



# Projeto para Estudo sobre a Criação de *Wellness Center* na Faculdade de Direito da Universidade Presbiteriana Mackenzie

---

## Introdução

A vida acadêmica, especialmente em cursos competitivos como o Direito, pode ser desafiadora e, muitas vezes, estressante.<sup>1</sup> O ritmo intenso dos estudos, aliado à necessidade de conciliar responsabilidades acadêmicas e pessoais, pode impactar a saúde mental e física dos discentes. Nesse sentido, a Faculdade de Direito (FDir) da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM) reconhece a necessidade de oferecer suporte adequado aos seus discentes, especialmente no que tange à promoção do bem-estar entre os estudantes da comunidade acadêmica.

Para atender a essa necessidade, propõe-se a criação de um *Wellness Center* na FDir, com o objetivo central de promover o bem-estar estudantil por meio de uma série de atividades e recursos dedicados ao suporte físico, mental e emocional dos alunos. Esta iniciativa se concatena com outras iniciativas importantes já feitas pela Faculdade de Direito (FDir) da UPM e com as práticas desenvolvidas pela Universidade e Capelania.

A criação de um *Wellness Center* na FDir-UPM é uma resposta proativa às demandas contemporâneas do ambiente acadêmico. Estudos demonstram que a academia pode ser uma fonte significativa de estresse para os estudantes no Brasil, o que pode impactar negativamente sua saúde mental e desempenho acadêmico. A pesquisa da Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento (PRIP) da Universidade de São Paulo, em 2022, destacou que a pressão acadêmica, combinada com outras responsabilidades, pode levar a altos níveis de sofrimento mental<sup>2</sup>.

Desta forma, a criação de espaços de bem-estar, incluindo áreas verdes e salas de descompressão, é uma estratégia eficaz para reduzir o estresse e melhorar a sensação de pertencimento entre os discentes. Uma vez que a qualidade de vida dos estudantes está intrinsecamente ligada ao ambiente físico e social em que habitam.

A implementação de espaços dedicados ao bem-estar e ao suporte familiar tem se tornado uma prática cada vez mais comum em instituições de ensino superior ao

---

<sup>1</sup> REUBEN, Richard C.; SHELDON, Kennon M. Can mindfulness help law students with stress, focus, and well-being: An empirical study of 1Ls at a midwestern law school. Sw. L. rev., v. 48, p. 241, 2019.

<sup>2</sup> Disponível em: <<https://jornal.usp.br/universidade/usp-quer-ampliar-rede-de-cuidados-em-saude-mental-na-universidade/>> Acesso 02 de set. 2024



redor do mundo. Universidades, como Cambridge, Stanford, Harvard, Tennessee, British Columbia, Universidade de São Paulo, National University of Singapore e Universidade de Sydney, têm liderado esse movimento ao integrar áreas de descompressão e suporte à amamentação em seus *campi*. Essas iniciativas refletem um compromisso crescente com a saúde mental e o bem-estar dos estudantes, reconhecendo que um ambiente acadêmico saudável é essencial para o sucesso acadêmico e pessoal dos discentes.

Na Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, diversas salas de descompressão foram implementadas para oferecer aos estudantes um refúgio onde possam relaxar e recarregar as energias. Essas salas são projetadas com uma combinação de luz natural, mobiliário confortável e elementos calmantes, como plantas e texturas suaves, criando um ambiente propício para a meditação e a redução do estresse. Da mesma forma, a Universidade de Cambridge, no Reino Unido, tem investido em espaços que promovem o bem-estar emocional dos estudantes, incluindo áreas de relaxamento e salas de meditação espalhadas por várias faculdades, o que tem contribuído significativamente para a melhoria da saúde mental no campus.

A Universidade de Sydney, na Austrália, também se destaca por suas iniciativas voltadas ao bem-estar estudantil. O campus possui um Wellness Center que oferece uma variedade de atividades, como yoga e meditação, além de salas de descompressão equipadas com recursos para apoio psicológico. Essas salas têm se mostrado eficazes na redução da ansiedade e no aumento da concentração, permitindo que os estudantes se recuperem do estresse acadêmico e melhorem seu desempenho nas atividades acadêmicas. Similarmente, a National University of Singapore tem integrado centros de bem-estar em suas instalações, que incluem espaços dedicados tanto à descompressão quanto ao suporte à amamentação, refletindo uma abordagem abrangente e inclusiva ao bem-estar dos estudantes.

