



CURSO TÉCNICO EM DESIGN DE INTERIORES

ÉRICA CONCEIÇÃO DOS SANTOS

MENOS ESPAÇO, MAIS SENTIDO:

Sustentabilidade, Identidade e neurociência como caminhos
para transformar pequenos ambientes.

ORIENTADORA DENISE DE MELO FRANCO MORO DA COSTA
Sorocaba, 2026

Portfólio

ÉRICA
CONCEIÇÃO
DOS SANTOS

Menos espaço, mais sentido:

Sustentabilidade, Identidade e neurociência como caminhos
para transformar pequenos ambientes

2026

Sobre mim:

Érica Conceição dos Santos

Desde cedo, desenvolvi um interesse constante por aprender e explorar atividades manuais de todos os tipos.

No tempo da faculdade, tive o desejo de cursar Engenharia Civil ou Arquitetura — um caminho que, naquele momento, não foi possível seguir.

Em 2007, iniciei minha atuação no serviço público em Sorocaba como Agente de Vigilância Sanitária. Foi nesse período, visitando casas de diferentes contextos, que comecei a desenvolver um olhar atento para a forma como as pessoas vivem e se relacionam com suas casas.

Em 2015, passei a atuar no cadastro imobiliário do município, aprofundando meu contato com plantas baixas e organização espacial das residências, mantendo vivo o desejo em projetar lares.

Neste mesmo ano ingressei no curso de Design de Interiores, transformando um interesse de longa data em formação e prática profissional, com projetos que unem funcionalidade, estética e identidade.



Sumário

1

INTRODUÇÃO

2

JUSTIFICATIVA

- Relevância do Tema
- Problema da Pesquisa
- Hipótese
- Objetivos

3

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

- Processo de Urbanização
- Neuroarquitetura e Pequenos Espaços
- Sustentabilidade e Identidade no Morar Contemporâneo

4

PROJETO

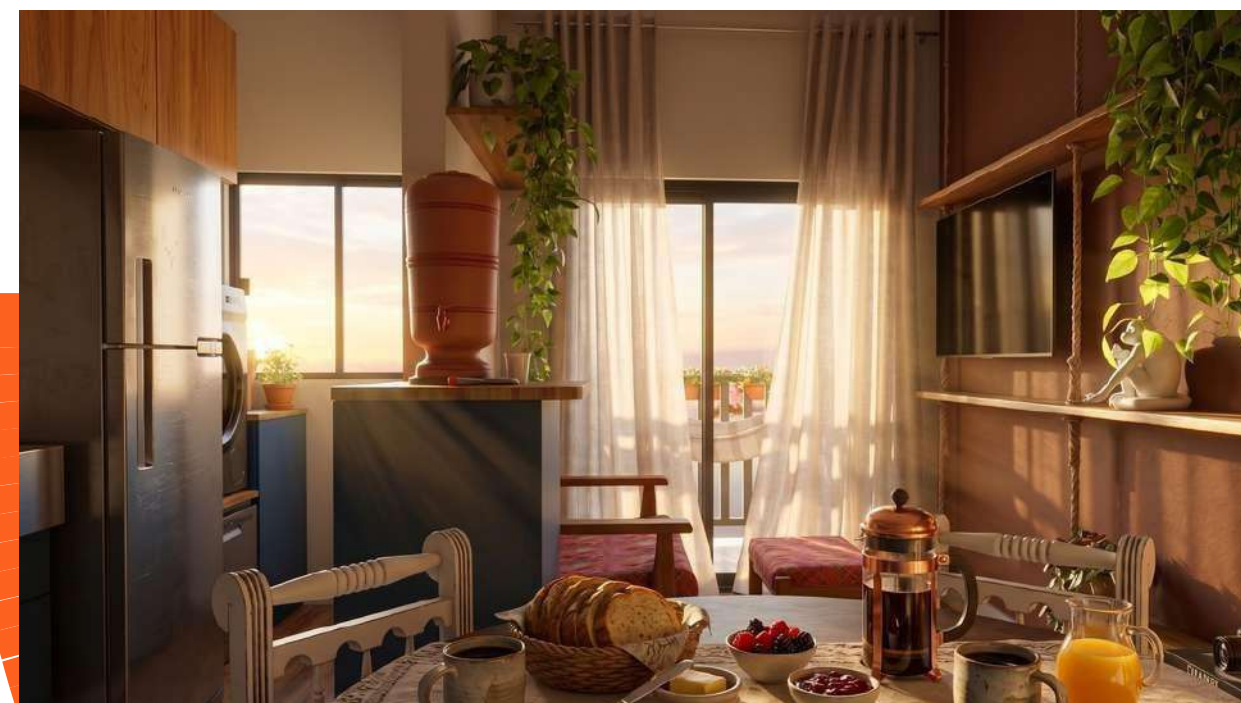
- Conceito do Projeto
- Processo Criativo
- Desenvolvimento Técnico
- Narrativa sensorial dos Ambientes

5

CONCLUSÃO

6

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA



INTRODUÇÃO

1

O adensamento populacional nos grandes centros urbanos, somado à valorização imobiliária, tem resultado em unidades habitacionais cada vez menores, impondo desafios para manter o conforto, a funcionalidade e a qualidade de vida em pequenos ambientes. Em prol da praticidade nos espaços reduzidos, a personalização é frequentemente negligenciada.

2

3

No entanto, o período pós-pandemia reforçou a percepção de que a casa transcende a sua função utilitária: ela precisa acolher, representar e fortalecer a identidade de seus moradores.

4

5

Sob essa ótica, este estudo tem como objetivo demonstrar que é possível projetar lares que transmitam sentido, aconchego e pertencimento em espaços reduzidos, aliando estética e bem-estar por meio de ferramentas como a neurociência, a biologia e a sustentabilidade.

6

Para tanto, as premissas e afirmações apresentadas nesta introdução serão minuciosamente contextualizadas e embasadas ao longo dos próximos capítulos.

JUSTIFICATIVA

A verticalização das cidades e a valorização imobiliária têm resultado em espaços residenciais cada vez menores, segundo a Tegra Incorporadora, tornando necessário otimizar ambientes compactos sem comprometer conforto, funcionalidade e qualidade de vida. Nesse contexto, compreender como pequenos espaços podem ir além da praticidade e promover acolhimento, bem-estar e pertencimento torna-se uma questão relevante no morar contemporâneo.

Diante disso, o presente estudo justifica-se pela necessidade de integrar design de interiores, sustentabilidade, identidade espacial e neurociência na criação de ambientes mais humanos e emocionalmente significativos. A neurociência demonstra que elementos como iluminação, cores, texturas e organização espacial influenciam diretamente as emoções e a percepção de conforto dos usuários (POMPERMAIER et al., 2025). Paralelamente, a sustentabilidade contribui para ambientes mais saudáveis, eficientes e conscientes, enquanto a valorização da identidade e da memória afetiva fortalece a conexão emocional entre indivíduo e espaço.

Assim, este trabalho busca demonstrar como pequenos ambientes residenciais podem ser transformados em espaços funcionais, sustentáveis e sensorialmente acolhedores por meio do design de interiores.

PROBLEMÁTICA

1

2

3

4

5

6

De que maneira a aplicação dos princípios da neurociência, da sustentabilidade e da identidade podem contribuir para transformar pequenos ambientes residenciais em espaços mais funcionais, acolhedores e emocionalmente significativos?

O presente trabalho busca investigar de que maneira a aplicação integrada dos princípios da neurociência, da sustentabilidade e da identidade afetiva pode contribuir para a transformação de pequenos ambientes residenciais em espaços mais funcionais, acolhedores e emocionalmente significativos. Além disso, procura compreender como elementos como iluminação, cores, materiais naturais, organização espacial, estímulos sensoriais e memórias afetivas influenciam a percepção de conforto, pertencimento e qualidade de vida dos usuários em espaços compactos.

Parte-se da hipótese de que a aplicação desses princípios no design de interiores é capaz de promover ambientes mais humanizados e emocionalmente equilibrados, demonstrando que pequenos espaços podem ir além da funcionalidade e tornar-se lugares de acolhimento, bem-estar e conexão emocional com o morar.

OBJETIVO GERAL

Demonstrar que, mesmo em ambientes reduzidos, é possível construir um lar que transmita sentido, acolhimento e pertencimento, conciliando estética, funcionalidade e bem-estar por meio do design de interiores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os efeitos dos estímulos ambientais, visuais e táteis sobre o cérebro humano e o bem-estar dos usuários;
- Compreender a importância da identidade, da memória afetiva e da personalização para o conforto emocional em pequenos ambientes;
- Estabelecer diretrizes projetuais para o design de interiores em espaços compactos com base em princípios da neurociência e da sustentabilidade;
- Desenvolver soluções espaciais capazes de promover funcionalidade, conforto sensorial e qualidade de vida em ambientes reduzidos.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Processo de Urbanização

A transição do Brasil para uma sociedade urbana foi impulsionada pela industrialização, que atuou como o principal elemento dinamizador e modernizador do espaço geográfico. Esse processo gerou uma intensa concentração populacional em polos específicos, atraindo migrantes através de "fatores atrativos" urbanos, como a oferta de serviços e empregos. Esse adensamento contínuo é a base estrutural que justifica a crescente necessidade de otimização de pequenos ambientes, uma vez que a massa demográfica pressiona a disponibilidade de espaço físico nas cidades.

A urbanização brasileira, por ter ocorrido de forma rápida e muitas vezes sem planejamento estratégico eficaz, resultou na macrocefalia urbana — o inchaço das cidades por uma concentração desigual de recursos. Consequentemente, a infraestrutura concentrada nas áreas centrais e bairros nobres eleva drasticamente o preço do solo. Esse fenômeno econômico e a especulação imobiliária tornam os grandes espaços habitacionais inacessíveis para grande parte da população, impulsionando a tendência de "menos espaço" (pequenos apartamentos e casas) como forma de garantir a permanência em áreas com melhor acesso a serviços.

