

Universidade de Évora - Escola de Artes

Mestrado Integrado em Arquitetura

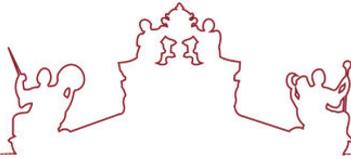
Dissertação

Felicidade Habitada

Bernardo Maria da Palma Cruz e Gil

Orientador(es) | João Gabriel Soares

Évora 2024



Universidade de Évora - Escola de Artes

Mestrado Integrado em Arquitetura

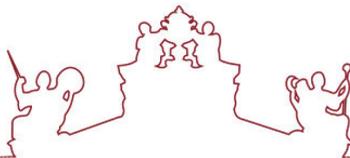
Dissertação

Felicidade Habitada

Bernardo Maria da Palma Cruz e Gil

Orientador(es) | João Gabriel Soares

Évora 2024



A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Artes:

Presidente | Maria Teresa Alves (Universidade de Évora)

Vogais | Ema Pires (Universidade de Évora) (Arguente)
João Gabriel Soares (Universidade de Évora) (Orientador)



Felicidade Habitada

O local habitado, a sua arquitetura e a felicidade obtida pelo seu habitar

Bernardo Maria da Palma Cruz e Gil 38575

Orientador: Prof. Dr. João Soares

Dissertação de Mestrado em Arquitetura

Évora 2023

Resumo

A *felicidade*, ou *bem-estar subjetivo*, é um conceito intemporal e intrínseco ao ser humano.

Existem diversos fatores que afetam a variabilidade da mesma. Dentro destes, a realidade do espaço no qual habita, enquanto fator externo, é algo que lhe é constitutivo.

A habitação é algo que nos é próprio desde o princípio dos tempos. Do primeiro abrigo, aos arranha-céus e condomínios de luxo atuais, o ser humano necessita de um espaço pessoal que lhe consagre proteção do mundo exterior, sendo este um bem essencial para a sua sobrevivência. A habitação constitui essencialmente um local de tranquilidade, bem-estar e segurança para o ser humano. Ergue-se inevitavelmente uma questão: que, ou quais, implicações exerce a habitação na promoção, ou não, da *felicidade autêntica* da pessoa humana? De acordo com os dados científicos trazidos em luz pelos estudos sobre a *felicidade* realizados, a arquitetura do lugar e da habitação parece ter uma forte influência no bem-estar e *felicidade* do seu habitante. A questão matriz e orientadora do nosso estudo, na realidade tem uma das suas raízes na recente experiência humana que lhe é contrária: A habitação quando configura apenas um espaço de isolamento (por exemplo, na passada situação emergente de pandemia), a *felicidade* de quem a habita é profundamente afetada.

Se é certo que o espaço, ou a arquitetura que rodeia o ser, tem fortes implicações no estado e na construção da *felicidade* do ser humano, também é certo que o *bem-estar subjetivo*, alcançado pelo sujeito que habita um determinado espaço, varia consoante a avaliação cognitiva do mesmo e as sensações/emoções adquiridas no seio do próprio espaço.

Palavras-chave: Felicidade, Bem-estar subjetivo, Habitar, Arquitetura, Espaço.

Inhabited Happiness

Happiness, or subjective well-being, is a timeless and intrinsic concept to the human being.

There are several factors that affect its variability. Within these, the reality of the space in which it inhabits, as an external factor, is something that is constitutive of it.

Dwelling is something that has been ours since the beginning of time. From the first shelter, to today's skyscrapers and luxury condominiums, human beings need a personal space that provides protection from the outside world, which is an essential asset for their survival. Dwelling essentially constitutes a place of tranquility, well-being and security for the human beings.

A question inevitably arises: what, or which, implications does dwelling have in promoting, or not, the *authentic happiness* of the human person? According to the scientific data brought to light by studies on *happiness* carried out, the architecture of the place and dwelling seems to have a strong influence on the well-being and *happiness* of its inhabitant. The main and guiding question of our study, in reality has one of its roots in the recent human experience that is contrary to it: When dwelling it's just a space for isolation (for example, in the past emerging pandemic situation), the *happiness* of those who inhabit it is profoundly affected.

If it is true that the space, or the architecture that surrounds the being, has strong implications on the state and construction of *happiness* of the human being, it is also true that the *subjective well-being*, achieved by the subject who inhabits a given space, varies depending on the cognitive evaluation of it and the sensations/emotions acquired within the space itself.

Keywords: Happiness, Subjective Well Being, Dwell, Architecture, Space.

Agradecimentos

O desenvolvimento desta dissertação de mestrado contou com inúmeros apoios e incentivos sem os quais a realização da mesma não teria sido possível e aos quais estou extremamente grato.

Um agradecimento pessoal ao Professor Doutor João Soares, meu orientador, pela constante disponibilidade e apoio e por todos os conselhos que me deu ao longo do desenvolvimento deste trabalho.

Um agradecimento pessoal aos meus pais, Telma Cruz e João Gil, pela constante força e apoio em momentos mais complicados, e pela constante paciência e ajuda no superar de todos os obstáculos que durante este percurso foram surgindo.

Índice

Resumo	
Abstrato	
Introdução	4
Construtos	16
Felicidade	18
Habitar	22
Cuidar: Expressão Máxima do Habitar (da Casa e do Mundo)	26
O Abrigo	30
Felicidade no Abrigo	34
Segurança concedida pela habitação: Modalidade para a obtenção de bem-estar	40
Espaço de habitação: Meio para melhorar a qualidade de vida	43
A dimensão física e psicológica do Espaço no sujeito que o habita	46
Da Luz natural	50
Da Ventilação natural	56
Personalidade Humana e a Habitação	58
O Eu na habitação	60
Habitação: Matriz e Modelo Essencial na obtenção do bem-estar subjetivo	66
Considerações finais	29
Bibliografia	78

“Os ambientes onde vivemos influem sobre a nossa maneira de ver a vida, sentir e agir. Ao mesmo tempo, no nosso quarto, na nossa casa, no nosso lugar de trabalho e no nosso bairro, usamos o ambiente para exprimir a nossa identidade.”

Francisco, Papa. (2015). *Carta Encíclica 'LAUDATO SI'*. p.114.

Introdução

Objeto de Estudo

A habitação é, e sempre foi, um elemento essencial para a sobrevivência do Homem.

De acordo com o artigo 25 da declaração dos direitos humanos de 10 de dezembro de 1948, “Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, ao vestuário, ao alojamento, ...” (Organização Nações Unidas).

A falta de assegurar habitação a todas as pessoas é um problema ainda atual. Cada vez mais existe um elevado número de pessoas que não possuem de habitação própria ou de possibilidades para adquirir uma. Por outro lado, grande parte das habitações que a elas são dispostas, não predispõe dos mínimos necessários para um usufruto com resultados saudáveis para o usufrutuário.

A já antiga, mas ainda atual, crise climática que afeta todo o mundo, também afeta bastante a crise habitacional atual. A questão da pobreza energética, onde os habitantes sofrem de frio e calor dentro da própria habitação, devido a más condições de habitabilidade e ao elevado preço atual da energia, é um dos fatores com maior impacto no seu bem-estar.

Na carta encíclica *Laudato Si'*, o Papa Francisco escreve que devemos parar e pensar no que está a acontecer à nossa casa comum, que “... grande parte da sociedade encontra sérias dificuldades para ter uma casa própria”. Continua ainda dizendo que “A propriedade da casa tem muita importância para a dignidade das pessoas...”. (Francisco, 2015, p.117-118).

Há dois anos toda a população mundial viu-se confinada na sua habitação como meio de combater a pandemia que nos circundava. A dificuldade de uma constante permanência numa habitação que não estava preparada para

contribuir para o nosso bem-estar foi algo que grande parte da população sentiu. Os desafios que o isolamento social nos colocou só agravaram as condições que já existiam na nossa habitação.

Esta questão é algo que nos abrange a todos, pois o habitar é algo que por nós é constante e inconscientemente feito. É algo que é inerente ao ser humano. A habitação é uma tentativa, com sucesso, de salvaguardar a integridade e segurança pessoal.

O Homem habita o seu lar, da mesma maneira que habita o seu local de trabalho, tal como habita o café do costume onde vai todos os Sábados tomar o pequeno-almoço. O homem está em constante habitar. Habita a cidade onde está sediado, habita o seu país e o todo o mundo que o rodeia.

Mas o habitar mais direto, o habitar mais perceptível e que maior influência nele tem, é aquele com o qual mais contacto direto é feito, isto é, o seu espaço habitacional, a sua casa.

Atualmente maioria da sociedade vive em constante rotina pela sua própria sobrevivência. Rotina esta que alterna os seus momentos entre casa-trabalho, trabalho-casa, passando grande parte do seu tempo no seu espaço pessoal, na sua habitação.

Uma das grandes questões abordadas na atualidade é a do combate à solidão, à insatisfação com a vida, às emoções negativas e infelicidade.

O espaço onde vivemos, a nossa habitação também nos promove a construção e/ou manutenção de sensações e emoções, sejam elas positivas (otimismo, alegria, altruísmo, gratidão, esperança) ou negativas (medo, ansiedade, estados depressivos).

Desde a entrada de luz num espaço à inexistência dela, à dimensão, disposição

e materiais utilizados para execução da mesma, todos estes fatores influenciam o bem-estar e conforto do seu utilizador, o que, por consequência, irá afetar a sua *felicidade*.

