações com o objetivo de controlar a disseminação da doença, dentre elas: a de se criar um

espaço de higienização antes de usar os demais espaços da moradia, praticar o distanciamento e o isolamento social entre pessoas, e, principalmente, ficar em casa.

No Brasil, a pandemia foi decretada no dia 11 de março de 2020 (OPAS/OMS Brasil, 2020). Em 13 de março de 2020, o Governo do Estado da Paraíba por meio do Decreto Estadual nº 40.122, declarava a situação de emergência e o estado de calamidade pública, criando o Comitê de Gestão de Crise que, em 20 de março de 2020, publicou, no Decreto Estadual nº 40.134, as primeiras medidas de suspensão de atividades, circulação e a instalação do isolamento social, como tentativa para evitar um colapso estrutural na saúde e promover o achatamento da curva de contágio da doença. Desde então, o processo de isolamento social tem causado impactos significativos na vida da população paraibana.

Com a prática de uso integral da moradia, através do isolamento social, condicionantes naturais e espaços que priorizem estratégias de conforto e questões sanitárias passaram a ressignificar a relação com os espaços internos. A prática de viver em pequenas moradias com espaços integrados têm trazido, para essa condição de uso integral, algumas discussões quanto as necessidades físicas de adaptação de espaços como inclusão de barreiras arquitetônicas que permitam a privacidade do uso dos ambientes, o controle do ruído, visto toda a família está reclusa e utilizando a moradia ao mesmo tempo, a readequação das novas atribuições e aquisição de objetos para atividades de trabalho.

1.2 ESTRESSE AMBIENTAL

A palavra estresse é originária do inglês, *stress*, e teve suas primeiras utilizações na física, ao se referir à deformação que os corpos sofriam ao serem submetidos a uma força externa, sendo também um termo muito relacionado com a palavra tensão, Elali (2011). Segundo Cofer e Appley (*apud* Lazarus, 1984, p. 01) o termo estresse é um conceito que deriva nas ciências naturais, do movimento, do resultado de um estímulo externo sobre um corpo, o estresse é proveniente da relação do indivíduo com o ambiente, sendo uma associação de causa e consequência. Na fisiologia, por exemplo, foi definido o estresse "como um distúrbio homeostático, e explicitaram que, quando um estressor aparece, o corpo tende a emitir uma resposta adaptativa, como uma tentativa de restaurar seu equilíbrio" (ELALI, 2011, p. 191), podendo-se perceber que as consequências geradas pela tensão recebida no corpo podem ser positivas, provocando esse equilíbrio, ou negativas, desencadeando dificuldades para o organismo.

De acordo com Lazarus (1984) na psicologia, a definição mais comum de estresse é a de que ele é um estímulo, proveniente de eventos que venham a colidir com a pessoa, e esse estímulo mobiliza o organismo que o recebe a lutar, adaptar-se e sobreviver, devido a um conjunto de reações que o corpo desenvolve quando confronta uma situação que exige esse esforço de adaptação. Esses estímulos podem vir de grandes acontecimentos, sejam mais gerais, como grandes catástrofes ambientais, ou pessoais, como o acúmulo de pequenas tensões do dia a dia.

1.2.1 Elementos de influência ambiental

No livro *Temas Básicos em Psicologia Ambiental* (2011) das pesquisadoras Gleice A. Elali e Sylvia Cavalcante, são destacados os seis elementos ambientais principais que influenciam no nosso estar físico e psicológico, sendo eles; O *som*, a luz, a textura, a cor, o aroma e o espaço. Na aplicabilidade da pesquisa, tanto no estudo de caso, como nas entrevistas semiestruturadas, foram considerados todas os influenciadores, se destacando durante o estudo, o som, a luz e o espaço.

O som é considerado um dos elementos com maior potencial estressor, segundo as autoras, a tarefa do ouvir – apesar de ser exclusiva do sistema auditivo –, também é sentida pelo corpo, que acaba tendo essa capacidade de escutar e de absorver as frequências sonoras, os quais podem provocar diferenças sensações. Nesse sentido, podemos considerar que o som exerce uma influência inconsciente sobre nós, sobre nosso humor, comportamento e sensações, que variam desde respostas positivas (como relaxamento, bom humor, alto grau de concentração e entre outros) até respostas negativas (como estresse, cansaço e menor grau de concentração).