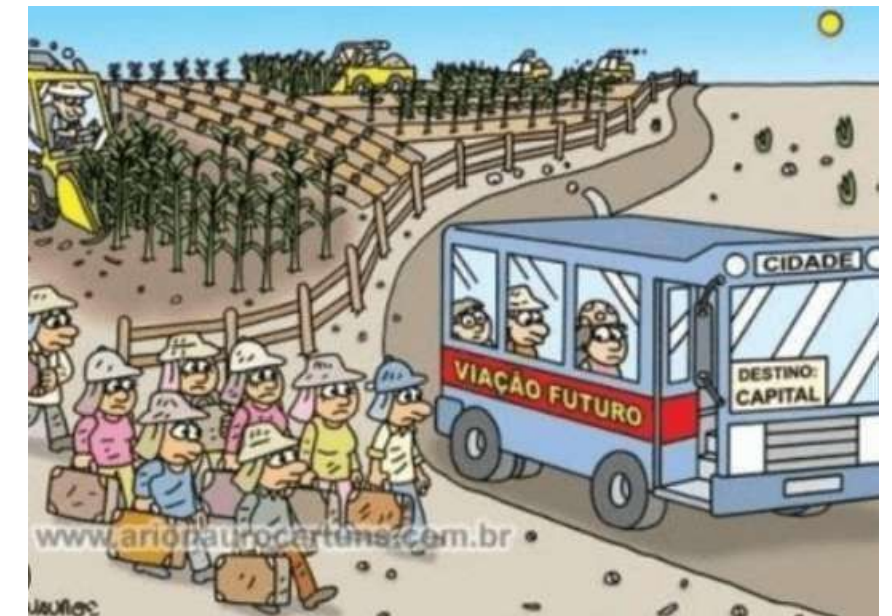


IMAGEM 1

- GUITARRARA, Paloma. Urbanização brasileira. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/brasil/urbanizacao-no-brasil.htm>. Acesso em: 04 mai. 2026.
- PENA, Rodolfo F. Alves. Relação entre industrialização e urbanização. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/geografia/relacao-entre-industrializacao-urbanizacao.htm>. Acesso em: 04 mai. 2026.
- IMAGEM 1: Charge sobre o êxodo rural - Fonte: Arionauro Cartuns (2021)

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA



IMAGEM 2

A ausência de planejamento urbano e o crescimento desordenado aprofundaram as desigualdades e a segregação, resultando em problemas de mobilidade e degradação da qualidade de vida. Nas grandes metrópoles, onde 93% da população (no caso do Sudeste) vive de forma adensada, o espaço urbano tornou-se um reflexo de disparidades socioeconômicas. Nesse cenário de escassez de espaço e saturação urbana, surge a necessidade crítica de ressignificar os ambientes internos. Se o meio externo é marcado pelo "inchaço" e pela falta de planejamento, os pequenos ambientes domésticos devem ser transformados em refúgios de bem-estar, utilizando ferramentas como a sustentabilidade e a neurociência para mitigar os impactos negativos do adensamento desordenado.

Em resumo, a industrialização e o êxodo rural criaram as condições para o adensamento populacional extremo e a valorização desenfreada do solo urbano no Brasil. O resultado é uma realidade onde o "menos espaço" não é apenas uma escolha estética, mas uma imposição do ordenamento territorial. Portanto, encontrar "mais sentido" através da identidade e do design torna-se uma resposta necessária aos desafios impostos pela urbanização acelerada e pelas consequências da macrocefalia urbana.

- GUITARRARA, Paloma. Urbanização brasileira. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/brasil/urbanizacao-no-brasil.htm>. Acesso em: 04 maio 2026.
- PENA, Rodolfo F. Alves. Relação entre industrialização e urbanização. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/geografia/relacao-entre-industrializacao-urbanizacao.htm>. Acesso em: 04 maio 2026.
- IMAGEM 2 - CONSTRUÇÕES DA CIDADE - Fonte: O Globo (2012).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neuroarquitetura e Pequenos Espaços: Da Percepção ao Bem-Estar Cognitivo

A aplicação da neuroarquitetura em pequenos espaços parte do pressuposto de que os ambientes não são passivos, mas elementos ativos que possuem a capacidade de restaurar ou esgotar as pessoas. Em ambientes reduzidos, a organização espacial torna-se essencial, pois ambientes mal projetados podem gerar confusão, desorientação e estresse. A neurociência demonstra que as características arquitetônicas modulam processos fisiológicos e emocionais, ativando ou inibindo respostas autonômicas.

Para otimizar a experiência em espaços limitados, é fundamental considerar a legibilidade ambiental e a redução da carga cognitiva. Estratégias como a criação de pontos de ancoragem (elementos visuais distintos) e um layout intuitivo com transições suaves facilitam a navegação espacial, mediada pelo hipocampo.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Principais pontos a serem observados no projeto de interiores:

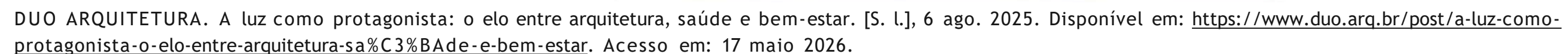
- 1
- 2
- 3
 - **Iluminação e Ritmo Circadiano¹:** A luz deve respeitar o ciclo biológico de 24 horas para evitar a cronoruptura (quebra do ritmo biológico\ ciclo circadiano). O uso de luz branca à noite confunde a glândula pineal e bloqueia a melatonina, resultando em distúrbios do sono e agitação, sendo essencial projetar cenários que estimulem o relaxamento após as 20 horas.
- 4
 - **Modulação Sensorial:** O uso de cores e texturas em ambientes compactos ajuda a guiar o fluxo e a definir funções, enquanto o design de contornos curvos, induz emoções positivas em comparação a ângulos agudos que podem evocar rigidez.
- 5
 - **Conforto Acústico:** Ruídos excessivos em espaços reduzidos geram fadiga mental. A aplicação de materiais fonoabsorventes favorece o foco e o relaxamento, ativando o sistema nervoso parassimpático.
- 6

• ¹Ritmo Circadiano: é o ritmo natural do corpo, é um “relógio” interno de aproximadamente 24 horas que regula o ciclo sono-vigília, o metabolismo, a temperatura corporal e a produção de hormônios. Ele sincroniza o funcionamento do corpo com o ambiente, principalmente através da luz e escuridão, otimizando energia e descanso.

• POMPERMAIER, João; FOGAÇA, Ivy; FELISBERTO, Lara Lima et al. (org.). Neuroarquitetura: projetando ambientes para os desafios contemporâneos. Prefácio de Lorí Crizel. Rio de Janeiro: Rio Books, 2025.

Ritmo Circadiano

Ritmo Circadiano



FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1

2

3

4

5

6

Sustentabilidade e a Identidade no Morar Contemporâneo

No contexto contemporâneo, a sustentabilidade habita a intersecção entre ética e estética, onde o espaço deixa de ser mera função para tornar-se presença e prolongamento do corpo. A casa é capaz de promover efeitos restauradores, atuando como um antídoto ao estresse crônico, que, se prolongado, atua como um mecanismo de doença, prejudicando o sistema imunológico e a formação de memórias. Estímulos positivos dentro do ambiente doméstico favorecem a neuroplasticidade, reconfigurando conexões neurais ao longo do tempo, moldando a percepção e o bem-estar do morador. A construção da identidade no morar é mediada por estímulos sensoriais que criam vínculos e atribuem sentido às experiências vividas.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Elementos fundamentais para esta conexão incluem:

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
- **Design Biofílico e Equilíbrio Fisiológico:** A integração de vegetação e luz natural reduz os níveis de cortisol e estimula neurotransmissores como dopamina e serotonina, fundamentais para a segurança emocional. O contato com a natureza regula o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, favorecendo a homeostase do organismo.
 - **Memória Afetiva e Pertencimento:** A amígdala processa as emoções ligadas ao espaço, enquanto o hipocampo ancora a memória espacial e a orientação, permitindo que o morador construa mapas mentais afetivos. Materiais naturais, como madeira e tecidos orgânicos, fortalecem essa conexão ao evocarem acolhimento através da experiência tátil.
 - **Empatia Ativa no Projeto:** A neuroarquitetura integra técnica e empatia, reconhecendo que a experiência arquitetônica começa na intenção do projeto ao questionar como o espaço fará o usuário se sentir. Ambientes ricos em estímulos sensoriais equilibrados geram impressões mais fortes e positivas, transformando a residência em um verdadeiro refúgio restaurador.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1

2

3

4

5

6

Design Biofílico

O design biofílico surge como uma estratégia capaz de fortalecer a conexão entre ser humano e natureza dentro dos ambientes construídos, promovendo benefícios emocionais, cognitivos e fisiológicos aos usuários. Sua aplicação no design de interiores contribui para a redução do estresse, melhora da qualidade do ar, aumento da sensação de bem-estar e criação de espaços mais acolhedores e sensorialmente equilibrados.

Segundo Kellert e Calabrese (2015), as estratégias do design biofílico estruturam-se em três categorias fundamentais, desenvolvidas para estimular a reconexão humana com o meio natural em espaços internos.

A primeira categoria refere-se à experiência direta da natureza, baseada no contato físico e sensorial com elementos naturais no ambiente construído. Entre os principais atributos estão a conexão visual com áreas verdes, a presença de água, o aproveitamento da iluminação natural e a ventilação natural, capazes de proporcionar maior conforto ambiental e sensação de equilíbrio.



IMAGEM 3

- POMPERMAIER, João; FOGAÇA, Ivy; FELISBERTO, Lara Lima et al. (org.). Neuroarquitetura: projetando ambientes para os desafios contemporâneos. Prefácio de Lorí Crizel. Rio de Janeiro: Rio Books, 2025.
- DIONIZIO, Fátima Aparecida Guedes Fernandes. Neuroarquitetura, psicologia ambiental, design biofílico e feng shui: uma análise comparativa. São Paulo: Ed. do Autor, 2022. 70 p. E-book (PDF). Disponível em: <http://periodicorease.pro.br/>. Acesso em: 23 de setembro de 2025.
- IMAGEM 3: Construção de Terra - Fonte: Casa e Jardim (2021).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA



IMAGEM 4

A segunda categoria corresponde à experiência indireta da natureza, relacionada à utilização de referências naturais representadas por materiais, cores, formas e texturas inspiradas no meio ambiente. O uso de madeira, pedras naturais, fibras orgânicas, tons terrosos e padrões biomórficos contribui para despertar sensações de acolhimento, conforto e familiaridade, mesmo na ausência de elementos naturais vivos no espaço.