A *felicidade* é algo que, inconscientemente, todos nós procuramos alcançar durante toda a nossa vida. Sejam de que parte do mundo formos, a procura incessante de bem-estar, de alegria e de paz é algo que todos temos em comum.

A nossa percepção de *felicidade* varia consoante a nossa envolvente e personalidade. Durante o nosso dia a dia não nos damos conta, mas tudo o que nos rodeia, tudo o que habitamos, tem uma forte influência no nosso bem-estar.

Motivações

O tema desta dissertação é um tema que sempre esteve muito presente na minha vida. As recorrentes conversas em família sobre o tema da *felicidade*, na altura tema de análise do meu pai, João Gil, para o desenvolver da sua dissertação, foram criando em mim uma inconsciente, mas constante, vontade em que, a cada assunto abordado, tentava sempre compreender de que maneira é que poderia o tópico contribuir para a *felicidade*, nomeadamente na arquitetura que desde sempre gostei. Da mesma maneira, durante o meu estudo, na análise de projetos, sejam eles de cariz habitacional, social ou urbano, o bem-estar dos sujeitos que deste espaço iriam usufruir, que o iriam *habitar*, era algo que em mim constantemente constituía objeto de reflexão. Desta forma, foi inevitável a questão de abordar este tema, bastante antigo, mas também bastante atual. Com a evolução das necessidades do homem, assim evoluem as necessidades habitacionais e os requisitos para a obtenção da *felicidade*, do *bem-estar subjetivo* do ser humano.

Objetivos

Esta dissertação tem como principal objetivo o estudo das implicações da arquitetura habitacional, espaço que nos envolve na maioria do nosso dia-a-dia, na promoção da *felicidade genuína* dos sujeitos.

Nesta lógica é pretendido:

- Aprofundar o construto da *felicidade* e da habitação, bem como o processo do *habitar* do ser humano, e através dele entender a sua relevância para o próprio.
- Analisar as diferentes funções e propostas de uma habitação, bem como as suas influências no seu habitante.
- Pensar a Habitação como um modelo essencial para a promoção da *felicidade*, ou *bem-estar subjetivo*.

Estrutura

Apesar de haver uma relação única de conteúdos e análise, o desenvolver desta dissertação, por questões de clareza e continuidade, concluiu numa estrutura onde a mesma está dividida em três capítulos: *Construtos, Felicidade no Abrigo e Personalidade Humana e a Habitação*.

Construtos – São analisados e aprofundados os diferentes construtos de *felicidade, habitar* e abrigo, de maneira a integrar e contextualizar a análise feita no desenvolvimento da dissertação, pois sendo estes os temas charneira de análise, o estudo do seu construto é essencial.

Felicidade no Abrigo – É estudada a habitação como um meio para a obtenção do *bem-estar subjetivo*, da *felicidade*, por parte do seu habitante, bem como as diferentes formas e meios com o qual esta nos promove para a obtenção do mesmo.

Personalidade Humana e a Habitação – Consiste no pensar na personalidade do ser humano como uma importante e fundamental característica que também influencia no seu bem-estar, predisposição para e experiência absorvida pelo *habitar*. Também é pensada a arquitetura habitacional, em conjunto com as necessidades comuns do ser humano, como sendo um modelo essencial para a obtenção do *bem-estar subjetivo*, da *felicidade*.

Enquadramento Conceptual

No livro *História do Repouso*, de Corbin (2023), é estabelecida uma linha temporal que demonstra a evolução do conceito de *repouso* até à difusa definição atual. São nos enumeradas as diversas alterações que este sofreu ao longo da história do mundo, sendo inicialmente um termo religioso que remetia para a eterna pós-morte, mas que atualmente é usado em inúmeras circunstâncias, tendo inúmeros e diferentes significados em cada uma delas, tais como em vestuário, quando é utilizado o termo de roupa de repouso, referindo-se a roupa para dormir; ou como em mobiliário, quando são utilizados os termos de mobiliário de repouso, referindo-se a camas ou sofás; ou até em posições físicas do ser humano, quando utilizamos os termos de posições de repouso, remetendo para uma posição de conforto, uma posição de descanso.

Na mesma obra, Corbin desenvolve a relação entre o conceito de *repouso* atual com o *social*, explicitando que atualmente este é confusamente utilizado como sinónimo de relaxar, de procrastinar, de fuga e de diversão, quando o mesmo deveria significar um momento pessoal, um momento de *cura*, de promoção do *bem-estar* pessoal (Corbin, 2023).

Como será analisado posteriormente, o *bem-estar-subjetivo* é um tema bastante abrangente que pertence à “*dimensão positiva da saúde*” (Galinha, et. al., 2005, p.204).

Este, tal como o conceito de *repouso*, também sofreu uma evolução ao longo da história, começando como um termo inicialmente usado para definir as posses de uma pessoa, o seu *bem-estar material*, os seus rendimentos e bens, o seu *Welfare*; e posteriormente sendo relacionado com a *qualidade de vida* de um indivíduo, onde foi criada uma relação entre a *qualidade de vida* de um e o seu *bem-estar*, terminando numa *dimensão positiva da saúde* onde a

definição do conceito de *bem-estar subjetivo* de um indivíduo passa por vários domínios da psicologia, tais como, a psicologia da saúde, psicologia mental e psicologia social (Galinha, et. al., 2005).

Estes conceitos, aparentemente muito universais, ao longo da história do mundo ocidental, sofreram uma constante evolução.

Do mesmo modo, se a noção de *bem-estar* é, por assim dizer, incerta, isto é, difícil de definir, também não é aparente a ligação entre a arquitetura e a *felicidade* de quem a habita.

Como poderemos então determinar com clareza esta relação?

Uma noção que pode ajudar a refletir sobre esta relação vem como contributo de um arquiteto suíço, Peter Zumthor, sendo esta a noção pelo qual este se guia no fazer arquitetura, a noção de *atmosferas*.

A *atmosfera* de um espaço, de um *lugar*, remete para um conjunto de elementos que condicionam o estado psicológico e físico do ser humano. Desde a cor, da temperatura de um espaço, ao ruído e dimensão do mesmo, os estímulos que este provoca nos sentidos de quem o habita influenciam diretamente o seu *habitar*. A percepção do mesmo consoante a sua envolvente, ou seja, o ambiente por ele criado está no cerne da condição psicológica e espiritual do ser que a habita, sendo esta a *atmosfera do lugar* (Zumthor, 2006).

Quando abordamos o conceito de *atmosfera do lugar*, é inegável não falar de Peter Zumthor e da sua obra *Atmosferas* (traduzido do título original *Atmospheres*). É nela que Zumthor reflete sobre a mesma, estabelecendo uma aparente conexão entre a arquitetura e as sensações que esta transmite a quem a habita. De acordo com o mesmo, a *atmosfera do lugar* deve ser a primordial intenção no fazer da arquitetura e, por consequência, o principal propósito

para a execução da mesma.

Abordando o conceito de *atmosfera do lugar*, conceito este subjetivo e intangível, tal como a *felicidade* de quem habita o mesmo lugar, tornam-se aparentes as relações entre os mesmos.

O propósito de criar um lugar que promova ao seu habitante sensações de conforto e proteção, por consequência, levam à promoção da *felicidade*, do *bem-estar subjetivo*, do mesmo.

Da mesma maneira que Zumthor, Aalto (também convocado neste trabalho) ou Tanizaki, com o seu texto seminal *Elogio da Sombra* (2016), contribuem para uma perspetiva humanizada da arquitetura, de valorização da dimensão subjetiva e da perceção do espaço pelos indivíduos. É muito importante o contributo destes dois últimos (na arquitetura e escrita), pois apresentam as suas propostas de valorização do sensível e do humano, numa época em que o racionalismo e o funcionalismo eram tidos como valores universais.



Imagem 1.

Atmosfera do espaço íntimo da cozinha da Studio House.

Studio House, Haldenstein, Suíça, pelo arquiteto Peter Zumthor.

“(...) a felicidade constitui a sua derradeira aspiração mais profunda (...)”

Gil, J. C. A. (2008). *A Extraordinária Capacidade de Perdoar: Implicações na (re)construção da Felicidade*, p.194.

Felicidade

A *felicidade autêntica* tem sido amplamente apontada, por meio de dados rigorosamente científicos, como a Meta Maior da pessoa humana. Ao que parece, todas as decisões que tomamos e ações que desenvolvemos, mesmo as de forma inconsciente, são movidas no sentido de alcançá-las.

O próprio ato de interpersoalidade social tem como objetivo a *felicidade* dos intervenientes, fazendo-os sentir incluídos, parte de algo maior do que eles.

Desde o simples ato de sorrir, à introspeção e aceitação pessoal, o ser humano vive numa inconsciente, mas constante busca pelo seu *Bem-Estar*. Cada ação, cada desejo, cada perdão, cada vivência, constituem *processos*, constantes, utilizados para um objetivo intrínseco, similar e comum.

Trazermos ao pensamento a realidade da arquitetura habitacional como um meio para a obtenção do *bem-estar subjetivo*, ou *felicidade*, à priori, é fundamental tentarmos compreender o que é que o constructo “felicidade” significa. Desde sempre, a *felicidade* tem sido um conceito vastamente abordado e analisado nas ciências filosóficas, nomeadamente em Aristóteles, e, atualmente, recaiu como objeto de estudo investigativo nas ciências psicológicas, nomeadamente na área emergente da psicologia positiva. Destas últimas, surge um construto cientificamente consistente sobre aquilo que ela é.