A incidência de luz natural é responsável pela regulação do sistema fisiológico do ser humano, como o ciclo circadiano, influenciando na produção de melatonina, que é a reguladora do sono, por exemplo. Nesse artigo destacamos também a influência da luz artificial, que em períodos de isolamento, se tornou ainda mais presente nos ambientes da moradia.

O espaço é o elemento de maior intensidade no estudo, é nele que estão inseridos todos os outros elementos, indo além das sensações táteis, visuais, olfativas e auditivas, entre outros. No estudo de caso, presente neste artigo, observa-se como características dos ambientes da moradia influenciam diretamente na saúde mental dos moradores. Espaços bem organizados, articulados e compatíveis com as funções necessárias reduzem significativamente a presença de estresse por parte dos usuários. Portanto, a relação dos elementos citados acima no espaço da moradia, podem exercer sobre nós uma influência positiva ou negativa na qualidade de vida.

1.2.2 Estressores ambientais

Os ambientes contêm diversas características que são capazes de ser percebidas e captadas por uma pessoa. Quando essas características físicas aliadas a condições psicossociais não são favoráveis, configuramos elementos estressores. Os estressores são percebidos como ameaçadores, pois quando são identificados por um indivíduo, este intui não ser capaz de administrar com seus recursos a situação. Ainda assim, podemos dizer que os estressores se relacionam com as reações emocionais, cognitivas e comportamentais, e também com as reações fisiológicas, ou seja, o sistema nervoso central, incluindo assim os músculos, frequência cardíaca, pressão sanguínea, etc. Por isso, o ambiente está diretamente ligado a sensação de bem-estar, uma vez que as características do espaço influem nas respostas emocionais e biológicas do indivíduo.

Para Gapell, há 4 tipos principais de estressores ambientais, que são a *perda de controle, perda autorregulação, perda da privacidade* e a *perda do contato social*. Na perda de controle, o indivíduo tem o seu bem-estar afetado por não ter o poder de decisão sobre o ambiente nem controle de algum fator ambiental. Já a perda da autorregulação é percebida como incômoda à medida que as pessoas tendem a escolher espaços que lhes forneçam interações favoráveis, ou seja, é preferível lugares que suportem a regulação do bem-estar, pois em geral são nesses lugares onde as pessoas tem reações afetivas. No caso do contato social, quando o indivíduo é privado dessa interação ele perde duas funções positivas, a primeira é a distração positiva que colabora para restringir pensamentos estressantes e negativos, e a segunda é o suporte social que vai conferir tranquilidade e conforto entre pessoas na mesma situação. E por fim, a perda da privacidade é perturbadora pois o conforto emocional é proporcionado quando há um maior controle sobre as interações sociais.

2. OBJETIVOS

Dito isso, este estudo tem por objetivo identificar e apontar as modificações e/ou adaptações feitas pelas pessoas no período de isolamento social - mais precisamente no período da Pandemia da Sars-cov-2, que compreende ao intervalo do ano de 2020 até o momento atual (2021) - através de um estudo de caso de uma família que reside em um apartamento na cidade de João Pessoa/PB, bem como relacionar e analisar essas informações com as definições teóricas existentes sobre estresse ambiental e seus fatores de influências no intuito de fomentar a importância de um espaço saudável e confortável para a garantia da saúde do corpo e da mente.

3. ASPECTOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS

O artigo promove o estudo de caso do apartamento 302(João Pessoa/PB - Brasil), que possui uma área privativa de 57 m^2, identificando os ambientes, as atividades e os usos através da observação participante, entrevistas e mapeamentos centrados nos usuários, produzidos em três intervalos de tempo, manhã (07h às 13h), tarde (13h às 18h) e noite (18h às 23h), com abordagem comparativa dos usos dos espaços, antes e durante a pandemia. Além disso, foram feitas perguntas para uma turma de 30 pessoas, através de uma oficina em sala virtual, acerca das modificações e adaptações feitas nas moradias durante a pandemia, após serem apresentados ao estudo de caso do que aconteceu no apartamento 302.