Já a terceira categoria está associada à experiência do espaço e do lugar, envolvendo aspectos espaciais capazes de estimular percepções de segurança, contemplação e pertencimento. Estratégias como integração visual entre ambientes, sensação de refúgio, amplitude espacial, conexão com áreas externas e organização fluida da circulação favorecem experiências mais intuitivas, confortáveis e emocionalmente positivas dentro do ambiente construído.

Em pequenos ambientes, a biofilia assume papel ainda mais relevante, pois contribui para reduzir a sensação de confinamento e ampliar a percepção de acolhimento e leveza espacial. Elementos como vegetação, materiais naturais, iluminação suave e integração com áreas externas tornam-se estratégias importantes para promover bem-estar físico e emocional dentro do morar contemporâneo.

- POMPERMAIER, João; FOGAÇA, Ivy; FELISBERTO, Lara Lima et al. (org.). Neuroarquitetura: projetando ambientes para os desafios contemporâneos. Prefácio de Lorí Crizel. Rio de Janeiro: Rio Books, 2025.
- DIONIZIO, Fátima Aparecida Guedes Fernandes. Neuroarquitetura, psicologia ambiental, design biofílico e feng shui: uma análise comparativa. São Paulo: Ed. do Autor, 2022. 70 p. E-book (PDF). Disponível em: <http://periodicorease.pro.br/>. Acesso em: 23 de setembro de 2025.
- IMAGEM 4: Design Biofílico - Fonte: Ávila Urbanismo 2023.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

PSICOLOGIA DAS CORES

A aplicação das cores no design de interiores transcende a estética, fundamentando-se na neurociência da percepção e na simbologia cultural. Para Heller (2013), a cor não é percebida isoladamente, mas através de um acorde cromático, onde o contexto determina se o efeito será de conforto ou opressão.

Manipulação Espacial e Neurociência

Em ambientes de metragem reduzida, o uso de cores frias, como o azul, é estratégico por sua propriedade visual de "afastamento", criando uma ilusão de amplitude e infinito. Em contrapartida, o branco atua irradiando luz e aumentando opticamente as superfícies, sendo essencial para o design minimalista que prioriza a clareza e a funcionalidade. A estabilidade psicológica do usuário também depende da distribuição vertical das cores: tons claros no teto promovem leveza, enquanto a inversão (teto escuro e piso claro) pode gerar insegurança e a sensação de que o espaço está "despencando" sobre o observador.

Identidade e Sustentabilidade

A escolha cromática é uma ferramenta de afirmação da identidade. O uso do preto, por exemplo, permite que o luxo e a nobreza se manifestem pela renúncia à ostentação, seguindo o preceito de que a "forma segue a função". Sob o viés da sustentabilidade, tons como o verde e o marrom conectam o morador à natureza. O verde atua como um regulador sensorial neutro que tranquiliza, enquanto o marrom, associado a materiais naturais como madeira e couro, oferece um "limite acolhedor" que transmite segurança e abrigo.

BRIEFING DO PROJETO

1

2

3

4

5

6

O projeto foi desenvolvido para uma mulher solteira que busca em sua residência um espaço de acolhimento, conforto e reconexão após a rotina urbana. Considerando a metragem reduzida do apartamento e a integração entre cozinha, sala de estar, sala de jantar e varanda, o principal desafio consistiu em criar ambientes funcionais sem abrir mão da identidade, do bem-estar e da sensação de pertencimento.

A cliente valoriza materiais naturais, ambientes organizados e espaços que transmitam tranquilidade. Possui duas cachorras, o que demandou a escolha de materiais resistentes e de fácil manutenção, sem comprometer o conforto e a estética do projeto.

Entre as necessidades identificadas estavam a otimização do armazenamento, a ampliação da percepção espacial, a integração entre os ambientes sociais e a criação de áreas destinadas ao descanso e à desconpressão. Também foi considerada a importância da conexão com a natureza, incorporando elementos biofílicos como vegetação, iluminação natural e materiais que remetessem ao ambiente natural.

BRIEFING DO PROJETO

1

2

3

4

5

6

Outro aspecto relevante do briefing foi a valorização da memória afetiva por meio do reaproveitamento de um sofá de família, cuja estrutura original foi preservada e adaptada à nova proposta estética do projeto. Essa decisão reforça os princípios de sustentabilidade e personalização que orientaram o desenvolvimento da intervenção.

Dessa forma, o projeto foi concebido a partir da integração entre funcionalidade, sustentabilidade, neuroarquitetura e identidade, buscando transformar um espaço compacto em um lar acolhedor, emocionalmente significativo e alinhado ao estilo de vida da moradora.

CONCEITO DO PROJETO

1

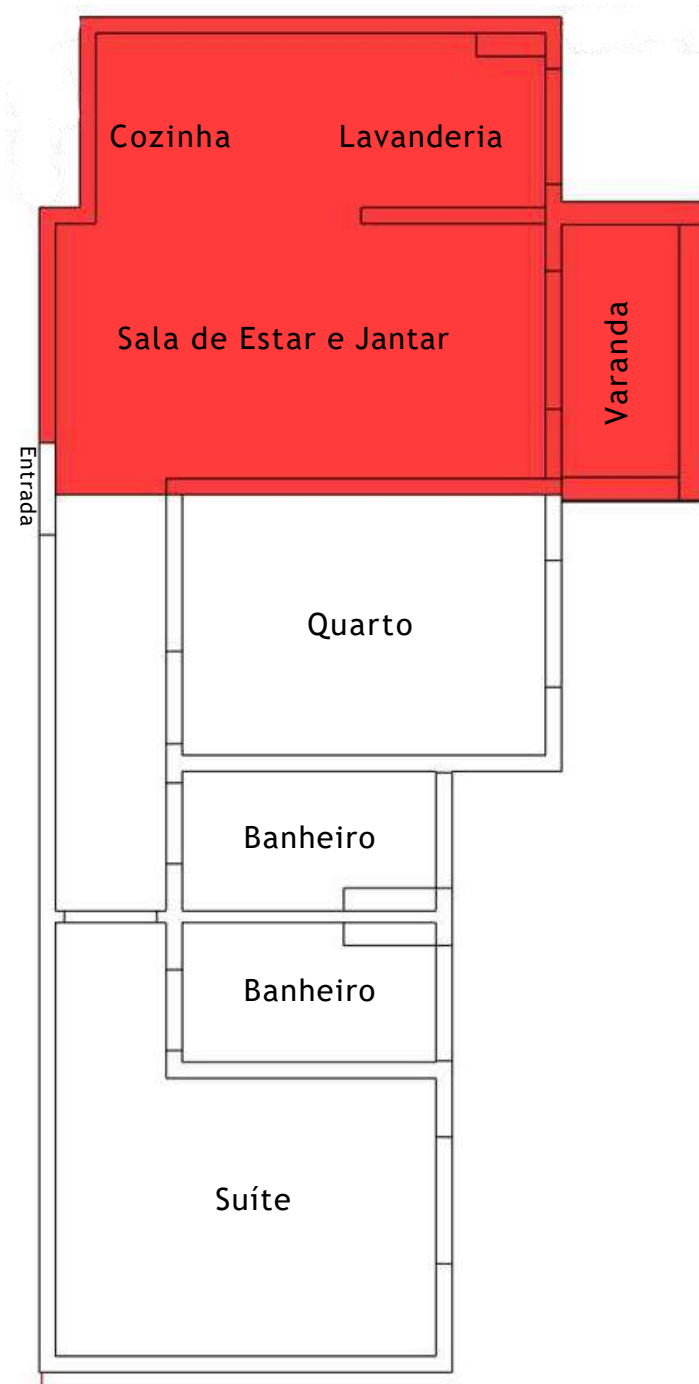
2

3

4

5

6



PLANTA BAIXA DO APARTAMENTO

● ÁREA PROJETADA



PLANTA BAIXA HUMANIZADA DO PROJETO

Os ambientes da sala de estar e jantar, da cozinha e lavanderia, e da varanda foram escolhidos por representarem os principais espaços de convivência da residência, onde ocorrem as interações sociais, o acolhimento de visitantes e a construção de memórias afetivas ao longo do tempo. O projeto prevê a utilização de materiais alinhados aos princípios da sustentabilidade e da neuroarquitetura, bem como a aplicação desses conceitos na reforma de um sofá que comporá a sala de estar. A escolha dessa peça justifica-se por seu valor afetivo para a cliente, contribuindo para fortalecer a identidade e o significado emocional do ambiente.

PROJETO: PROCESSO CRIATIVO

O processo criativo do projeto foi desenvolvido a partir da necessidade de transformar um ambiente compacto em um espaço capaz de promover acolhimento, conforto emocional e sensação de pertencimento. Mais do que atender às demandas funcionais do morar contemporâneo, a proposta buscou reduzir a sensação de confinamento frequentemente associada aos pequenos espaços urbanos, criando um ambiente que pudesse funcionar como refúgio em meio à rotina acelerada da cidade.

A linguagem estética adotada no projeto baseia-se no estilo orgânico contemporâneo, utilizando materiais naturais, tons terrosos e texturas acolhedoras para estimular bem-estar e conexão emocional com o ambiente. O uso do piso vinílico amadeirado, tecidos naturais como linho e algodão, mobiliário em madeira e elementos em tonalidades quentes contribui para a criação de uma atmosfera mais humana, confortável e sensorialmente equilibrada.

A definição da paleta cromática partiu da intenção de transmitir aconchego e leveza visual. Tons terrosos, beges e nuances quentes predominam nos ambientes, enquanto o MDF Azul, aplicado na marcenaria da cozinha, e os itens decorativos introduzem personalidade ao projeto sem comprometer a harmonia visual do espaço.

1

2

3

4

5

6

PROJETO: PROCESSO CRIATIVO

A organização espacial foi pensada para favorecer a fluidez da circulação e tornar a percepção do ambiente ampliada. Os maiores volumes do mobiliário foram concentrados em um único lado da área social, permitindo um percurso mais livre entre a entrada do apartamento e a sacada. Na cozinha e lavanderia, o uso de armários planejados possibilitou maior organização visual e funcionalidade, reduzindo a poluição visual e contribuindo para uma sensação de equilíbrio e conforto cognitivo.

