



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA, PÓS-GRADUAÇÃO E INOVAÇÃO – PPPI**

Edital 42/2020
Período de Novembro/2020 à Agosto/2021

Colore IF: Uma opção para distração!

Engenharias, Planejamento e Projetos da Edificação, Avaliação pós-ocupação

Prof.(a) Msc. Pablyne Sant'Ana Cristeli
Engenharia Civil

Outubro, 2020
Pouso Alegre

INFORMAÇÕES GERAIS

Título do projeto: Colore IF: Uma opção para distração!

Orientador(a): Prof. Pablyne Sant'Ana Cristeli

Telefone: (31)98941-0420

E-mail: pablyne.cristeli@ifsuldeminas.edu.br

Endereço no Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4353382999025347>

Aluno(a) Bolsista: Evellyn Silva Ribeiro

Telefone: (35) 99854-9687

E-mail: evellynribeiroec@gmail.com

Endereço no Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7588102977986089>

Membros do projeto:

Nome	Titulação máxima	Instituição pertencente	Função	E-mail
Pablyne Sant'Ana Cristeli	Mestrado	IFSULDEMINAS – Campus Pouso Alegre	Professora EBTT	pablyne.cristeli@ifsul deminas.edu.br
Evellyn Silva Ribeiro	Ensino Médio	IFSULDEMINAS – Campus Pouso Alegre	Aluno Bolsista	evellynribeiroec@gm ail.com

Período de Execução:

Início: 01/11/2020

Término: 30/08/2021

Orientador(a) do projeto: Pablyne Sant'Ana Cristeli

Aluno(a) bolsista: Evellyn Silva Ribeiro

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
2.1. Objetivo Geral.....	5
2.2. Objetivos Específicos.....	5
3. JUSTIFICATIVA.....	5
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	6
4.1. Conforto Ambiental.....	6
4.2. Terapia alternativa através do trabalho manual como tratamento de transtornos psicológicos.....	7
5. METODOLOGIA.....	7
6. RESULTADOS ESPERADOS.....	8
7. CRONOGRAMA.....	9
8. ORÇAMENTO FINANCEIRO.....	9
9. PLANO DE TRABALHO.....	9
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	11

RESUMO

Diante ao atual cenário pandêmico, podemos notar que muitas pessoas estão desenvolvendo síndromes de ansiedade e depressão por terem que se acostumar a praticar seus afazeres em casa e não possuir tanto contato com outras pessoas. Com isso, está cada vez mais frequente a abordagem em estudos e pesquisas a relação que a produção de artefatos artesanais possui com a terapia. Além de ser uma fonte de renda extra, é cientificamente comprovado que técnicas manuais como o caso da produção de artesanatos contribuem com a melhora do emocional e da autoestima. Outro fator relevante é que o artesanato também ajuda no desenvolvimento da capacidade de expressão, fazendo com que a pessoa consiga inserir na arte um sentimento que ela encontrava dificuldade de expressar, portanto, com que o artesanato contribua com a prevenção de problemas como o transtorno de

humor. Diante disso, é de extrema importância a criação de projetos que visam um meio de distração para a população que atualmente vivencia um momento que traz consigo grandes transtornos psicológicos. Portanto, para contribuir com tais problemas, durante a execução do projeto serão desenvolvidas oficinas, videoaulas e tutoriais remotos gratuitos aos interessados, como por exemplo a produção de artefatos para a decoração de ambientes pessoais, publicação de textos informativos de como reutilizar um material que iria ser descartado, dentre outras atividades que sirvam tanto para ocupar a mente através de sua produção como também para proporcionar uma renda extra para os participantes.

Palavras chave: Artesanato; Intervenções em ambientes; Conforto ambiental; Atividades de distração;

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, os quadros psiquiátricos comumente encontrados tanto em crianças quanto em adultos são os transtornos ansiosos, com uma prevalência estimada durante o período de vida de 9% e 15% respectivamente (CASTILHO, 2000 *apud* ALLEN, 2000). Dessa forma, estudos comprovam que a ansiedade está cada vez mais presente na vida das pessoas, podendo ser desenvolvida desde a fase infantil.

Diante do atual momento vivenciado pelo Covid-19, o isolamento social tem provocado um certo distúrbio emocional em grande parte dos indivíduos. Com isso nota-se um certo desconforto e uma dificuldade em obter-se o bem-estar pessoal, podendo atrapalhar a produtividade humana em diversos âmbitos, como no trabalho, na escola ou até mesmo no convívio com outras pessoas (UOL, 2020).