Tendo em conta que, de acordo com Aristóteles, a *felicidade* é “o significado e o propósito da vida, todo o objetivo e a finalidade da existência humana” (Ben-Shahar, 2015, p162), podemos defini-la como sendo uma necessidade constitutiva do ser humano, um fenómeno subjetivo, vinculado a cada pessoa e a toda a sua vivência e personalidade. Isto é, filosoficamente podemos definir a *felicidade*, ou *bem-estar subjetivo*, como o supremo objetivo do ser humano, como algo que todos desejamos, mas que, para nós, só nos será

possível alcançar, ao obtermos tudo o que desejamos. A *felicidade* é então “o estado do mundo de um ser racional para o qual, na totalidade da sua existência, tudo ocorre segundo o seu desejo e a sua vontade (...)” (Kant, 2011, p.143). No final dos anos 80, nas ciências psicológicas, Martin Seligman, presidente da Associação americana de psicologia (APA), desafiou os psicólogos e investigadores a estudarem a *felicidade*, ou o atualmente denominado *bem-estar subjetivo*, algo que até então era maioritariamente alvo de estudo das ciências filosóficas.

Atualmente, dados rigorosos dos estudos científicos, individualizam os *fatores e os processos*, que ocorrem nas pessoas felizes, ou que estão na raiz da *felicidade genuína*.

Em síntese, o atual estudo da *felicidade* preocupa-se com o que se mede, quando se estuda o *bem-estar subjetivo*, *como se mede e quais os processos psicológicos* que lhe estão subjacentes (Vieira, 2007).

Enquanto construto, o *bem-estar subjetivo*, prende-se com a forma com a qual o homem constrói julgamentos sobre a sua vida, ou seja, o *bem-estar subjetivo* constitui a avaliação inteiramente subjetiva, positiva, que o sujeito faz da sua vida, isto é, a sua satisfação com a mesma.

Desta maneira, podemos apontar que o *bem-estar subjetivo* poderá ser tanto mais elevado, quanto mais elevada for a frequência com que experimenta emoções positivas e menos elevada a frequência com que experimenta emoções negativas.

Essencialmente o construto de *felicidade* tem, dentro de si, duas (2) dimensões, a *dimensão cognitiva* e a *dimensão afetiva*. A *dimensão cognitiva* pode definir-se como a avaliação que o ser humano faz da sua vida ou as razões que ele pensa que tem para ser feliz; por outro lado a *dimensão afetiva* prende-se com os estados emocionais positivos que ele experimenta dentro de si.

Isto é, cientificamente podemos definir a *felicidade* como uma “disposição emocional positiva, acompanhada de sentimentos de prazer e bem-estar, em geral associados à uma coerente compreensão do mundo ou do contexto de uma determinada situação.” (Oliveira, 2018, p.1).

Quanto à experiência da *felicidade*, existem dois grandes aspectos. O primeiro corresponde à denominada *felicidade momentânea*, na qual o ser humano, por meios daquilo que externo a si, se sente feliz, um estado de *felicidade* que parte daquilo que é “palpável”, por exemplo a aquisição de uma habitação. O segundo corresponde à *felicidade* que surge da interioridade humana sem por isso ser necessário aquilo que é exterior. Decorrente destes dois aspectos distintos, que não se anulam a si mesmos, mas complementam-se, foram desenvolvidas duas abordagens: a abordagem *Bottom-Up*, na qual o *bem-estar subjetivo* advém de um acúmulo de experiências positivas que a ele lhe são exteriores, e a abordagem *Top-Down*, na qual a *felicidade* vem do interior do ser humano, onde experimenta satisfação, porque à priori é feliz (Diener, 1984; Vieira, 2007). Estas duas abordagens, que apesar de distintas, são complementárias, apontam que a *felicidade* é alcançada não por uma, mas pelas duas em simultâneo. Esta tem a sua causa no exterior, mas também tem a sua raiz na predisposição a recebê-la.

Existem diversos *fatores* e *variáveis* que suscitam a *felicidade* no ser humano. Estes *fatores* poderão ser de origem *sociodemográfica* ou de origem *psicológica*. Dos *fatores sociodemográficos*, os que mais impactam a *felicidade* são as variáveis da idade, do género, da educação, da saúde, da religião, dos rendimentos e do estado civil. Por outro lado, dos *fatores psicológicos*, a personalidade do ser humano, que está na origem da sua predisposição, gostos e perspetivas, é o fator com maior implicação na *felicidade* do ser humano (Gil, 2008).

“Habitar é parte do nosso próprio ser, da nossa identidade.”

Pallasma, J. (2017). *Habitar*, p.8.

Habitar

Abordar o tema do *Habitar*, numa primeira abordagem, tem-se vulgarmente como primeiro pensamento, a sua definição como a de *habitar* algo que é pessoal, a nossa residência.

É criada uma distinção entre o pessoal e o público, como se na sua essência só fosse possível *habitar* a nossa casa. No entanto o *habitar* está longe de se cingir há nossa habitação pessoal.

Na obra *Habitar*, o arquiteto Juhani Pallasmaa (2017) define o ato de *habitar* como “o modo básico de alguém se relacionar com o mundo.” (p.7).

Partindo desta premissa, o ser humano vive num constante *habitar*. Seja no percurso que faz para o seu trabalho, as ruas estreitas por onde caminha, o café onde vai tomar o pequeno-almoço, os verdes largos onde se senta a ler um livro, as estradas por onde conduz o seu carro, correndo, com o objetivo de chegar, todo o construído é por ele habitado e, a ele, lhe concede abrigo.

“O ato de *habitar* é também um ato simbólico que, impercetivelmente, organiza todo o mundo do habitante.” (Pallasmaa, 2017, p.8).

Pensando na situação passada, onde nos vimos obrigados a ficar constantemente em casa, a habitação tornou-se o nosso grande foco do *habitar*. Mas agora, com o acalmar e o voltar à rotina, voltamos a um *habitar* mais geral, voltamos a repartir o nosso *habitar*, não só com a nossa residência, mas com toda a nossa envolvente por onde passamos.

O *habitar* é constante, afinal, as construções feitas pelo homem, tendo elas um cariz residencial, ou não, continuam a ser desenvolvidas para serem habitadas, e é o nosso *habitar* delas que lhes consagra uma identidade.

O *habitar* é então, tal como Martin Heidegger descreve na sua palestra “Construir, Habitar, Pensar” (1954), “o fim que se impõe a todo o construir.” (p.1).

Ou seja, tudo o que fora construído, foi construído com o propósito de ser habitado. Desde as grandes pontes, às pequenas habitações, o *habitar* está sempre presente, pois este *habitar* é o cerne do ser humano.

Habitar é “ser e estar sobre a terra” e, com o objetivo de ser habitado, o “construir permanece, para a experiência cotidiana do homem, aquilo que desde sempre é. Como a linguagem diz de forma tao bela, “habitual”.” (Heidegger, 1954, p.1).

Apesar da habitação e do construído, da construção, andarem sempre de mãos dadas, estes continuam a ser duas atividades distintas no seu *fazer*. No entanto, a construção só existe porque habitamos, e o *habitar* existe porque existe algo para habitar, algo construído.

“É preciso cuidar dos espaços comuns, dos marcos visuais e das estruturas urbanas que melhoram o nosso sentido de pertença, a nossa sensação de enraizamento, o nosso sentimento de *estar em casa* dentro da cidade que nos envolve e une.”

Francisco, Papa. (2015). *Carta Encíclica 'LAUDATO SI'*. p.114.

Cuidar: Expressão Máxima do Habitar (da Casa e do Mundo)

O ser humano, como analisado anteriormente, vive num constante *habitar*. Este constante *habitar* da nossa envolvente, do nosso lar, do nosso trabalho, do mundo, é algo que, afeta fortemente todo o nosso ser. Desde a nossa saúde física e mental, ao nosso estar do lugar, a arquitetura tem o poder de nos influenciar positivamente ou negativamente.

Antes de falarmos da arquitetura da habitação, isto é, da arquitetura habitacional, é necessário abordar o comum, o *habitar* de tudo o que nos rodeia, o *habitar* do mundo.

Na Carta Encíclica, escrita pelo Papa Francisco, no ano de 2015, *LAUDATO SI*, é colocado em questão o estado degradado do nosso mundo atualmente.

Nela, é analisado o nosso planeta, como sendo a nossa “casa comum” (Papa Francisco, 2015, p.17), a habitação que todos partilhamos. Neste tópico, é abordada a questão de que a constante evolução da humanidade, levou a uma “intensificação” da nossa vida e dos nossos trabalhos. Por muito que esta evolução seja desejável, o resultado de uma grande deterioração mundial e da vida pessoal de cada um, torna-se visível.

A poluição, as mudanças climáticas, o esgotamento de recursos naturais, têm tido um agravamento que afeta, cada vez mais, diariamente, o ser humano. Muitas cidades têm se tornado pouco saudáveis para viver, desde poluição, seja sonora, seja toxica, até a problemas no setor urbano, as cidades têm se tornado “grandes estruturas que não funcionam” (Papa Francisco, 2015, p.35). Grande parte destes excessivos gastos energéticos advém dos maus hábitos do ser humano, onde o seu comodismo, o leva a tomar decisões com base nele.

Outra das grandes causas desta deterioração da vida pessoal, advém também do excesso e dos vícios da tecnologia, que levam ao não socializar e, por consequência, ao *não habitar* da envolvente, do mundo.

Esta “casa comum”, encontra-se desorganizada, e o ser humano, egoísta, ao ponto de nele existirem “demasiados interesses particulares” onde até o “interesse económico chega a prevalecer sobre o bem comum” (Papa Francisco, 2015, p.44).

