



Psicologia Positiva e o Bem-Estar: relações com o Trabalho, a Qualidade de vida e o Design para Sustentabilidade

Positive Psychology and Well-Being: Relations with Work, Quality of Life and Design for Sustainability

Ana Célia Carneiro Oliveira, Doutoranda em Design, Universidade do Estado de Minas Gerais.

anaceliadesign@gmail.com

Sergio Antônio Silva, Doutor em Literatura Comparada, Universidade do Estado de Minas Gerais.

sergio.silva@uemg.br

Nadja Maria Mourão, titulação, Doutora em Design Universidade do Estado de Minas Gerais.

nadjamourao@gmail.com

Número da sessão temática da submissão – [2]

Resumo

O objetivo deste artigo é expor alguns subtemas relativos à psicologia positiva e o bem-estar, e algumas conexões com o ambiente de trabalho, a qualidade de vida e o design para a felicidade. Entre os objetivos buscou-se relacionar os subtemas com o design de ambientes, para gerar futuros desejáveis. Adota-se a metodologia de pesquisa bibliográfica qualitativa, apresentando os subtemas da temática principal. A busca por privilegiar o bem-estar no ambiente, função do designer de ambientes, permite uma vida mais sadia em relação ao equilíbrio entre os lugares e espaços definidos. Dessa forma, ao explorar a conexão qualidade de vida, ambiente de trabalho e sustentabilidade, reforçou-se a necessidade de criar espaços que atendam às funções práticas e também contribuam para o desenvolvimento de futuros mais saudáveis e equilibrados.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Bem-estar; Ambiente de trabalho; Qualidade de vida; Design para sustentabilidade.

Abstract

The aim of this article is to set out some sub-themes relating to positive psychology and well-being, and some connections with the workplace, quality of life and design for happiness. Among the objectives is to relate the sub-themes to the design of environments, in order to generate desirable futures. A qualitative bibliographical research methodology was adopted, presenting the sub-themes of the main theme. The search for well-being in the environment, a function of the interior designer, allows for a healthier life in relation to the balance between the places and spaces defined. Thus, exploring the connection between quality of life, work environment and sustainability reinforced the need to create spaces that fulfill practical functions and also contribute to the development of healthier and more balanced futures.

Keywords: Positive psychology; Well-being; Work environment; Quality of life; Design for sustainability.



1. Introdução

A felicidade é uma emoção básica marcada por uma condição emocional positiva, com sentimentos de bem-estar e de prazer, próximos à percepção de sucesso e à compreensão lógica e inteligente do mundo (Ferraz *et al.*, 2007). Por este motivo, muitas pessoas imaginam ser, ou estarem felizes por possuírem uma vida socioeconômica tranquila, ou por terem uma saúde relativamente salutar, mas, tal fator, leva em consideração apenas a saúde física, desconsiderando a importância da saúde mental. Muitas pessoas desconhecem que a saúde mental pode influenciar diretamente a saúde física, um fenômeno conhecido como psicossomático. No entanto, esse conceito frequentemente não é apresentado a elas, mesmo durante acompanhamento com profissionais de psicologia (Rodrigues, 2010). Essa falta de conhecimento pode dificultar a compreensão da conexão entre mente e corpo, ressaltando a importância de ampliar a conscientização sobre o tema.

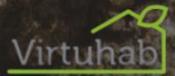
Muitos pesquisadores, na atualidade, têm se preocupado em descobrir lacunas entre a felicidade e a saúde, principalmente a saúde mental, que é capaz de gerar qualidade de vida, em ambientes de trabalho. A qualidade de vida no trabalho é “a percepção de bem-estar pessoal no trabalho, composta de dimensões relativas às necessidades humanas, biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais” (Limongi-França, 2015, p.550). Questão muito pertinente às contribuições projetuais do design.

Segundo os dados do relatório “Diretrizes sobre Saúde Mental no Trabalho”, publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em setembro de 2022, “estima-se que 12 bilhões de dias de trabalho são perdidos anualmente devido à depressão e à ansiedade que custam à economia global quase um trilhão de dólares”. Considera-se que, 60% da população mundial tem atividades laborais e estas podem interferir na saúde mental positivamente ou negativamente. Esse relatório também identifica questões importantes referentes à inclusão e à continuidade de pessoas, com dificuldades de saúde mental, no mercado ocupacional trabalhista. As pessoas preenchem uma grande proporção de suas vidas no trabalho, sendo assim, é importante que o design de ambientes privilegie questões como: trabalho seguro, saudável e feliz, construindo uma cultura de prevenção à saúde mental.