Deste modo, este projeto visa trazer à população uma terapia alternativa. Por meio de uma página *online* serão disponibilizadas oficinas, videoaulas e tutoriais remotos proporcionando às pessoas o bem-estar pessoal através da confecção de artefatos. Além disso, o projeto visa também abrir e desenvolver a criatividade das pessoas, pois através da confecção dos artefatos, muitos indivíduos que atualmente sentem-se incapazes de produzir algo, através de seu próprio trabalho poderão fazer

uma renda extra, comercializando tais artesanatos produzidos durante a execução deste projeto.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral: Realizar oficinas remotas gratuitas para capacitar interessados (comunidade em geral) em produzir artefatos e pequenas intervenções não estruturais de baixo custo para que melhore o conforto ambiental dos ocupantes e também proporciona distração aos mesmos.

2.2. Objetivos Específicos:

- Difundir técnicas de baixo custo de confecção de artefatos e intervenções em ambientes já construídos;
- Possibilitar uma forma de renda extra durante e após a pandemia de Covid-19;
- Promover uma forma de distração ou *hobby* que pode ser realizado em casa controlando o estresse e ansiedade;

3. JUSTIFICATIVA

Segundo a WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO, 2002), os transtornos mentais atingem cerca de 700 milhões de pessoas no mundo, representando 13% do total de todas as doenças, sendo que no topo da lista encontra-se a depressão e a ansiedade, atingindo 10 milhões de pessoas no mundo. Portanto, nota-se que grande parte da população é afetada por estes problemas que a prejudica em âmbitos modos, seja no trabalho, na escola ou até mesmo no convívio social.

Segundo Kowaltowski *et al.* (2001), o conforto ambiental é uma parceria entre ambiente físico, características do local e da arquitetura da edificação, ou seja, é de extrema importância um bom planejamento arquitetônico e estrutural visando melhor acomodar seus ocupantes.

Logo, nos últimos tempos, estão sendo realizados inúmeros estudos que se destinam ao pensamento de métodos de pesquisa e intervenções que são capazes de criar ambientes ajustáveis à valorização e desenvolvimento das pessoas em que nele ocupam pois, é de extrema importância no processo de desenvolvimento humano um bom ambiente tanto em casa quanto também no trabalho.

Farina (2006, p. 2) afirma que “as cores influenciam o ser humano e seus efeitos, tanto de caráter fisiológico como psicológico, intervêm na vida das pessoas criando alegria ou tristeza, exaltação ou depressão, atividade ou passividade, calor ou frio, equilíbrio ou desequilíbrio, ordem ou desordem, etc.” Com isso, a utilização das cores nos ambientes de casa ou no trabalho, podem trazer aos ocupantes sensações que sustentem tanto um clima acolhedor, ou até mesmo o induzir ao comodismo ou à monotonia. Sendo assim, é de grande significância buscar um equilíbrio na composição das cores para que assim os indivíduos se sintam confortáveis e acolhidos naquele ambiente.

Segundo Guimarães (2000, p.19) “[...] a percepção visual desempenha um papel de grande relevância, pois é por meio do “comportamento” do aparelho óptico e do cérebro que alguns aspectos da cor são decodificados”. Sendo assim, o ambiente em que as pessoas vivenciam interfere diretamente para que a mesma possua um bem-estar pessoal, tanto no ambiente de trabalho quando em sua própria moradia.

Diante do exposto, este projeto visa realizar a confecção de artefatos para disponibilizar de forma remota uma distração como forma de terapia alternativa, visa também realizar pequenas intervenções não estruturais de baixo custo para tornar o ambiente residencial acolhedor e inovador, através de pinturas dentre outras coisas que podem modificar o ambiente, trazendo consigo o bem-estar para quem nele ocupa. O objetivo é trazer aos interessados uma forma de distração diante a este atual cenário de transtornos psicológicos, capacitando-os para a confecção de artefatos para suas casas e também para comercialização.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1. Conforto Ambiental

O conforto ambiental é constituído por um conjunto de condições térmica, acústica e visual, propicia sensação de bem-estar aos usuários de um ambiente e sua inobservância constitui a principal causa de sintomas diversos e desagradáveis, como: fadiga, desconcentração, desânimo e inquietação (SANTOS *et al.*, 1998).

Desta forma, é de extrema importância a análise do conforto ambiental para a obtenção do bem-estar pessoal, já que o mesmo interfere em um melhor ambiente tanto residencial, quanto de trabalho.