A varanda assume papel fundamental no conceito do projeto, funcionando como espaço de descompressão e pausa sensorial. A presença de vegetação, piso de deck de madeira, rede para descanso e uma fonte movida à energia solar reforçam a conexão com elementos naturais e cria uma atmosfera de tranquilidade e contemplação, ampliando a relação entre interior e exterior.

Por se tratar de ambientes integrados, o projeto foi concebido de maneira contínua e harmoniosa, valorizando a unidade visual e a experiência espacial como um todo. Cada escolha projetual buscou equilibrar funcionalidade, estética e bem-estar emocional, criando um lar que refletisse a identidade da moradora e transformasse o espaço compacto em uma experiência mais acolhedora e significativa.

PROJETO: PROCESSO CRIATIVO

1

2

3

4

5

6

Como parte da proposta sustentável e afetiva do projeto, optou-se pelo reaproveitamento de um sofá pertencente aos pais da cliente desde o início do casamento. A estrutura original em madeira maciça foi preservada, recebendo intervenções no acabamento para valorização das características naturais do material e ter um bom nível de proteção, estofamento, espumas e revestimento, adaptando o mobiliário às necessidades contemporâneas da cliente e à nova linguagem estética do ambiente.

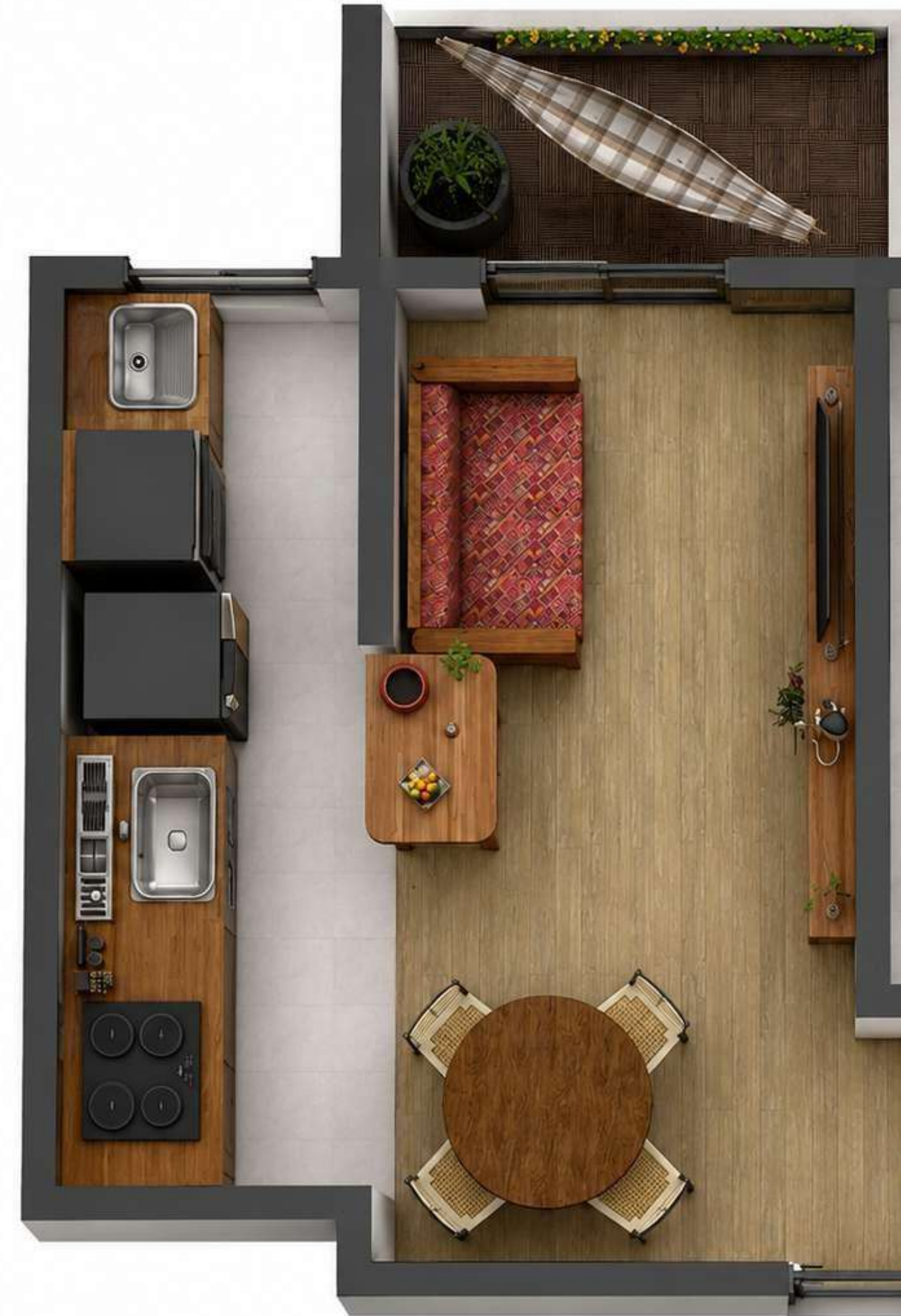
Além de reduzir descartes e valorizar o consumo consciente, a escolha buscou preservar a memória afetiva associada ao objeto, fortalecendo a identidade emocional do espaço. O revestimento em sarja impermeável foi escolhido considerando a presença de duas cachorras, conciliando funcionalidade, durabilidade e conforto. Já a estampa indiana em tom de rosa escuro introduz personalidade ao ambiente, criando um ponto de destaque capaz de equilibrar acolhimento, autenticidade e expressão individual dentro da composição contemporânea do projeto.

PROJETO DE ESPAÇOS: CONVIVÊNCIA, LAZER E RELAXAMENTO

INTEGRAÇÃO DOS AMBIENTES

A integração entre cozinha, sala de estar e sala de jantar foi desenvolvida com o objetivo de ampliar a percepção espacial e promover uma experiência mais fluida e acolhedora dentro do ambiente compacto. A ausência de barreiras visuais permite maior continuidade entre os espaços, favorecendo iluminação natural, circulação e convivência no cotidiano da moradora.

A organização do layout priorizou a leveza visual e o conforto funcional, concentrando os maiores volumes do mobiliário em um único lado do ambiente para manter o percurso livre entre a entrada do apartamento e a varanda. Essa estratégia contribui para reduzir a sensação de confinamento e ampliar a leitura espacial do ambiente como um todo.



CORTE BAIXO PROJETO HUMANIZADO

1

2

3

4

5

6

PROJETO DE ESPAÇOS: CONVIVÊNCIA, LAZER E RELAXAMENTO

1

2

3

4

5

6

O layout foi planejado para garantir uma circulação fluida entre a entrada, a sala e a varanda, contribuindo para a ampliação da percepção espacial e para a redução da sensação de confinamento. Essa estratégia favorece uma experiência mais intuitiva, confortável e acolhedora dentro do ambiente.



CORTE BAIXO PROJETO HUMANIZADO

PROJETO DE ESPAÇOS: CONVIVÊNCIA, LAZER E RELAXAMENTO

1

2

3

4

5

6



VISTA SENTADO A MESA HUMANIZADA

A biofilia foi usada como estratégia na criação do projeto através da integração dos ambientes, na valorização da ventilação e iluminação natural e na criação da sacada como espaço de desconpressão e conexão com a natureza. Dessa forma, contribuindo não apenas para a estética do ambiente, mas também para o fortalecimento do bem-estar físico, emocional e sensorial da moradora.

PROJETO DE ESPAÇOS: CONVIVÊNCIA, LAZER E RELAXAMENTO

O piso vinílico amadeirado contribui para ampliar a sensação de aconchego e continuidade visual entre os ambientes integrados, enquanto os tecidos naturais, como linho e algodão, introduzem suavidade e conforto sensorial à composição. A paleta em tons terrosos e beges reforça a sensação de acolhimento e equilíbrio, criando uma base neutra e atemporal para o projeto.

Como elemento de destaque, a marcenaria da cozinha em MDF Azul adiciona personalidade ao ambiente sem comprometer a harmonia visual, estabelecendo contraste sutil com os tons quentes predominantes. Já o uso da madeira, presente tanto no mobiliário quanto no deck da varanda, fortalece a conexão com a natureza e aproxima o projeto dos princípios do design biofílico.