Ser ou não ser feliz é uma situação necessária na vida das pessoas, nas famílias, no emprego, na educação, na política, no esporte e em outras amostras socioculturais. A felicidade deve ser considerada mais como um traço estável do que um estado emocional transitório, sendo este último, simplesmente um estado de felicidade.

De acordo com Rojas (1988), a tentativa de desenvolver uma teoria sobre a felicidade assemelha-se à busca pelo sentido da vida, uma questão que deve ser inerente a todos os seres humanos. Assim, a felicidade pode ser vista como uma capacidade natural presente em todos, embora poucos a alcancem, muitas vezes acreditando que ela é algo inalcançável ou que não pertence a este mundo, embora seja considerada essencial. Rojas enfatiza a tendência universal do ser humano em buscar a felicidade e propõe interpretá-la de forma profunda, relacionando-a ao amor, ao trabalho e à cultura — considerados por ele como os três pilares fundamentais que sustentam sua teoria da felicidade. Para o autor, a felicidade está relacionada ao pleno desempenho de si mesmo, ou seja, à realização de suas potencialidades e à expressão autêntica de sua essência.

O bem-estar e sua conexão com a felicidade do humano no seu ambiente de trabalho pode propiciar saúde e qualidade de vida em projetos de construções de futuros desejáveis. A



intenção de futuro é o que vai guiar a construção de design de cenários de futuro mais colaborativos e elaborados com diferenciadas pessoas. Segundo Echos (2019), é um futuro desejável construído abertamente e subjetivamente.

Desta forma, pode-se falar no design de futuros desejáveis – opinião que há algum tempo é empregada por empresas, governos e instituições para alçar o futuro ambicionado por eles – pensa-se que, os humanos são os designers de suas vidas e, portanto, podem projetar o futuro que querem para a sociedade. Assim, para a concretização desse objetivo é preciso pensar em uma abordagem criativa para a soluções de questões, buscar um design centrado no humano – HCD no design (Human-Centered Design, ou Design Centrado no Humano), popularizado pela IDEO (2019). É um processo que inicia com as pessoas para as quais está se desenvolvendo soluções e termina com novas soluções personalizadas de design para atender às suas necessidades. O design centrado no humano tem como objetivo promover uma profunda empatia com as pessoas envolvidas, gerar uma grande quantidade de ideias, construir vários protótipos e, finalmente, apresentar uma nova solução inovadora no mundo.

A componente laboral representa, segundo Amaral (2015), um papel intenso na vida dos indivíduos, pois é através dela que estes externam as suas capacidades, potencialidades e competências. Como sustenta Trigo (2002), é através do trabalho que o ser humano pode examinar o seu “eu” e buscar importância social no meio onde está envolvido.

Assim é desejável que as organizações sejam vistas como lugares saudáveis, agradáveis e com qualidade de vida. Como conclui Amaral (2015, p. 3), “aí poderia realizar-se plenamente e usufruir-se do melhor da capacidade produtiva humana”, sendo consideradas organizações inteligentes as que reconhecem os seus funcionários como básico ativo, adotando a importância da elevação da felicidade. Alberto (2002) pondera em uma busca de felicidade que possa se realizar em prazer, alegria e satisfação do humano com o seu trabalho; o que a psicologia positiva aplicada ao design, defende como a existência de intensidade e frequência de emoções positivas.

A psicologia positiva (PP), segundo Seligman (1990), está atenta às capacidades, potências e motivações do humano em lugares organizacionais, realçando o papel fundamental que as organizações têm na elevação de desempenhos positivos como meio de potencializar a capacidade dos indivíduos de realizar um trabalho de maneira eficaz e saudável, gerando bem-estar e qualidade de vida. Com base nesse entendimento, Limongi-França (2009) destaca que as relações entre trabalho e qualidade de vida representam uma demanda crescente por valorização das condições laborais, papel esse desempenhado pelo designer de ambientes na promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e satisfatórios.

Este artigo tem o objetivo de discutir, por meio da psicologia positiva aplicada ao design de ambientes, como o bem-estar e sua conexão com o estado de felicidade do humano, no seu ambiente de trabalho, estão intrinsecamente relacionados com a promoção da saúde e da qualidade de vida. Portanto, ao considerar que a psicologia positiva aborda a felicidade, pode-se destacar que na Psicologia, nasce um novo modelo de pesquisa, que neste caso, conduz a temática da sustentabilidade emocional. Assim, cuidar da saúde pode garantir uma vida longa, saudável e sustentável. Estas características são fundamentais e estão diretamente relacionadas a felicidade humana.

