

AMBIENTES CRIATIVOS E *FLOW*: INTEGRAÇÃO ENTRE NEUROARQUITETURA E *FENG SHUI*

CREATIVE ENVIRONMENTS AND FLOW: INTEGRATING NEUROARCHITECTURE AND FENG SHUI

Sandra Marlise Cescon¹

Resumo

Este estudo investiga como a configuração espacial, orientada por princípios da Neuroarquitetura e do *Feng Shui*, pode favorecer estados de *Flow* em contextos criativos. A pesquisa exploratória, de caráter qualitativo, adota a cartografia sensível como metodologia, permitindo mapear experiências, percepções e interações de forma processual e subjetiva. Os dados foram produzidos a partir de observação participante em oficinas e mentorias conduzidas pela autora, bem como em encontros do Grupo de Estudos e Pesquisas em Neurociências e Arquitetura (GEP-NeuroArq) realizados entre 2022 e 2025, envolvendo aproximadamente 150 participantes. Os resultados evidenciam três eixos fundamentais para a promoção do *Flow*: conforto sensorial (iluminação, ventilação e acústica), coerência simbólica (organização espacial, cores e elementos naturais) e microajustes ambientais (intervenções simples e acessíveis). A análise sugere que a integração entre parâmetros técnicos da Neuroarquitetura e camadas simbólicas do *Feng Shui* potencializa a qualidade dos ambientes e amplia a experiência criativa. Como contribuição prática, apresenta-se a ferramenta “Roda da Vida do *Baguá*”, que conecta autoavaliação subjetiva, leitura simbólica e critérios espaciais. Além de apoiar cada profissional na reflexão sobre o seu próprio espaço criativo, o recurso oferece subsídios para diferentes profissionais: arquitetos, no desenvolvimento de projetos mais sensíveis e integrativos; educadores, na criação de ambientes de aprendizagem que favoreçam engajamento e foco; e profissionais da criatividade, no suporte a processos inovadores.

Palavras-chave: Neuroarquitetura; *Feng Shui*; *Flow*.

Abstract

This study investigates how spatial configuration, guided by principles of Neuroarchitecture and Feng Shui, can foster Flow states in creative contexts. This exploratory, qualitative research adopts sensitive cartography as a methodology, enabling the mapping of experiences, perceptions, and interactions in a processual and subjective manner. Data were generated through participant observation in workshops and mentoring sessions conducted by the author, as well as in meetings of the Research Group on Neurosciences and Architecture (GEP-NeuroArq) held between 2022 and 2025, involving approximately 150 participants. The results highlight three key dimensions for promoting Flow: sensory comfort (lighting, ventilation, and acoustics), symbolic coherence (spatial organization, colors, and natural elements), and micro-environmental adjustments (simple and accessible interventions). The analysis suggests that integrating the technical parameters of Neuroarchitecture with the symbolic layers of Feng Shui enhances environmental quality and expands the creative experience. As a practical contribution, the “Baguá Life Wheel” tool is presented, linking subjective self-assessment, symbolic interpretation, and spatial criteria. Beyond supporting professionals in reflecting on their own creative environments, this resource provides insights for different fields: for architects, in developing more sensitive and integrative projects; for educators, in designing learning environments that foster engagement and focus; and for creative professionals, in supporting innovative processes.

Keywords: Neuroarchitecture; Feng Shui; Flow.

¹ Professora na Academia Brasileira de Neurociência e Arquitetura (NEUROARQ Academy). Pós-graduada em MBA em Gestão na Construção Civil pela Fundação Getúlio Vargas (FGV). Arquiteta e Urbanista. E-mail: sandramarlisearquitetura@gmail.com

1. Introdução

A relação entre espaço e experiência humana tem ganhado relevância nas últimas décadas, em um contexto em que saúde mental, produtividade e criatividade tornaram-se demandas centrais do design de ambientes (OMS, 2022; Edelstein *et al.*, 2021; Cumming *et al.*, 2025). Esse movimento reflete um crescente reconhecimento de que a configuração espacial não apenas acolhe atividades, mas influencia estados emocionais, cognitivos e sociais.

Entre os conceitos mais promissores para compreender essa interação está o estado de *Flow*, reconhecido como altamente benéfico para clareza mental, engajamento e criatividade (Csikszentmihalyi, 1992; Peifer *et al.*, 2023). Esses estados não surgem de forma aleatória, mas dependem de um processo de autoconhecimento e autopercepção: é preciso reconhecer as próprias habilidades e limites para alinhar-se a desafios proporcionais, criando assim condições ótimas para o engajamento pleno. Pesquisas recentes evidenciam que ambientes restaurativos, claros e organizados favorecem a imersão criativa (Kaplan, 1995; Pham; Sanocki, 2024), mas ainda existem lacunas sobre como diferentes tradições projetuais podem atuar nesse processo.