Em complemento, Henry Lefebvre (2011), na sua obra *O Direito à Cidade*, fala também desta falta de cuidado no *habitar* que afeta a sociedade. Nela compara o capitalismo como uma das fontes que causam este mal-estar, transmitindo-nos que o sentido do *habitar* já não existe no pensamento desta sociedade, que houve uma “redução do habitar para o habitat.” (Lefebvre, 2011, p.27), acabando este por se deteriorar.

A falta de espaços verdes, mesmo em construções mais recentes, tem sido outro fator que não tem ajudado no combate desta evolução. Uma das valências da arquitetura é a criação e promoção de um espaço que seja atraente para o ser humano, fazendo com que este opte por habitá-lo.

A arquitetura tem o potencial de promover espaços que combatam estes maus hábitos, esta falta de socialização e de interesse. Um exemplo onde a arquitetura combate os maus hábitos do ser humano é na criação de um espaço com boa ventilação natural, onde, através da própria temperatura natural, se consegue atingir a temperatura desejada, sem a necessidade de utilizar aquecimento artificial; ou na criação de um espaço bem isolado, onde a baixa temperatura exterior não penetra para o seu interior.

Na palestra *Construir, Habitar, Pensar*, do filósofo Martin Heidegger, é falado no *habitar* como também o *cuidar* do espaço habitado. “Os mortais habitam à medida que salvam a terra” (Heidegger, 1954, p.4), é uma das frases utilizadas por Heidegger para demonstrar a importância que este *cuidar* do espaço que habitamos é essencial para alcançar o “habitar autêntico” (Ábalos, 2003, p.45). *Cuidar* é o tratar de algo, é o garantir o bem-estar e preservar. Analisando a palestra de Heidegger (1954), construir significa também cultivar e *cuidar*. Desta maneira, construir significa também o *cuidar* da nossa envolvente, do local que habitamos, da nossa casa. É com esta analogia que Heidegger (1954) compara este construir, este *cuidar* da nossa envolvente, com uma plantação, com algo que poderá ser efêmero. De igual modo, este local construído tem de ser cuidado, preservado e mantido, para que se mantenha. Da mesma forma, este *cuidar* do lugar, da nossa *casa comum*, é também representativo do *Amor*, do amar o lugar (Papa Francisco, 2015).



Imagem 2.

Arquétipo de O Primeiro Abrigo, por Viollet-le-Duc.

Abrigo

O abrigo, primeiro elemento de proteção do Homem, apareceu em paralelo da necessidade deste se proteger contra todos os perigos que a natureza lhe apresentava. Sejam estes climatéricos, sejam estes de cariz animal, o abrigo foi algo que, involuntariamente, foi criado para combatê-los.

“Das mais remotas eras da pré-história até aos nossos dias, por toda a parte, o homem procurou quaisquer refúgios para se proteger contra os rigores do clima e das intempéries, o frio, a neve, a chuva, o vento, o sol, as inundações, e contra o terror da noite e os ataques de animais ferozes e porventura gentes inimigas. Esses refúgios ou abrigos apresentam-se sob formas diversas, conforme as condições do ambiente natural, e os recursos ou materiais que este fornece.” (Oliveira et al., 1988, p.11).

Desta forma, podemos definir então o abrigo como um limite, seja este aparente ou não, destinado a separar o que é público do privado, o interior do exterior, criando assim um espaço de descanso, mental e físico.

De acordo com Le Corbusier, a função de uma habitação é a de nos proporcionar: “1. Proteção contra o calor, o frio, a chuva, ladrões e curiosos. 2. Um retáculo de luz e sol. 3. Um determinado número de células apropriadas para cozinhar, trabalhar e ter uma vida pessoal.” (De Bottom, 2007, p.57).

Ao longo da história, o abrigo e o seu conceito foram evoluindo e adaptando-se à realidade da época. À medida que as necessidades do Homem se alteravam, este alterava em paralelo, criando assim diferentes edificados e estruturas. Desta maneira, o abrigo, que fora criado pelo instinto natural de proteção humano, passou a ser o primeiro e principal objeto arquitetónico.

O que começou como um objeto de proteção, como um local de abrigo e pernoite, foi evoluindo para um lugar de hábito. Espaços de trabalho e convivência começaram a ser pensados e desenvolvidos, espaços de lazer privados tornaram-se algo desejável e a “beleza” tornou-se critério essencial no ato de projetar uma habitação.

O abrigo passou de ser única e exclusivamente um objeto de proteção, para ser também um objeto de vivência. O Homem começou a utilizar materiais mais versáteis, que lhe ofereciam maior conforto e bem-estar, transformando a necessidade, no desejo.



Imagem 3.
O Primeiro Abrigo, por Oscar Niemeyer.

Felicidade no Abrigo

“Pedir a uma criança que desenhe uma casa é pedir-lhe que revele o sonho mais profundo em que ela quer abrigar sua *felicidade*; se for feliz, saberá encontrar a casa fechada e protegida, a casa sólida e profundamente enraizada” (Citação da Sra. Balif, feita por Bachelard na sua obra *A poética do espaço*).

Bachelard, G. (2008). *A Poética do Espaço*. p.243

Felicidade no Abrigo

“A *felicidade* começa em casa” é uma expressão frequentemente utilizada para exprimir que o amor próprio, o amor familiar, o amor que nos faz plenos, que nos concede o mais elevado grau de satisfação, o *Amor*, deve partir do nosso Eu mais íntimo, do nosso Eu mais Eu.

Não existe algo mais próprio, algo mais representativo do nosso íntimo do que aquilo que nos é mais querido. A nossa habitação, pertencendo à dimensão pessoal mais íntima, demonstra precisamente isso, demonstra-nos nós mesmos a nós mesmos e aos outros, e esta é, pelo ser humano, constantemente utilizada como o seu refúgio pessoal, como o seu abrigo. A sua utilização advém do pressuposto de que esta, pelas suas inúmeras valências, lhe concede algo exclusivo dela, lhe concede *felicidade*.

Como descrito na abordagem das ciências psicológicas, *Bottom Up*, o *bem-estar subjetivo* advém de um acumular de experiências positivas externas (Diener, 1984; Vieira, 2007). Desta maneira, o *habitar* e, por consequência, a habitação, contribuem diretamente para o acumular de experiências que levarão ao bem-estar do seu habitante.

A *felicidade* proposta por um abrigo vem do mais simples e essencial, como a funcionalidade de uma zona para o dia-a-dia de uma pessoa ou o conforto de ficar horas num determinado local sem se aborrecer. O poder ter uma zona de estar para descansar e relaxar depois de combater as adversidades do dia, o poder ter uma zona de trabalho pessoal para continuar o projeto que estava a desenvolver fora ou realizar um projeto pessoal, o poder ter uma zona dedicada à confeção do seu alimento, o poder ter uma zona de repouso pessoal; são todas propostas que uma habitação oferece ao seu habitante, que promovem e melhoram o seu bem-estar e *felicidade*.

A habitação, no seu cerne, é o espaço onde o seu habitante se deveria sentir melhor, mais tranquilo. A maneira como esta é desenvolvida e construída tem um grande impacto no estado de quem a habita (Pallasmaa, 2017).

A abundância de sensações adquiridas pelo ser humano, experienciando o habitá-la, advêm de uma predisposição pessoal para tal, mas também de uma predisposição espacial e local da arquitetura do lugar.

O lugar habitado é o lugar onde o Homem existe, onde o Homem está. Sendo então a habitação um lugar de grande permanência, a sua arquitetura do lugar, isto é, o seu espaço, é uma contínua fonte de sensações e experiências que o envolvem e moldam toda a sua identidade.

Existe o costume de se dizer que “a casa de uma pessoa é o seu espelho”, que a casa onde um vive, a maneira como a decora e a maneira como a habita resultam do seu próprio ser.

Enquanto para alguns a *felicidade* pode vir de uma ampla zona de estar, pois gostam de socializar e receber, para outros pode ser um simples recanto, que lhes evoca uma memória, ou uma vista, que lhes lembra um lugar, ou um fecho de luz que bate todos os dias, a determinada hora, naquela peça. No entanto existe sempre algo, ou alguma coisa, que nos agarra e acolhe, e é este algo que nos conforta, é este algo que nos desperta o desejo de voltar.

A habitação, no geral, é o espaço mais íntimo que uma pessoa tem. O espaço onde pode ser, sem qualquer julgamento, “pois a casa é o nosso canto do mundo. Ela é, como se diz frequentemente, o nosso primeiro universo.” (Bachelard, 2008, p.200).

Esta dimensão de proteção que a habitação propõe, é a primordial razão que conduziu à sua existência.

“A arquitetura não é apenas um abrigo para o corpo, mas é também o contorno da consciência e a externalização da mente.”

Pallasma, J. (2017). *Habitar*, p.37.

Segurança concedida pela habitação: Modalidade para a obtenção de bem-estar

Na sua origem, a habitação foi criada como um meio de garantir segurança ao ser humano.

O primeiro abrigo foi um simples negativo que existia na morfologia da Terra, tendo o Homem usufruído dele para se abrigar das condições adversas da sua envolvente, como a chuva e os animais. Com o passar do tempo, o abrigo passou de um simples meio de sobrevivência para um espaço de usufruto e bem-estar (Oliveira et al., 1988).

No entanto toda a segurança proposta por ele continua a ter um grande impacto no seu desenvolvimento. Para além de todo o comodismo atual que se encontra por detrás de uma habitação, esta não deixa de ser um espaço pessoal e único à pessoa que o habita. Nela, o seu habitante encontra segurança em relação ao mundo que o rodeia. A vontade de “chegar a casa e esquecer os seus problemas” é oferecida pelo mesmo, pois lá dentro encontra-se o seu micromundo onde nada exterior o afeta (Bachelar, 2008).