Neste artigo, adota-se a metodologia de pesquisa qualitativa do tipo exploratória, em que examina-se evidências baseadas em dados bibliográficos, para entender um fenômeno (Minayo, 1994). Para a coleta de dados utilizados neste artigo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica relativa à temática e posteriormente, em publicações de artigos em periódicos nacionais e internacionais, anais de eventos científicos. O desenvolvimento desta trabalho



se estabeleceu em divisão da temática principal em subtemas, que estão descritos a seguir.

2. O Trabalho e sua conexão com a Felicidade

Os estudos e o entendimento dos aspectos positivos da experiência humana estão entre as principais inquietações da psicologia do século XXI, que em sua essência trata do bem-estar subjetivo (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000). Ao longo das últimas três décadas, pesquisadores, incluindo designers de ambientes, têm se dedicado à aquisição de conhecimentos que possam fundamentar cientificamente o conceito de bem-estar subjetivo. Essa temática tem sido central nos estudos, cujo objetivo principal é compreender os fatores psicológicos, que contribuem para uma vida saudável e equilibrada (Siqueira; Padovam, 2008).

Ekman (1992) sugere que emoções básicas são seguidas por expressões faciais humanas particulares, não implicando a cultura do humano, além de indicarem certas alterações fisiológicas e algum comportamento, os quais possuem um paralelo demonstrável em primatas. O estudo das expressões faciais, principiada por Darwin em 1872, harmoniza-se na abordagem evolutiva e no estudo das emoções (Darwin, 2009). Segundo este autor, as expressões faciais e corporais das emoções fazem parte do repertório evolutivo do humano, despontando-se, de modo idêntico, em todos os humanos, involuntariamente da sua etnia ou cultura. Segundo tais critérios, pode-se assegurar que a felicidade é uma emoção básica.

Conforme Moss *et al.*(2019), o humano busca gatilhos do aspecto interior da vida profissional para os seus dias de progresso laboral. Pode-se dizer que o humano tem melhores e piores dias baseados em seu humor geral, emoções específicas e níveis de motivação e que um “melhor dia” pode ser percebido por meio de um progresso no trabalho feito pelo indivíduo ou pela equipe.

Para Damásio (2000), a emoção apresenta-se em uma variação psíquica e física que acontece, através de um estímulo, subjetivamente experimentada e automática, colocando o humano em um estado de resposta ao estímulo. As emoções são um meio natural de medir como o ambiente afeta o ser humano e dele, agir de forma adaptativa. Considerando-se estímulos encontrados no ambiente, por exemplo, a luz que é utilizada no ambiente pode projetar o panorama de felicidade. A luz é responsável por determinar o ritmo circadiano do humano, “o ciclo de 24 horas de sono e vigília marcado por mudanças na temperatura corporal e níveis de hormônios como o cortisol e a melatonina”(Dolan, 2015, p.145).

Cada indivíduo tem a capacidade de buscar e alcançar a felicidade, lembrando que a busca pela felicidade é um direito de todos e que, com esforço e positividade, ela pode ser conquistada. Segundo Helliwell *et al.* (2020), no *World Happiness Report*, uma pesquisa histórica sobre o estado da felicidade global que classifica 156 países, de acordo com a percepção da felicidade de seus cidadãos, em 2020, pela primeira vez, classifica cidades ao redor do mundo por seu bem-estar subjetivo e se aprofunda em como os ambientes sociais, urbanos e naturais, se combinam para concretizar a felicidade do humano.

Trigo (2002) relata que por meio das atividades do trabalho, uma pessoa pode problematizar o seu eu e, no meio em que está envolvido, poderá encontrar a sua identidade social. Assim, o trabalho é um objetivo cotidiano do humano, que lhe proporciona razão e força para realizar as atividades diárias. Para ele, “a vida laboral representa uma das componentes fundamentais no quadro das experiências humanas, meio por que manifesta o seu carácter social” (Amaral, 2015, p.3). Assim, a atividade profissional representa uma



parte significativa na vida das pessoas e elas devem sentirem-se bem no seu local de trabalho. Para isso é necessário promover o bem-estar laboral pela pertinência que representa na vida do ser humano e na forma como ele vive o cotidiano, contribuições do projeto de Design de Ambientes.