A Neuroarquitetura, campo interdisciplinar que investiga a influência dos ambientes sobre o sistema nervoso, tem mostrado que iluminação, acústica e organização espacial impactam diretamente estados emocionais e cognitivos (Mallgrave, 2011; Choi; Heath, 2023). Por outro lado, o *Feng Shui*, prática milenar chinesa, concebe os espaços como sistemas vivos que podem nutrir ou bloquear o fluxo de energia vital (*Chi*), associando disposição espacial a bem-estar, vitalidade e clareza (Hale, 2018; Garcia, 2013). Apesar da importância crescente dessas duas abordagens, ainda são raros os estudos que as articulam com foco na indução de estados de *Flow*.

Nesse sentido, a presente pesquisa busca preencher essa lacuna ao propor a integração entre Neuroarquitetura e *Feng Shui* como suporte para experiências de *Flow*. A contribuição resultante consiste na criação da ferramenta “Roda da Vida do *Baguá*”, concebida como metodologia de análise e intervenção que conecta ciência e tradição em benefício de ambientes criativos.

2. Referencial Teórico

Para compreender de que modo a configuração espacial pode favorecer estados de *Flow* quando orientada pela Neuroarquitetura e pelo *Feng Shui*, é necessário retomar as bases conceituais de cada campo. Este tópico reúne quatro eixos principais, *Flow*, Neuroarquitetura, *Feng Shui* e Corpo, que, embora partam de tradições distintas, convergem no entendimento de que a experiência humana é moldada pela interação dinâmica entre ambiente, percepção e subjetividade.

Flow: O conceito de *Flow* foi desenvolvido por Csikszentmihalyi (1992) para descrever estados de imersão criativa caracterizados por alta concentração, engajamento e satisfação. Esse estado ocorre quando há equilíbrio entre desafio e habilidade, clareza de metas e sensação de controle, frequentemente acompanhado pela perda da noção do tempo. Sob a perspectiva neurocientífica, o *Flow* está associado à chamada “hipofrontalidade transitória”, em que há uma redução temporária da atividade no córtex pré-frontal, favorecendo intuição, espontaneidade e desempenho otimizado (Dietrich, 2004; Kotler; Wheal, 2017; Rosen *et al.*, 2024).

Em contextos educacionais e corporativos, o *Flow* tem se mostrado um fator-chave para inovação e desempenho criativo. Estudos recentes em ambientes de trabalho indicam que o engajamento pleno em tarefas criativas aumenta quando há condições ambientais favoráveis, como iluminação natural, silêncio relativo e possibilidade de personalização do espaço (Zhu; Wen, 2025). Tais achados aproximam-se das evidências relatadas nesta pesquisa, confirmando que não apenas fatores internos (habilidade, motivação) mas também externos (ambiente físico e simbólico) são decisivos para o alcance do estado de *Flow*.

Neuroarquitetura: É um campo interdisciplinar que investiga como os ambientes físicos influenciam na cognição, no comportamento e nos estados emocionais. Fundamentada em pesquisas neurocientíficas, busca compreender de que modo os elementos como luz, cores, materiais, acústica e organização espacial impactam o sistema nervoso e, conseqüentemente, a experiência subjetiva (Sternberg, 2009; Edelstein *et al.*, 2021; Choi; Heath, 2023). Autores como Lorí Crizel, Priscilla Bencke, Gabriela Sartori e outros têm difundido o tema da Neuroarquitetura no Brasil, destacando a importância de elementos sensoriais, iluminação, *design* biofílico e ambientes saudáveis no bem-estar, atenção e regulação emocional.

Além da regulação sensorial, a Neuroarquitetura dialoga com princípios de *design* biofílico, que ressaltam a relevância da conexão com elementos naturais. No Brasil, observa-se a adoção crescente desse enfoque em escritórios, hospitais e

escolas, o que reforça o caráter aplicado da área e sua relevância para projetos cotidianos.

Feng Shui: É uma prática milenar chinesa que busca a harmonia entre opostos e o equilíbrio do *Chi*, o fluxo vital. Nessa perspectiva, os ambientes não são apenas cenários neutros, mas espaços vivos que podem nutrir ou bloquear esse fluxo energético, organizando-se para promover vitalidade e clareza (Hale, 2018; Garcia, 2013).

Um dos principais instrumentos é o *Baguá*, um mapa que relaciona áreas do ambiente a dimensões da vida, como saúde, prosperidade, relacionamentos e propósito. Ao longo do tempo, o *Feng Shui* se adaptou a diferentes contextos culturais, dando origem a escolas tradicionais e a abordagens contemporâneas, como o *Feng Shui* Simbólico, que integra psicologia e intencionalidade, transformando ajustes espaciais em gestos de autoconhecimento. Batalha (2018), Garcia (2013) e Hale (2018) ressaltam sua aplicação como prática de harmonização simbólica, reconhecendo sua longa tradição cultural.

Nesse sentido, Batalha (2018) propõe compreender o *Feng Shui* como uma “tecnologia simbólica”, um sistema cultural baseado em códigos e representações que orientam escolhas espaciais, favorecendo equilíbrio e pertencimento. Trata-se de uma prática cujo impacto decorre do significado atribuído pelo usuário e da consciência mobilizada no processo, gerando efeitos subjetivos relevantes em contextos reflexivos.