Desta maneira, esta sensação de aparente tranquilidade que é oferecida ao seu habitante, esta sensação de segurança, promove o bem-estar do seu habitante, contribuindo, para a sua *felicidade* (De Botton, 2007).

Em suma, a arquitetura, cujo primeiro objeto de projeção foi o abrigo, tem um grande impacto no *habitar*, o que, por consequência, afeta o bem-estar de quem habita.

“A tarefa da arquitetura consiste não somente em disponibilizar abrigo físico ou acolher nossos corpos frágeis, mas também em alojar nossas memórias, fantasias, sonhos e desejos.”

Pallasma, J. (2017). *Habitar*, p.60.

Durante a nossa rotina diária, a arquitetura é algo que nos envolve, seja em casa, seja nas ruas, todo o espaço que nos rodeia é arquitetura. Todo este espaço, tal como o espaço de abrigo pessoal que temos, é um espaço que também nos proporciona segurança (Pallasmaa, 2017).

Este espaço coletivo que nos rodeia, sejam as ruas da cidade, sejam os largos e parques de lazer, foram todos projetados com o intuito de criar uma separação entre a comunidade e a “envolvente selvagem”. Também neles podemos encontrar segurança e bem-estar (De Botton, 2007).

A arquitetura da habitação, inicialmente feita pela construção da “caixa” que nos envolvia do restante, sofreu uma grande evolução com o passar das épocas, tendo desenvolvido diferentes “estilos”, adaptados à época onde fora desenvolvida. No entanto o seu cerne permanece inalterado, o núcleo do que é uma habitação e do que ela nos dá, a segurança, permanece uma das grandes preocupações e necessidades para o desenvolvimento de uma habitação (Pallasmaa, 2017).

Espaço de habitação: Meio para melhorar a qualidade de vida

Com o desenvolver da arquitetura e a evolução da construção e das suas possibilidades, os espaços projetados cada vez mais nos atraem e apelam. Cada vez mais nos é possível obter aquele espaço ideal, aquele sonho de felicidade. No livro do filósofo e poeta francês Gaston Bachelard (2008), é nos sugerido que todos os espaços de uma habitação, tais como a sala, o quarto ou a cozinha, são espaços onde *Habitam*. São espaços pessoais, abrigos, onde habitamos nós, as nossas memórias, as nossas posses, os nossos sentimentos.

Este espaço intimista que a casa nos oferece é um privilégio que pela arquitetura da mesma nos consagra uma proteção única contra o externo.

É neste espaço que todo o nosso autêntico e genuíno ser vive. É nesta casa que encontramos “o lugar mais poderoso de integração para os pensamentos, as lembranças, e os sonhos do homem.” (Bachelard, 2008, p.201). O espaço desenhado pela arquitetura tem o poder de nos salvaguardar e a tudo o que nos é precioso.

O espaço de uma habitação tem o poder de nos servir como alicerce para o nosso Eu. Idealmente um espaço deverá, para além de nos garantir proteção, confortar-nos. Este espaço tão único e pessoal, seja pela sua composição, disposição, iluminação ou decoração, contribui para o crescimento do nosso bem-estar e afeta fortemente, tal como todo o espaço que nos envolve diariamente, o nosso quotidiano.

Um caminho predisposto cheio de luz, uma rua estreita, mas que nos remete para a cidade natal, ou um grande jardim com aquele cheiro a erva molhada que nos aquece por dentro, são algumas das inúmeras situações que confrontamos diariamente em que a arquitetura afeta o nosso dia-a-dia.

Na nossa habitação pessoal, a arquitetura não age de maneira diferente, não tem menor influência.

Um acordar com a luz do sol iluminando o espaço que nos rodeia, um pequeno momento de descanso com uma visão que nos agrada, ou um período de trabalho num espaço que nos tranquiliza são outras das inúmeras situações onde a arquitetura de um espaço nos transmite o bem-estar que tanto desejamos. E nestas situações observamos que “O espaço habitado transcende o espaço geométrico.” (Bachelard, 2008, p.225).

O espaço desenhado pela arquitetura tem sempre como prioridade o bem-estar do seu utilizador. Inconscientemente o arquiteto, quando pensa numa possibilidade num desenho de um espaço, imagina sempre o *habitar* do lugar, imagina sempre como seria o lá estar, as sensações que iria receber, o que lhe passaria pela mente e como é que se iria sentir.

Este constante pensamento da obtenção de *felicidade* é algo que, ao não ser indiferente ao arquiteto, não será indiferente no seu espaço projetado.

“Incorporating elements such as natural lighting, open floor plans, private and open community spaces, artwork, safety procedures, and nature/views of nature, provides a supportive environment for clients’ *well-being* and treatment.”

Chappe, A. (2021). *The Effect of Architecture and Design on Mental Health and Implications for the Open Art Studios*. p.2.

A dimensão física e psicológica do Espaço no sujeito que o habita

O espaço que habitamos afeta fortemente o todo o nosso ser. Seja físico, seja mentalmente, o desgaste inerente a uma habitação não ideal, é evidente quando este lá muito tempo fica (Weigert, 2010a).

Grande parte da rotina diária do ser humano é passada em ambientes fechados.

Seja a dormir, seja a ler, seja a tratar da sua higiene ou do seu comer, a habitação serve, para além de abrigo, de um espaço onde o ser humano vive.

A habitação constitui, então, um espaço onde a saúde do seu habitante se constrói (Weigert, 2010a; Silva, 2010).

Como analisado anteriormente, o espaço projetado pela arquitetura de uma habitação, para além de conforto, pode também proporcionar segurança. Esta segurança por ele proposta ajuda também a diminuir a pressão que este poderá sentir da sociedade que o rodeia. Desta forma, a segurança e o conforto proposto pela arquitetura podem aliviar o “peso” mental do seu habitante. Desde sempre que a habitação nos proporcionou “não apenas refúgio físico, mas também psicológico. Tem sido uma guardiã da identidade.” (De Botton, 2007, p.10).

O ambiente construído pela arquitetura pode promover o desenvolvimento de diversos sentimentos e reações em quem o habita. Sejam eles positivos, como a diminuição do stress, ou negativos, como o agravar do mesmo, a arquitetura contém a habilidade de influenciar a saúde física e mental das pessoas que nele habitam.

Diversos estudos analisam os efeitos positivos do recorrer ao natural, ao que já existe, à natureza que nos rodeia, na projeção de arquitetura. No estudo da arquitetura e dos seus efeitos na saúde mental, desenvolvido pela *art therapist*, isto é, terapeuta que utiliza a arte como um meio de combater problemas mentais, Alyssa Chappe (2021), elementos como a ventilação natural, a iluminação solar, ou até mesmo a presença de plantas no interior, são considerações com resultados positivos na promoção do bem-estar do seu habitante. Por outro lado, Bachelard (2008), complementa abordando o tema da “Casa Feliz”, onde analisa sensações, valores e sentimentos que esta poderá proporcionar a quem a habita, tais como a segurança e proteção, o abrigo, calma e tranquilidade.

Em suma, os espaços oferecidos pela arquitetura, espaços estes que promovam conforto, segurança e tranquilidade, servem também como um ponto de contribuição para o bem-estar da saúde do seu habitante e, por consequência, da sua *felicidade* (Weigert, 2010a; Silva, 2010).

Atualmente, projetos como a rede de águas, a rede de esgotos e a rede elétrica, também como a criação de uma habitação com boa qualidade de ar interior, iluminação, acústica e ventilação, tornaram-se a base para a projeção de uma habitação (Silva, 2010).

No entanto ainda existem situações onde este somatório de condições não é real.

Quando confrontados com a realidade de que o ser humano permanece grande parte do seu dia dentro da sua habitação, se esta não contribuir para o seu bem-estar e saúde, os efeitos provocados por esta poderão ter implicações negativas (Weigert, 2010a; Silva, 2010).

Um espaço que não consagre as condições mínimas necessárias para a vivência saudável do seu habitante, irá resultar no seu mal-estar e desconforto.

Grande percentagem dos poluentes do ar, apesar de existirem fora da habitação, é gerada dentro dela. O dióxido de carbono, que é produzido por nós, compostos orgânicos, fumos, bem como humidades e vapores, que geram fungos, são alguns exemplos destes poluentes gerados dentro da própria habitação. Maioria destes poluentes poderão, através da arquitetura da mesma, ser retirados do interior, por uma boa circulação de ar. (Coelho, 2010b; Agência Portuguesa do Ambiente [APA], 2010; Weigert, 2010b).

Sem necessidade de recorrer ao artificial e à energia, a arquitetura é capaz de projetar uma habitação que satisfaça e resolva estes problemas.

Utilizando a própria natureza, é possível desenvolver uma habitação onde maximizamos o uso de luz natural, ventilação e tiramos partido da temperatura exterior para uma climatização passiva da mesma.

Das condições mínimas consagradas pela arquitetura da habitação, podemos apontar a luz e a ventilação, como umas das principais contribuidoras para esta vivência saudável.

Um quarto sem luz natural, irá dificultar o ato de acordar do seu habitante, uma cozinha sem ventilação, irá manter os seus odores, pela não circulação do ar, tornando-a um lugar não desejável a estar.

“Light is important for visual performance and safety, and also plays a vital role in regulating human physiological functions.”

Osibona et al. (2021). *Lighting in the Home and Health: A Systematic Review*. p.1.