3.1 MÉTODOS

A *observação direta sistematizada*, através da observação participante reconhecida, foi utilizada para identificação e usos dos espaços do estudo de caso, pro-

movendo os primeiros levantamentos, diagramas e registros fotográficos junto às entrevistas que permitiram o desenvolvimento dos quadros de atividades.

Os quadros de atividades, por sua vez, seguiram os três intervalos de tempo pré-definidos (manhã, tarde e noite), relacionando as principais práticas diárias desenvolvidas pelos usuários (Jéssica, Iago e Caíque) e o tempo necessário para executá-las. O estudo ainda contou com a captação das narrativas e relatos dos usuários através das entrevistas semiestruturadas que trouxeram a oralidade, Portelli (2010), para retratar as experiências dos usuários e identificar alguns estressores.

O estudo de caso utilizou como método os *mapas comportamentais*, desenvolvendo a análise da Pessoa - ambiente[1], em que o ambiente físico-espacial que nos cerca, influencia o nosso comportamento e gera ações nos usuários, seja de modo consciente ou inconsciente. Segundo Del Rio (1990, p. 97) "Pode-se dizer que o ambiente sugere, facilita, inibe ou define comportamentos, ou seja, que ele age como dinamizador (positivo ou negativo)". A produção de mapas comportamentais teve como objetivo principal identificar como as mudanças de usos dos ambientes internos da moradia afetaram os usuários (individualmente e em grupo), e como, por sua vez, os moradores afetaram estes ambientes.

Após a identificação das apropriações e dos novos usos que surgiram durante a pandemia no apartamento 302, observou-se a execução de adaptações como estratégias para mitigar as problemáticas e minimizar o estresse ambiental, proporcionado pelas novas atividades introduzidas na moradia durante o isolamento social. Sendo produzido o *mapa de adaptação* que apresenta as reformas, alterações e introdução de equipamentos na habitação.

Por fim, foi aplicado questionário *on line,* respondido por 30 voluntários, através da oficina prática a fim de entender os fatores estressores e a realidade de mudanças ocorridas nos ambientes domésticos dos participantes. As principais questões aplicadas foram: O que mais te causa estresse (na moradia) durante o período da pandemia? O que você adquiriu ou quais espaços adaptou nesse período de pandemia?

4. ESTUDO DE CASO: APARTAMENTO 302, RESIDENCIAL MULTIFAMILIAR EM JOÃO PESSOA/PB

4.1 IDENTIFICANDO O AMBIENTE E SEUS USUÁRIOS

O apartamento 302 encontra-se no terceiro andar de um residencial multifamiliar, localizado no bairro do José Américo em João Pessoa-PB, apresenta apenas uma

1 Termo utilizado por Del Rio (1990), como a relação ao comportamento ambiental, em que o autor deixa claro que o ambiente influência nas ações da pessoa e vice-versa.

entrada conectada ao corredor do edifício e possui área privativa de 57m^2. A planta é subdivida em três setores (figura 1); 1 – Setor social (21,40 m^2), que corresponde a sala de estar e jantar integradas; 2 – Setor de serviços em que se encontram a cozinha e a área de serviço e o 3- Setor íntimo que compreende aos quartos e banheiros do imóvel. Moram na residência três (03) pessoas e dois (02) animais de estimação. A família é constituída por Jéssica (29 anos), Iago (28 anos), Caíque (09 anos), filho do casal, além de uma gata (Tangerina) e um cachorro (Sivuca).

Antes da pandemia, o apartamento representava para a família, um local adequado para suas necessidades, com parte considera de suas necessidades fora da habitação. Com a chegada da pandemia e a introdução do isolamento social, as adaptações dos espaços se tornaram premências inevitáveis, uma vez que, os ambientes adaptaram-se para uma diversidade de atividades, que passaram a acontecer em vários horários do dia. As aulas remotas e o *home-office* se tornaram práticas prioritárias, e os espaços como as salas, os quartos e cozinha assumiram essas novas funções. Esses usos dinamizaram o significado do morar do apartamento durante a pandemia, e refletiram no aumento do estresse ambiental de seus usuários.



Figura 1. Planta de setorização apt. 302.

Fonte: Desenvolvido pelos pesquisadores (2021).