Essas medidas têm demonstrado resultados positivos em termos de melhoria do desempenho acadêmico e redução do estresse. As salas de descompressão são especialmente projetadas para oferecer um espaço onde os estudantes possam fazer pausas estratégicas, melhorando a concentração e diminuindo a ansiedade.



Figura 1. Sala sensorial do alojamento Johnson Obear do programa Mosaic da Universidade do Tennessee em Chattanooga que incluem móveis e elementos sensoriais para atender às diversas necessidades dos estudantes, desde o alívio do estresse até a promoção da interação social. Esses espaços também incorporam elementos que simulam a natureza, como murais de florestas e iluminação que emula luz natural (Fonte: Blog UTC, a explicação da proposta encontra-se disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=p2gY9O6hBBE>>).



Figura 2. Mather Tranquility Room na Universidade Harvard. A sala dispõe de uma estação para fazer chá, uma coleção de textos espirituais e religiosos e almofadas de leitura confortáveis. Um lugar para meditação, ioga, leitura, pintura, de forma a se envolver com o autocuidado (Fonte: The Mather Tranquility Room is a place where one can practice the art of patience, disponível em: <<https://college.harvard.edu/about/campus/mather-tranquility-room>>).



Figura 3. Wellness Center da Western Oregon University. O espaço inclui armários, instalações de treinamento, áreas de cardio e musculação, quadras e uma parede de escalada. Quatro salas multiuso oferecem suporte para aulas de dança, aeróbica, spinning, ioga e artes marciais. O projeto LEED Gold usa estratégias de ventilação natural e iluminação natural, incluindo grandes esquadrias e claraboias (Fonte: Campus Recreation, disponível em: <<https://wou.edu/campusrec/hwc/>>).

Importante também abordar a necessidade de que a sala de descompressão propicie um ambiente adequado para o descanso dos discentes e que permita que durmam por um curto período para recarregar suas energias enquanto estudam. Pesquisas demonstram que estudantes da graduação frequentemente sacrificam o seu sono para priorizar outras atividades, como os estudos, trabalho e uma vida social. Essa renúncia tem um impacto muito forte, que muitas vezes implica um custo pessoal para os discentes, que se privam de algo que tem impacto fundamental na sua própria formação, sem contar a sua saúde física e mental.

Pensando nisso, instituições em todo o mundo se preocupam especificamente em proporcionar um espaço para que os estudantes possam dormir durante o período de estudos<sup>3</sup>. Em 2006, a Savannah College of Art and Design (SCAD) foi uma das primeiras Instituições de Ensino Superior a adotar uma nova proposta para promover o descanso de seus alunos: com a colocação de “EnergyPods”. Desde então, essa estrutura específica dos “Pods” tem sido utilizada por grandes instituições em todo o mundo, justamente por trazer uma tecnologia que permite um sono rápido e programado em locais movimentados como uma Universidade. No Reino Unido, a Universidade de

<sup>3</sup> WAXMAN, Olivia B. Napping Around: Colleges Provide Campus Snooze Rooms. Time. Ago. 2014. Disponível em: <<https://time.com/3211964/nap-rooms-at-universities/>>. Acesso em 03 set. 2024.



Manchester foi a primeira a adotar esta estrutura já em 2014, com descansos programados de 20 minutos.<sup>4</sup>

A instalação dos “Pods” é um exemplo de uma estrutura não só eficaz, mas que propicia um ambiente fundamental para aquilo que se propõe: permite uma privacidade para o discente, seu formato é ergonômico, possui uma tela interativa que traz músicas para dormir, relaxamentos guiados para auxiliar no sono, e luzes e vibrações para auxiliar o usuário a acordar no tempo programado de forma não abrupta.<sup>5</sup>



Figura 4. Nap Pod na Biblioteca da Montclair State University (Fonte: Take a Moment to Relax in Our New Nap Pods, Disponível em: <<https://www.montclair.edu/library/2024/02/26/take-a-moment-to-relax-in-our-new-nap-pods/>>)

Figura 5. Nap Pod na Akron University, em Ohio nos Estados Unidos (Fonte: Nap pods give UA students a new way to relax, recharge and rejuvenate, Disponível em: <<https://www.uakron.edu/im/news/nap-pods-give-ua-students-a-new-way-to-relax-recharge-and-rejuvenate>>).

Outro ponto importante que este espaço cuidará são as mães. A criação de um espaço dedicado à amamentação dentro da FDir-UPM apoiará as alunas que são mães, proporcionando-lhes a infraestrutura necessária para equilibrar suas responsabilidades acadêmicas e maternas. Esse suporte não apenas facilita a continuidade dos estudos, mas também garante que as mães possam manter um vínculo saudável e próximo com seus bebês, essencial para o desenvolvimento emocional e físico da criança. Um ambiente bem projetado para amamentação oferece a privacidade e o conforto necessários para que essas alunas possam cuidar de seus filhos de maneira digna e sem interrupções em sua trajetória acadêmica.