A felicidade no trabalho pode ser apontada como um conceito que abrange várias extensões individuais e organizacionais, como a satisfação com o trabalho realizado, o acordo organizacional, o envolvimento no ambiente, o vigor, o crescimento, a motivação e a afetividade (Fisher, 2010). Esta felicidade no trabalho pode ser definida como um conceito que engloba fatores individuais (emoções e humores como aspectos mais transitórios, disposições e atitudes como aspectos mais estáveis) e fatores organizacionais. Engloba os conceitos de *engagement* que inclui o envolvimento afetivo e cognitivo e aspiração pelo trabalho; satisfação com o trabalho incluindo o ambiente, colegas e condições; e compromisso organizacional afetivo que provoca o sentimento de pertencimento, vínculo emocional e identificação pessoal com os valores da empresa.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), o Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS, publicado em junho de 2022, apontou que de um bilhão de pessoas que viviam com algum transtorno mental em 2019, 15% eram adultos em idade ativa que padeciam de um transtorno mental. O trabalho amplia questões sociais mais dilatadas que afetam negativamente a saúde mental, abrangendo discriminação e desigualdade. O *bullying* e a violência psicológica (também identificados como "*mobbing*") são as mais identificadas reclamações de assédio no emprego que têm um abalo negativo na saúde mental (OIT).

Pesquisas desenvolvidas com o objetivo de averiguar os efeitos do *mobbing* sugerem que este fenômeno atinge a saúde psicológica e física dos trabalhadores e afeta negativamente o bem-estar e a ação deles, simultaneamente em que se abriga o descuido, as ausências e um aumento expressivo do pedido de licenças médicas e afastamentos por doença.

Assim, pode-se dizer que esse aparecimento de depressão impacta o desempenho do trabalhador, a qualidade do serviço prestado ou do produto fabricado, as relações interpessoais e reforça o objeto de estudo, ou seja, a felicidade (Bom Sucesso, 2002).

3. Bem-estar subjetivo a partir da Psicologia Positiva

Uma nova área, que se denomina psicologia positiva, dedica-se a investigar os estados afetivos positivos, como a felicidade, o contentamento, a resiliência, o otimismo, a gratidão e a qualidade de vida, entre outros (Ferraz *et al.*, 2007). Esta nova área, trata do estudo das experiências positivas subjetivas, dos traços positivos do humano e das instituições que consentem a experiência e a manifestação destes traços. Esta visão oriental entende a busca pela felicidade (eudaimonia) como uma das maiores problemáticas para o ser humano, pois deixar a felicidade para o futuro, ao invés de buscá-la no presente. Este é um padrão seguido pela humanidade, que vem sendo interrompido pela nova área da psicologia, denominada *Positive Psychology* (Ferraz *et al.*, 2007).

As emoções e sentimentos apresentam um olhar decisivo na forma como as pessoas reagem às situações do meio em que o design de ambientes constroi. Estes estados afetivos positivos são temáticas sobre o bem-estar subjetivo, nos quais se pode destacar as forças e virtudes humanas. Estas são, segundo Seligman (2002), as potencialidades humanas positivas que se devem estudar, pois, impactam o bem-estar e a felicidade. Portanto, o



movimento da Psicologia Positiva emerge como proposta de quebrar o foco negativo sobre o desenvolvimento humano através do estudo dos aspectos positivos latentes nas pessoas.

A nova perspectiva em estudos sobre as forças e as virtudes humanas constitui uma alteração em interesses limitados nas emoções negativas, tão frequentes em pesquisas baseadas nas experiências com as emoções humanas. Neste sentido, a literatura registra que os fatos negativos efetuam um maior impacto, do que as experiências com emoções positivas. Os estudos sobre humanos infelizes são fartos na literatura, enquanto são abandonados os aspectos positivos da potencialidade humana (Seligman, 2004).

Para a psicologia positiva, a resiliência é o principal processo que a apoia (Seligman, 2004). A resiliência em superar as dificuldades podem dificultar a harmonia dos humanos e dos grupos sociais. As pessoas resilientes são aquelas que demonstram criatividade na resolução de problemas, têm autoconfiança, são focadas em seus objetivos e bastante sociáveis. Além disso, elas estão sempre buscando aprenderem a serem mais flexíveis, o que ajuda a lidarem melhor com desafios e mudanças. Também se fala sobre o florescimento, um estado em que os seres humanos têm uma visão positiva da vida; vivem intensamente, o que propicia uma condição de desenvolvimento completo e saudável dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais do ser humano (Paludo; Koller, 2007).

Destaca-se ainda que, tratando das forças e virtudes humanas da psicologia positiva, o design de ambientes, através da criação de projetos, pode contribuir para o "florescimento" (*flourishing*) das pessoas, comunidades e instituições. O florescimento significa ainda um estado no qual as pessoas sentem uma emoção positiva pela vida, exibem um excelente funcionamento emocional e social e não têm dificuldades conexas à saúde mental, o que não define um "super-homem ou super-mulher", mas são pessoas em pleno florescimento, aquelas que vivem os lugares com profundidade, em estado presente (Keyes; Haidt, 2003).