O estudo de caso foi desenvolvido em um período de cinco dias, compreendidos entre o dia 26 de abril de 2021 (segunda-feira) até o dia 30 de abril de 2021 (sexta-feira), sendo traçados os perfis dos usuários e definidos os intervalos de tempo de atuação das observações e elaboração dos mapas comportamentais em três períodos pré-definidos, manhã (07h às 13h), tarde (13h às 18h) e noite (18h às 23h).

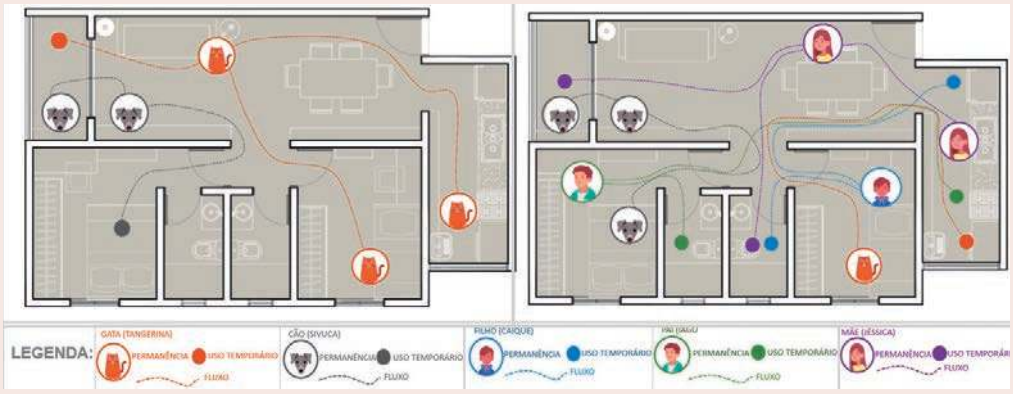
4.2 ANÁLISE COMPARATIVA (ANTES E DURANTE A PANDEMIA)

Para uma análise comparativa das transformações do modo de habitar no apartamento, foram desenvolvidos mapas comportamentais subdivididos em mapas de uso do espaço, antes e durante a pandemia. O foco do mapeamento é identificar as mudanças nas relações de uso dos espaços e das atividades desenvolvidas pelos moradores com a introdução do isolamento social. Destaca-se, que a produção dos

mapas comportamentais antes da pandemia foi feita através de relatos, roteiros e registros fotográficos dos moradores do apartamento.

4.2.1 Intervalo 01: 07h às 13h (manhã)

Durante o período da manhã, o apartamento não apresentava nenhuma atividade desenvolvida por seus moradores. Antes das 07h da manhã a família deixava o apartamento e se direcionava às atividades externas (trabalho e escola), incluindo as refeições (café da manhã e almoço) que eram feitas fora da habitação (figura 2), neste horário apenas os dois animais domésticos permaneciam na habitação. Com o isolamento social, as práticas, que antes eram externas à residência, passaram a se desenvolver nos ambientes da moradia. A sala de jantar passou a desempenhar a função de escritório e a mesa das refeições adaptou-se para receber os equipamentos. Nesse horário, a moradora "Jéssica" desenvolve atividades *home-office*, ao mesmo tempo, que prepara refeições na cozinha. O quarto do filho, desempenha a função de sala de aula remota e na suíte do casal, o morador "Iago" desenvolve as práticas laborais da rádio e do jornal que trabalha.



Antes Depois

Figura 2. No mapa à esquerda observa-se a ausência de moradores na edificação durante o intervalo 01 (manhã). No mapa à direita, observa-se a alteração do modo de habitar, durante a pandemia.

Fonte: Desenvolvido pelos pesquisadores (2021).

Quanto aos animais, observa-se que antes da pandemia a gata apresentava intensa circulação nos ambientes sociais. Já, depois da pandemia, observa-se no mapa comportamental (Figura 2) uma diminuição significativa. Espaços de permanência como a sala e cozinha, passaram a ter novas atividades e os animais buscaram ocupar espaços mais tranquilos, como os quartos.