<sup>4</sup> Disponível em: <<https://www.manchestereveningnews.co.uk/news/greater-manchester-news/manchester-university-installs-futuristic-sleeping-9197533>>. Acesso em 03 set. 2024

<sup>5</sup> Disponível em: <<https://metronaps.com/>>. Acesso em 03 set. 2024.



A importância desse espaço vai além da funcionalidade prática; ele simboliza o reconhecimento e a valorização da maternidade dentro do ambiente acadêmico. O contato constante entre a mãe e o bebê, mesmo durante os períodos de estudo, é essencial para o bem-estar de ambos. Esse contato promove o vínculo afetivo e contribui significativamente para o desenvolvimento saudável da criança. Assim, a instituição, ao fornecer um espaço apropriado para amamentação, reforça seu compromisso com o bem-estar das alunas e de suas famílias.

Além de beneficiar diretamente as mães e seus bebês, a existência de um espaço de amamentação inclusivo e bem equipado também promove a igualdade de gênero dentro da instituição. Ao oferecer condições para que as alunas que são mães possam continuar seus estudos sem precisar renunciar ao cuidado com seus filhos, a faculdade assegura que essas mulheres tenham as mesmas oportunidades de sucesso acadêmico e profissional que os demais alunos. Essa medida reflete um compromisso com a inclusão e a equidade, valores fundamentais no ambiente educacional da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

A presença de um espaço de amamentação adequado também contribui para a retenção e sucesso acadêmico dessas alunas. Sem esse tipo de suporte, muitas mães podem sentir-se pressionadas a interromper seus estudos ou reduzir sua carga horária, o que pode impactar negativamente suas perspectivas futuras. Proporcionar um ambiente que acomode as necessidades dessas alunas é, portanto, uma estratégia essencial para garantir que elas possam continuar a avançar em sua formação acadêmica sem comprometer o cuidado com seus filhos.

Finalmente, a criação desse espaço fortalece a Universidade Presbiteriana Mackenzie que atualmente é um ambiente inclusivo e sensível às necessidades de todos os seus membros. Em uma sociedade onde as responsabilidades familiares são muitas vezes vistas como um obstáculo à realização profissional, a faculdade se posiciona como líder ao oferecer suporte integral às suas alunas mães. Essa iniciativa não só beneficia diretamente as estudantes e suas famílias, mas também envia uma mensagem clara de que a maternidade e a educação podem coexistir de forma harmoniosa e que a instituição está comprometida em apoiar essa realidade.



Figura 6. Sala de amamentação na Universidade de Minnesota, Estados Unidos. O espaço é mobiliado com uma cadeira de amamentação, tapete, luminária, obras de arte e um espelho para troca. O espaço inclui uma geladeira para armazenamento de leite, um micro-ondas para esterilizar acessórios de bombeamento e uma mesa de troca de fraldas para o caso de um dos pais vir dar mamadeira ou amamentar durante a aula (Fonte: New lactation room in Peik Hall creates a space for student parents, Disponível em: <<https://news.cehd.umn.edu/new-lactation-room-in-peik-hall-creates-a-space-for-student-parents/>>).