O *Baguá* (Figura 1) é um mapa fundamental do *Feng Shui*, tradicionalmente representado em formato octogonal e associado ao livro “*I Ching*: o livro das mutações”, clássico da filosofia chinesa. Nessa configuração, apresenta oito *guás*, cada um relacionado a uma dimensão da vida, como prosperidade, relacionamentos, criatividade e espiritualidade. Essa estrutura expressa a noção de totalidade e equilíbrio dinâmico.

Figura 1 – *Baguá* Octogonal.



Fonte: Wikipédia (domínio público). Adaptado pela autora (2025).

Em versões pedagógicas contemporâneas, entretanto, essa leitura é frequentemente expandida para nove setores, acrescentando um centro associado à Saúde e ao Eu, que funciona como eixo integrador das demais áreas. Essa representação é adotada em algumas escolas de *Feng Shui* como recurso de ensino e reflexão pessoal, reforçando a ideia de que o equilíbrio interior sustenta o engajamento criativo nas diferentes áreas da vida.

A versão quadrada/retangular do *Baguá*, comum em adaptações projetuais contemporâneas por facilitar a aplicação em plantas baixas, é mencionada aqui apenas como referência e não será explorada no estudo. Essa opção fundamenta a proposta metodológica da “Roda da Vida do *Baguá*”, que amplia essa tradição ao integrar conceitos da Neuroarquitetura e da psicologia do *Flow*.

O *Feng Shui*, ao organizar os espaços conforme o fluxo energético, associa cada *guá* do *Baguá* a uma dimensão da vida. Por exemplo, o *guá* da prosperidade sugere a presença de elementos verdes ou símbolos de abundância, enquanto o *guá* da criatividade favorece cores claras, objetos de inspiração e mobilidade espacial. Essa leitura, ainda que simbólica, amplia a capacidade de projetar ambientes que dialogam não apenas com o corpo, mas também com a mente e a dimensão subjetiva do habitar.

Corpo: O corpo pode ser entendido como a primeira arquitetura que habitamos e constitui a base da experiência perceptiva. A pele, a respiração, a postura e a atenção somática funcionam como mediadores entre ambiente e consciência, influenciando a capacidade de entrar em *Flow* (Pallasmaa, 2012). A noção de percepção como ação (Noë, 2004) e o conceito de interocepção, a habilidade de perceber sinais internos como batimentos cardíacos, respiração e temperatura

corporal, revelam como estados de presença e relaxamento favorecem imersão criativa (Craig, 2002; Damásio, 1999). Nesse sentido, práticas que cultivam consciência corporal, como pausas sensoriais e movimentos conscientes, podem transformar estímulos ambientais em catalisadores, e não distrações, para a experiência de *Flow*.

3. Metodologia

A pesquisa exploratória, de caráter qualitativo, adota a cartografia sensível (Rolnik, 2016) como recurso metodológico para mapear experiências, narrativas e sensações corporificadas ao longo do percurso temporal. Complementarmente, foi utilizada a observação participante (Angrosino, 2009) nas oficinas e mentorias conduzidas pela pesquisadora, permitindo registros de interações, ambientações, comentários espontâneos e anotações de campo.

Para ilustrar o processo metodológico, descreve-se uma das oficinas presenciais realizadas em um *coworking*. Após uma breve prática de respiração consciente, os participantes foram convidados a observar o espaço em silêncio, registrando sensações físicas e emocionais. Em seguida, em roda de conversa, compartilharam percepções como: “o excesso de cadeiras alinhadas me deixa engessado” ou “quando movi a planta para perto da mesa, senti que o ar ficou mais leve”. Essas falas foram registradas em diário de campo e integradas à análise temática. Essa prática evidencia como a cartografia sensível possibilitou acessar dimensões subjetivas do ambiente, articulando percepção individual, expressão coletiva e ajustes espaciais imediatos.

A pesquisa foi realizada entre 2022 e 2025 em atividades promovidas pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Neurociências e Arquitetura (GEP-NeuroArq), além de oficinas presenciais, mentorias individuais, cursos e encontros virtuais conduzidos pela pesquisadora. No total, foram aproximadamente 40 encontros (14 presenciais e 26 virtuais) dos quais 5 encontros (com 35 participantes) foram destinados ao teste inicial (piloto) da ferramenta “Roda da Vida do *Baguá*”.

Participaram da pesquisa cerca de 150 adultos voluntários, entre os quais estão arquitetos, *designers*, terapeutas e estudantes, distribuídos em diferentes contextos: *home offices* (nos encontros *online*) e *coworkings*, salas de aula e locais de eventos (nos encontros presenciais). As atividades ocorreram em Porto Alegre–RS, Tapejara–

RS, Montenegro–RS e em plataformas digitais de videoconferência. O Quadro 1 resume os contextos investigados.

Quadro 1 – Encontros e participantes da pesquisa (2022–2025).

Contexto	N.º de Encontros	Participantes (aprox.)	Observações
Oficinas presenciais (<i>coworkings</i> , salas de aula)	14	60	Inclui 2 pilotos
Encontros virtuais (<i>home office</i>)	26	90	Inclui 3 pilotos
Total	40	150	—
Encontros piloto (subconjunto)	5	35	Aplicação inicial da Roda
*Nota: Os valores de participantes são aproximados em razão de variações de presença ao longo do processo (faltas ocasionais e desistências pontuais), não comprometendo a consistência da amostra.			