4.2. Terapia alternativa através do trabalho manual como tratamento de transtornos psicológicos

De acordo com a OMS, as terapias complementares alternativas fazem parte das medicinas não convencionais, pois estas “abrange todas as terapias que não são utilizadas pela medicina convencional”. Com isso, nota-se que este método é bastante eficaz e benéfico para quem o utiliza pois consegue amenizar o problema ou muitas das vezes curá-lo, não sendo necessário medicações que podem causar muitas das vezes a dependência.

Além do público infantil, jovem e adulto, o trabalho manual pode auxiliar também para os acima de 60 anos. Uma pesquisa aplicada em um centro de atividades na cidade de Jaborandi, em São Paulo, consistiu na aplicação de questionários para pessoas acima de 60 anos antes e depois da intervenção de atividades lúdicas, como artes e artesanatos. Após as atividades notou-se resultados positivos em todas participantes, entre eles a melhora do humor, a distração e benefícios nos aspectos físicos e psicológicos. Além disso, grande parte dessas mulheres apontou melhoras na sociabilidade e até mesmo redução das dores no corpo (FABIBE, 2019). Diante disso, é cada vez mais comprovado que o trabalho manual auxilia diretamente tanto no quesito psicológico humano, trazendo um melhor bem-estar para os que praticam.

5. METODOLOGIA

Este trabalho consistirá em três metodologias de aplicação:

- A primeira e principal metodologia do projeto será a confecção de artefatos de baixo custo (puffs, luminárias, mesas e etc) e propostas de pequenas intervenções em ambientes que serão construídos e gravados para disponibilizar de forma remota por meio de tutoriais e videoaulas aos seguidores do projeto;

- A segunda metodologia consistirá na disponibilização de materiais aos participantes por meio de uma página *online* do projeto, sendo estes materiais: vídeos curtos de confecção de pequenos artefatos que podem ser construídos facilmente, dicas de como reutilizar um material existente em casa que antes seria descartado, truques de como empreender através da venda dos artefatos confeccionados, tutoriais de pequenas reformas que podem ser feitas em ambientes residenciais, dentre outras publicações.
- A terceira e última metodologia de aplicação do projeto será o contato com seguidores por meio de enquetes na rede social, buscando um feedback do conteúdo abrangido e também novas ideias do que eles esperam e gostariam de ver na página.

6. RESULTADOS ESPERADOS

Ao concluir o projeto, o trabalho a ser desenvolvido permitirá o alcance de um grande número de pessoas que conseguiram encontrar um método alternativo tanto para distração quanto também para a obtenção de uma renda extra. É esperado também que através da grande disseminação de técnicas de baixo custo, grande parte dos seguidores consigam se sentir realizados através da própria decoração de seu ambiente residencial, tornando-o mais convidativo e agradável.

7. CRONOGRAMA

	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO
Pesquisa de artefatos a serem confeccionados	X	X	X	X	X	X	X	X		
Alimentação da página através de tutoriais ou matérias relacionados à confecção de artefatos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Confecção dos artefatos e		X	X	X	X	X	X	X	X	

gravação dos vídeos										
Edição e publicação dos vídeos na página remota		X	X	X	X	X	X	X	X	
Elaboração do relatório parcial					X					
Criação de Enquete de Feedback do público e levantamento das ideias propostas na enquete			X	X			X	X		
Recolhimento de métricas obtidas durante a execução do projeto e elaboração do relatório final.									X	X

8. ORÇAMENTO FINANCEIRO

Não serão necessários recursos financeiros.

9. PLANO DE TRABALHO PARA O(A) ALUNO(A) BOLSISTA

TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA AO QUAL O PLANO DE TRABALHO ESTARÁ VINCULADO	
COLORE IF: A solução para a distração	
Palavras chaves	Artesanato; Intervenções em ambientes; Conforto ambiental; Terapia
Área de conhecimento (CNPq) (http://www.cnpq.br/areasconhecimento/)	3.01.00.00-3 Engenharia Civil 3.01.01.00-0 Construção Civil

DADOS DO COORDENADOR DO PROJETO			
Coordenador do projeto	Pablyne Sant'Ana Cristeli		

CPF	105.514.946-54
E-mail	pablyne.cristeli@ifsuldeminas.edu.br
Telefone (fixo e celular)	(31) 98941-0420

