

**Tema:**  
**Neurociência e Inteligência artificial:  
As novas interfaces do conhecimento**



**ESPAÇOS DE DESCOMPRESSÃO: COMO ESSES LOCAIS PODEM AUXILIAR A  
SOCIEDADE MODERNA PÓS-PANDÊMICA**

Isabella Camile FAVARÃO<sup>1</sup>

**RESUMO:** A pandemia de Covid-19 foi uma experiência coletiva que impactou negativamente toda humanidade, desconstruindo totalmente os conceitos do mundo em que viviam e trazendo novas necessidades no retorno à normalidade. Após tanto tempo em isolamento as pessoas se depararam com um novo desafio, a nova realidade da sociedade pós-pandêmica, onde muitos ficaram com sequelas na saúde mental e necessitam se readaptar novamente ao espaço de forma menos agressiva e mais empática. Através da síntese de pesquisas bibliográficas foi possível entender o importante papel da arquitetura nessa nova fase, acompanhando as novas tendências, tais como os espaços de descompressão, traçando novas rotas e estratégias visando o conforto físico, social e mental, e como resultado dos estudos, proporcionando espaços de cuidado para as pessoas e construindo um futuro mais saudável, acessível e confortável para a atual e novas gerações.

**Palavras-chave:** Pandemia. Isolamento. Saúde mental. Arquitetura. Espaços de Descompressão.

## 1 INTRODUÇÃO

O tempo sempre foi um recurso valioso para as pessoas, coagidos a sempre correr contra o relógio, mas o que ninguém esperava, é que o tempo iria estagnar e o mundo pararia por completo. No final de 2019, fora notificado pela primeira vez a presença de um novo vírus em Wuhan, na China, mas após a virada do ano, em 2020, a transmissão tornou-se descontrolada atingindo escala global, e

<sup>1</sup> Discente do 5º ano do curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente.

em 30 de janeiro a OMS declarou o estado de alerta ESPII, Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional.

A principal recomendação emitida pelo Conselho Nacional de Saúde era que as pessoas se recolhessem em seus lares, também conhecida como *lockdown*, evitando ao máximo sair e se expor a contaminação, o uso de máscaras era obrigatório em ambientes públicos e a higienização era a principal aliada para conter a disseminação do vírus.

Com esse cenário, toda a sociedade foi obrigada a adaptar sua rotina com o novo padrão de vida, o lar que antes servia apenas para o descanso, virou também local de trabalho e estudo, surgindo o tão famoso trabalho em *home office* e o ensino a distância (EAD).

Essa mistura de ambientes que surgiu com o isolamento social acabou configurando em um mesmo cômodo múltiplas funções, o trabalho invadiu a sala, a cozinha, o quarto de dormir, fazendo com que a função original desses lugares perdesse o sentido, e assim gerando novas problemáticas na vida e mentalidade desses indivíduos.

A partir deste contexto, o artigo em questão tem como objetivo principal destacar a importância dos novos ambientes conhecidos como “salas de decompressão” e seus benefícios na nova sociedade formada após a incidência da pandemia, uma vez que esse incidente trouxe à tona reflexões quanto a necessidade dos cuidados pessoais e a saúde mental das pessoas.

O principal método de coleta de informações do artigo, será por meio de pesquisas bibliográficas relacionadas ao tema, bem como a inclusão de exemplos práticos de empresas reais que adotaram o uso dos espaços de decompressão para o bem-estar de seus colaboradores.

## **2 REFLEXOS NA SAÚDE MENTAL**

A mudança drástica e repentina na rotina das pessoas, por decorrência da pandemia de Covid-19, resultou no aumento da incidência do estresse, depressão, ansiedade e outras condições mentais, segundo a OMS (2022), os casos chegaram a aumentar 25% em todo mundo, uma vez que as pessoas estavam sozinhas e privadas de seus hábitos sociais, além do colapso do sistema de saúde,

o qual não conseguia ofertar um tratamento adequado para essas pessoas abaladas pelo *lockdown*.

Em um teste feito para o *International Journal of Environmental Research and Public Health*, a experiência das pessoas em isolamento social, foi definida como “a pior coisa para qualquer pessoa com problemas de saúde mental ou abuso de substâncias”, e um dos entrevistados ressalta que “algumas pessoas preferem arriscar a exposição do que ficar isoladas” (Jeffers *et. al.*, 2022).