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Nos encontros *online*, os participantes aplicaram os princípios do *Feng Shui* em seus próprios ambientes, com orientação remota da pesquisadora. Já nos encontros presenciais, as intervenções foram realizadas diretamente pela pesquisadora ou mediadas por ela junto ao grupo. Essa distinção metodológica assegurou tanto a experimentação autônoma quanto a observação prática orientada.

A escolha pela cartografia sensível como recurso metodológico se justifica pelo caráter experiencial da pesquisa. Diferente de entrevistas ou questionários estruturados, a cartografia sensível permite acompanhar processos de percepção em tempo real, mapeando como o corpo responde aos estímulos ambientais e simbólicos. Essa abordagem, em diálogo com a proposta de cartografia de Rolnik (2016), favorece o registro de nuances, pequenas mudanças de humor, respiração e atenção, que seriam difíceis de acessar por outros métodos.

A coleta de dados ocorreu em três frentes complementares:

1) Observação participante: registros escritos individuais em caderno de campo, destacando elementos físicos (iluminação, ventilação, acústica, *layout*) e simbólicos (uso de cores, objetos, significados atribuídos) mencionados durante as atividades.

2) Relatos espontâneos: narrativas orais e escritas dos participantes sobre sensações, *insights* criativos e experiências percebidas como *Flow*.

3) Diálogos coletivos: rodas de conversa durante as atividades, mediadas pela pesquisadora, registradas em notas escritas e gravações de áudio, posteriormente transcritas para análise.

3.1 Instrumentos e referenciais teóricos

Matrizes analíticas:

- Princípios de Neuroarquitetura (iluminação, ventilação, acústica, ergonomia, biofilia, legibilidade);
- Mapeamento simbólico do *Feng Shui* (fluxo, equilíbrio, distribuição funcional).

No percurso metodológico, as etapas foram organizadas conforme detalhado no Quadro 2, que sintetiza desde a definição do problema até a análise de conteúdo e interpretação dos achados.

Quadro 2 – Etapas metodológicas do estudo.

Etapa	Descrição
(1) Definição do problema e hipóteses	Formular a questão central e pressupostos sobre a relação espaço-Flow
(2) Seleção do contexto e participantes	Escolher grupos e ambientes-alvo (150 profissionais e estudantes)
(3) Coleta de dados	Observação participante, relatos espontâneos e diálogos coletivos
(4) Aplicação da ferramenta "Roda da Vida do Baguá"	Integrar leitura simbólica e avaliação subjetiva
(5) Análise de conteúdo temática	Identificar padrões e convergências sensoriais e simbólicas
(6) Interpretação e síntese	Relacionar achados com literatura e discutir implicações

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Os registros foram organizados em um banco de dados textual e examinados por análise de conteúdo temática, permitindo identificar padrões associados a estados de *Flow*. Foram cruzadas categorias sensoriais (Neuroarquitetura) e simbólicas (*Feng Shui*), buscando convergências indicativas de condições ambientais favoráveis à imersão criativa.

Todos os participantes consentiram, de forma livre e esclarecida, com o uso anônimo de seus relatos para fins acadêmicos. A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos recomendados e aprovada pelo Comitê de

Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) (CAAE 86359325.0.0000.0121), sob o parecer n.º 7.545.838.

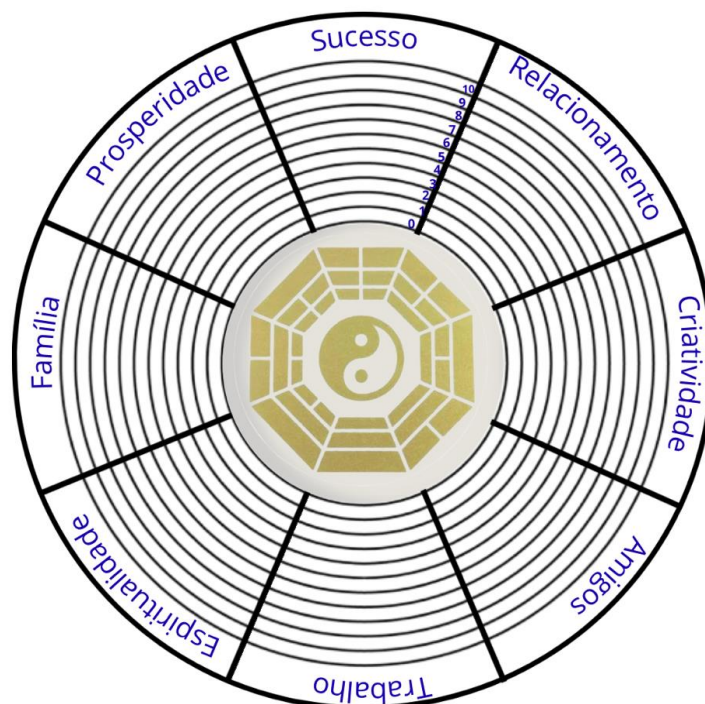
Reconhece-se também a possibilidade de viés de expectativa, isto é, a tendência dos participantes a relatarem efeitos positivos por estarem envolvidos em uma atividade conduzida pela pesquisadora. Para mitigar esse risco, foram utilizados registros escritos anônimos e a triangulação entre observação participante e relatos espontâneos, de modo a ampliar a confiabilidade dos achados.