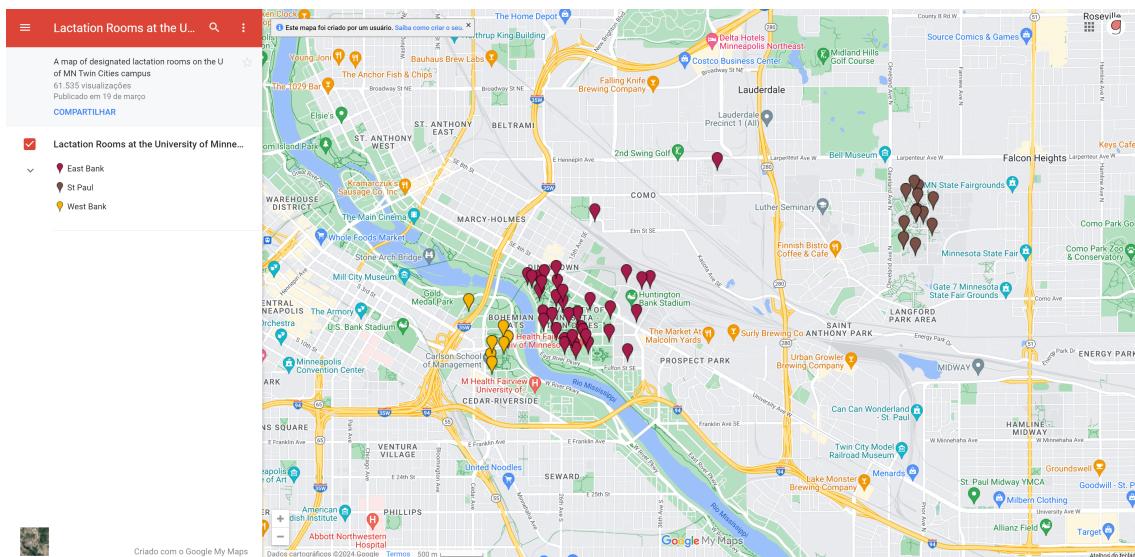


Figura 7. Mapa dos espaços de lactação no campus na Universidade de Minnesota, Estados Unidos e instruções sobre como reservar uma sala (Fonte: Lactation Rooms at the University of Minnesota, Disponível em: <[https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?ll=44.97874866390897%2C-93.21424200000001&z=14&mid=1pXLLnSN\\_TMJD5mruA6\\_TV0Jcob8](https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?ll=44.97874866390897%2C-93.21424200000001&z=14&mid=1pXLLnSN_TMJD5mruA6_TV0Jcob8)>).



Figura 8. A Sala de Apoio à Amamentação e de Regulação Sensorial da Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo, está localizada no 3º andar do Prédio Histórico. O espaço adequado ao apoio à amamentação, permite que alunas, funcionárias e docentes possam ter um ambiente favorável de estudo e de trabalho, ao mesmo tempo que cuidam de suas filhas(os) (Fonte: FDUSP terá Sala de Apoio à Amamentação e de Regulação Sensorial, disponível em: <<https://direito.usp.br/noticia/e59450c2bb90-fdusp-tera-sala-de-apoio-a-amamentacao-e-de-regulacao-sensorial>>).

Cabe destacar que a sala também deve atender e ser projetada para auxiliar ao estudante neurodivergente. Pessoas neurodivergentes, como aquelas com autismo, TDAH, ou outros transtornos neurológicos, frequentemente enfrentam desafios no manejo de estímulos sensoriais e emocionais. Uma sala de descompressão projetada com atenção a essas necessidades pode oferecer um refúgio seguro onde elas podem se autorregular, o que é essencial para o seu bem-estar emocional e cognitivo durante a jornada acadêmica e laboral.

A presença de uma sala de descompressão bem equipada é essencial para atender às necessidades da comunidade neurodivergente na faculdade, proporcionando-lhes as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios acadêmicos com mais confiança e segurança. Esse tipo de apoio não apenas melhora a experiência individual dos estudantes, mas também promove um ambiente mais inclusivo, acolhedor e compreensivo para todos.

Além disso, o suporte adequado para pessoas neurodivergentes reflete como a da Faculdade de Direito Mackenzie atua enquanto uma instituição inclusiva. Ao fornecer um ambiente onde todos os estudantes e profissionais, independentemente de suas



diferenças cognitivas, possam alcançar seu pleno potencial, a faculdade estabelece um modelo de inclusão e apoio que pode inspirar outras instituições a seguir o mesmo caminho. Essa abordagem não apenas beneficia as pessoas neurodivergentes, mas também fortalece a comunidade acadêmica como um todo.

Portanto, ao implementar o Wellness Center na Faculdade de Direito (FDir) da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM) não só atende a uma necessidade urgente de sua comunidade acadêmica, mas também adota práticas comprovadas que contribuem para um ambiente mais saudável e propício ao aprendizado. A adoção de práticas que promovem o bem-estar dos estudantes alinha a Faculdade de Direito do Mackenzie com tendências globais em educação superior. Universidades ao redor do mundo estão cada vez mais focadas em criar ambientes que suportem não apenas o sucesso acadêmico, mas também o bem-estar geral dos estudantes. A implementação de salas de descompressão, amamentação e uma creche coloca o Mackenzie na vanguarda dessa tendência, demonstrando um compromisso com a saúde e o sucesso de seus alunos em todos os aspectos de suas vidas acadêmicas.

Após esta introdução, este projeto para criação de um Wellness Center da Faculdade de Direito Mackenzie, apresenta os objetivos e quais parâmetros devem ser adotados quando da sua criação.