4.2.2 Intervalo 02 - 13h às 18h (tarde)

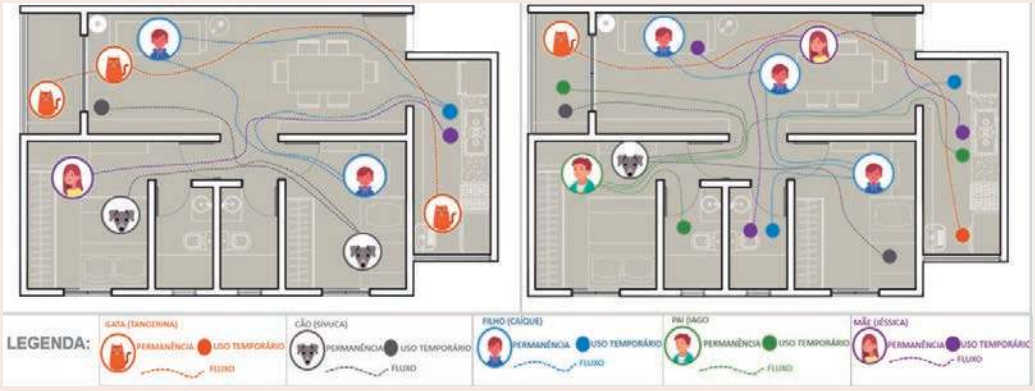
Antes da pandemia, no intervalo da tarde, os ambientes das salas e quartos concentravam os principais usos. Caíque (filho), nesse período, utilizava os ambientes da sala e do seu quarto, enquanto sua mãe estava em *home-office* na suíte apre-

sentando o controle do espaço, principalmente dos ruídos através do isolamento do ambiente. Depois da pandemia, o espaço se modificou incluindo, também, a permanência do pai na residência, ocasionando na relocação da mãe para uso da sala de jantar.

As entrevistas,a observação e a análise comparativa dos mapas comportamentais, apontam o intervalo 02, como o período do dia em que a ausência de controle do espaço, incluindo como principais estressores o som da televisão, por exemplo, e os ruídos de outras atividades, elevam, significativamente, os níveis de estresse ambiental da usuária Jéssica. As salas que, durante a pandemia, pelo período da manhã tinham uso exclusivo da moradora passa, no período da tarde, a desempenhar outras funções. Os mapas comportamentais (figura 3), destacam que o filho do casal passou a circular neste ambiente, alternando entre as salas de jantar, estar e o quarto, ao mesmo tempo que a usuária está em aula remota na mesa de jantar. A perda e controle de privacidade influenciam diretamente nos comportamentos dos moradores.

A possibilidade de controlar a privacidade do espaço influencia, diretamente, nos níveis de estresse apresentados na relação usuário e ambiente. O simples fato de fechar a porta e regular a circulação, o contato, o som, a luz e a temperatura auxiliam na qualidade de uso desses espaços dentro da unidade habitacional.

Destaca-se ainda, que os mapas comportamentais do intervalo 2 (Figura 3) sinalizam a diminuição da circulação e das permanências dos animais no setor social, e o aumento da procura por locais com menor fluxo na residência.