Por fim, deve-se considerar a influência do contexto de grupo nas respostas, visto que a dinâmica coletiva pode tanto potencializar quanto inibir percepções individuais. Tais limitações não invalidam os achados, mas indicam a necessidade de futuros estudos com metodologias mistas, incluindo indicadores objetivos e amostras mais diversificadas.

3.2 Ferramenta “Roda da Vida do *Baguá*”

A ferramenta “Roda da Vida do *Baguá*” (Figura 2) foi concebida como inovação metodológica desta pesquisa, integrando autoavaliação subjetiva, leitura simbólica e princípios de Neuroarquitetura. Mais do que um recurso ilustrativo, trata-se de um dispositivo reflexivo capaz de conectar vida pessoal e espaço físico, apoiando estados de *Flow*.

Figura 2 – Ferramenta “Roda da Vida do *Baguá*”.



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Ela foi inspirada na “Roda da Vida” utilizada em coaching (Whitworth *et al.*, 2007) e no *Baguá* do *Feng Shui*, ampliando sua aplicação ao contexto da criatividade e do *design* de ambientes. A versão desenvolvida neste estudo apresenta nove setores, incluindo o centro associado à saúde e ao eu, e foi testada em encontros presenciais e virtuais. Ela integra a avaliação subjetiva de áreas da vida, presente na “Roda da Vida” (Whitworth *et al.*, 2007), com a leitura espacial e energética proposta pelo *Baguá* do *Feng Shui*.

Essa combinação possibilita um diagnóstico simultâneo da vida e do ambiente, evidenciando correspondências simbólicas e funcionais. Inspirada nas reflexões de Batalha (2018) em *Perguntas da Casa*, a proposta conecta bem-estar individual e áreas energéticas do espaço, unindo autopercepção e análise ambiental.

O protocolo detalhado de aplicação encontra-se descrito no Quadro 3.

Quadro 3 – Protocolo de aplicação da ferramenta “Roda da Vida do *Baguá*”.

Seção	Descrição
Objetivo	Integrar a autoavaliação de áreas da vida (Roda da Vida, recurso difundido em coaching – Ver Whitworth <i>et al.</i> , 2007) com a leitura espacial simbólica (<i>Baguá</i>), orientando intervenções no ambiente e no cotidiano para apoiar presença, clareza e fluidez criativa.

Estrutura conceitual	- Oito guás do <i>Baguá</i>, associados a domínios de vida (Trabalho, Espiritualidade, Família, Prosperidade, Sucesso, Relacionamentos, Criatividade, Amigos/Viagens). - O centro é considerado simbolicamente como Saúde/Eu, funcionando como eixo integrador, mas não como um guá adicional. - Formato circular com nove setores e escala radial de 0 a 10 para satisfação subjetiva. - Integração, no design da ferramenta, de princípios de Neuroarquitetura e Psicologia Ambiental (clareza visual, legibilidade, coerência funcional), garantindo sua aplicabilidade prática.
Processo de criação	1. Definição dos eixos: mapeamento dos oito guás para domínios de vida equivalentes. 2. Adaptação visual: conversão do octógono (<i>Baguá</i>) para círculo com nove setores e escala 0–10. 3. Testes de aplicação: realizados em 5 encontros piloto (2 presenciais e 3 virtuais), com aproximadamente 35 participantes, incluindo alunos, clientes e membros do GEP-NeuroArq. 4. Refinamento conceitual: ajustes visuais e conceituais com base nos pilotos, incorporando reflexões do <i>Feng Shui</i> Simbólico (Batalha, 2018), psicologia positiva e princípios de Neuroarquitetura.
Forma de aplicação	Passo 1 - Autoavaliação: pontuar de 0 a 10 a satisfação pessoal em cada área da vida. Passo 2 - Leitura do espaço: aplicar o <i>Baguá</i> ao ambiente físico correspondente, observando fluxos, barreiras e coerência funcional. Passo 3 - Convergências e discrepâncias: comparar as duas leituras para identificar alinhamentos e tensões. Passo 4 - Prioridades e microintervenções: definir ajustes práticos no espaço (<i>layout</i>, iluminação, cores, elementos naturais) e compromissos pessoais realistas.
Sugestões para validação e uso responsável	- Padronizar instruções de aplicação e treinar aplicadores. - Realizar estudos piloto para avaliar consistência interna e sensibilidade a mudanças (teste-reteste). - Explorar correlação com indicadores externos (ex.: autorrelatos de <i>Flow</i>, desempenho em tarefas criativas, medidas comportamentais) a fim de verificar a validade de construto, ou seja, confirmar se a ferramenta avalia realmente os aspectos relacionados ao estado de <i>Flow</i> que se propõe a investigar. - Utilizar como dispositivo reflexivo, evitando interpretações deterministas.