## Objetivos

Elencam-se os objetivos do Wellness Center da Faculdade de Direito (FDir) da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM):

- Proporcionar aos estudantes de Direito um ambiente que favoreça a saúde física e mental, por meio da disponibilização de espaços apropriados para descanso;
- Oferecer um espaço onde os estudantes possam relaxar, reduzindo os níveis de estresse e promovendo a saúde mental;
- Promover um ambiente inclusivo que atenda às necessidades específicas dos discentes;
- Acolher as mães para continuar seus estudos na Faculdade de Direito, fornecendo um espaço seguro e confortável;
- Criar um espaço inclusivo que atenda às necessidades de discentes, permitindo que conciliem suas responsabilidades familiares com a vida acadêmica;
- Tornar a Faculdade de Direito uma referência no apoio à Saúde Mental e Prevenção de Transtornos dos estudantes.

## Parâmetros para a criação do Wellness Center da Faculdade de Direito (FDir) da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM)

As salas de descompressão são projetadas para oferecer um espaço onde os estudantes possam relaxar e aliviar a tensão acumulada durante as atividades acadêmicas intensas. Essas salas são ambientes controlados que utilizam elementos de conforto ambiental, como luz natural, ventilação adequada, e mobiliário ergonômico, para promover uma sensação de calma e bem-estar, reduzindo os níveis de estresse e ajudando os estudantes a manterem um equilíbrio saudável entre estudo e descanso. Elas oferecem um refúgio dentro da universidade, onde os estudantes podem se desconectar temporariamente das demandas acadêmicas, reduzindo o risco de esgotamento e promovendo a recuperação física e mental. A qualidade do ambiente construído, quando planejada com foco no bem-estar, desempenha um papel de suma importância na saúde, resultando em uma comunidade acadêmica mais engajada.

Desta forma, devem-se propor ambientes que proporcionam pausas adequadas e espaços de descompressão de forma a atuar auxiliando na prevenção de transtornos mentais relacionados ao estresse e à sobrecarga acadêmica. As pausas regulares em um ambiente projetado para o relaxamento, como as salas de descompressão, ajudam a



manter o equilíbrio emocional dos estudantes, prevenindo o desenvolvimento de sintomas mais graves, como ansiedade e depressão.

Dentro deste âmbito, ambientes que promovem pausas adequadas e o relaxamento são também conhecidos por estimular a criatividade e a inovação. As salas de descompressão, ao oferecerem um espaço para o descanso mental, ajudam a liberar a mente dos estudantes, permitindo que novas ideias e soluções inovadoras surjam. Isso é particularmente relevante em áreas como o Direito, onde a capacidade de pensar criativamente sobre problemas complexos é essencial.

Para criar um ambiente de descompressão que seja acolhedor, confortável e esteticamente agradável, é importante considerar não apenas os materiais e cores, mas também a disposição dos móveis e o design geral do espaço. Com base em tendências de design em universidades, aqui estão algumas sugestões para o Wellness Center da Faculdade de Direito (FDir) da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM):

- Localização: Escolher um local de fácil acesso dentro do prédio da Faculdade de Direito, preferencialmente no andar térreo;
- Tamanho mínimo recomendado: As salas de descompressão e amamentação devem ter, no mínimo, 20 m<sup>2</sup> para acomodar confortavelmente de 4 a 6 pessoas simultaneamente. Essa área pode variar dependendo da demanda prevista e do layout específico;
- Geometria: A forma da sala deve permitir uma disposição flexível do mobiliário, com áreas específicas para diferentes funções, como repouso, amamentação e armazenamento de itens pessoais;
- Revestimentos e Materiais: preferencialmente pisos vinílicos ou de madeira, que são confortáveis ao toque, duráveis e fáceis de limpar. O uso de materiais naturais, como madeira para pisos e cortiça ou bambu para revestimentos de parede, cria uma sensação de conexão com a natureza;
- Cores e Materiais: Uso de cores neutras e suaves para as paredes, com detalhes em cores que promovem o relaxamento, como verde ou azul claro. Enquanto os tons de verde e marrom promovem uma conexão com a natureza, a adição de toques de cor, como laranja, pode energizar o espaço e fornecer um contraste vibrante, estimulando a criatividade sem comprometer a serenidade do ambiente;
- Plantas: Adicionar uma variedade de plantas, desde pequenas suculentas até plantas de maior porte, pode melhorar a qualidade do ar e promover um ambiente relaxante, relaxamento sensorial e cognitivo.
- Estímulos sensoriais: controlados e pensados para neurodivergentes. Para auxiliar na autorregulação das pessoas neurodivergentes, a sala de descompressão deve incluir estímulos controlados que ajudem a reduzir a sobrecarga sensorial. Elementos como luzes ajustáveis e suaves, sons ambiente



calmantes, e texturas agradáveis podem ser incorporados para criar um ambiente relaxante.