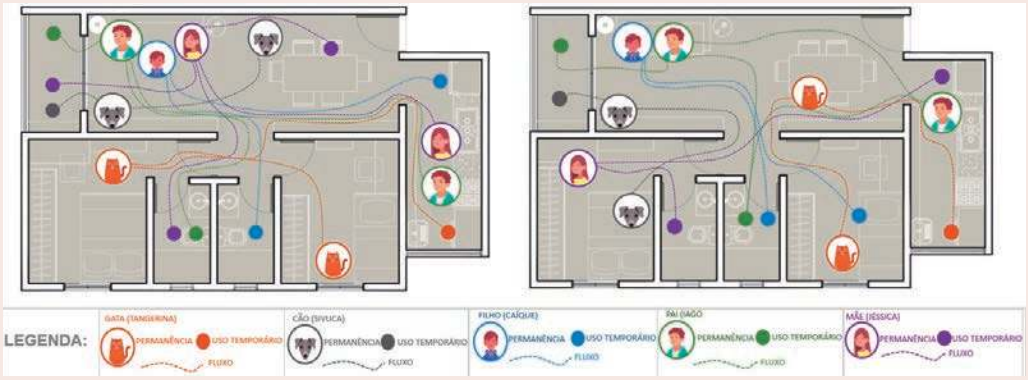
Antes **Depois**

Figura 3. No mapa à esquerda (antes da pandemia) observa-se que apenas dois moradores (Caíque e Jéssica) utilizavam os ambientes do apartamento, apresentando um melhor controle do espaço do home-office que se encontrava em ambiente isolado (suíte), durante o intervalo 02 (tarde). No Mapa à direita, observa-se que, com o isolamento social, o usuário Iago, passou a desempenhar as atividades de estudo no ambiente da suíte e a usuária Jéssica foi relocada para a sala de jantar.

Fonte: Desenvolvido pelos pesquisadores (2021).

4.2.3 Intervalo 03 - 18h às 23h (noite)

O apartamento 302, antes da pandemia, possuía os ambientes do setor social (salas) e de serviço (cozinha) com os maiores usos. A residência tornava-se um espaço de acolhimento e descanso que tinha como área utilizada pelos três moradores (Caíque, Iago e Jéssica) as salas e cozinha de maneira intensificada. O intervalo 03, através da sistematização de informações, continuou apresentando relações de sociabilidade, interações e lazer durante a pandemia, contudo, observa-se uma diminuição no tempo e nas práticas dessas atividades. Destaca-se ainda que a usuária Jéssica aproveita o espaço da suíte, durante o intervalo da noite, para desenvolver atividades que necessitam de maior concentração (aulas de Inglês, trabalhos e leituras), enquanto os demais usuários se destinam à área social da moradia.



Antes Depois

Figura 4. No mapa à esquerda (antes da pandemia) observa-se a presença de todos os usuários no setor social e de serviços, durante o intervalo 03. No Mapa à direita, durante a pandemia, observa-se que a usuária Jéssica passa a utilizar a suíte para atividades de home-office que exigem maiores concentrações, interligando o controle do espaço às atividades e níveis de estresse.

Fonte: Desenvolvido pelos pesquisadores (2021).

Durante a pandemia, o apartamento sofreu alterações significativas nos seus ambientes, a principal delas refere-se ao home office. As práticas laborais, tradicionalmente externas, passaram a acontecer na moradia, contribuindo com o aumento de atividades e o uso adaptado de espaços. As atividades referentes, não só as rotinas de trabalho, mas também incluídas as aulas remotas, modificaram toda a lógica de apropriação dos ambientes. Essas novas práticas, associadas a ausência de espaços adequados e isolados, foram os fatores mais relevantes para o aumento do estressores ambientais identificados no estudo de caso.

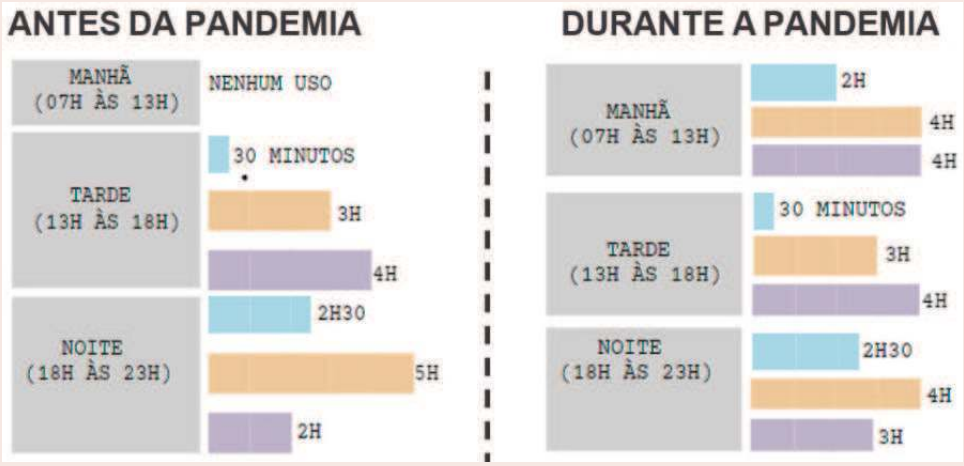


Figura 5. Os Gráficos trazem a relação entre os setores do apartamento - as barras em azul (setor de serviços), amarelo (setor social) e lilás (setor íntimo) e o tempo de permanência dos usuários que, de forma comparativa, antes e durante a pandemia, sistematizam as modificações de usos com a chegada do isolamento social.