Da Luz Natural

Uma das condições necessárias para tornar um espaço saudável para habitação é a existência de luz natural. Nas palavras do arquiteto Le Corbusier, “Light is the key to the well-being.” (Paiva, 2010, p.12).

A luz natural na habitação promove energia e bem-estar no seu habitante, para além de promover maior conforto térmico dentro da mesma.

O ser humano necessita de receber luz solar para sintetizar a vitamina D que este produz, para além de que a claridade da luz solar também tem a grande capacidade de acelerar o nosso metabolismo, promovendo a atividade e o movimento (O.M.S., 2017).

O processo do acordar começa, inconscientemente, antes de realmente abrirmos os olhos. Num quarto com luz natural, assim que esta começa a entrar no espaço, o nosso corpo começa a “despertar” naturalmente, de forma que, antes do nosso despertador tocar, já dispomos de energia para iniciá-lo mais facilmente (Facer-Childs, et al., 2019).

A luz natural também ajuda na valorização do espaço e arquitetura da nossa envolvente, proporcionando um efeito de maior naturalidade e conforto.

Nas obras do arquiteto Álvaro Siza Vieira e do arquiteto Alberto Campo Baeza, esta valorização espacial, por meio da luz, é bastante notável, onde esta luz é algo essencial para o desenvolver e o experienciar o espaço.

No projeto da Casa de Chá da Boa Nova, em Leça da Palmeira, do arquiteto Álvaro Siza Vieira, para além do seu enquadramento natural na paisagem pré-existente, são utilizados grandes vãos, virados para nascente e poente, permitindo o maior ganho de luz solar; mas também um telhado avançado, que permite controlar os ganhos de luz nos momentos de maior intensidade, criando um *jogo* entre a luz e a sombra, desenvolvendo um ambiente mais recolhido e confortável, pela penumbra por estes criada (Paiva, 2010, p.20-21).



Imagem 4.
Casa de Chá de Boa nova
Leça da Palmeira, Portugal.
Arquiteto Álvaro Siza Vieira.

Em contraponto, na Casa de Blas, em Sevilha, do arquiteto Alberto Campo Baeza, esta luz serve o projeto numa dualidade de intensidade. Por um lado encontramos a base que, à semelhança do *abrigo*, se encontra semienterrada, onde a luz penetra em locais definidos, intitulada pelo próprio de *arquitectura da caverna* (Baeza, 2013, p.28). Por outro a caixa de vidro, um *pódio*, onde por meio da transparência e da sua estrutura branca e, à semelhança das arvores, com o seu pé direito baixo, obtém a totalidade da luminosidade que lhe é oferecida, *arquitectura da cabana* (Baeza, 2013, p.28-29).

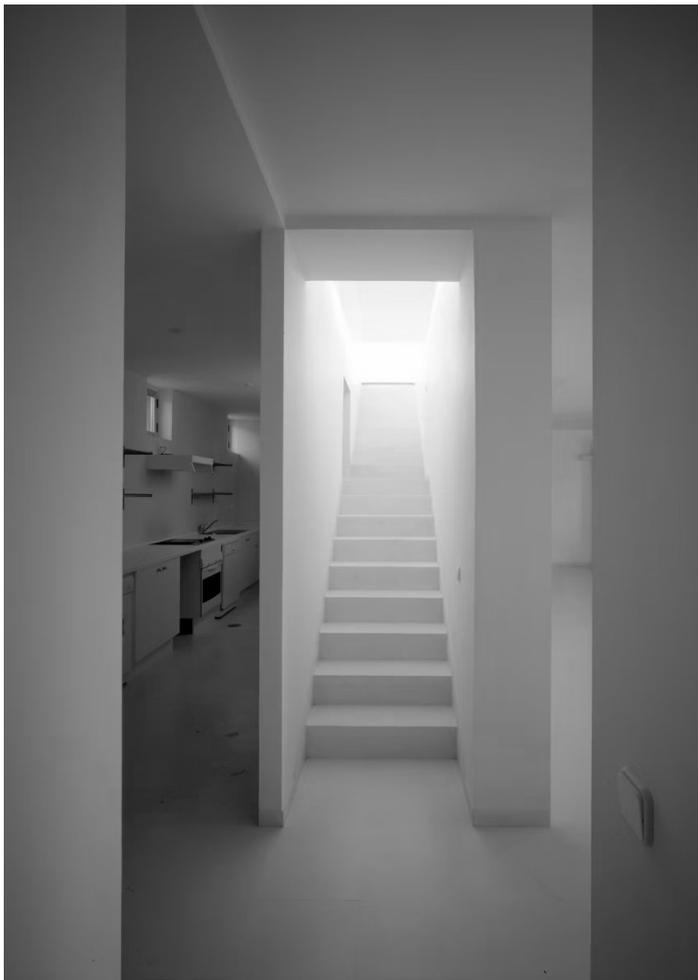


Imagem 5.
Casa Blas, Madrid, Espanha, pelo arquiteto Alberto Campo Baeza.

A sensação de *habitar* um espaço com luz natural é, contrapondo com uma habitação sem luz natural, muito mais agradável e tranquilizante. A nossa *felicidade* e bem-estar aumenta quando vivenciamos e utilizamos um espaço que, por contacto com a luz, se torna um todo com o exterior, aumentando o quadro geral visto e usufruído.

“A boa ventilação apoia o bom funcionamento fisiológico e psicológico do corpo e da mente do Homem, melhorando o conforto (...) e o sentimento de **bem-estar.**”

Coelho, A. B. (2010b). Bem-estar e conforto ambiental no interior habitacional. p.120.

Da Ventilação Natural

Outra das condições necessárias para tornar um espaço saudável para habitação é a ventilação natural (Pasternak, 2016).

De acordo com o estudo da Suzana Pasternak (2016), a falta de ventilação e circulação de ar dentro de uma habitação cria um défice na qualidade do ar interior. Quando a qualidade do ar interior se demonstra deficiente, impactos na saúde do seu habitante são esperados. Desde a existência de odores desagradáveis a irritações, até ao desenvolvimento de alergias e infeções, a saúde do seu habitante poderá ser afetada a longo prazo.

Quando uma pessoa é exposta a este tipo de envolvente desde pequena, os danos contínuos serão refletidos no seu desenvolvimento e mesmo enquanto adultos.

A ventilação natural numa habitação assegura a qualidade do ar interior, minimizando problemas de saúde e humidades, e pode ser assegurada pela abertura de vãos, verticais e/ou horizontais, por onde é permitida a circulação do ar interior, impedindo a estagnação do mesmo e, por consequência, a diminuição da sua qualidade (Pasternak, 2016).

A baixa qualidade do ar, resultante de uma má ventilação, promove o aparecimento de condensações e humidades, o que pode resultar num decréscimo na saúde de quem a habita (Coelho, 2010b; APA, 2010; Pais, et al., 2010).

Desta forma, é essencial que uma habitação tenha uma ventilação satisfatória, de modo a aumentar a circulação do ar interior, impedindo a formação de agentes nocivos à nossa saúde.

Personalidade Humana e a Habitação

“O lar é uma expressão da personalidade do morador e de seus padrões de vida únicos.”

Pallasma, J. (2017). *Habitar*, p.16.

O Eu na Habitação

Sendo a nossa habitação o espelho de quem somos, a existência de uma identidade pessoal nela é inevitável. Por consequência, esta habitação ser algo para além de uma residência, depende inteiramente de quem a habita.

Pallasmaa diz-nos que esta ligação “é fundamentalmente um intercâmbio e uma extensão; por um lado, o habitante se acomoda no espaço e o espaço se acomoda na consciência do habitante, por outro, esse lugar se converte em uma exteriorização e uma extensão de seu ser, tanto do ponto de vista físico quanto mental.” (Pallasmaa, 2017, p.7-8).

Existe uma incongruência ao pensar que a nossa permanência num local depende única e exclusivamente da sinergia, isto é, da ligação, que este provoca em nós.

É certo que, se “eu não gostar de um local, não fico nele.”, no entanto, se é o ser humano que concede identidade ao local, não lhe caberá a ele também promover a ligação que tem com o próprio?

Geralmente, a falta de ligação com um espaço é derivada de nos sentirmos restritos no seu *habitar*, o que leva a uma falta de conforto na sua permanência e, por consequência, a uma ausência de *felicidade*.

O arquiteto tem um enorme papel na projeção de uma habitação que não cause desconforto ou restrição. Pallasmaa fala-nos também na atual incapacidade de o arquiteto lidar com o lado mais subjetivo da habitação, dizendo que este se foca exclusivamente nas projeções de “espaço, estrutura e ordem”, acabando por “projetar casas, não lares”. (Pallasmaa, 2017, p.14).



Imagem 6.

Casa Farnsworth, Illinois, pelo arquiteto Ludwig Mies van der Rohe

Em comparação, remete-nos para o exemplo de uma das casas com maior impacto do século XX, a casa Farnsworth, projetada pelo arquiteto Mies Van Der Rohe, onde, apesar de ser “esteticamente atraente”, a sua cliente não a considerou satisfatória para *habitar*. Concluindo que a habitação, na sua essência, tem uma relação mais próxima da vida do seu habitante, do que o seu projeto, do que a sua materialização. (Pallasma, 2017, p.15).