- Itens diversos: brinquedos antiestresse, cadeiras de balanço, e fones de ouvido com cancelamento de ruído podem ser disponibilizados para ajudar na modulação sensorial.
  - Acessibilidade: A sala deve ser plenamente acessível a pessoas com mobilidade reduzida, incluindo espaços de circulação adequados e mobiliário que atenda às normas de acessibilidade;
  - Ventilação natural e conforto térmico: garantir a circulação adequada de ar, complementada por sistemas de climatização que permitam manter uma temperatura constante e confortável. Além de maximizar a luz natural com grandes janelas, o uso de iluminação ajustável em tons quentes pode ajudar a criar diferentes atmosferas dentro do mesmo espaço.
- Ambientes:

Ambientes	Detalhes	Equipamentos e mobiliário
<b>Sala de convívio</b>	Espaço multiuso que, no cotidiano, atua como local para convívio. E, eventualmente, pode receber eventos culturais, aulas de dança, leitura e Yoga.	Pequena copa para os discentes (frigobar para armazenamento de lanches e bebidas não alcóolicas)  Mobiliário: assentos diversos tornam o espaço mais acolhedor e menos clínico, incluindo poltronas confortáveis, puffs, redes e cadeiras suspensas. Esta variedade não só aumenta o conforto, mas também contribui para a estética do espaço, tornando-o mais dinâmico e convidativo  Luz ambiente regulável: a iluminação deve ser ajustável, permitindo a criação de um ambiente mais relaxante ou mais iluminado conforme necessário.  Armários e gaveteiros: Espaços para que os usuários possam guardar seus pertences com segurança, incluindo compartimentos específicos para itens pessoais.  Som ambiente: Sistema de som suave com opções de música relaxante  Tela de vídeo: Tela para projeções, caso os vivenciadores desejem assistir a vídeos educativos ou relaxantes
<b>Sala de relaxamento e contato com espaço livre verde</b>	Espaços de privacidade, como nichos ou cabines, onde os indivíduos possam se isolar temporariamente	Mobiliário: para descanso e relaxamento em silêncio com poltronas ergonômicas. Além de mesas e cadeiras para estudo e leitura.  Sistema regulável de iluminação: para criar um ambiente adequado para repouso. Disponibilizar luzes individuais para leitura, que podem ser acopladas às poltronas ou sofás.



		<p>Isolamento acústico: para garantir privacidade e tranquilidade.</p> <p>A possibilidade de ajustar o ambiente ao seu gosto — por exemplo, através do controle da intensidade da luz ou da escolha de sons — pode ser benéfica para neurodivergentes.</p>
<b>Sala de Amamentação</b>	Área específica destinada às mães, fornecendo um espaço seguro e confortável para amamentar ou extrair leite durante o período de aulas	<p>Mobiliário: Equipada com Poltronas reclináveis com apoio para os pés, preferencialmente ajustáveis, devem ser disponibilizadas para garantir o conforto durante o descanso ou amamentação. Além de trocador de fraldas e pia, juntamente com armazenamento para fraldas e outros itens de higiene. O espaço de amamentação deve permitir que as mães se sintam à vontade enquanto amamentam ou alimentam seus bebês de outras formas, como com mamadeiras.</p> <p>Equipamentos: Forno micro-ondas e uma cama de consultório médico, para primeiros socorros. Além de refrigerador para armazenar leite materno extraído.</p> <p>Capacidade: A sala deve conter pelo menos 4 poltronas para repouso e 2 cadeiras específicas para amamentação, com apoio adequado para os braços e as costas. Um ambiente que ofereça privacidade é fundamental, garantindo que as mães possam amamentar ou cuidar de seus bebês sem se sentirem expostas ou desconfortáveis.</p>
<b>Banheiros</b>	Banheiros confortáveis para uso dos discentes	Equipamento: Estrutura completa para banheiro, incluindo vestiários



Figura 7. Diagrama explicativo para o Wellness center destacando o mobiliário, cores e estímulos.

