

UMA CASA
Mais Conectada
Comigo



Studio
CO.CRIE

Vivemos em um mundo onde o ambiente ao nosso redor influencia profundamente nosso estado de espírito e nossa qualidade de vida. O design de interiores não é apenas sobre escolher móveis bonitos ou combinar cores; ele é uma extensão de quem somos, um reflexo das nossas emoções e um espaço onde buscamos conexão e paz interior. Cada canto da nossa casa tem o potencial de ser um santuário que acolhe, inspira e renova. Este ebook é um convite para explorar como você pode transformar seu lar em um lugar mais conectado com seu verdadeiro eu, usando princípios de neuroarquitetura e psicologia para criar ambientes que não apenas agradam aos olhos, mas também tocam o coração.

Acredito muito que nossa casa fala! Costumo dizer isso sempre pois acredito que a decoração é uma forte forma de expressão e com isso, podemos olhar a maneira como decoramos e moramos e fazer reflexões com nosso interior.

Mas além disso existe a retroalimentação, os ambientes nos influenciam o tempo todo. E porque não utilizarmos da nossa casa como uma ferramenta de promoção de bem estar e saúde?

Para isso temos a ciência à nosso favor. Através de pesquisas científicas temos dados que comprovam como cada aspecto do ambiente pode refletir em nosso estado emocional.

A neuroarquitetura é um campo fascinante que explora como os ambientes construídos afetam o nosso cérebro e comportamento. Imagine poder desenhar um espaço que não apenas parece bonito, mas que também melhora sua saúde mental, aumenta sua produtividade e cria um ambiente de paz e conforto. A psicologia aplicada ao design de interiores estuda como os elementos do ambiente, como cores, formas e texturas, influenciam nossas emoções e comportamentos. Esses princípios nos mostram que nossa casa pode ser um reflexo do nosso estado emocional e mental, e que, ao moldar nosso espaço, podemos também moldar nosso bem-estar. Este conhecimento não é apenas acadêmico; é uma ferramenta prática para criar um lar que nutre sua alma.

Mas lembre-se que somos seres humanos, portanto, somos únicos. Alguns pontos que falaremos aqui, pode soar diferente para você. Isso se deve aos seus costumes, a sua experiência de vida e toda a sua memória. Por exemplo, não adianta eu falar que a cor azul acalma se você já passou por algum trauma onde essa cor estava no contexto. Por isso trabalhamos cada projeto de decoração de forma única e personalizada.

Meu conselho aqui é que se guia e reflita em nossas orientações, mas não deixe de se perguntar se faz sentido para ti.

Conteúdo elaborado e estudado baseado na Academia Brasileira de Neurociência e Arquitetura – NeuroArq.

**Sete Pontos a Serem
Observados em Seu
Ambiente**

*Studio
Co.Crie*

A stack of several notebooks with colorful, geometric patterns on their covers. The top notebook has a plain brown cover with the text 'Studio Co.Crie' printed in a black, sans-serif font. The background is a soft, out-of-focus light brown.

Aromas: A Magia dos Sentidos

O aroma de um espaço pode ser a chave para evocar memórias, criar atmosferas e transformar emoções. Pense nos aromas que trazem conforto e alegria para você: a suavidade da lavanda, a energia dos cítricos, ou o frescor do pinho. Aromas não são apenas cheiros; eles são mensagens diretas para o nosso cérebro, capazes de nos levar a lugares de serenidade ou inspiração. Ao escolher os aromas para seu lar, você está criando um ambiente sensorial que ressoa com suas necessidades emocionais. Imagine entrar em um ambiente que o recebe com uma fragrância suave e acolhedora, um espaço onde cada respiração é um convite ao relaxamento e ao bem-estar.

Sugestões Práticas:

- Difusores, sprays de ambientes e Velas: Escolha fragrâncias que alinhem com as atividades e sentimentos desejados. Um difusor de lavanda no quarto para promover um sono tranquilo ou velas de laranja e canela para criar uma atmosfera acolhedora durante as noites de inverno.
- Plantas Aromáticas: Incorpore plantas como alecrim ou menta, que não só embelezam o ambiente, mas também adicionam um toque natural e aromático ao seu espaço.

Biofilia: A Conexão com a Natureza

A biofilia é a nossa necessidade inata de estar em contato com a natureza. Estudos mostram que ambientes que incorporam elementos naturais promovem a redução do estresse e melhoram o bem-estar. Pense em como um simples jardim ou uma planta bem cuidada pode se tornar um refúgio de tranquilidade. A biofilia não é apenas uma tendência; é uma necessidade humana fundamental.

Sugestões Práticas:

- **Natureza sem planta:** vale utilizar de imagens, cores ou texturas que remetem a natureza. Como os tecidos, a madeira, a cor do mar, das flores. Você pode utilizar conchas de praia, areia, ou qualquer outro elemento que te remeta a natureza. Não necessariamente precisa ser plantas vivas.
- **Elementos Naturais:** Use madeira natural, pedras ou água em fontes decorativas. Estes elementos criam uma sensação de calma e equilíbrio que só a natureza pode oferecer.