**PISO VINÍLICO TARKETT
PAPOULA**



**SARJA IMPERMEÁVEL
TECIDO SOFÁ**

MDF AZUL LORD ARAUCO

**TINTA PAREDE
RGB 228 214 197**

**TINTA PAREDE
RGB 161 85 61**

PROJETO MARCENARIA COZINHA E LAVANDERIA

1

2

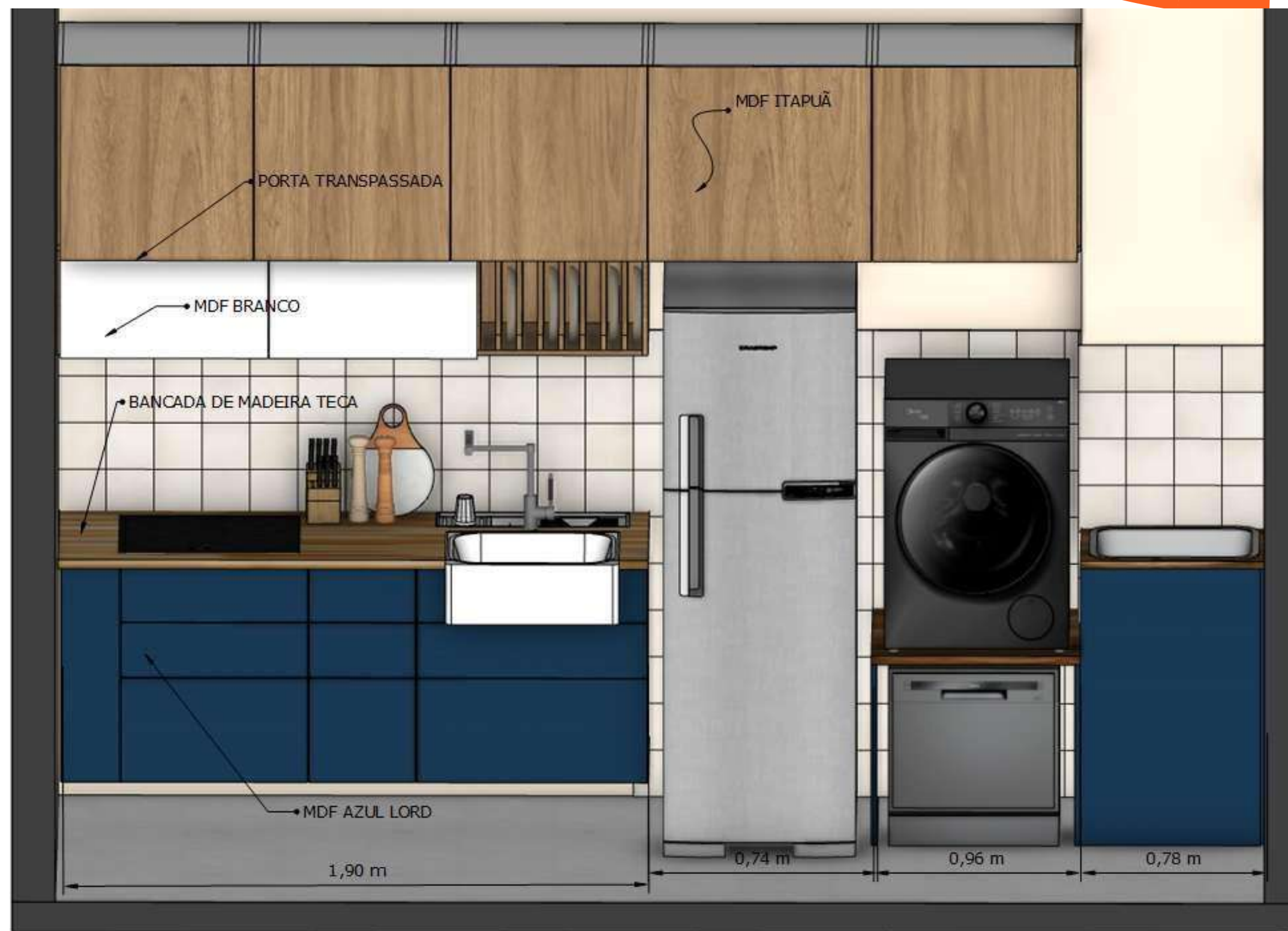
3

4

5

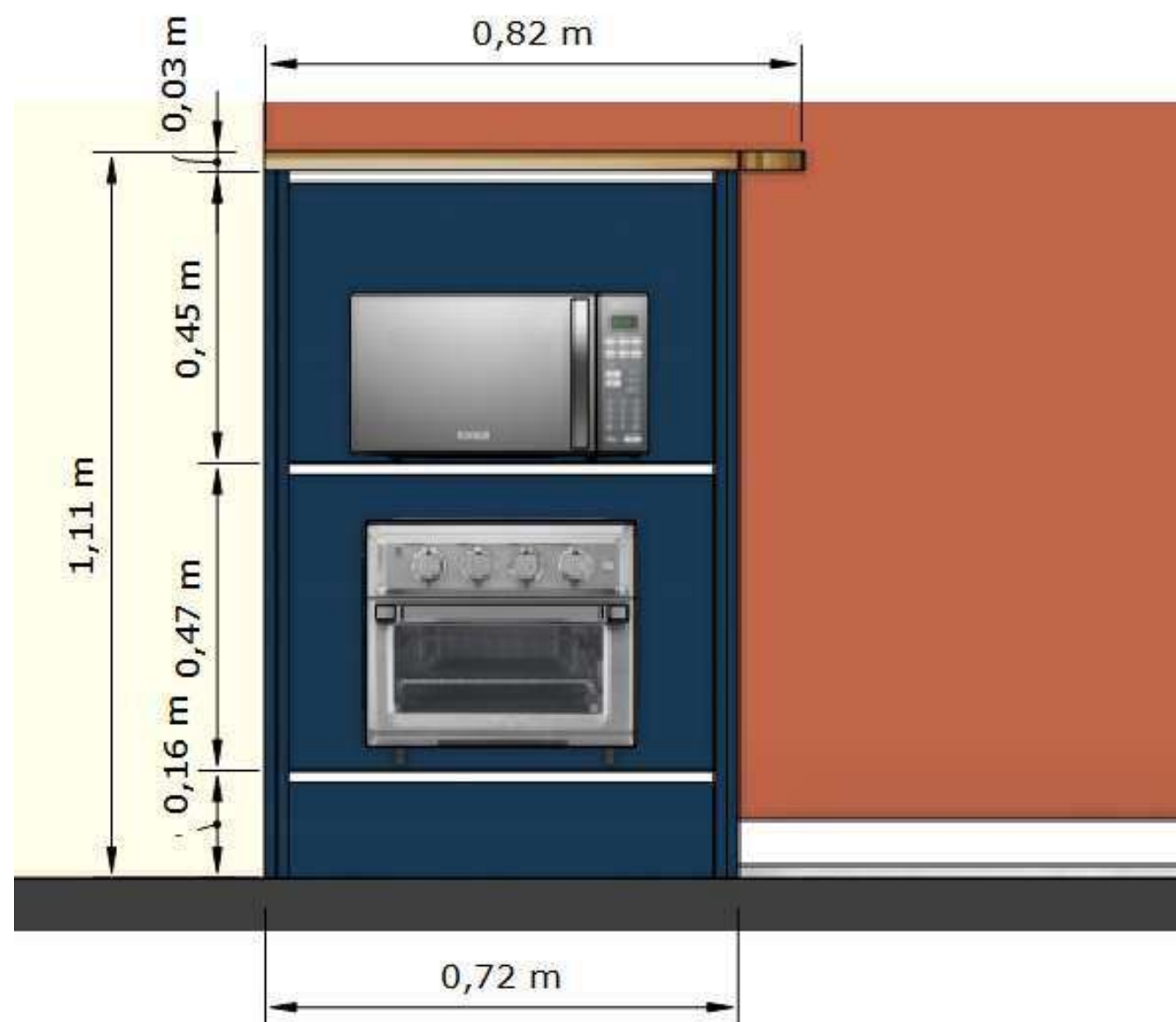
6

A marcenaria planejada foi desenvolvida para otimizar o armazenamento e minimizar a poluição visual, favorecendo a organização, a fluidez da circulação e a percepção de amplitude do ambiente. Ao concentrar os elementos de uso cotidiano em espaços específicos, a solução contribui para o conforto visual e cognitivo, promovendo uma experiência mais funcional e acolhedora.



VISTA FRONTAL MARCENARIA COZINHA/ LAVANDERIA

6



VISTA FRONTAL BANCADA DO FILTRO



VISTA LATERAL MARCENARIA COZINHA

PROJETO MARCENARIA COZINHA E LAVANDERIA

1

2

3

4

5

6



VISTA HUMANIZADA MARCENARIA DA COZINHA

PROJETO ILUMINAÇÃO

A iluminação em temperatura de cor quente suave, entre 3000K e 3500K, foi utilizada para promover conforto visual e sensorial, criando uma atmosfera acolhedora e equilibrada. Sua aplicação busca respeitar o ritmo circadiano dos usuários, contribuindo para o bem-estar e para uma experiência espacial mais agradável e restauradora.

1

2

3

4

5

6



VISTA HUMANIZADA ILUMINAÇÃO CENA NOTURNA

PROJETO DE ESPAÇOS: CONVIVÊNCIA, LAZER E RELAXAMENTO

1

2

3

4

5

6

Além dos aspectos funcionais, a integração fortalece a narrativa sensorial do projeto ao promover a continuidade visual e perceptiva entre os ambientes. A conexão entre materialidade, iluminação e elementos naturais contribui para uma experiência espacial mais fluida e coerente. A presença de vegetação tanto na sala quanto na varanda reforça a unidade visual e os princípios do design biofílico, favorecendo a sensação de bem-estar, pertencimento e conexão com a natureza.