Fonte: Desenvolvido pelos pesquisadores (2021).

No intervalo 01 - 07h às 13h (figura 2), destaca-se que durante a pandemia o apartamento 302, passou a ter uso dos três setores (social, serviços e íntimo). No período da tarde (13h às 18h), ocorreu a manutenção de horas de uso de cada um dos setores, contudo, observa-se nos mapas comportamentais uma maior dinamização das atividades praticadas e o aumento de usuários nos mesmos espaços, durante a pandemia. Já no turno da noite (18h às 23h), o setor de serviços manteve a média de 2h30 de uso, o setor social perdeu 1h de uso, em relação ao mesmo período, antes da pandemia, e o setor íntimo aumentou a média de 2h para 3h de uso.

Quando comparamos os respectivos gráficos (figura 5) com os mapas comportamentais (figuras 02, 03 e 04), observamos que durante a pandemia a diminuição das atividades de lazer e o aumento das atividades laborais de home-office e aulas, diminuíram ou modificaram os usos no setor social e aumentaram o uso dos espaços íntimos (quartos). Essa perspectiva, por conseguinte, alterou a função destes espaços, entendidos, antes, como ambientes de acolhimento e dormitórios que, durante a pandemia, se adaptaram para receber as atividades de escritório, aumentando o tempo de trabalho e intensificando os estressores ambientais.

Quanto as movimentações dos animais nos espaços do apartamento 302, observou-se a modificação na circulação e nos espaços de permanências. A procura por ambientes com menor fluxo proporcionou o uso dos quartos de maneira intensa pela gata (Tangerina) e pelo cachorro (Sivuca). Portanto, o aumento do uso do setor íntimo pelos animais, o controle de ruídos, temperatura e iluminação, que esses espaços proporcionaram para os moradores, associados as atividades diárias de cuidados com os animais, a exemplo de caminhadas regulares e troca de afetos, agiram diretamente com atenuantes do estresse ambiental, melhorando os níveis de controle emocional dos usuários.

4.3 ADAPTANDO O AMBIENTE

Durante o estudo, observou-se algumas adaptações que aconteceram no apartamento 302, durante a pandemia, como estratégia para mitigar as problemáticas e minimizar o estresse ambiental proporcionado pelas novas atividades introduzidas nas moradias, com o isolamento social. Serviços de pintura, eletricidade, instalações luminotécnicas, disposição de jardins verticais e hortas, a compra de equipamentos de informática, mobiliários e introdução de áreas de transição, fizeram parte das modificações necessárias.



Figura 6. Planta de identificação das adaptações executadas no apartamento 302 durante a pandemia.

A criação da área de transição, na entrada do apartamento, para higienização de objetos e dos usuários quando chegassem na residência, foi a primeira delas. Em sequência, vieram a pintura e manutenção dos revestimentos, a modificação das tomadas de uma seção por tomadas triplas, evitando a passagem de extensões entre os ambientes e facilitando o usos dos notebooks pelos ambientes do apartamento, o aumento de plafons e spots auxiliando na iluminação geral e diminuindo as áreas de sombra na sala, a compra de mobiliários ergonômicos(cadeiras de escritório e sofá), além de equipamentos de informática (mouses e mousepads, teclados, tv e impressora), foram algumas das principais adaptações que a residência passou.

Destaca-se, ainda, que uma das intervenções que agiu diretamente com a diminuição do estresse ambiental para a família foi a criação do jardim vertical (localizado na varanda do apartamento) e a introdução de uma pequena horta na Cozinha/ Área de serviço. Segundo o estudo de Marcus e Sachs (2014) a escolha de um cenário natural para se retirar quando estressados representa a escolha de mais de dois terços das pessoas. Esses espaços podem diminuir significativamente a pressão arterial e a taxa de pulsação, controlando variações de estresse e elevando o humor. Para o morador Iago, o espaço da varanda torna-se um refúgio da rotina diária que ocorre no apartamento," Às vezes ir até a varanda fazer um alongamento, respirar fundo, ou até mesmo regar as plantas, melhora significativamente a produção do dia."