Fonte: Elaborado pela autora (2025) com base em Batalha (2018).

4. Resultados

A análise dos registros revelou três eixos principais de condições ambientais associadas à ocorrência de estados de *Flow*, emergentes da convergência entre variáveis sensoriais (Neuroarquitetura) e simbólicas (*Feng Shui*).

Os participantes relataram que a iluminação natural difusa, a ventilação cruzada e a acústica equilibrada foram fatores decisivos para manter concentração e clareza mental. Nos encontros *online*, cada participante aplicou pequenos ajustes em

seu próprio espaço; já nos encontros presenciais, a pesquisadora conduziu intervenções em *coworkings* e salas de aula.

Um dos relatos exemplifica (P12, *online*): *“Quando abri as janelas e deixei entrar a luz, senti que o ambiente respirou junto comigo e consegui manter o foco por horas.”* Esses achados confirmam pesquisas sobre a redução de estressores ambientais como facilitadores da imersão cognitiva (Kaplan, 1995).

Outro participante, ao reorganizar sua mesa de estudo de frente para a janela, relatou: (P5, *online*): *“A paisagem me lembra que há vida acontecendo lá fora, e isso me dá energia para continuar escrevendo.”* Em um espaço de *coworking*, a inserção de elementos naturais motivou o depoimento (P21, presencial): *“Quando trouxe plantas para a sala, senti que todos ficaram mais calmos, até a comunicação fluiu melhor.”* Já em ambiente residencial, uma participante afirmou (P8, *online*): *“Ao trocar a cor da manta e reduzir o excesso de vermelho, percebi que as discussões diminuíram e o clima ficou mais sereno.”*

Esses relatos reforçam a relação direta entre ajustes simbólicos e impacto no bem-estar, sustentando a análise temática realizada.

Coerência simbólica e organização espacial:

Em oficinas presenciais e mentorias conduzidas pela autora, foram realizados microajustes baseados em princípios do *Feng Shui*, como a disposição equilibrada de móveis, o uso intencional de cores e a inserção de elementos naturais em salas de estudo, escritórios domésticos e ambientes de *coworking* dos próprios participantes. Essas intervenções simples foram feitas de forma colaborativa durante as atividades, sempre em diálogo com os usuários do espaço.

Um participante destacou (P17, presencial): *“Depois que reposicionamos a mesa e coloquei uma planta no canto, senti como se o espaço finalmente fizesse sentido para mim. Passei a gostar de ficar nele.”* Outro afirmou (P22, presencial): *“A escolha da cor mais clara na parede trouxe leveza, como se eu pudesse respirar melhor. Isso me fez sentir mais à vontade para trabalhar horas ali.”*

Esse efeito está relacionado ao que chamamos de alinhamento simbólico: a coerência entre a intenção pessoal atribuída ao espaço (propósito, valores e identidade) e a forma como os elementos materiais estão organizados. Quando os símbolos do ambiente, cores, formas e objetos significativos, refletem e reforçam valores internos, há maior vínculo afetivo com o espaço, condição descrita pela

psicologia ambiental como promotora de engajamento e bem-estar (Scannell; Gifford, 2017).

Microajustes ambientais:

Pequenas intervenções, como reposicionar objetos, abrir janelas ou ajustar a iluminação, mostraram efeitos imediatos na disposição mental. Um participante relatou (P5, online): *“Só de girar a cadeira para ficar de frente para a janela, percebi que consegui me concentrar melhor, sem me sentir preso”*.

Essa constatação dialoga com a noção de “ambiente de desafio controlado”, conceito de Csikszentmihalyi (1992), que descreve espaços nos quais o nível de estímulo e de desafio é ajustado à capacidade da pessoa, evitando tanto a monotonia quanto a sobrecarga. Em tais condições, o ambiente atua como suporte para a imersão, favorecendo o surgimento de estados de *Flow*. A síntese dos resultados é apresentada no Quadro 4.

Quadro 4 – Síntese dos resultados.

Achado principal	Evidência	Implicações práticas
Conforto sensorial (luz natural, ventilação, acústica)	Relatos de foco e clareza mental sustentados	Priorizar iluminação difusa, ventilação cruzada e isolamento acústico
Coerência simbólica (organização, cores, elementos naturais)	Associação a segurança, identidade e pertencimento	Disposição equilibrada e uso intencional de elementos simbólicos
Microajustes ambientais	Dos 35 participantes dos encontros-piloto, 19 (54%) relataram impacto imediato no estado mental após realizar microajustes no espaço	Implementar ajustes simples e iterativos no espaço
Integração Neuroarquitetura-Feng Shui	Reforço da imersão criativa e engajamento	Projetos híbridos que combinem ciência e simbolismo

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

4.1 Validação da ferramenta

A “Roda da Vida do *Baguá*” foi testada de forma exploratória em 5 encontros-piloto (N = 35), nos quais os participantes preencheram a autoavaliação, mapearam seus espaços e definiram microintervenções alinhadas tanto ao *Baguá* quanto a parâmetros da Neuroarquitetura. Os relatos qualitativos indicaram aumento de consciência ambiental e percepção de coerência entre vida pessoal e espaço físico.