Esse confinamento em um único espaço fez com que as pessoas ficassem sufocadas, fazendo com que muitos arquitetos parassem para pensar em como esses ambientes influenciam diretamente em seus clientes, a importância de manter harmonia entre as novas funções exercidas no lar, a configuração original de uma casa se perdeu graças às novas funcionalidades que ela exerce, onde todas as funções que eram disponibilizadas presencialmente, se agrupam em um só, não havendo mais distinção entre o lazer e as obrigações (Siqueira, 2021).

A privação da liberdade junto com a incerteza do futuro também fez com que as pessoas rapidamente adocessem mentalmente, a preocupação com os amigos, familiares, a dúvida sobre como seriam os próximos dias, se existiriam esses próximos dias, o excesso contato com notícias relacionadas à morte, a solidão, a saudade, etc., todo esses fatores contribuíram para que as pessoas se perdessem, dando abertura para a depressão, a ansiedade, síndrome de *burnout* e outras condições (Silva, 2020).

### **3 LOCAL DE ALÍVIO: O QUE SÃO ESPAÇOS DE DESCOMPRESSÃO?**

Os espaços de descompressão, como o nome já sugere, são locais que visam remover a pressão do momento, ou seja, são espaços voltados para descontração, relaxamento, locais mais calmos e confortáveis para que o usuário possa se desligar um pouco do excesso de estímulos do ambiente que está inserido (Marelli, 2022).

As salas de descompressão podem estar presentes em qualquer lugar, seja no lar, no trabalho, em restaurantes, consultórios, hospitais, aeroportos, etc. São espaços que podem ser úteis para qualquer segmento, uma vez que sua aplicabilidade é simples, apenas provocar o relaxamento.

**Figura 1** - Tipo de sala de desconpressão.



Fonte: Marelli Blog (2022).

Sua configuração pode ser simples como uma pequena sala com cadeiras mais confortáveis, um local de estudo mais privativo ou pode até mesmo conter um playground, área para exercício, incluir espaços para leitura, espaços ao ar livre, entre outros aspectos. Elas podem ser salas separadas das outras comuns ou até mesmo ser uma grande sala de *co-working* com uma coleção de mobiliários mais ergonômicos e decoração descontraída, as possibilidades de integrar esse ambiente são diversas (ATEC, 2022).

**Figura 2 e 3** - Locais de descanso no escritório da empresa Uber.

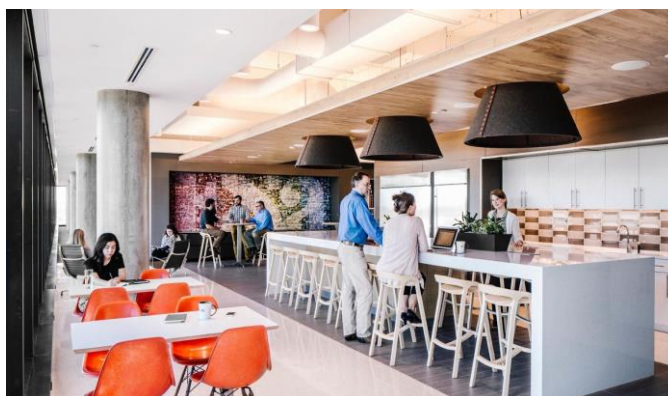


Fonte: T2 Arquitetura e Engenharia Corporativa (2019).

Esses espaços surgiram inicialmente no meio corporativo, quando os gestores perceberam que seus colaboradores não conseguiam propor soluções por conta do estresse, surgindo a ideia desses locais de relaxamento, proporcionando uma pausa digna e a possibilidade de reorganizar os pensamentos do trabalhador, melhorando a capacidade de raciocínio e gerando melhores resultados para as empresas, bem como na saúde individual e coletiva (ATEC, 2022; Marelli, 2022).