VISTA DA PORTA DE ENTRADA

PROJETO VARANDA

1

2

3

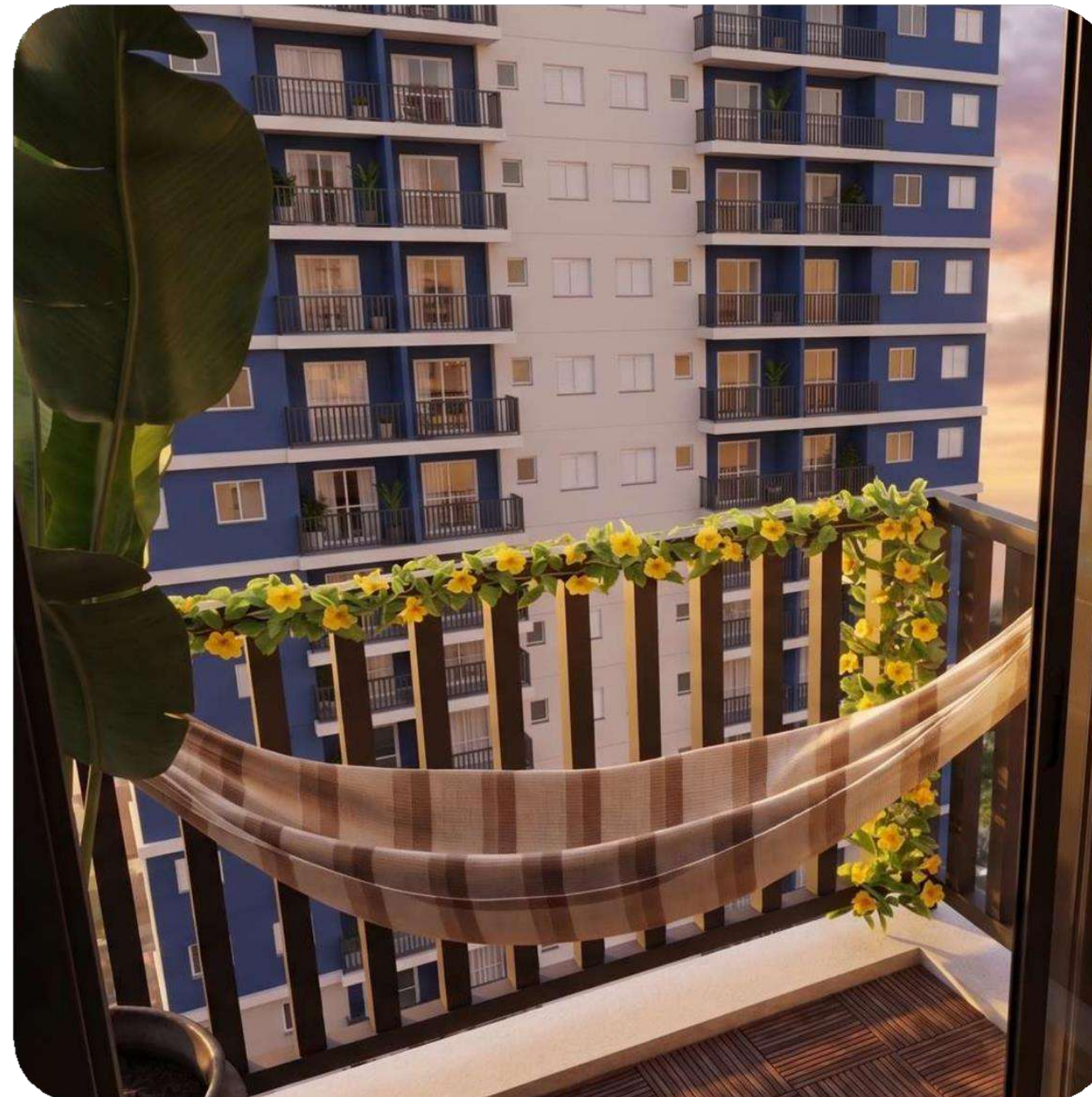
4

5

6

A varanda foi concebida como um espaço de descompressão e reconexão com a natureza dentro da dinâmica urbana contemporânea. Integrada visualmente à sala de estar, ela amplia a sensação de continuidade espacial e fortalece a presença dos elementos naturais no cotidiano da moradora.

A incidência constante de luz natural ao longo do dia favorece conforto térmico, bem-estar e valorização da vegetação presente no ambiente, reforçando os princípios do design biofílico aplicados ao projeto. O uso do deck de madeira e das plantas introduz estímulos sensoriais capazes de promover relaxamento e desaceleração através do contato com texturas naturais, ventilação e som da água.



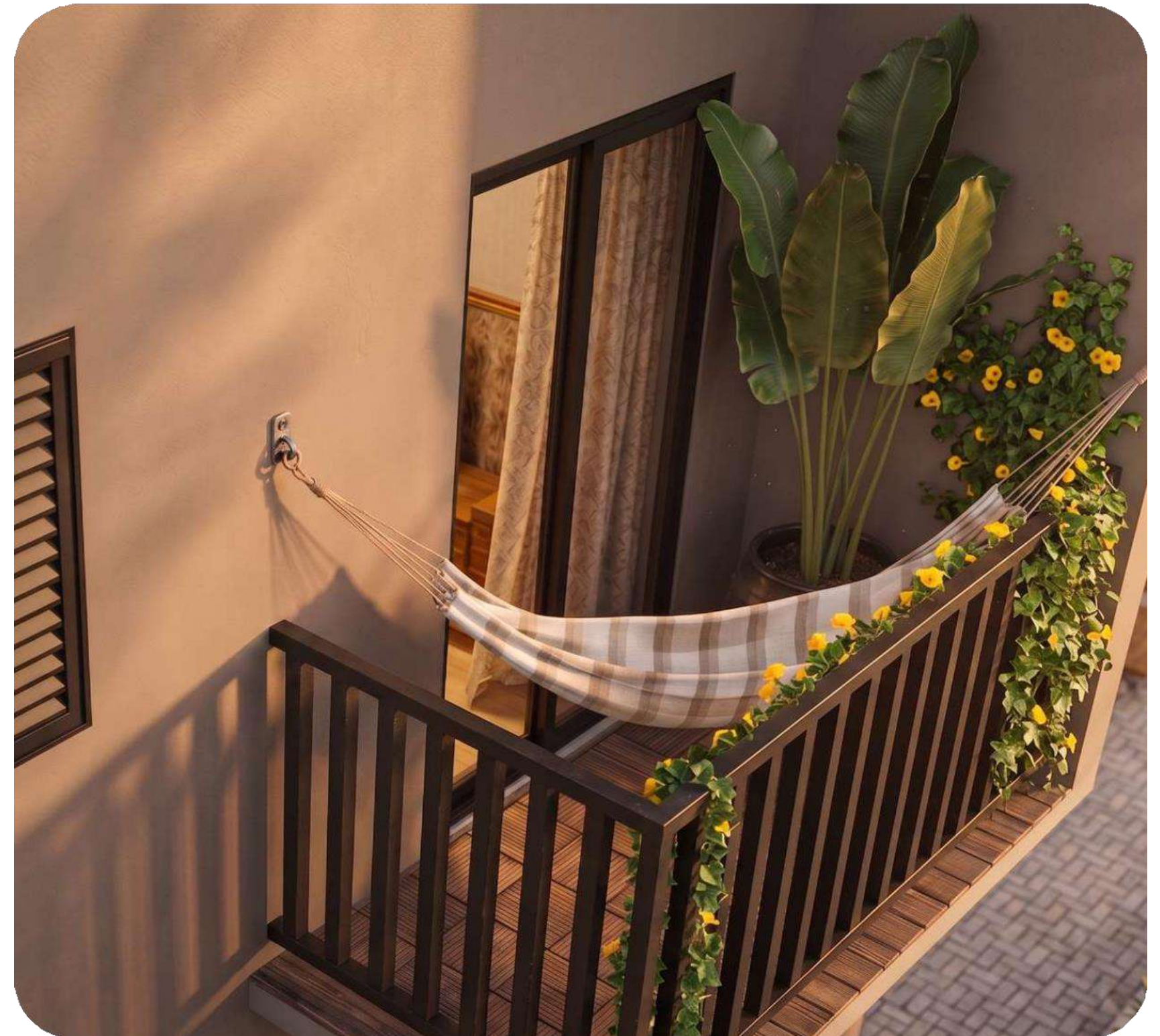
VISTA HUMANIZADA DA VARANDA

PROJETO VARANDA

A rede assume papel multifuncional dentro da proposta, funcionando como espaço de pausa, leitura, contemplação e descanso. Dessa forma, a sacada deixa de ser apenas uma extensão do apartamento e passa a atuar como um refúgio sensorial, contribuindo para o equilíbrio emocional e a construção de uma experiência de morar mais acolhedora e significativa.



CORTE ALTO DO PROEJETO DA VARANDA



VISTA HUMANIZADA DA VARANDA

1

2

3

4

5

6

PROJETO DE REFORMA DO SOFÁ

1

2

3

4

5

6



SOFÁ COM ESTOFAMENTO ORIGINAL EM 1985



POLTRONAS INDIVIDUAIS APÓS MUDANÇA DO REVESTIMENTO

Mais do que um mobiliário, este sofá representa uma história. Presente na família desde o casamento dos pais da cliente, acompanhou diferentes fases de sua vida, tornando-se um importante elemento de memória afetiva. A decisão de restaurá-lo possibilitou preservar parte dessa trajetória, incorporando ao projeto não apenas um objeto, mas também lembranças, identidade e pertencimento. Sua revitalização evidencia que a sustentabilidade vai além da redução de impactos ambientais, podendo também estar associada à valorização de bens carregados de significado, transformando memórias em parte da experiência de habitar.

PROJETO DE REFORMA DO SOFÁ

1

2

3

4

5

6



União dos assentos individuais numa única peça

Foram retirados os braços um de cada lado das poltronas para que fosse possível a união delas, transformando em um sofá de dois lugares.



Retirada dos elementos torneados (peças de estilo colonial brasileiro)

Foram retirados todos os adornos torneados e realizado lixamento de toda a peça para retirada de todo verniz antigo, preparação para receber o novo tratamento para trocar a cor do móvel, clareando sua cor e ressaltando os veios naturais da madeira.

PROJETO DE REFORMA DO SOFÁ

1

2

3

4

5

6



DETALHE VEIOS DA MADEIRA

SOFÁ TRATADO

Sofá após ter passado pela aplicação de Polisten Stain Impregnante na cor Ipê.

O Stain foi escolhido por ter ação fungicida, inseticida, ser hidrorrepelente, realçar os veios da madeira e ter filtro solar.