A identidade de uma habitação é algo que lhe é consagrada pelo seu habitante. Uma casa saudável, para além de promover as condições mínimas para a sua habitação, é uma casa habitada. Quando o ser humano prioriza o ganho de “boas sensações” fora dela, o ganho de experiências e conforto, quando esta é utilizada apenas como um local de pernoite, todo o construto de habitação nela é perdido. A sua mobília, decorações e espaços passam a servir de fachada para quem lá passa. Passam a ser uma vitrine numa loja, onde tudo existe, mas nada é utilizado. Serve apenas para alimentar o *Ter*, alimentar uma vontade de mostrar, quando na realidade não se mostram, não se sentem um com a própria natureza, pois sendo a habitação um espelho do seu habitante, a natureza desta demonstra-se nula.

Atualmente projetamos habitações que servem para satisfazer as necessidades físicas, básicas, do seu habitante. Mas estas habitações pecam no não conseguir abrigar quem somos, a nossa identidade. (Pallasmaa, 2017, p.17).



Imagem 7.
Cabana de Heidegger, Todtnauberg.

Por outro lado, para Heidegger, o *habitar* “não é um ato simples” (Ábalos, 2003, p.44). Numa perspectiva mais existencialista e contra o movimento modernista, Heidegger defende que para alcançar o *Habitar Autêntico* necessitamos de voltar às origens, necessitamos conhecer-nos a nós próprios (Ábalos, 2003, p.45). Como comparação, Heidegger aborda a sua cabana como objeto de análise, a “casa existencialista” (Ábalos, 2003, p.37), transmitindo-nos a ideia de que o *simples*, de que o não procurar o luxo, é o essencial para desenvolver uma relação mais pessoal e assim criar um refúgio do mundo externo, um lugar onde quem o habita se sente protegido e acolhido, um lugar onde o sujeito pode ser ele próprio, um lugar onde se torna possível alcançar o *habitar autêntico* (Ábalos, 2003, Heidegger, 1954).

Na nossa verdadeira habitação, no local onde realmente nos sentimos “em casa”, esta barreira é destruída pela ausência de restrições. Desta maneira, a habitação promove momentos que intensificam a identidade do seu habitante. Nela sentimos uma grande liberdade, seja física, seja mental. Nela, então, fluem as nossas emoções, sem qualquer receio, pois nela nos sentimos seguros, nos sentimos bem.

O nosso *Eu* tem um papel essencial na arquitetura de uma habitação. Seja a nível estético, seja a nível de espaço, a arquitetura de um lugar não é somente criada por quem a projetou, mas também pela alma que quem a habita lhe concede.

“Space is transformed into place as it acquires definition and meaning.” (Tuan, 2001, p.136).

A força que uma luz matinal evoca “em mim”, não depende só da existência dessa mesma luz. Depende também “da minha” predisposição de aceitar a sua força. Em caso contrário, algo que deveria criar em mim conforto e bem-estar, irá criar descontentamento.

A subjetividade deste bem-estar, que o *habitar* nos provoca, leva a que não exista uma linha exata de pensamento para a criação de uma habitação que o provoque a todos.

Habitação: Matriz e Modelo Essencial na obtenção do *bem-estar subjetivo*

“A quem se destina a casa? Quem é o sujeito que a privilegia? Com que instrumentos podemos defini-lo?”, estas são questões colocadas por Ábalos na sua obra *A boa-vida*. É com estas questões que a generalização da habitação como apenas “mais uma” se esquecem e as filosofias da pessoalização e individualização ganham valor.

Através destas filosofias podemos “individualizar o espaço e o momento privilegiados, aqueles que de cada casa, cada ideia de domesticidade, faz resplandecer com luz própria.” (Ábalos, I. 2003. P.199-200).

O pensar a casa como algo único e pessoal, onde a opinião do seu habitante e o seu *habitar* a consagram única e diretamente a ele ligada, criam uma perspectiva onde a habitação deixa de ser um espaço para dormir, e passa a ser um espaço para o habitar, um espaço seguro, um espaço pessoal, um espaço feliz. “Natureza e cidade, são materiais implícitos no doméstico, pois descrevem e balizam por contraste, explicando por si mesmos o quanto cada casa, mesmo a mais banal, pode conter em potencial um mundo completo.” (Ábalos, I. 2003. pp.200).

É com estas palavras que Ábalos nos transmite que para o habitante, a sua habitação, a sua casa, são o seu micromundo, um lugar pleno e seguro, e é neste espaço, onde a materialidade dos objetos e da decoração pessoal, entram e colonizam a mesma, transmitindo-nos a essência de quem a habita e criando, para o mesmo, relações entre a sua intimidade e o seu conforto.

As distintas práticas de arquitetura desenvolvidas com o passar do tempo serviram as necessidades do ser humano da época, os seus gostos e excentricidades, no entanto, apesar das necessidades de o ser humano evoluírem, o seu cerne daquilo que lhe é, intrinsecamente, essencial mantém.

A grande finalidade da necessidade da habitação é o alcançar do seu bem-estar, que a ele lhe é subjetivo. Seja pela necessidade de segurança, que lhe é fornecida pelo teto, paredes e proteção do exterior; seja pela necessidade de conforto, que lhe é fornecida pelos espaços e detalhes nele inerentes; seja pela necessidade de ter um espaço que o mimetize, um espaço dele, onde possa ser ele; o *habitar* do ser humano advém da sua inconsciente necessidade de satisfação, de se sentir bem, de ser feliz.

Cada um tem a sua personalidade e com ela vem os seus gostos pessoais. O que poderá promover conforto a uma, poderá promover o oposto a outra.

É nestas situações que a arquitetura da habitação se sobressai da arquitetura do espaço público envolvente. Na arquitetura habitacional, o desenvolver e projetar do espaço poderá ser pessoalizado consoante quem lá irá *habitar*.

A arquitetura habitacional com contacto com o seu futuro habitante, tem como resultado uma habitação mais adaptada e funcional para com ele. Por consequência, o sentimento de bem-estar desenvolvido neste é maior do que o sentimento de bem-estar que sentiria outro indivíduo no mesmo local.

O facto de o bem-estar individual ser exactamente isso, individual, dificulta o processo da criação de uma tipologia de habitação ideal. No entanto existem alguns critérios que são comuns a todos. Todo o ser humano deseja um espaço que o proteja, que lhe confira privacidade e que lhe dê conforto.

No artigo da revista *Psychology Today*, “How to make a happier home”, foi demonstrado que uma habitação propõe uma maior sensação de *felicidade* e bem-estar ao seu habitante quando esta mimetiza o espaço da natureza através do seu desenho.

Da mesma forma que a criação de espaços com uma escala mais natural, isto é, menos constringidos, aumenta o nosso conforto e vontade de permanência. Um espaço saudável, com ventilação e luz natural, é um forte alicerce para o desenvolvimento de uma habitação que promova o bem-estar a quem a *habitar*.



Imagem 8.

Villa Mairea, Noormarkku, Finlândia, pelo arquiteto Alvar Aalto.

Um exemplo muito forte e sugestivo que ilustra bem essa noção de ligação entre a casa e a natureza como meio de promover maior *bem-estar subjetivo* a quem a habita, é a obra de Alvar Aalto, como podemos observar na sua obra da Villa Mairea, onde a disposição irregular de várias colunas, de secção diferente, nos afasta da artificialidade e métrica da construção e remete para a floresta que envolve a Villa. A *atmosfera* por ele criada, que movimentava o exterior para o interior da habitação, confere ao seu habitante, por meio desta mesma ligação, uma maior sensação de conforto e *bem-estar subjetivo*.

Considerações Finais

“Na casa defronte de mim e dos meus sonhos,
Que felicidade há sempre!”

1ª Estrofe do poema *Na casa defronte de mim e dos meus sonhos*, por Álvaro de Campos
Fernando Pessoa (2002). *Poesia de Álvaro de Campos*. p.495.

A *felicidade* adquirida por uma pessoa ao *habitar* um determinado espaço tem a sua variabilidade consoante o seu estado de espírito e sensações adquiridas pelo seu próprio ser no espaço habitado.

Desta maneira, o espaço, isto é, a arquitetura que rodeia o ser, tem fortes implicações no estado e na construção da felicidade do mesmo.

Ao analisarmos a habitação como um abrigo físico e mental, concluímos que a mesma tem um forte impacto na condição do bem-estar do seu habitante. A sensação de segurança que por ela é transmitida, garante ao sujeito um conforto que, fora dela, não é possível.

A boa disposição dos espaços como charneira para a sua boa habitabilidade, tal como um ativo fornecimento de luz solar, propõe uma melhoria na boa disposição diária e no bem-estar na sua permanência. Através dela também é possível potenciar a saúde e diminuir os efeitos nocivos da envolvente.

Na arquitetura habitacional, o alvo é sempre quem a vai *habitar*. Ao sabermos quem a habitará, a proposta de um espaço que lhe promova felicidade segue o seu desejo inconsciente de bem-estar, conforto e proteção. No caso de não sabermos especificamente qual o sujeito que a irá habitar, as *guide-lines* inerentes à sua proposta serão as mesmas. Não partindo para especificidades de se o seu habitante quer uma zona de descanso maior ou uma zona de estar mais íntima, o foco geral do projeto de habitação segue o cariz de propor segurança e bem-estar a quem a habitar, e, por consequência, *felicidade*.

Na arquitetura, a *felicidade* alcançada pelo sujeito, é uma *felicidade* que este recebe pelo conforto e bem-estar que a arquitetura lhe proporciona. De acordo com os estudos científicos, a arquitetura habitacional parece afigurar-se de forma significativa na promoção do *bem-estar subjetivo* dos sujeitos que a habitam. Foi procurado perceber que existem diversos fatores universais para a promoção do bem-estar subjetivo e, conquanto não tenha encontrado estudos científicos quantitativos com credibilidade científica que o afirmem, a literatura arquitetónica atual, salienta, cada vez mais, a importância da relação entre o espaço habitado e o seu habitante, tornando este um tema cada vez mais relevante.