O assunto da arquitetura corporativa ganhou bastante espaço quando grandes empresas começaram a se preocupar com o bem estar de seus funcionários, investindo pesado em espaços integrativos e descontraídos, pois além do trabalho manual, nesses locais são grandes pontos de encontro, onde costuma acontecer uma grande troca de informações entre os colaboradores. A troca de informações em ambiente de trabalho é benéfica principalmente na construção profissional, gestão interna da corporação, e além do objetivo principal, que é a saúde e bem-estar do colaborador (Bosa, 2017, Carlucci *et al.*, 2023).

**Figura 4** - Espaço de alimentação descontraído.



Fonte: Blog ATEC (2022).

A conceituação de implantar espaços de desconpressão lembra muito o popularmente conhecido como “cantinho do café”, onde os colaboradores se encontram para repor energias através do consumo de café e conseqüentemente um ponto de encontro e conversa, porém, transformando uma simples interação em frente a máquina de café em uma sala mais aconchegante, com mais opções de interação e formas de descanso.

## 4 EMPRESAS QUE ADOTARAM UM DESIGN SAUDÁVEL

Além do escritório da empresa Uber já citado anteriormente, neste tópico será mostrado algumas outras empresas que se interessaram por espaços de melhor interação e descontraídos, pensando na saúde dos seus funcionários.

### 4.1 Google

A Google é uma empresa que recebe muitos elogios pelo cuidado com seus colaboradores, além do bom tratamento, é possível notar que há preocupação com o espaço de trabalho em que eles estarão inseridos.

Em seus escritórios são disponibilizadas várias áreas de interação de funcionários, seções de descanso e ambientes de trabalho são decorados de acordo com os gostos e necessidades dos colaboradores (Johnson, 2023).

**Figura 5** - Área de convivência no escritório de Atlanta.



Fonte: Blog Google (2023).

No escritório de Atlanta, por exemplo, foi projetado para homenagear a história cultural dessa região, com fortes influências da cultura negra, como por exemplo a exposição de pinturas e esculturas de mais de 20 artistas da localidade, além de integrar a comunidade LGBTQIA+ com uma escadaria arco-íris (Johnson, 2023).

**Figura 6** - Espaço do desenvolvedor no escritório de Singapura.



Fonte: Blog Google (2023).

A empresa também se importa em estar à frente de assuntos como sustentabilidade, valorização do meio artístico, inclusão de grupos sociais, acessibilidade, etc., procurando amplificar suas ações ao máximo de causas sociais e coincidentemente aos objetivos de desenvolvimento do milênio (Johnson, 2023).

#### 4.2 iFood

A empresa de entregas alimentícias iFood também não passa despercebida quanto aos seus escritórios, sua sede em São Paulo visa tem espaços lúdicos e funcionais, eles são adeptos ao conceito de *work & play* (iFood, 2022).

**Figura 7** - Funcionários assistindo a um jogo de futebol.



Fonte: iFood.

Seu espaço comum de trabalho se baseia em salas bem amplas, onde os funcionários podem se dedicar ao trabalho de forma humana e com boa interação, além da disponibilidade de usar salas mais descontraídas para produtividade criativa e melhor integração.

A empresa brinca com a temática de seu produto, nomeando cada andar corporativo com um alimento, como “pavimento *fast-food*”, “andar café da manhã”, entre outros.

**Figura 8 e 9** - Escritórios de trabalho do iFood.



Fonte: iFood.

Eles também relatam a preocupação com os funcionários que possuem bebês, inaugurando o “Espaço iFood *baby*”, um local com estrutura para higiene, amamentação e entretenimento com brinquedos, assim apoiando os papais e mamães de crianças de até 3 anos (iFood, 2022).

### 4.3 Mercado Livre

O Mercado Livre levou a sério quanto a saúde dos seus colaboradores, a Melicidade, como chamam a sede aqui no Brasil, foi projetada como uma cidade apenas para os funcionários, é disponibilizado acesso a serviços como academia, manicure, massagem e até atendimentos médicos (Mercado Livre, 2024).