Cores: Psicologia das Cores e Seus Efeitos

As cores têm um poder profundo sobre nossas emoções e comportamentos. Cada cor pode despertar uma resposta emocional única e pode ser usada estrategicamente para criar ambientes que sustentem seu estado mental desejado. A psicologia das cores é uma linguagem visual que, quando entendida e aplicada, pode transformar um espaço comum em um local de conforto e inspiração.

Eu uso o princípio básico da psicologia das cores, um assunto bem mais profundo, mas vou listar para vocês as principais emoções que cada cor nos desperta. Mas antes, dois lembretes:

Primeiro lembrete. Independentemente do que o estudo da psicologia das cores falar, veja o que faz sentido para você! Muitas vezes associamos cores de acordo com nossa experiência de vida. Então uma cor pode significar uma coisa boa para você, mas nem tanto para mim. Então use elas a seu favor, conforme a sua essência.

Segundo lembrete. Equilíbrio é o tema da minha vida e aqui nas cores também! Cada cor tem seu aspecto negativo e positivo, por isso é sempre importante usar o equilíbrio para você não ter o efeito contrário do que está precisando.

Vermelho: O vermelho causa um entusiasmo físico e uma certa agitação então ele é muito legal para ser utilizado por exemplo em sala de jantar onde você quer algo mais sociável. Em uma área Gourmet, por exemplo, onde você quer que as pessoas interajam. Mas ao mesmo tempo o vermelho ele traz aquela sensação de paixão, então se você aplicar de uma maneira mais tranquila e mais harmoniosa para um quarto de casal, também ficaria bem legal. Quando usamos o vermelho em excesso, ele vai trazer essa agitação excessiva e não será legal aplicar no quarto que precisamos descansar. Já reparou que muitos restaurantes usam vermelho? Não necessariamente é para te abrir o apetite, mas também para agitar e comer rápido, o famoso fast food.

O mesmo vale para nossa casa, se usarmos o vermelho em excesso pode gerar sensação de impaciência ou de sobrecarga emocional.

Laranja: O laranja transmite muita criatividade e também é conhecido por abrir o apetite por ser uma cor quente. É bastante estimulante igual ao vermelho. Uma cor muito boa para ser usado em locais de brincadeira infantil por exemplo. Quando usado em excesso pode ser muito estimulante, mais do que você precisaria para sua casa.

Rosa: Muito associado ao romantismo não é mesmo? Tem relação com a parte afetuosa e carinhoso. Mas quando ele é usado em excesso, ou em um tom pastel, ele é considerado emocionalmente frágil ou infantil demais. Você pode ter seu quarto rosa independente da sua idade, basta usar no tom adequado, combinado? Ele traz a sensação de aconchego de carinho, também ajuda a afastar um pouco a solidão. Se fizer sentido para você, pode ser aplicado na sala também

Amarelo: O amarelo, assim como o vermelho e como laranja, ele traz um certo entusiasmo. É a cor da alegria e da confiança. Porém se usado em excesso, ele também vai trazer essa irritação, esse excesso de estímulo e irá te incomodar. O amarelo é legal usar em ambientes escuros como um corredor, onde você quer dar uma clareada ou até mesmo na cozinha e trazer alguns objetos como o eletrodoméstico, por exemplo. Sugiro cozinha por ser o primeiro ambiente que usamos ao acordar, ele pode ajudar a despertar essa alegria logo no início do dia.

Marrom: O marrom nos traz confiança e segurança. É muito fácil trazer essa cor no mobiliário por estar presente na madeira. Eu sugiro usar o marrom em um escritório no Home Office, às vezes os móveis do quarto podem trazer um tom mais escuro de marrom também para você sentir seguro ali naquele ambiente. Mas quando usado em excesso, ele pode gerar a sensação de estar preso, de estar apertado.

Azul: A cor da calma, tranquilidade e concentração. Por isso é muito usado em home office e quarto infantil. Mas lembre-se que precisa fazer sentido para você! Se você trabalha com criatividade, por que não usar laranja ao invés de azul? O azul em excesso pode gerar frieza e distanciamento.

Verde: O verde é considerado a cor da saúde e da Esperança. Remete muita a natureza e, por isso, traz essa calma, tanto é que é usado em hospitais. É uma cor que auxilia a gente se sentir revigorado. Então o verde pode estar presente em todos os seus cômodos, pode ser no quarto, pode ser na sala de estar, na sala de jantar, em um cantinho de meditação.

Roxo: O roxo é considerado a cor da espiritualidade e sabedoria. Já reparou que escolas de yoga e meditação usam bastante o roxo? Mas essa é a cor que te traz uma certa introspecção, esse é o seu ponto negativo. Então eu não usaria a cor roxa, por exemplo, em uma sala de jantar onde você quer algo social pois as pessoas vão ficar mais introvertidas e menos sociáveis.