Após colocações sobre as forças e virtudes humanas, Seligman (2002) assegura ser propício expandir os estudos da Psicologia para aperfeiçoar o que não está bem definido. Muitas vezes, as questões positivas se apresentam subjetivas. O designer de ambientes atento as colocações da psicologia positiva, utiliza dos elementos que sustentam o bem-estar para o ser humano, em seleção de espaços, cores, texturas, climatização, entre outros. Esta é uma abordagem prevista no Design Centrado no Humano – HCD, garantido um trabalho eficaz do design. Para este autor, o campo da Psicologia Positiva se expande a partir de métodos científicos rigorosos diante da identificação de três importantes eixos: a experiência subjetiva, as características individuais, bem como, as instituições e comunidades, sob o olhar atento do design ao projetar.

A experiência subjetiva alude aos estudos sobre o bem-estar subjetivo: experiências positivas advindas do passado, presente - aspectos como felicidade e transcendência e, no futuro - esperança e otimismo. Em relação às características individuais, são direcionados os estudos conexas às aptidões para o afeto, o perdão, a espiritualidade, o talento e a sabedoria. Portanto, no eixo relacionado ao funcionamento dos grupos, é incentivado o estudo sobre as virtudes cívicas e instituições que possibilitam diferenças dos humanos como melhores cidadãos, com o foco direcionado para a responsabilidade, o altruísmo, a tolerância e a ética no trabalho (Paludo; Koller, 2007).

O bem-estar subjetivo, definido como felicidade segundo Seligman (2004), pode ser nomeado como extroversão estável, assemelhando-se à conexão entre o afeto positivo, felicidade e a sociabilidade, o que provoca uma interação natural e agradável entre os humanos. Myers (2000), relata que as relações sociais beneficiam a felicidade na vida dos humanos, enfatizando as relações saudáveis em todos os espaços, inclusive no ambiente de



trabalho. Assim o Bem-estar Subjetivo é uma extensão positiva para a saúde.

4. Qualidade de vida e o Design para Sustentabilidade

Quando a qualidade de vida do trabalho deixa de existir, as doenças poderão ser desenvolvidas, seja no ambiente de trabalho, seja na vida pessoal. Sobre essa ideia, Dejours e Abdoucheli (1994, p. 125) consideram que “as pressões ligadas às condições de trabalho têm por alvo principal o corpo dos trabalhadores, onde elas podem ocasionar desgaste, envelhecimento e doenças somáticas”.

O conceito de saúde presente na atualidade a considera como muito mais significativa do que somente a ausência de doença; considera a saúde um estado amplo de bem-estar físico, mental e social. Pensando em tudo aquilo que é capaz de tornar o humano saudável, pode-se considerar a busca de um estilo de vida benéfico por um longo tempo. Conforme Bes *et al.* (2021), “visando superar o modelo biomédico clássico, (...) o estado de saúde implica um processo de múltiplas e complexas determinações, (...) critérios tanto biológicos quanto socioculturais” (Bes *et al.*, 2021, p. 78), bem próximo de promover sensação boa e disposição, o que pode desencadear a felicidade.

O conceito de saúde segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) surgiu com a proposta de cuidar de questões conexas com a saúde global. Segundo Santos (sd), o objetivo da OMS, de acordo com sua constituição, é afiançar a todas as pessoas o mais alto nível de saúde. Essa agência define que a saúde é uma condição de completa satisfação física, mental e social. A partir dessa compreensão ampla do conceito de saúde, a saúde mental ganha maior importância na sociedade contemporânea. Destaca-se a saúde mental no trabalho pode facear as ansiedades comuns da vida, pode labutar de maneira fecunda e positiva e é capaz de ajudar com a sua comunidade (OIT, sd).

Para o design de ambientes, o bem-estar é interferir na satisfação com a vida e na felicidade, o que aumenta o nível de vitalidade e autorrealização, além de inibir a depressão, ansiedade e psicopatologias diversas, que melhoram a qualidade de vida dos trabalhadores. Quando se fala em qualidade de vida, deseja-se destacar as emoções positivas, e estas podem ser consideradas como fatores de amparo contra as doenças, uma vez que protegem o sistema imunológico, o que garante proteção ao corpo humano.