O enriquecimento ambiental ocasionado não só pela introdução de jardim vertical no espaço da varanda, como também a introdução de uma horta vertical na cozinha, passaram a auxiliar não só as práticas de cocção, como também, promoveram novas experiências sensitivas e conexões, através da memória, com espaços externos a residência, como relata a moradora Jéssica "O cheiro da Erva-cidreira e da manjerona que agora exala pela cozinha e chega a sala com o vento, me faz lembrar o jardim da minha avó". Essas pequenas áreas verdes (verticalizadas) foram essenciais para aliviar a sensação de enclausuramento da família, após horas de atividades em um mesmo local.

Não apenas sendo algo específico do apartamento em questão, foi observado em pesquisa aplicada a um grupo de 30 pessoas em sala virtual, que a presença de mudanças e adaptações na moradia durante a pandemia foi recorrente na maioria das casas. Ao serem questionados acerca dos maiores causadores de estresse em suas moradias, os participantes responderam que são o barulho(45%), o calor(35%), a falta de privacidade(32%) e a falta de espaço(37%). Já sobre as adaptações realizadas no espaço para diminuir os níveis de estresse, os itens adquiridos em maior quantidade pelos participantes foram plantas (46%), adaptação de espaço para *home office(43%)* e compra de equipamentos de escritório(33%).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o início da pandemia do Sars-CoV-2 e a introdução do isolamento social a vida cotidiana das pessoas foi transformada, impactando não apenas o individual de cada pessoa, mas também a relação de cada um com os espaços os quais ocupam. A frequência do uso da moradia neste momento reforçou e reafirmou os conceitos e estudos sobre Psicologia Ambiental e suas influências nos ambientes, sendo debatidos e explanados a importância dos ambientes saudáveis e confortáveis para os usos. Foi neste ambiente de morar que ocorreram as maiores modificações, para além do desejo de reformar a casa, trocar os móveis, comprar eletrodomésticos, mudar a cor das paredes e iniciar a tão sonhada horta, as adaptações que aconteceram nas moradias dos brasileiros abordaram, em sua maioria, os novos usos que foram incorporados a esses espaços durante o isolamento, incluindo o home-office.

Este trabalho constata que a ausência de ambientes na habitação que permitam além da ergonomia adequada, o controle do espaço, a autorregulação e privacidade relaciona-se ao aumento do estresse ambiental de seus usuários, provocando como resposta para essas tensões, as adaptações. Em uma tentativa de melhorar a vivência doméstica, para garantir a execução das atividades externas nos ambientes domiciliares e principalmente garantir bem-estar físico e mental das pessoas, confirmando a evolução dos ambientes em períodos de crise sanitária.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cavalcanti, S., & Elali, G. (Orgs.). (2011). Temas básicos em psicologia ambiental. Petrópolis, RJ: Vozes.

Del Rio, V. (1955). Introdução ao desenho Urbano no processo do planejamento. 1. Ed. São Paulo: Pini.

Donato, Hernani. (2005) História de usos e costumes do Brasil. São Paulo: Melhoramentos.

Lazarus, R.S.; Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. Nova York: Springer.

Lemos, Carlos A. C. (1979) Arquitetura brasileira. São Paulo: Melhoramentos. Ed. Da Universidade de São Paulo.

Marcus, C. C.; Sachs, N. A. (2014). Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces. New Jersey (EUA): John Wiley & Sons.

Moser, G. (2018). Psicologia ambiental: as relações do ser humano com o seu ambiente. (trad. L. Cacais & I. Günther). (original 2009).

ONU- Habitat. (2020). Plano de resposta à COVID-19: por um futuro urbano melhor.

Portelli, Alessandro. (2010). Ensaios de história oral. São Paulo: Letra e Voz.

Vasconcelos, Claudia Queiroz de. (2011) Análise da funcionalidade e de ergonomia em habitações compactas. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis.

Veríssimo, Francisco Salvador; Bittar, William Seba Mallmann. (1999). 500 anos da casa no Brasil: as transformações da arquitetura e da utilização do espaço de moradia. Rio de Janeiro: Ediouro