PROJETO DE REFORMA DO SOFÁ

Execução dos assentos em espuma

1

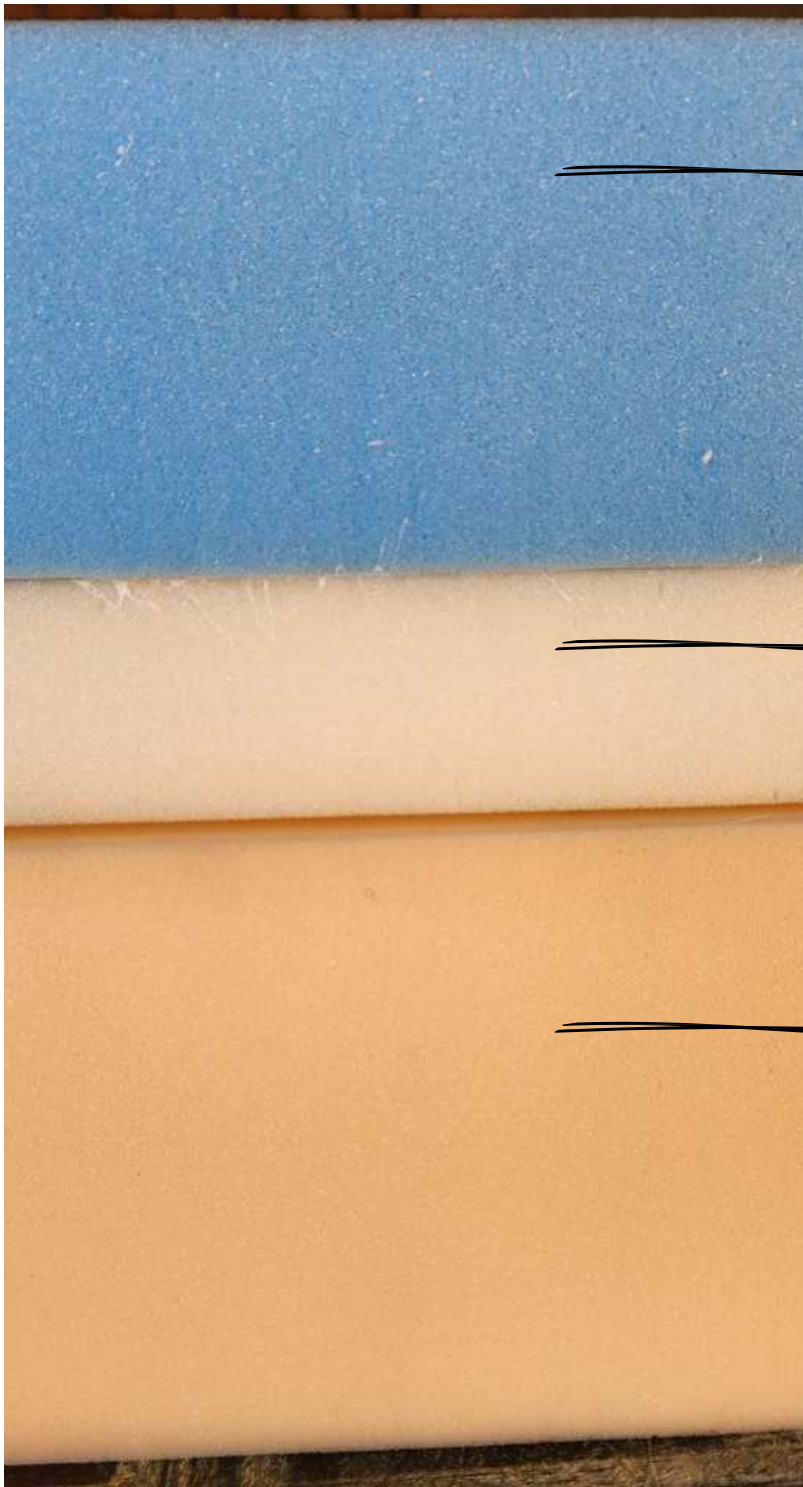
2

3

4

5

6



ESPUMA DO ENCOSTO D28
Espuma para o encosto com boa resistência e firme.

ESPUMA DO ENCOSTO D28 SOFT
Espuma para o encosto com boa resistência e macia para maior conforto.

ESPUMA DO ASSENTO D33
Espuma para o assento com alta resistência para maior durabilidade.



A colagem das espumas do encosto foi feita com cola de contato em spray.



ESPUMAS RECORTADAS E COLADAS

PROJETO DE REFORMA DO SOFÁ

1

2

3

4

5

6



Além do aspecto estético, as escolhas materiais também consideraram funcionalidade e durabilidade. O uso do Stain para tratar a madeira garante durabilidade para a madeira assim como destaca os desenhos naturais da madeira, o estofado novo recebeu revestimento em sarja impermeável, conciliando conforto, resistência e praticidade para a rotina da moradora e de suas cachorras, ao mesmo tempo em que preserva a memória afetiva vinculada ao mobiliário original.

IMAGEM DE ACERVO PESSOAL

TABELA DE CUSTOS ESTIMADO DA REFORMA DO SOFÁ

Quantidade	Uso	Valor	Loja
50 unidades	Lixa	R\$ 29,38	Mercado Livre
900 ml	Polistein Sayerlack	R\$ 63,93	Shopee
100 metros	Corda de Algodão	R\$ 35,79	Shopee
4 metros	Sarja Impermeável	R\$ 183,60	Avimor
1 unidade	Espuma D33 1,40X0,70X0,15 m	R\$ 213,15	Forte Espumas
1 unidade	Espuma D28 1,40X0,35X0,10	R\$ 66,15	Forte Espumas
1 unidade	Espuma D28 Soft 1,40X0,35X0,05	R\$ 34,30	Forte Espumas
4 metros	Zíper de metro	R\$ 2,80	Casa de Couros São Luiz
4 unidades	Cursoros de Zíper	R\$ 4,80	Casa de Couros São Luiz
1 unidade	Cola de Contato Spray	R\$ 36,80	Casa de Couros São Luiz
Total		R\$ 670,70	

1

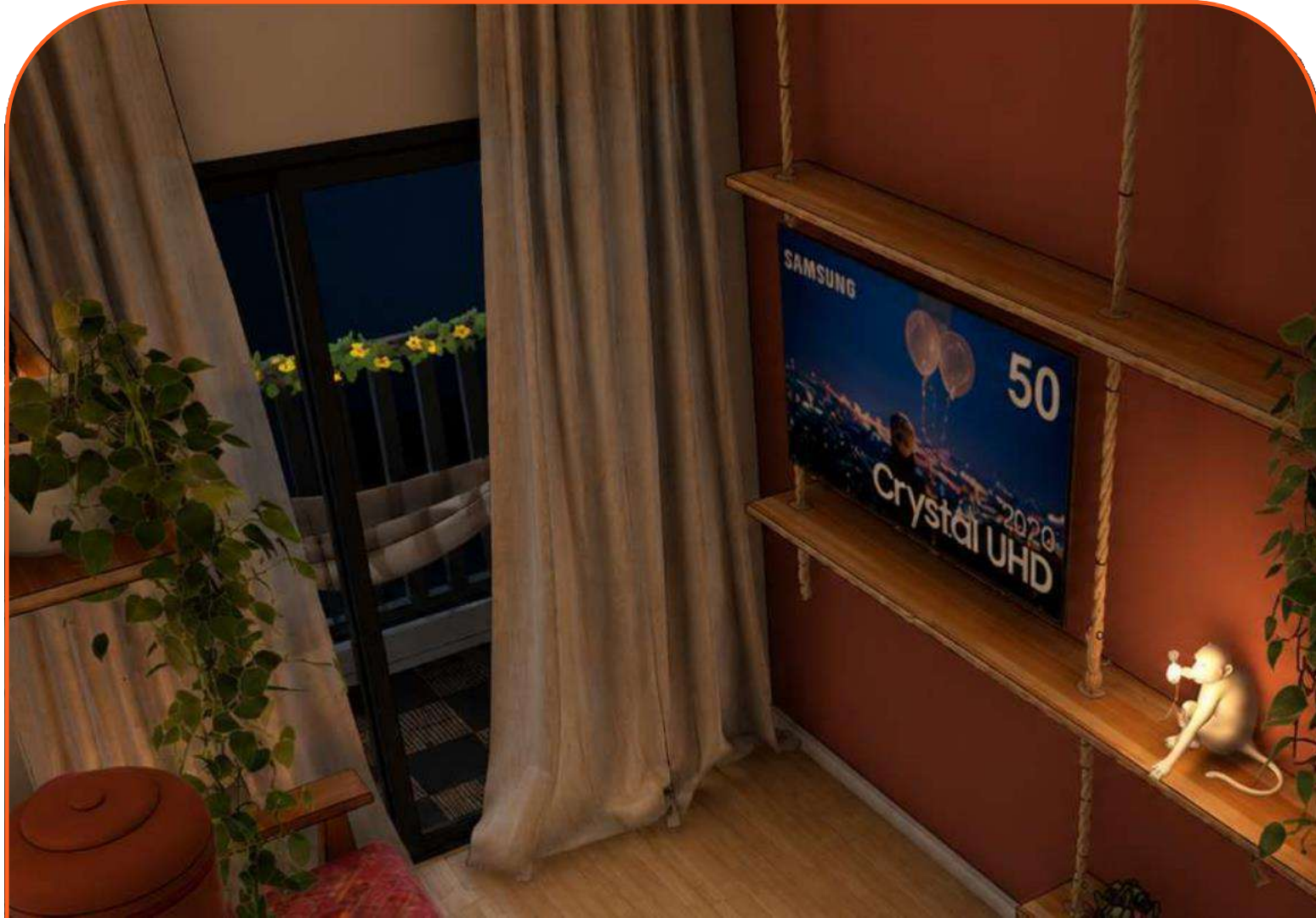
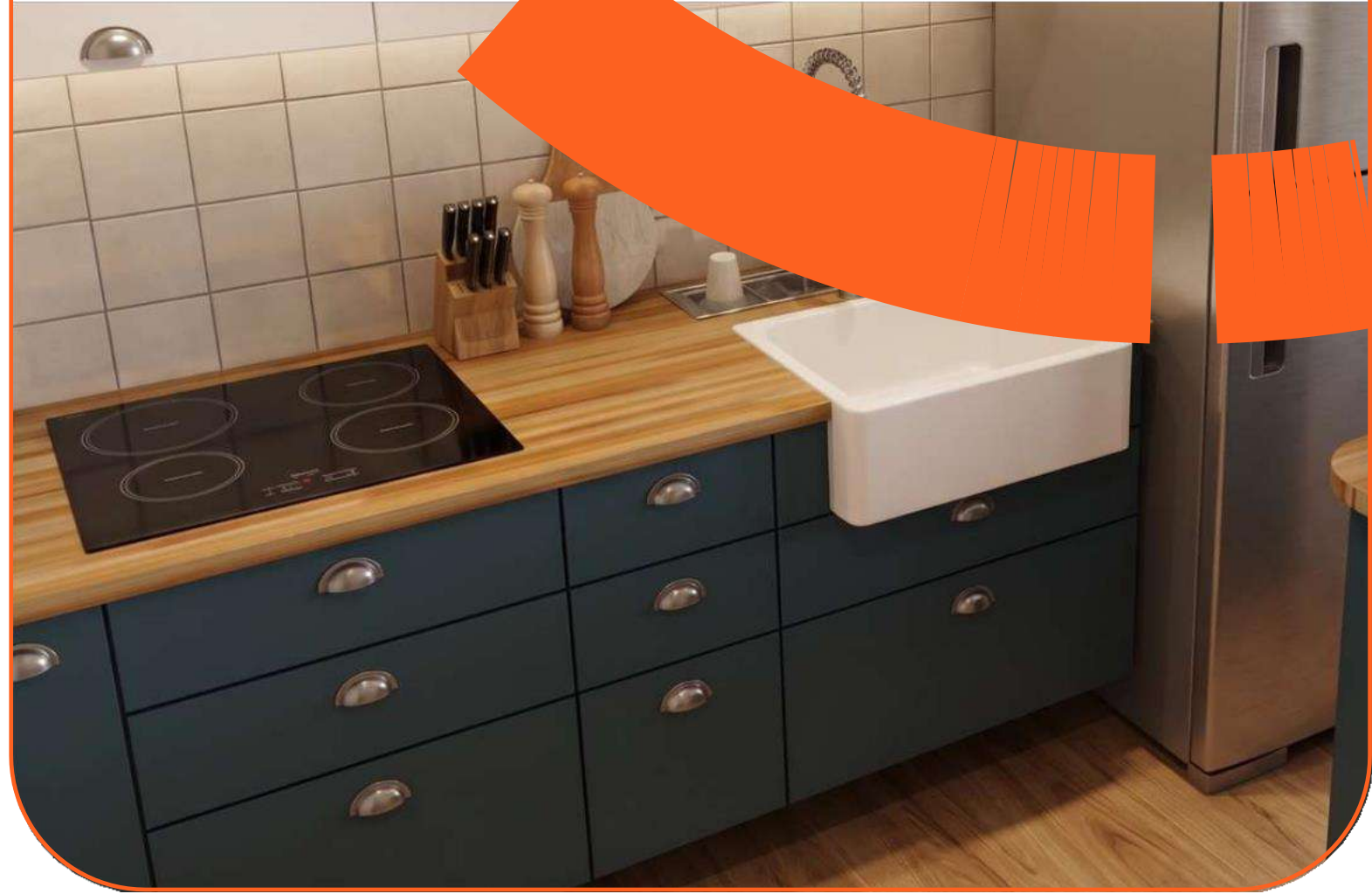
2