Cinza: Muito queridinho no universo da decoração, está muito em alta ainda. Devemos tomar cuidado pois ele remete a depressão quando usado em excesso e por longo tempo. É aconselhável trazer outras cores para poder equilibrar e não deixar o ambiente muito triste e muito frio. Você pode fazer isso trazendo madeiras e elementos naturais.

Branco: A cor da paz e tranquilidade! Também muito lembrado por trazer a sensação de higiene, por isso muito usado em banheiros e cozinhas. Mas em excesso ele é extremamente frio e também causa distanciamento e isolamento.

Lembrando que as cores não precisam estar nas paredes, podem aparecer nos seus itens decorativos, no jogo de cama, nos quadros...um mundo de possibilidade

Formas: A Estética do Conforto e da Beleza

As formas que escolhemos para nosso espaço têm um impacto profundo na forma como nos sentimos dentro dele. Formas orgânicas, inspiradas na natureza, oferecem uma sensação de conforto e fluidez, enquanto formas geométricas e retas podem trazer uma sensação de ordem ou até mesmo de ameaça. O equilíbrio entre esses elementos pode criar um ambiente que é tanto visualmente agradável quanto emocionalmente satisfatório.

Sugestões Práticas:

- **Formas Orgânicas:** Inclua móveis com linhas suaves e curvas naturais, como mesas de madeira com bordas arredondadas.

Iluminação: A Luz que Guia Seus Momentos

A iluminação não é apenas uma questão de visibilidade, mas de criar a atmosfera certa para cada momento do dia. A luz pode influenciar nosso humor, nossa produtividade e até mesmo nossa saúde. Uma iluminação bem planejada pode transformar seu espaço, fazendo com que você se sinta acolhido, energizado ou relaxado, dependendo do que você precisa em cada momento.

Sugestões Práticas:

- **Luz Natural:** Maximizar a entrada de luz natural com cortinas leves e espelhos que refletem a luz. Cores claras também ajudam nesse ponto.
- **Iluminação Artificial:** Use uma combinação de luzes gerais, de tarefa e de destaque para criar diferentes atmosferas para diferentes momentos do dia.

A luz influencia nosso ciclo circadiano e, portanto, é responsável por eliminar alguns hormônios essenciais para nosso sono. Por isso é ideal que as luzes da sua casa sejam amarelas. Luzes frias nos despertam por isso são usadas em hospitais, açougues, em ambiente que requer total atenção.

Personalização: A Arte de Fazer um Espaço Ser Seu

Personalizar seu espaço é um ato de expressão pessoal e autoconhecimento. Quando você coloca sua própria marca em seu ambiente, ele deixa de ser um espaço genérico e se torna um lugar onde você se sente verdadeiramente em casa. É sobre criar um espaço que conte sua história e ressoe com sua identidade. O ser humano precisa sentir-se pertencente e para isso, nada melhor do que nosso próprio lar não é mesmo?

Sugestões Práticas:

- **Fotos e Memórias:** Exiba fotos de momentos especiais e objetos que tenham significado para você.
- **Peças de Arte:** Inclua obras de arte ou artesanato que você admira e que refletem suas paixões e interesses.
- **Deixe a casa funcional** pra você com acessórios, organizadores e móveis multifuncionais

Sons e Temperatura: O Equilíbrio do Conforto



Os sons e a temperatura são aspectos muitas vezes negligenciados, mas têm um impacto profundo em nosso conforto e bem-estar. Sons suaves e uma temperatura agradável podem fazer a diferença entre um espaço acolhedor e um ambiente desconfortável.

Sugestões Práticas:

- **Sons Relaxantes:** Use uma playlist de músicas suaves para criar um fundo sonoro que ajude a relaxar ou focar.
- **Controle da Temperatura:** Utilize aquecedores, ventiladores ou ar condicionado para manter o ambiente em uma temperatura confortável durante todo o ano.
- **Evite ambientes com muitos ruídos sonoros,** eles são grandes causadores de stress.
- **Utilize os tecidos a seu favor,** eles auxiliam a você se sentir mais fresca com os tecidos mais leves ou mais quente com os tecidos mais pesados.

Transformar sua casa em um espaço que verdadeiramente ressoe com quem você é, um processo de auto-descoberta e expressão. Ao aplicar os princípios de neuroarquitetura e psicologia ao design de interiores, você tem a oportunidade de criar um lar que não apenas reflete sua essência, mas que também apoia e enriquece sua vida diária. Sua casa pode ser mais do que um lugar para morar; ela pode ser um refúgio de paz, um espaço de criatividade e um espelho de seu verdadeiro eu. Dê a si mesmo a oportunidade de viver em um ambiente que você ama, que o acolhe e que o inspira a ser a melhor versão de si mesmo.

Giovana Fagnani
Designer de Interiores