Este tema despertou bastante interesse na vida do mestrando, o qual pretende continuar a investigar, investir e desenvolver ao longo do seu percurso profissional.

Bibliografia

Ábalos, I. (2003). *A boa-vida. Visita guiada às casas da modernidade*. Editorial Gustavo Gili.

Agência Portuguesa do Ambiente (2010). Qualidade do Ar Interior. In Direcção Geral de Saúde, *Habituação e Saúde*. (133-136).

American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association: the official guide to APA style (7ª ed.)*. APA.

Assembleia Geral da O.N.U. (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Organização das Nações Unidas. <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>.

Bachelard, G. (2008). *A poética do espaço*. (2ª ed.). Martins Fontes.

Baeza, A. C. (2013). *Pensar com as mãos*. (2º ed.). Caleidoscópio.

Bernheimer, L. (2020). *How to make a happier home*. Psychology Today.

Ben-Shahar, T. (2015). *Aprenda a ser feliz* (4ª ed.). Lua de Papel

Boniwell, I. (2016). *A ciência da felicidade, psicologia positiva em poucas palavras*. 4Estações Editora.

Borges, T., Ramos, C. (2010). Produtos Químicos e Segurança Doméstica. In Direcção Geral de Saúde, *Habituação e Saúde*. (165-168).

Calmeiro, M. I. S. (2020). *Alberto Campo Baeza e a procura de uma essência da arquitectura* (Dissertação de mestrado, Universidade Lusíada de Lisboa). Repositório Aberto da Universidade Lusíada de Lisboa. <http://hdl.handle.net/11067/5133>

Chappe, A. (2021). *The Effect of Architecture and Design on Mental Health and Implications for the Open Art Studios*. (Expressive Therapies Capstone Theses. Graduate School of Arts and Social Sciences). https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/511

Coelho, A. B. (2010a). Bem-estar e tipos de soluções habitacionais. In Direcção Geral de Saúde, *Habituação e Saúde*. (49-55).

Coelho, A. B. (2010b). Bem-estar e conforto ambiental no interior habitacional. In Direcção Geral de Saúde, *Habituação e Saúde*. (117-123).

- Corbin, A. (2023). *História do Repouso*. Ed. Quetzal
- De Botton, A. (2007). *A arquitetura da felicidade*. Rocco
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. Psychological Bulletin.
- Ellard, C. (2019). *A alma dos lugares*. Contraponto Editores.
- Facer-Childs, E., Middleton, B., Skene, D., Bagshaw, A. (2019). *Resetting the late timing of 'night owls' has a positive impact on mental health and performance*. Sleep Medicine, 60, 236-247. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.001>
- Francisco, Papa. (2015). *Carta encíclica Laudato Si'*. Tipografia vaticana.
- Freire, E. (2010). Bioclimas Humanos: um instrumento para o Planeamento, o Desenho Urbano e a Arquitectura. In Direcção Geral de Saúde, *Habitacção e Saúde*. (33-36).
- Galinha, I., Ribeiro, J.L.P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. In Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde, *Psicologia: saúde e doenças*. (203-214).
- Gil, J. C. A. (2008). *A Extraordinária Capacidade de Perdoar: Implicações na (re)construção da Felicidade* (Dissertação de mestrado, Universidade do Algarve). Repositório aberto da Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.1/5162>.
- Gombrich, E. H. (2002). *The preference for the primitive. Episodes in the history of western taste and art*. Phaidon.
- Gonçalves, I. J. d. L. (2013). *O Habitar Mínimo* (Dissertação de mestrado, Universidade de Évora). Repositório aberto da Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/10956>.
- Heidegger, M. (2000). *Palestras e ensaios. Vortäge und Aufsätze*. Pfullingen.
- Heidegger, M. (1954). *Construir habitar pensar. Vortäge und Aufsätze*. Pfullingen.
- Kant, I. (2011). *Crítica da razão prática*. Edições 70.
- Lefebvre, H. (2011). *O direito à cidade*. Centauro Editora.
- Mària, M., Fuertes, P. (2020). *About Inhabiting: Subjects, Objects and Habitable*

Space. Architecture. City and Environment, 15(44). <http://dx.doi.org/10.5821/ace.15.44.9054>

Nobre, I. (2010). O Ruído e os efeitos nocivos na saúde. In Direcção Geral de Saúde, *Habituação e Saúde*. (173-180).

Oliveira, E.V., Galhano, F., Pereira, B. (1988). *Construções primitivas em Portugal*. Etnográfica Press.

Oliveira, G.F. (2018). *A ciência explica a felicidade?*. Id on Line revista multidisciplinar e de psicologia.

Organização Mundial da Saúde (2017). *Radiation: The known health effects of ultraviolet radiation*. O.M.S. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-the-known-health-effects-of-ultraviolet-radiation>

Osibona, O., Solomon, BD., Fecht, D. (2021). *Lighting in the Home and Health: A Systematic Review*. International Journal of Environmental Research and Public Health.

Pais, I., Fontes, M., Flor, C., Cravo, L. & Comunidade Boas Práticas SHST e Qualidade de vida (2010). Plantas interiores, filtros de ar, beleza e equilíbrio. In Direcção Geral de Saúde, *Habituação e Saúde*. (161-164).

Paiva, R. F. M. (2010). *Luz e sombra. A estética da luz nas Igrejas de Sta. Maria e da Luz, de Siza e Ando* (Dissertação de mestrado, Universidade Nova de Lisboa). Repositório aberto da Universidade Nova de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10362/5746>

Pallasma, J. (2018). *Essências*. Gustavo Gili.

Pallasma, J. (2017). *Habitar*. Gustavo Gili.

Pallasma, J. (2012). *The eyes of the skin. Architecture and the senses* (3ªed). John Wiley & Sons.

Pasternak, S. (2016). *Habituação e Saúde. Estudos Avançados*. 30(86), 51-66. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100004>

Pessoa, F. (2002). *Poesia de Álvaro de Campos*. Assírio & Alvim.

- Rocha, N. B. (2015). *Habitação flexível: sub-conceitos e as suas metodologias* (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto). Repositório aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/90097/2/169561.pdf>
- Santos, D., Pais, I., Fontes, M., Flor, C., Cravo, L. (2010). Computadores nas casas Portuguesas Limites e Boas Práticas. In Direcção Geral de Saúde, *Habitação e Saúde*. (181-188).
- Seligman, M.E. (2008). *Felicidade autêntica. Os princípios da psicologia positiva*. Editora Pergaminho SA.
- Silva, P. R. (2010). Habitação e Promoção da Saúde. In Direcção Geral de Saúde, *Habitação e Saúde*. (29-32).
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. d. R. M. M., Vieira, C. M. C., A. P. M. & Oliveira, A.L. (2000). *O bem-estar subjectivo: estado actual dos conhecimentos*. Psicologia Educação e Cultura, IV (2), 243-279.
- Tanizaki, J. (2016). *Elogio da Sombra*. Relógio D'Água Editores.
- Tuan, Yi Fu. (2001). *Space And Place: The perspective of experience*. University of Minnesota Press.
- Vieira, L. S. G. (2007). *A realização pessoal na relação pedagógica. Estudo do bem-estar subjetivo de professores dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário* (Dissertação de doutoramento, Universidade do Algarve). Repositório aberto da Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.1/643>
- Viollet-le-Duc, E. E. (1875). *Histoire de L'Habitation Humanine*. Bibliothèque d'éducation et de récréation.
- Weigert, C. (2010a). Enquadramento. In Direcção Geral de Saúde, *Habitação e Saúde*. (5-10).
- Weigert, C. (2010b). Humidades e bolores. In Direcção Geral de Saúde, *Habitação e Saúde*. (153-156).
- Zumthor, P. (2006). *Atmospheres*. Birkhauser Verlag AG.

Bibliografia de Imagens

Imagem 1. Studio House. In Durish, P. (2014). *Peter Zumthor 1985-2013, Buildings and Projects Volume 03*.

Imagem 2. O Primeiro Abrigo. In Viollet-le-Duc, E. E. (1875). *Histoire de L'Habitation Humanine*. p.6.

Imagem 3. Representação do primeiro Abrigo. Por Niemeyer, O. (Sem data). Disponível em https://vitruvius.com.br/media/images/magazines/grid_9/d4f8_156-12.jpg. Consultada a 19/08/2023.

Imagem 4. Casa de Chá de Boa Nova. Fotografia por João Morgado (2014). Disponível em <https://www.joaomorgado.com/pt/reportagens/renovacao-da-casa-de-cha-da-boa-nova>. Consultada a 19/08/2023.

Imagem 5. Casa Blas. Fotografia por Hisao Suzuki (2000). Disponível em <https://www.arkitok.com/architects/campo-baeza/projects/de-blas-house>. Consultada a 19/08/2023.

Imagem 6. Casa Farnsworth. Fotografia por Boucher, J. E. (1933). In *Historic American Buildings Survey*. HABS: ILL,47-PLAN.V,1-1. Prints and Photographs Division. Library of Congress

Imagem 7. Cabana de Heidegger. Fotografia por Digne Meller Marcovic (1966). In Mària, et al. (2020). *About Inhabiting: Subjects, Objects and Habitable Space*. p.8.

Imagem 8. Villa Mairea. Fotografia por Åke E:son Lindman. Disponível em <https://lindmanphotography.com/>. Consultada a 19/08/2023.