Dentre os diversos tipos de lugares erguidos pelo homem, os ambientes destinados ao trabalho foram os que passaram por transformações mais intensas nas últimas décadas (Caldeira, 2005). Assim como a indústria, os escritórios sofreram uma adequada revolução, determinada, em grande parte, pelo desenvolvimento tecnológico. Das inabaláveis chancelarias reais aos plenos ambientes contemporâneos, a ascensão dos escritórios ao longo do tempo, destaca o foco da sociedade humana na criação de maneiras de organização do trabalho direcionadas para a potencialização da eficácia na gestão de problemas econômicos e sociais cada vez mais substanciais (Caldeira, 2005). Hoje, em termos de formatações de *layout* de lugares de trabalho, a intenção de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores aponta a aplicação de soluções mescladas que, por exemplo, propiciam salas individuais ou possibilidades de salas coletivas de ampla visão (Caldeira, 2005).

Segundo Caldeira (2005), sucessora dos grandes pensamentos filosóficos e existenciais dos anos 60 e das disciplinas sobre meio ambiente, sociabilidade e psicologia humana, a busca da qualidade de vida se traduz num crescente afeto à ergonomia, à humanização dos



espaços e ao cuidado com o meio ambiente. O design desempenha um papel fundamental na promoção da saúde de qualidade. Isso inclui criar ambientes que favoreçam o bem-estar, como espaços acessíveis, seguros e acolhedores, além de produtos e tecnologias que facilitem a vida das pessoas. Portanto, o design de ambientes relaciona-se à busca pela qualidade de vida, em sua atuação.

A busca por privilegiar o bem-estar no ambiente permite uma vida mais sadia e atenuada em relação ao equilíbrio entre os lugares e espaços definidos. Uma das abordagens da qualidade ambiental é a qualidade do ar no interior dos ambientes, fala-se sobre oferecer melhores condições de conforto nos ambientes internos. A Qualidade ambiental interna (IEQ, do inglês *Indoor Environmental Quality*) de um edifício, segundo Coentro (2015), é influenciada por uma diversidade de fatores que acabam por dificultar a saúde e o bem-estar dos seus usuários e, dessa forma, não é uma tarefa fácil identificar problemas em do ar, em ambientes internos.

Os ambientes construídos mostram-se contaminados por poluentes de natureza química, física e biológica com origem em variadas fontes emissoras e atividades feitas no interior. Entre outros exemplos, as concentrações de óxidos de carbono, de partículas em suspensão, de COVs, de CH₂O ou de radão, no interior dos edifícios, são frequentemente superiores ao ar exterior (Almeida *et al.*, 2010).

Segundo ArchDaily Brasil (2022), essa questão da qualidade do ar é cada vez mais grave visto que a humanidade tem passado cerca de 90% de seu tempo em ambientes internos e a qualidade desses espaços interfere diretamente no bem-estar e na saúde a longo prazo. Assim, nos ambientes construídos diversas fontes produtoras de poluentes estão presentes e a distância entre estas fontes e os usuários é muito pequena (Coentro, 2015). De fato, a qualidade ambiental interna envolve outros componentes que vão além da poluição interna.

Nos espaços de trabalho, a qualidade ambiental influencia como os humanos estão trabalhando. Pesquisas comprovam que a limpeza do ar em escritórios leva a um aumento de 11% na produtividade dos trabalhadores. Outro fator é a exposição humana à iluminação fluorescente rigorosa que pode causar tensão ocular e visão turva. A visão dupla e o aumento da sensibilidade à luz também podem ocorrer. Além destas condições, a poluição sonora no local de trabalho atinge a concentração e a produtividade de 69% dos trabalhadores em todo o mundo (ArchDaily Brasil, 2022). Assim, as empresas têm procurado desenvolver soluções para contribuir com o bem-estar em espaços de trabalho de longa permanência. Esta é uma das atitudes que o design de ambientes tem se dedicado para os futuros desejáveis.

A crescente preocupação em frear a depreciação dos recursos naturais e a poluição industrial fez surgir, nos últimos 30 anos, em diferentes áreas do conhecimento, a noção da importância de se chegar a uma sociedade sustentável. O argumento de que existe uma contradição insuperável entre um mundo com recursos finitos enfrentando um ritmo de crescimento infinito da produção e do consumo é convincente e fez despontar uma série de disciplinas relacionadas ao tema.[..] (Maciel; Bechelli, 2009, p.04)

Papanek (1977), em seu livro *Design for the Real World – Design para o mundo real*, uma Ecologia Humana e Mudança Social, destaca a responsabilidade moral e social do designer. Para Kazazian (2005), a publicação trata-se de um texto premonitório em relação às preocupações dos designers e das organizações interessados na ecologia. Um das soluções viáveis está nos estudos e resultados gerados em design para a sustentabilidade.