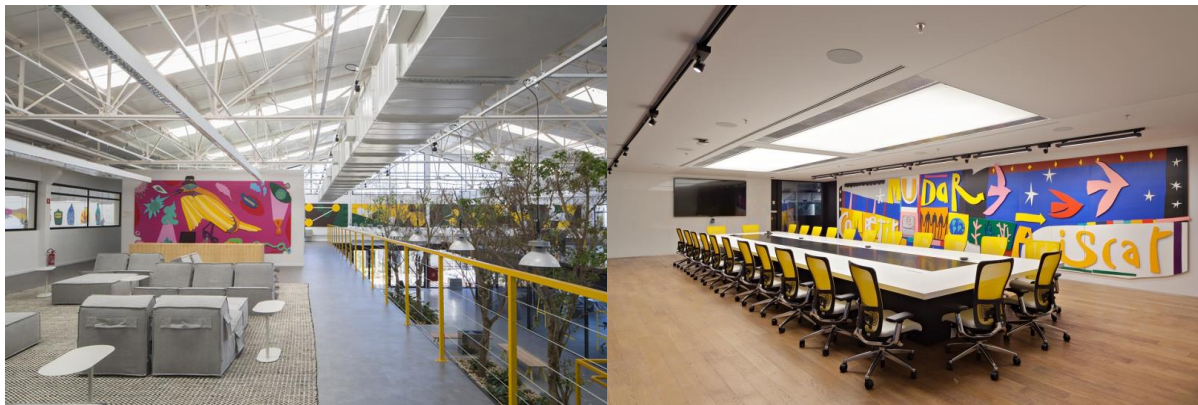
**Figura 10 e 11 – MeliMall.**



Fonte: Mercado Livre.

As salas de trabalho são em sua maioria abertas, coloridas, com mobiliários ergonômicos, com grande contato com a natureza e acesso a salas de descanso ou de trabalho descontraído.

**Figura 12 e 13 - Espaços de trabalho do Mercado Livre.**



Fonte: Mercado Livre.

O MeLi se compromete em contribuir para o desenvolvimento econômico de forma saudável e respeitando a todos, possuem planos sustentáveis para gerir a empresa, fortalecendo seus valores e buscando um futuro melhor para a sociedade e o planeta (Mercado Livre, 2024).

## 5 COMO OS ESPAÇOS DE DESCOMPRESSÃO PODEM AJUDAR?

Essa vivência da pandemia, junto com seus resultados, pode causar dificuldades na reintrodução dessas pessoas ao meio presencial, tanto na parte de trabalho, educação ou até mesmo social, uma vez que houve perda da capacidade de comunicação entre as pessoas, além das novas exigências de conforto para que não haja a ativação de crises decorrentes das novas condições psicológicas dos indivíduos.

Um exemplo dessa mudança de comportamento é a pesquisa produzida pela multinacional McKinsey, com mais de 15 mil funcionários entrevistados, foi possível estipular que cerca de 22% dos participantes relataram sintomas de *burnout* (também conhecida como síndrome do esgotamento profissional) ou entrada em estado de angústia em relação ao ambiente de trabalho, um número significativo de pessoas afetadas pelo estresse e que precisam de um local que traga bem estar e saúde mental, para cumprir suas atividades de forma produtiva e saudável (Brassey *et al.*, 2022)

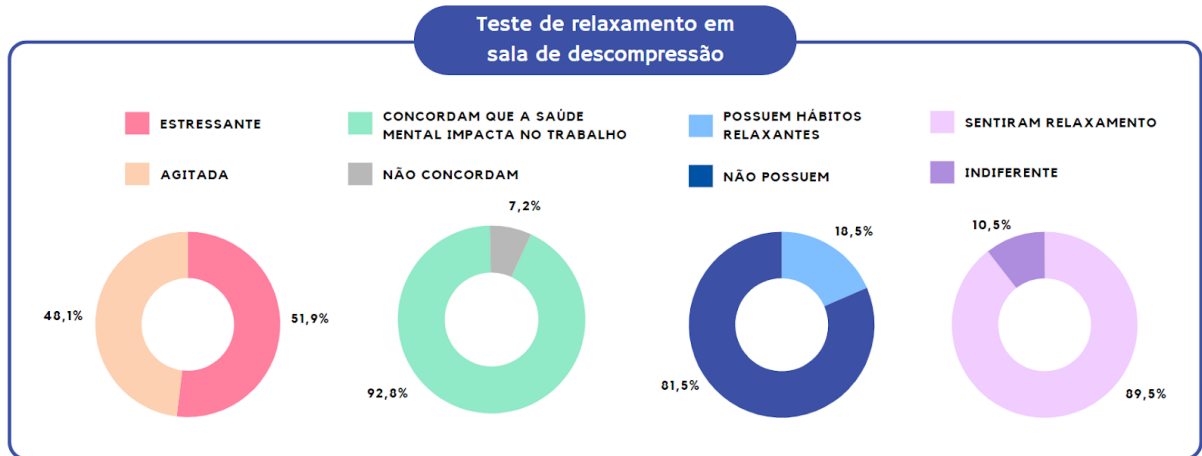
Assim como Siqueira (2021) destaca sobre a nova configuração de uma casa, o ambiente de trabalho e locais públicos também devem se ressignificar para que possa atender a essas novas necessidades dos usuários.