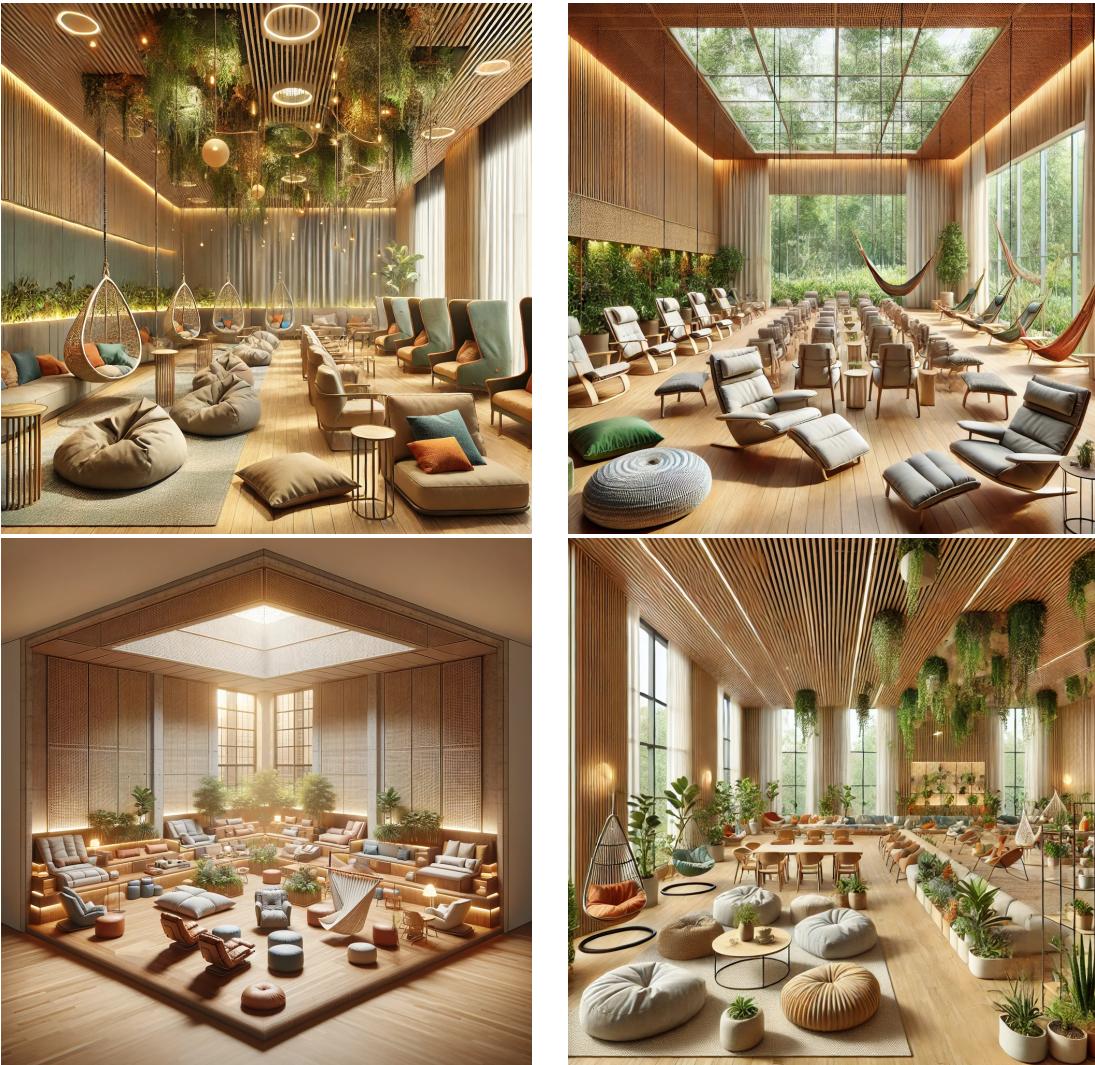


Figura 8 a 11. Sugestões de layout para o Wellness center.

Estas diretrizes exploratórias devem orientar a concepção do espaço para garantir que ele seja funcional, confortável e acolhedor, promovendo o bem-estar dos usuários, conforme as melhores práticas em design de ambientes de descompressão e amamentação.



## Conclusão

A proposta de criação de um Wellness Center na Faculdade de Direito (FDir) da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM) visa responder às necessidades dos discentes, proporcionando um ambiente que favoreça a saúde, o bem-estar e a conciliação das responsabilidades acadêmicas e familiares. A implementação dessas instalações está alinhada com as práticas de outras instituições de ensino superior e representa uma importante relação com a qualidade do suporte oferecido aos alunos. Este projeto pode servir como modelo para futuras iniciativas semelhantes em outras unidades da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM).