DADOS DO BOLSISTA	
Nome	Evellyn Silva Ribeiro
CPF	120.217.586-48
E-mail	evellynribeiroec@gmail.com
Telefone (fixo e celular)	(35) 99857-9687

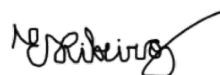
PLANO DE TRABALHO – SÍNTESE DAS ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS PELO BOLSISTA				
Descrição das atividades				Mês
Pesquisa de artefatos a serem confeccionados: Será realizado um levantamento de possíveis artefatos a serem construídos durante o projeto, como (PUFFS, LUMINÁRIAS, MESAS, DECORAÇÕES EM PAREDES e etc). Serão realizadas no início do projeto e também após a criação das enquetes depois do levantamento do que o público espera ser oferecido.				NOV à JUN
Confeção dos artefatos e gravação dos vídeos: Durante todo o projeto serão confeccionados os artefatos. Haverá a gravação de todo passo a passo e edição dos vídeos para disponibilização na página remota.				DEZ à JUL
Alimentação da página: Durante a execução do projeto, serão levantados tutoriais e matérias a respeito de confecção de artefatos. Será disponibilizado na página diversas publicações com ideias para que o público possa realizar.				NOV à AGO
Confeção do Relatório Parcial: Será levantado informações no meio da execução do projeto para realização da entrega do Relatório Parcial.				MARÇO
Criação de Enquetes para Feedback: Serão criadas enquetes para que o público possa participar das escolhas dos artefatos a serem ensinados e também opinarem sobre o conteúdo que será abordado na página (Serão realizadas para atender as expectativas do público ao mear do projeto e também 2 meses antes da finalização).				JAN e FEV / MAI e JUN
Relatório final: Será feito o recolhimento de métricas e informações obtidas durante o funcionamento do projeto para ser realizado a confecção do Relatório Final.				JUL/AGO
Duração das atividades do bolsista	Início (mês/ano)	11/2020	Término (mês/ano)	08/2021

Os abaixo-assinados declaram que o presente Plano de Trabalho foi estabelecido de comum acordo, assumindo as tarefas e responsabilidades que lhes caberão durante o período de realização do mesmo.

Pouso Alegre, 07 de outubro de 2020.



Coordenador do Projeto do Bolsista



Bolsista

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN SOCIETY FOR HEATING, REFRIGERATING AND AIR CONDITIONING ENGINEERING. Thermal environmental conditions for human occupancy. **ANSI/ASHRAE 55:2013**. Atlanta, 2013.

AZEVEDO, L. P. S. L. **Design de Interiores e Espaços Escolares Influências na aprendizagem**. 2012. 183f. Tese de mestrado – Universidade da Beira Interior, Covilhã 2012.

BURGOS, E.G.; GRIGOLETTI, G. C.; PAIXÃO, D. X. Otimização do conforto ambiental no espaço escolar: uma visão sustentável. exploratório sobre o espaço escolar: a percepção de professores de escolar públicas. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 1, p. 01-05, 2015.

DANTAS, D.F.C. **PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA A UTILIZAÇÃO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE, NA UNIDADE BASICA DE SAÚDE SANTA ROSA DO MUNICÍPIO DE UBERLÂNDIA – MINAS GERAIS**. 2017. CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA – UFMG, Uberlândia, 2017.

LOURA, R. M.; ASSIS, E. S. D.; BASTOS, L. E. G. Análise Comparativa entre Resultados de Desempenho Térmico de Envoltórias de Edifício Residencial Gerados por Diferentes Normas Brasileiras. In: ENCONTRO NACIONAL E ENCONTRO LATINO AMERICANO DE CONFORTO NO AMBIENTE CONSTRUÍDO, 11., 7., 2011, Búzios. **Anais...** Búzios: ANTAC, 2011.p.

OCHOA, J. H.; ARAÚJO, D. L.; SATTTLER, M. A. Análise do conforto ambiental em salas de aula: comparação entre dados técnicos e a percepção do usuário. **Ambiente Construído**, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 91-114, jan./mar. 2012.

PINHEIRO, D.; SCHWENGBER, E. C. **AS CORES EM AMBIENTES INTERNOS COM FOCO EM SUAS INFLUÊNCIAS SOBRE O COMPORTAMENTO DOS ESTUDANTES**. 2016.– UNIEDU, Santa Catarina, 2016.

SANTOS, J. P. et al. Conforto ambiental no centro de tecnologia da universidade federal de santa maria. In: **Encontro Nacional do Ambiente Construído**. 2018.