O design para sustentabilidade é essencial, pois busca criar espaços de trabalho mais saudáveis e ecológicos, utilizando materiais sustentáveis, melhorando a circulação de ar, a iluminação natural e reduzindo o impacto ambiental. Assim, ambientes de trabalho bem



planejados promovem uma melhor qualidade de vida, protegendo a saúde dos trabalhadores e contribuindo para a preservação do meio ambiente.

5. Resultados e considerações finais

Este artigo abordou alguns subtemas relativos a psicologia positiva aplicada ao design, em especial ao design de ambientes, como o bem-estar e sua conexão com a felicidade humana no seu ambiente de trabalho. Entre os objetivos buscou-se relacionar a promoção da saúde e da qualidade de vida para gerar futuros desejáveis, com foco no design para sustentabilidade.

Segundo pesquisas do Design de Ambientes, o estudo sobre a Psicologia Positiva, contribui para a realização de projetos. A partir do aspecto psicológico positivo entende-se que a felicidade é também conduzida pelo bem-estar subjetivo. Ou seja, existem aspectos da felicidade do humano e outros da chamada felicidade no trabalho. Como as pessoas ocupam grande proporção de suas vidas no trabalho, é importante que este ambiente de trabalho seja seguro, saudável e aconchegante, para que se possa criar uma cultura de qualidade de vida para o trabalhador. É possível, deste modo, que o design de ambientes através do projeto, desenvolve condições para que as emoções positivas se estabeleçam.

As emoções e sentimentos apresentam um olhar decisivo na forma como as pessoas reagem às situações do ambiente de trabalho. Estas emoções e sentimentos positivos são temáticas sobre o bem-estar subjetivo, nos quais se pode destacar as forças e virtudes humanas, em destaque, a resiliência, que conduz ao *flourishing* das pessoas, comunidades e instituições.

No âmbito do design de ambientes, o bem-estar é compreendido como um fator que influencia positivamente a satisfação subjetiva com a vida e o estado de felicidade, resultando em aumentos nos níveis de vitalidade e na promoção da autorrealização. Estudos indicam que ambientes que promovem o bem-estar psicológico contribuem para a redução de sintomas associados a transtornos depressivos, transtornos de ansiedade e outras psicopatologias, impactando de forma favorável a qualidade de vida dos indivíduos. No que tange à qualidade de vida, as emoções positivas desempenham um papel fundamental, atuando como fatores de resiliência e proteção contra doenças, uma vez que estão associadas ao fortalecimento do sistema imunológico, promovendo uma resposta imunológica mais eficiente e, conseqüentemente, maior resistência a enfermidades.

Nos ambientes de trabalho, a qualidade ambiental exerce uma influência significativa sobre os processos de execução das atividades laborais e a produtividade dos indivíduos. Evidências empíricas demonstram que fatores ambientais, como a qualidade do ar, iluminação, ventilação, isolamento acústico e organização espacial, estão correlacionados com melhorias no desempenho dos trabalhadores. Estudos indicam que ambientes de trabalho adequadamente projetados e mantidos, que promovem condições ambientais favoráveis, contribuem para o aumento da eficiência, do bem-estar e da satisfação dos colaboradores, refletindo positivamente na produtividade geral das organizações.

Pessoas que vivenciam com certa frequência emoções positivas são abertas ao crescimento e às realizações sociais que tendem a ser mais permanentes. Conseqüentemente, o bem-estar e sua conexão com a felicidade proporcionam, também, a promoção da saúde e



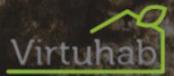
da qualidade de vida em projetos de construção de futuros desejáveis. Sendo assim, é necessário, cada vez mais, buscar respostas para esta construção dentro do design de ambientes.

Ao priorizar o uso de materiais sustentáveis, a eficiência energética, a ventilação natural, a iluminação adequada e a organização espacial inteligente, o design para a sustentabilidade contribui para a redução do impacto ambiental e para a promoção do bem-estar no ambiente. Além disso, ao criar espaços que favorecem a saúde física e mental dos indivíduos, o design sustentável melhora a qualidade de vida, aumenta a produtividade no trabalho.

Dessa forma, ao explorar a conexão entre saúde, qualidade de vida e sustentabilidade, reforçou-se a necessidade de criar espaços que não atendam às funções práticas e também contribuam para o desenvolvimento de futuros mais saudáveis e equilibrados.