Contudo, a validação psicométrica formal (consistência interna, validade de construto e teste–reteste) não foi realizada, permanecendo como etapa necessária para pesquisas futuras.

5. Discussão

Os resultados sugerem que os estados de *Flow* emergem da interação entre estímulos sensoriais organizados pela Neuroarquitetura e dimensões simbólicas do *Feng Shui*. O conforto sensorial funcionou como gatilho para concentração e clareza mental, em consonância com a teoria dos ambientes restauradores de Kaplan e Kaplan (1989). Essa teoria propõe que certos ambientes físicos, especialmente aqueles que oferecem contato com a natureza, clareza de organização espacial e estímulos suaves, favorecem a recuperação da atenção dirigida e reduzem a fadiga mental. Elementos observados no estudo — como luz natural, ventilação cruzada e presença de plantas — coincidem com essas características restauradoras, ajudando a explicar a sensação de renovação e foco relatada pelos participantes.

A coerência simbólica reforçou sentimentos de harmonia e pertencimento. Esse efeito converge com o conceito de *place attachment* desenvolvido por Scannell e Gifford (2017). Os autores descrevem o apego ao lugar como um fenômeno tridimensional: pessoal, envolvendo memórias e experiências individuais; psicológico, ligado a afetos e processos cognitivos; e espacial, referente às qualidades físicas do ambiente.

No presente estudo, as três dimensões foram evidenciadas. No nível pessoal, um participante relatou que reorganizar seu *home office* trouxe lembranças de infância ligadas ao cuidado com plantas, fortalecendo sua motivação no trabalho. Na dimensão psicológica, a sensação de aconchego e proteção após retirar espelhos do quarto foi descrita como fator de redução da ansiedade. Já a dimensão espacial foi observada no aumento da satisfação ao integrar luz natural e mobiliário, resultando em maior apropriação do espaço.

Esses achados indicam que práticas simbólicas, como o *Feng Shui*, podem intensificar o *place attachment*, criando vínculos mais positivos entre pessoas e ambientes. Além disso, a reorganização simbólica (inserção de objetos pessoais, disposição de móveis e uso intencional de cores) reforçou o processo psicológico de identificação com o espaço, intensificando o engajamento criativo e a experiência de *Flow*.

Os microajustes ambientais, por sua vez, demonstraram que pequenas intervenções são capazes de gerar efeitos imediatos, sugerindo que a experiência de *Flow* não depende exclusivamente de transformações arquitetônicas complexas, mas pode ser ativada por práticas acessíveis. Esses resultados corroboram estudos que conectam qualidade ambiental a bem-estar e desempenho criativo (Edelstein *et al.*, 2021; Choi; Heath, 2023), ao mesmo tempo em que ampliam a compreensão sobre como práticas simbólicas, como o *Feng Shui*, podem dialogar com evidências neurocientíficas.

Por fim, a integração entre Neuroarquitetura e *Feng Shui* deve ser entendida como proposta interdisciplinar, que valoriza tanto parâmetros técnicos quanto dimensões culturais e simbólicas. Esse entrelaçamento amplia a leitura sobre os ambientes criativos e fortalece sua capacidade de promover experiências de *Flow*.

Os achados desta pesquisa dialogam com diferentes áreas de conhecimento e possuem implicações diretas para arquitetos, educadores e gestores de espaços criativos. No campo arquitetônico, reforçam a importância de considerar dimensões sensoriais (luz, acústica, ventilação) em paralelo a dimensões simbólicas (cores, organização, objetos pessoais), oferecendo uma abordagem mais holística.

Em contextos educacionais, a “Roda da Vida do *Baguá*” pode se configurar como recurso pedagógico para estimular a consciência ambiental dos alunos. Ao refletirem sobre como diferentes áreas da vida se conectam com o espaço físico, estudantes desenvolvem maior senso de responsabilidade e pertencimento em relação ao ambiente escolar.

Já no campo corporativo, a aplicação da ferramenta pode apoiar processos de inovação, ajudando equipes a reorganizarem seus espaços de trabalho de modo colaborativo e intencional. Essa prática favorece o engajamento coletivo, fortalece vínculos afetivos com o lugar e amplia a motivação criativa.

6. Conclusões

Este estudo analisou a interação entre Neuroarquitetura, *Feng Shui* e o conceito de *Flow*, evidenciando que a convergência entre conforto sensorial, coerência simbólica e microajustes ambientais pode favorecer imersão criativa e bem-estar. A principal contribuição consiste na criação da “Roda da Vida do *Baguá*”, apresentada como uma inovação metodológica que integra autoavaliação subjetiva,

leitura simbólica e parâmetros técnicos, oferecendo subsídios para arquitetos, educadores e profissionais envolvidos na concepção de ambientes criativos.

Os resultados sugerem que intervenções simples e intencionais, quando alinhadas a princípios sensoriais e simbólicos, podem gerar impactos significativos na experiência cotidiana, mesmo sem grandes reformas ou investimentos. Essa constatação reforça a relevância de metodologias acessíveis que promovam a autopercepção e o engajamento do sujeito com seu próprio espaço.