3

4

5

6



1

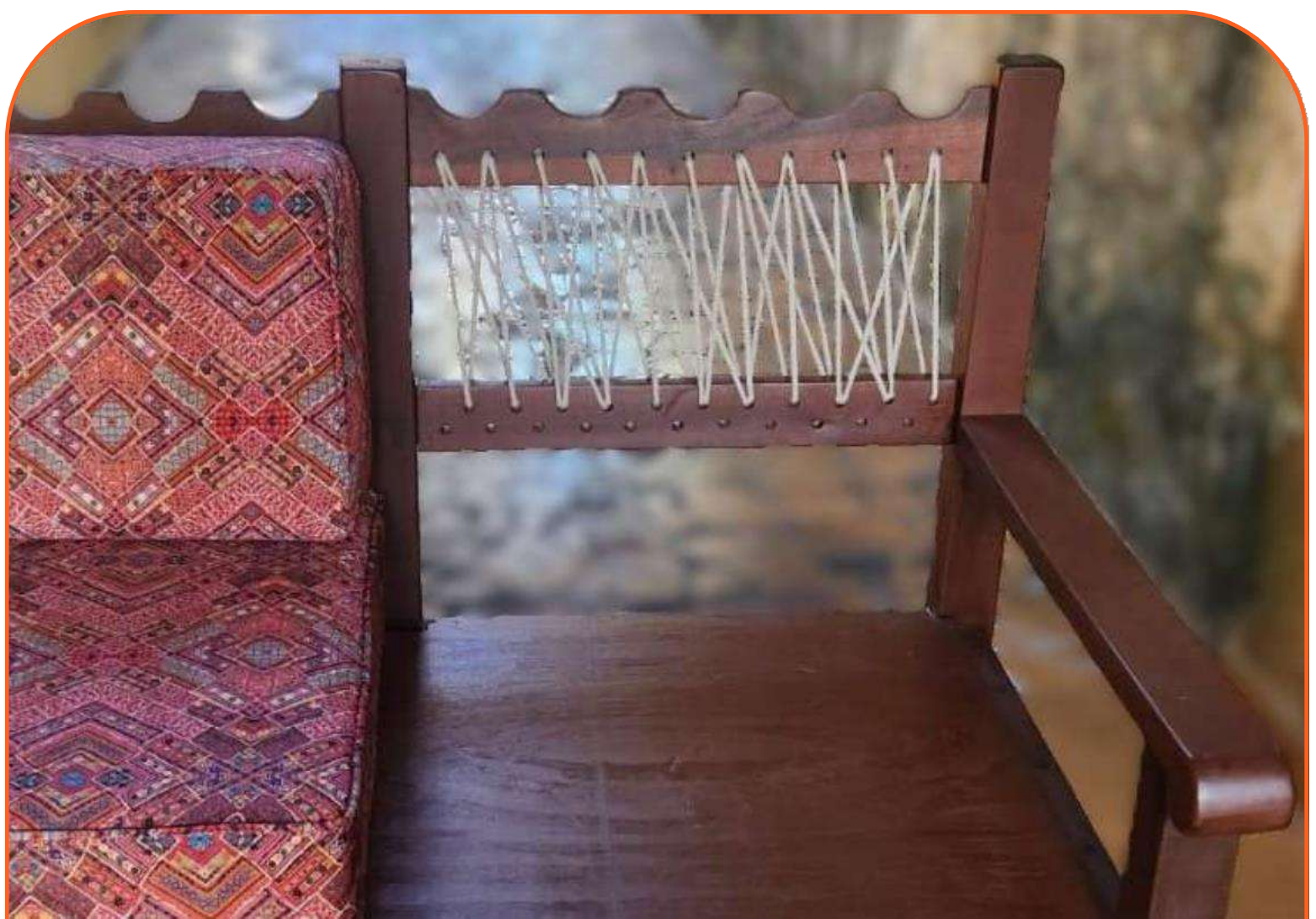
2

3

4

5

6



CONCLUSÃO

Diante do processo de urbanização acelerado e da redução progressiva dos espaços residenciais nos grandes centros urbanos, torna-se cada vez mais necessário compreender o ambiente doméstico para além de sua função utilitária. Pequenos espaços não devem ser vistos como limitações projetuais, mas como oportunidades para criar ambientes capazes de promover acolhimento, identidade, conforto e qualidade de vida.

Através da fundamentação teórica e do desenvolvimento projetual apresentados neste trabalho, foi possível compreender que a aplicação dos princípios da neurociência, da sustentabilidade e do design biofílico contribuem significativamente para a construção de ambientes mais humanos, funcionais e emocionalmente equilibrados. Elementos como iluminação, ventilação, organização espacial e conexão com a natureza influenciam diretamente a percepção, o comportamento e o bem-estar dos usuários.

Além dos aspectos técnicos e funcionais, o projeto buscou valorizar a memória afetiva, a personalização e a construção de pertencimento dentro do morar contemporâneo. A reforma do sofá, o uso de materiais naturais e a criação da sacada como espaço de descompressão demonstram que o design de interiores vai além da organização funcional dos ambientes, atuando também na construção de vínculos emocionais, memórias afetivas e experiências de bem-estar dentro do espaço habitado.

Dessa forma, conclui-se que ambientes compactos podem transcender a ideia de praticidade e tornar-se verdadeiros refúgios restauradores quando projetados de maneira sensível, consciente e alinhada às necessidades físicas, emocionais e sensoriais de seus usuários. Mais do que reduzir espaços, o morar contemporâneo exige projetos capazes de ampliar experiências, promover bem-estar e atribuir significado ao cotidiano.

1

2

3

4

5

6

REFERÊNCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

1

CORREA, Fernanda. Espuma para sofá: qual a melhor opção? Liv Decora, 15 maio 2024. Disponível em: <https://livdecora.com.br/blog/espuma-para-sofa-qual-a-melhor-opcao/>. Acesso em: 31 maio 2026.

2

DIONIZIO, Fátima Aparecida Guedes Fernandes. Neuroarquitetura, psicologia ambiental, design biofílico e feng shui: uma análise comparativa. São Paulo: Ed. do Autor, 2022. 70 p. E-book (PDF). Disponível em: <http://periodicorease.pro.br/>. Acesso em: 23 de

3

DUO ARQUITETURA. A luz como protagonista: o elo entre arquitetura, saúde e bem-estar. [S. l.], 6 ago. 2025. Disponível em:

<https://www.duo.arq.br/post/a-luz-como-protagonista-o-elo-entre-arquitetura-sa%C3%BAde-e-bem-estar>. Acesso em: 17 maio 2026.

4

HELLER, Eva. A psicologia das cores: como as cores afetam a emoção e a razão. Tradução de Maria Lúcia Lopes da Silva. 1. ed. São Paulo: Gustavo Gili, 2013

5

PENA, Rodolfo F. Alves. "Relação entre industrialização e urbanização"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/geografia/relacao-entre-industrializacao-urbanizacao.htm>. Acesso em 04 de maio de 2026.

6

GUIARRARA, Paloma. "Urbanização brasileira"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/brasil/urbanizacao-no-brasil.htm>. Acesso em 04 de maio de 2026.

POMPERMAIER, João; FOGAÇA, Ivy; FELISBERTO, Lara Lima et al. (org.). Neuroarquitetura: projetando ambientes para os desafios contemporâneos.

Prefácio de Lorí Crizel. Rio de Janeiro: Rio Books, 2025.

SAYERLACK. Disponível em: <https://www.sayerlack.com.br/polisten-tingido-sayerlack/p>. Acesso em: 31 maio 2026.
setembro de 2025.

TEGRA INCORPORADORA. 10 dicas para decorar apartamentos pequenos e otimizar espaços. Tegra Incorporadora, [s.d.]. Disponível em:

<https://www.tegraincorporadora.com.br/blog/dicasedecor/10-dicas-para-decorar-apartamentos-pequenos-e-otimizar-espacos>. Acesso em: 25 maio 2026.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1

- **IMAGEM 1**

ARIONAURO CARTUNS. Charge: êxodo rural. [S. l.], 14 maio 2021. Disponível em: <http://www.arionaurocartuns.com.br/2021/05/charge-exodo-rural.html>. Acesso em: 31 maio 2026.

2

3

- **IMAGEM 2**

O GLOBO. Prefeitura não quer bagunça aparente em terraços de prédios. Rio de Janeiro, 11 jul. 2012. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/rio/prefeitura-nao-quer-bagunca-aparente-em-terraços-de-predios-5404359>. Acesso em: 31 maio 2026.

4

5

6

- **IMAGEM 3**

ALCANTARA, Alex. Como seria uma casa sem plástico? Casa e Jardim, 16 jul. 2021. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/Um-So-Planeta/noticia/2021/07/como-seria-uma-casa-sem-plastico.html>. Acesso em: 31 maio 2026.

- **IMAGEM 4**

ÁVILA URBANISMO. Design biofílico. Disponível em: <https://www.avilaurbanismo.com.br/design-biofilico/>. Acesso em: 31 maio 2026.