Um pequeno estudo reuniu algumas pessoas para experimentarem uma sala de descompressão, recebendo estímulos como meditação, aromaterapia, massagem e auriculoterapia. Na primeira etapa de avaliação, foi perguntado a sensação que cada um sentia por sua rotina, sendo 51,9% caracterizada como estressante e 48,1% como agitada (Carmo, 2024).

Os participantes relataram na segunda etapa que 92,8% acreditavam que a saúde mental tinha impacto em suas rotinas de trabalho. Na terceira etapa apenas 18,5% diziam ter hábitos relaxantes durante o dia. Ao fim, 89,5% dos participantes confirmaram ter sentido uma melhora do estresse e ansiedade, entrando em estado de relaxamento após o término do teste (Carmo, 2024).

Assim é possível atestar a relevância do assunto, bem como os resultados físicos e mentais no relaxamento daqueles que ocuparam a sala de descompressão.

**Figura 14** - Gráficos ilustrando as respostas do teste.



Fonte: Carmo (2024), modificado pela autora (2024).

Em análise, os dados e pesquisas demonstram que já havia uma demanda quanto a necessidade de novos métodos de trabalho, bem como a importância de disponibilizar momentos e espaços adequados para o relaxamento dos usuários, uma demanda que apenas cresceu com a ocorrência da Covid-19, uma nova etapa da sociedade que merece atenção e novas adequações para um bom desenvolvimento das corporações e saúde das pessoas.

## 6 CONCLUSÃO

Como demonstrado ao longo deste artigo, a humanidade passou por um evento traumatizante em escala global, modificando completamente tudo o que conheciam, as formas de viver, de conversar, de se divertir, etc., essa experiência ficou marcada para a história, mas não deve ser apenas um fato, é possível marcar a pandemia como ponto de partida para uma nova etapa da arquitetura, a qual se preocupa com o bem estar físico, social e mental.

Os espaços de decompressão são ótimas opções para a criação de ambientes adequados para o trabalho e vivência, podem ser implementados em locais públicos, nas empresas, nos hospitais, em casa. É uma estratégia que não demanda de muitos recursos, uma vez que qualquer mobiliário ergonômico é

suficiente para dar conforto e qualquer contato com ambientes naturais já são benéficos para a saúde física e mental.

A saúde é um fator importante para todos, crianças, adultos, idosos e animais, o mundo precisa continuar seguindo de forma saudável e respeitosa, as pessoas precisam cuidar de si mesmas e entender os próprios limites, convivendo em harmonia, com melhor qualidade e principalmente criando bons hábitos para as próximas gerações.

## REFERÊNCIAS

AFINAL, o que são salas de descompressão e quais seus resultados? **Blog Marelli**, 2022. Disponível em: <https://www.marelli.com.br/blog/afinal-o-que-sao-salas-de-descompressao-e-quais-seus-resultados/>. Acesso em 06 set. 2024.

BOSA, Kaique F. B. **Arquitetura corporativa: Qualidade de vida no trabalho**. Trabalho de conclusão de curso em Arquitetura e Urbanismo, UniCesumar, 2017. Disponível em: <https://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/411>. Acesso em 06 set. 2024.

BRASSEY, Jacqueline *et al.* **Burnout: Você está resolvendo o problema certo?** **McKinsey & Company**, 2022. Disponível em: <https://www.mckinsey.com.br/our-insights/all-insights/burnout-voce-esta-resolvendo-o-problema-certo>. Acesso em 06 set. 2024.