Em suma, o conceito de hospitalidade no ambiente educacional vai além de um simples ato de acolhimento. Envolve a criação de espaços que transmitam uma sensação de pertencimento e conforto aos estudantes, promovendo uma experiência acadêmica mais positiva. A presença de salas de descompressão e amamentação contribui para a construção de um ambiente universitário mais acolhedor, onde os discentes sentem-se valorizados e cuidados, refletindo diretamente no seu bem-estar subjetivo e, consequentemente, em seu desempenho acadêmico.

Estudos indicam que ambientes de estudo que incluem pausas regulares em espaços de descompressão são benéficos para o desempenho acadêmico. As pausas curtas, mas frequentes, ajudam a manter a concentração e a eficiência durante os períodos de estudo, resultando em uma melhor assimilação do conteúdo e maior produtividade acadêmica.

A introdução de salas de descompressão na Faculdade de Direito pode, portanto, ser vista como uma ferramenta para melhorar o desempenho geral dos estudantes. Ainda, a criação de um ambiente que apoia o bem-estar e a vida familiar dos estudantes é um fator importante na retenção e no sucesso acadêmico. Estudantes que se sentem apoiados em suas necessidades pessoais e familiares são mais propensos a concluir seus cursos e a ter sucesso em suas carreiras acadêmicas.

A instalação de salas de descompressão, amamentação e creche é uma demonstração concreta do compromisso da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM) com o sucesso de seus alunos.



Felipe Chiarello de Souza Pinto



Marco Antonio Loschiavo Leme de Barros

## Referências

DE PAULA, Victor Gomes et al. Acolhimento: um olhar inclusivo da Política Nacional de Humanização como estratégia de inclusão social. **Educação: Saberes e Prática**, v. 7, n. 1, 2018.

Campus Recreation, disponível em: <https://wou.edu/campusrec/hwc/> Acesso 30 ago. 2024

DA ROSA, Darlan Almeida; DE SOUZA, Taniéli Feijó; FONTOURA, Vinicius Roberto Salvo. O design biofílico em salas de descompressão: estudos de caso em arquitetura. **ANAIIS CONGREGA MIC**, v. 16, p. 427-432, 2020.

Faculdade de Direito de Ribeirão Preto, USP, disponível em: <<https://www.direitorp.usp.br/programa-bem-estar-e-saude-mental-fdrp/>> Acesso 27 ago. 2024

FDUSP terá Sala de Apoio à Amamentação e de Regulação Sensorial, disponível em: <<https://direito.usp.br/noticia/e59450c2bb90-fdusp-tera-sala-de-apoio-a-amamentacao-e-de-regulacao-sensorial>> Acesso 28 ago. 2024.

GARCIA, Luciana Marolla; CAPELLINI, Vera Lucia Messias Fialho; DOS REIS, Verônica Lima. Saúde mental na universidade: a perspectiva de universitários da permanência estudantil. In: **Colloquium Humanarum**. ISSN: 1809-8207. 2020. p. 167-181.

Hidayatullah, F., Zainuddin, Z. I., Putra, K. A. D. (2022). Napping Areas and Nap Pods in Academic Library. Record and Library Journal, 8(2). 228-238. DOI: 10.20473/rlj.V8-I2.2022.228-238.

New lactation room in Peik Hall creates a space for student parents, Disponível em: <<https://news.cehd.umn.edu/new-lactation-room-in-peik-hall-creates-a-space-for-student-parents>> Acesso 02 set. 2024

New rooms offer students the chance to decompress, be calm. Disponível em: <https://blog.utc.edu/news/2020/01/new-rooms-offer-students-the-chance-to-decompress-be-calm/> Acesso 02 set. 2024

REUBEN, Richard C.; SHELDON, Kennon M. Can mindfulness help law students with stress, focus, and well-being: An empirical study of 1Ls at a midwestern law school. Sw. L. rev., v. 48, p. 241, 2019. Disponível em: <<https://scholarship.law.missouri.edu/facpubs/748/>>. Acesso em 03 set. 2024

The Mather Tranquility Room is a place where one can practice the art of patience, disponível em: <<https://college.harvard.edu/about/campus/mather-tranquility-room>> Acesso em 26 ago. 2024

USP quer ampliar rede de cuidados em saúde mental na universidade. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/universidade/usp-quer-ampliar-rede-de-cuidados-em-saude-mental-na-universidade/>> Acesso 28 ago. 2024.

WAXMAN, Olivia B. Napping Around: Colleges Provide Campus Snooze Rooms. Time. Ago. 2014. Disponível em: <<https://time.com/3211964/nap-rooms-at-universities/>>. Acesso em 03 set. 2024.