Recomenda-se que futuras pesquisas integrem, além da abordagem qualitativa, métricas fisiológicas (como monitoramento de frequência cardíaca, cortisol ou eletroencefalografia) para avaliar os efeitos da reorganização ambiental em estados de atenção e criatividade. Também é pertinente explorar a aplicação da “Roda da Vida do *Baguá*” em contextos educacionais e corporativos, ampliando seu potencial como ferramenta de autopercepção e alinhamento simbólico em grupos diversos. Essas perspectivas reforçam a relevância de investigações que conectem práticas ancestrais e evidências científicas na criação de ambientes criativos e restauradores.

Mais do que uma ferramenta pontual, a “Roda da Vida do *Baguá*” se configura como uma metodologia replicável e interdisciplinar, capaz de ampliar o diálogo entre ciência, *design* e simbolismo. Seu potencial está em inspirar novas práticas na criação de ambientes criativos que promovam não apenas eficiência e produtividade, mas também bem-estar, significado e pertencimento.

Referências

ANGROSINO, M. **Etnografia e observação participante**. Tradução de José Fonseca. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BATALHA, S. **A linguagem da casa através do Feng Shui Simbólico: depois deste livro nunca mais vai viver a sua casa da mesma forma!** (Coleção Casa Simbólica, v. 1). Lisboa: Edições Pergaminho, 2018.

BATALHA, S. **O baguá, através do Feng Shui Simbólico: explorar profundamente a ferramenta de interpretação da casa e da vida!** (Coleção Casa Simbólica, v. 2). Lisboa: Edições Pergaminho, 2018.

BATALHA, S. **Métodos avançados do Feng Shui Simbólico: para consultores e vivência profunda da casa** (Coleção Casa Simbólica, v. 3). Lisboa: Edições Pergaminho, 2018.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Fluxo: a psicologia da experiência ótima**. Tradução de Paulo Ferreira. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

CUMMING, M. *et al.* Environments and the experience of flow: A scoping review. **Journal of Environmental Psychology**, v. 104, p. 102605, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102605>.

DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

DIETRICH, A. Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: the transient hypofrontality hypothesis. **Consciousness and Cognition**, v. 13, n. 4, p. 746-761, 2004. DOI: [https://doi.org/10.1016/s1053-8100\(02\)00046-6](https://doi.org/10.1016/s1053-8100(02)00046-6)

EDELSTEIN, E. A. *et al.* **Neuroarchitecture: Designing with the brain in mind**. New York: Routledge, 2021.

GARCIA, R. O. **Mude seu ambiente e seja mais feliz I: Feng Shui, Escola da Forma, Geobiologia, Radiestesia**. Kindle eBook, Amazon, 2013. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/dp/B00G5A5C8O>.

HALE, A. **Feng Shui: A practical guide for architects and designers**. London: Thames & Hudson, 2018.

KAPLAN, R.; KAPLAN, S. **The experience of nature: a psychological perspective**. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. **Journal of Environmental Psychology**, v. 15, n. 3, p. 169-182, 1995. DOI: [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

KOTLER, S.; WHEAL, J. **Stealing fire: how Silicon Valley, the Navy SEALs, and maverick scientists are revolutionizing the way we live and work**. New York: HarperCollins, 2017.

MALLGRAVE, H. F. **The architect's brain: neuroscience, creativity, and architecture**. Malden: Wiley-Blackwell, 2011.

NOË, Alva. **Action in perception**. Cambridge, MA: MIT Press, 2004.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Saúde Mental: Transformando a saúde mental para todos**. Genebra: OMS, 2022.

PALLASMAA, J. **Os olhos da pele: a arquitetura e os sentidos**. São Paulo: Gustavo Gili, 2012.

PEIFER, C. *et al.* Toward a cognitive control model of work-related flow. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1203412>.

PHAM, T. P.; SANOCKI, T. Human attention restoration, flow, and creativity: a conceptual integration. **Journal of Imaging**, v. 10, n. 4, p. 83, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/jimaging10040083>.

ROLNIK, S. **Cartografia sentimental: transformações contemporâneas do desejo**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2016.

ROSEN, D.; OH, Y.; CHESBROUGH, C.; ZHANG, F. Z.; KOUNIOS, J. Creative flow as optimized processing: Evidence from brain oscillations during jazz improvisations by expert and non-expert musicians. **Neuropsychologia**, v. 196, p. 108824, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2024.108824>.

SCANNELL, L.; GIFFORD, R. The experienced psychological benefits of place attachment. **Journal of Environmental Psychology**, v. 51, p. 256–269, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.04.001>

STERNBERG, E. **Healing spaces: the science of place and well-being**. Cambridge: Harvard University Press, 2009.

WHITWORTH, L. *et al.* **Co-Active Coaching: New Skills for Coaching People Toward Success in Work and Life**. 2. ed. Mountain View, CA: Davies-Black Publishing, 2007.

ZHU, J.; WEN, X. Playful work design, flow, and employee creativity. **Journal of Psychology in Africa**, v. 35, n. 2, p. 199-205, 2025. DOI: <https://doi.org/10.32604/jpa.2025.065792>.