CARLUCCI, Marcelo *et al.* CEREZINE NEVES, Débora. AMBIENTES DE DESCOMPRESSÃO EM ESPAÇOS CORPORATIVOS. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE QUALIDADE DE PROJETO DO AMBIENTE CONSTRUÍDO, 6., 2019. **Anais [...]**. [S. l.], 2019. p. 872–881. Disponível em: <https://eventos.antac.org.br/index.php/sbqp/article/view/3192>. Acesso em 6 set. 2024.

CARMO, Bruna B. Q.; SARHAN, Andressa C.; ROCHA, Ana P. B. T. SALA DE DESCOMPRESSÃO: Espaço de cuidado da saúde mental para colaboradores. **Anais de eventos científicos CEJAM**, 2024. Disponível em: <https://evento.cejam.org.br/index.php/AECC/article/view/795>. Acesso em 06 set. 2024.

COMO os espaços dinâmicos e flexíveis podem colaborar com a inovação e produtividade da sua empresa? **Blog Atec Original Design**, 2022. Disponível em: <https://www.atec.com.br/blog/ergonomia/sala-de-descompressao-como-influencia-a-productividade/>. Acesso em 06 set. 2024.

CONHEÇA o escritório da Uber. **Blog T2 Arquitetura Engenharia Corporativa**, 2019. Disponível em: <https://www.t2arquitetura.com.br/conheca-o-escritorio-da-uber/>. Acesso em 06 set. 2024.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Recomendação Nº 036, de 11 de maio de 2020.** Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/recomendacoes/2020/recomendacao-no-036.pdf>. Acesso em 31 ago. 2024.

JEFFERS, Alexiss et. al. *Impact of Social Isolation during the COVID-19 Pandemic on Mental Health, Substance Use, and Homelessness: Qualitative Interviews with Behavioral Health Providers.* **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9566547/>. Acesso em 06 set. 2024.

JOHNSON, Molly McHugh. 25 curiosidades sobre nossos escritórios de data centers ao redor do mundo. **Blog Google**, 2023. Disponível em: <https://blog.google/intl/pt-br/25-curiosidades-sobre-nossos-escritorios-e-data-centers-ao-redor-do-mundo/>. Acesso em 06 set. 2024.

OMS (2022). **COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide.** *World Health Organization*. Disponível em: [https://www-who-int.translate.goog/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide?\\_x\\_tr\\_sl=auto&\\_x\\_tr\\_tl=pt&\\_x\\_tr\\_hl=pt-BR&\\_x\\_tr\\_pto=wapp](https://www-who-int.translate.goog/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt-BR&_x_tr_pto=wapp). Acesso em 31 ago. 2024.

OPAS/OMS (2020). **OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus.** Organização Pan-Americana de Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus>. Acesso em 31 ago. 2024.

QUER saber como é o escritório do iFood? A gente mostra. **Blog iFood**, 2022. Disponível em: <https://institucional.ifood.com.br/noticias/quer-saber-como-e-o-escritorio-do-ifood-a-gente-mostra/>. Acesso em 06 set. 2024.

SILVA, Hengrid G. N.; SANTOS, Luís E. S. DOS; DE OLIVEIRA, Ana K. S. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades /Effects of the new Coronavirus pandemic on the mental health of individuals and communities. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, 15 maio 2020. Acesso em 06 set. 2024.

SIQUEIRA, Paulo C. G., MONTENEGRO, Maria E. **Uma reflexão sobre o impacto da pandemia de Covid-19 na arquitetura e urbanismo.** Revista IPH, 2021, edição Nº 18. Disponível em: <https://iph.org.br/revista-iph/materia/uma-reflexao-sobre-o-impacto-da-pandemia-de-covid-19-na-arquitetura-e-no-urbanismo>. Acesso em 31 ago. 2024.

TUDO o que você precisa saber sobre o Mercado Livre. **Blog Mercado Livre**, 2024. Disponível em: <https://www.mercadolivre.com.br/institucional/nos-comunicamos/noticia/tudo-sobre-o-mercado-livre/>. Acesso em 06 set. 2024.