Referências

- ALBERTO, L. C. F. R. **Os determinantes da felicidade no trabalho: um estudo sobre a diversidade nas trajetórias profissionais de engenheiros**. Dissertação de mestrado. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2000.
- ALMEIDA M., LOPES I.; NUNES C. Characterization of indoor air quality in Portugal – HabitAR study, **Revista Portuguesa de Imunoalergologia**, Portugal, pp. 21-38, 2010.
- AMARAL, Maria João Fernandes Seabra do - **Felicidade, bem-estar e satisfação profissional** [Em linha]. Lisboa: ISCTE-IUL, 2015. Dissertação de mestrado. Disponível em: <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/11447>. Acesso em: 10 fev. 2023.
- BES, P.; *et al.* **Felicidade e Bem-Estar na Vida Profissional**. [online]: Grupo A, 2021. E-book. ISBN 9786556901626. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556901626/>. Acesso em: 27 jan. 2023.
- BOM SUCESSO, E.P. **Relações Interpessoais e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Qualitymark, 2002.
- CALDEIRA, V. Ambientes de trabalho. **Revista Arquitetura e Urbanismo**, n. 133, 2005.
- COENTRO, Susana Raquel Candeias. **Qualidade do Ar Interior em habitações: Fontes emissoras de poluentes**. 2015. Tese de Doutorado.
- DAMÁSIO, A. **O Erro de Descartes – Emoção, Razão e Cérebro Humano**. Lisboa: Publicações Europa América, 2000.
- DARWIN, C. **A expressão das emoções no homem e nos animais**. (Leon de SouzaLobo Garcia, Trad.). São Paulo: Companhia das Letras. (Obra original publicada em 1872), 2009.
- DEJOURS, C; ABDOUCHELI, E. Itinerário teórico em psicopatologia do trabalho. In: DEJOURS, C; ABDOUCHELI, E; JAYET, C. **Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.



- DOLAN, Paul. **Felicidade construída**: Como encontrar prazer e propósito no dia a dia/ Paul Dolan; tradução de Rafael Mantovani. - 1º ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.
- ECHOS. **Curso de Design de Futuros Desejáveis**. 2. ed. São Paulo: [s.n.], 2019.
- EKMAN, P. **Are there basic emotions?** Psychol Rev 99: 550-553, 1992.
- FERRAZ, Renata Barboza; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Monica L. Felicidade: uma revisão. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, p. 234-242, 2007.
- FISHER, C. Happiness at work. **International Journal of Management Reviews**, 12(4), 384-412, 2010.
- HELLIWELL, John F.; LAYARD, Richard, SACHS, Jeffrey D.; DE NEVE, Jan-Emmanuel.eds. **World Happiness Report 2020**. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2020. Disponível em: <https://worldhappiness.report/ed/2020/>. Acesso em: 09 de dez. de 2022.
- IDEO. Human Centered Design. **Design Kit**, 2019. Disponível em: <https://www3.nd.edu/~mbloom/ID/Archive/IDEOHCDToolkit.pdf> . Acesso em: 12 Maio 2023.
- KAZAZIAN, Thierry (org.). **Haverá a idade das coisas leves**: design e desenvolvimento sustentável. Tradução: Eric Roland Rene Heneault. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2005.
- KEYES, C. L. M.; HAIDT, J. **Flourishing**: Positive psychology and the life well lived. Washington DC: American Psychological Association, 2003.
- LIMONGI-FRANÇA, A. C. Promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho: o desafio da gestão integrada. In: ROSSI, A. M.; QUICK, J. C.; PERREWÉ P. L. (Org.). **Stress e qualidade de vida no trabalho**: o positivo e o negativo. São Paulo: Atlas, 2009.
- MACIEL, Francisco Iuri de Franco; BECHELLI, Carolina Buzzo. Design para a Sustentabilidade: Apontamentos Críticos. 2009. In: Ensus.2009 - Encontro de Sustentabilidade em Projeto, UFSC, Florianópolis, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/235257>. Acesso em: 04 abr. 2025.
- MINAYO, M. C. S. (org.) **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis – Rio de Janeiro, Vozes, 1994.
- MORIN, E. M. Os sentidos do trabalho. **RAE – Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 8-19, jul./set. 2001.
- MOSS, Jennifer. *et al.* **Coleção Inteligência Emocional – Felicidade**: Harvard Business Review. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- MYERS, D. G. **The funds, friends, and faith of happy people**. American Psychologist, 55(1), 56–67, 2000.
- OMS e OIT pedem novas medidas para enfrentar os problemas de saúde mental no trabalho”. Disponível em: https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS_857127/lang--pt/index.htm. Acesso em: 03 dez. 2022.
- PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Sílvia Helena. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia** (Ribeirão Preto) [online]. 2007, v. 17, n. 36 [Acessado 12 Dezembro 2022], pp. 9-20. Disponível em:

