



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

A casa, o corpo e as emoções

Tainah de Oliveira Ramos

Mestrado em Ciências das Emoções

Orientador(a): Maria Luísa Soares Almeida Pedroso de Lima,
Professora Catedrática, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025

Departamento de Psicologia

A casa, o corpo e as emoções

Tainah de Oliveira Ramos

Mestrado em Ciência das Emoções

Orientador(a): Maria Luísa Soares Almeida Pedroso de Lima,
Professora Catedrática, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025

À minha família, fonte inesgotável de amor e apoio, que despertou meu olhar poético e sensível para a casa como meu “canto no mundo”, lugar de sonhos, memórias e afeto. A vocês, que me ensinaram que o lar é mais do que paredes: é presença, cuidado e identidade, dedico este trabalho com imenso carinho e gratidão.

Agradecimento

A conclusão desta dissertação foi possível graças ao apoio e contributo de diversas pessoas e instituições, às quais manifesto o meu mais profundo reconhecimento.

Em primeiro lugar, agradeço à minha orientadora, a professora Dra. Maria Luísa Lima, pela orientação rigorosa, pela disponibilidade constante e pelas sugestões que enriqueceram de forma decisiva o desenvolvimento deste trabalho. O seu acompanhamento foi essencial para a consolidação da presente investigação.

Estendo o meu agradecimento aos docentes e colegas do curso Ciências das Emoções do Instituto Universitário de Lisboa, ISCTE, pelas reflexões partilhadas e pelo ambiente académico estimulante, que proporcionaram momentos de aprendizagem e crescimento intelectual.

Agradeço de forma particular aos participantes deste estudo, pela disponibilidade e generosidade em partilhar as suas vivências e por “abrir as portas das vossas casas”, permitindo que esta investigação fosse concretizada.

Não posso deixar de expressar a minha gratidão à minha família, pelo apoio firme e pelo incentivo constante ao longo de todo o percurso académico. Aos amigos próximos, agradeço a compreensão e a motivação nos momentos mais exigentes.

Finalmente, deixo um reconhecimento a todas as pessoas que, de modo direto ou indireto, contribuíram para a realização desta dissertação, tornando possível a realização deste projeto académico.

Resumo

Este estudo investiga de que forma o espaço doméstico influencia as emoções, partindo da premissa de que habitar é uma experiência simultaneamente corporal, simbólica e identitária. A pesquisa inscreve-se no campo das Ciências das Emoções e articula contributos da psicologia ambiental, da fenomenologia, da neuroarquitetura e da teoria da arquitetura. O objetivo principal consistiu em analisar como fatores como design, funcionalidade, memória e personalização moldam vínculos afetivos e estados emocionais associados ao lar.

A metodologia foi qualitativa e exploratória, baseada em entrevistas semiestruturadas a 20 participantes residentes em Portugal, de diferentes idades, nacionalidades e profissões. As entrevistas foram complementadas por materiais visuais (fotografias), e os dados analisados a partir de categorias temáticas emergentes.

Os resultados mostram que a casa é vivida de forma multifacetada: funciona como refúgio e espaço de segurança, mas também pode gerar tensão e desgaste. Elementos como iluminação natural, organização espacial, presença de vegetação e possibilidade de personalização surgem como determinantes para o bem-estar, enquanto ambientes padronizados foram associados a sentimentos de estranhamento. A memória e o tempo revelaram-se igualmente centrais, mostrando como objetos, marcas do uso e lembranças pessoais estruturam o apego ao espaço e reforçam a identidade.

Conclui-se que o espaço doméstico atua como mediador ativo das emoções, integrando dimensões sensoriais, cognitivas e afetivas. O estudo contribui para a compreensão da casa como lugar simbólico e atmosférico, ampliando as discussões sobre o papel do design e da fenomenologia do espaço no bem-estar psicológico, com implicações práticas para a arquitetura e o design de interiores.

Palavras Chave: casa; corpo; emoção; memória; apego; identidade

Abstract

This study examines how domestic space influences emotions, starting from the premise that dwelling is simultaneously a bodily, symbolic, and identity-forming experience. The research is situated within the Sciences of Emotions and integrates contributions from environmental psychology, phenomenology, neuroarchitecture, and architectural theory. The main objective was to analyze how factors such as design, functionality, memory, and personalization shape affective bonds and emotional states associated with the home.

The methodology was qualitative and exploratory, based on semi-structured interviews with 20 participants living in Portugal, representing different ages, nationalities, and professions. The interviews were complemented with visual materials (photographs), and the data were analyzed through emergent thematic categories.

The findings show that the home is experienced in multifaceted ways: it functions as a refuge and place of security, but can also generate tension and strain. Elements such as natural lighting, spatial organization, vegetation, and personalization emerged as key determinants of well-being, while standardized environments were linked to feelings of estrangement. Memory and time also proved central, demonstrating how objects, traces of use, and personal recollections structure attachment to space and reinforce identity.

It is concluded that domestic space acts as an active mediator of emotions, integrating sensory, cognitive, and affective dimensions. The study contributes to understanding the home as a symbolic and atmospheric place, broadening discussions on the role of design and phenomenology of space in psychological well-being, with practical implications for architecture and interior design.

Keywords: home; body; emotions; memory; attachment; identity

Índice

| | |
|--|--------|
| Agradecimento | iii |
| Resumo | v |
| Abstract | vii |
| Introdução | 1 |
| Capítulo 1. Enquadramento Teórico | 5 |
| 1.1. A Casa como Espaço Emocional e Identitário | 6 |
| <i>A casa como construção simbólica e afetiva</i> | |
| <i>Apego ao lugar e vínculos emocionais</i> | |
| <i>A memória e o tempo como elementos estruturantes do lar</i> | |
| <i>A casa como extensão da identidade pessoal e coletiva</i> | |
| 1.2. Corpo, Emoções e Habitar | 10 |
| <i>O corpo como mediador da experiência espacial</i> | |
| <i>Ressonância corporal e estética prática</i> | |
| <i>Empatia arquitetônica e percepção incorporada</i> | |
| 1.3. Atmosferas, Personalização e Bem Estar | 13 |
| <i>Atmosferas arquitetônicas e afetividade</i> | |
| <i>Affordances atmosféricas e resposta emocional</i> | |
| <i>Personalização e apropriação do espaço</i> | |
| <i>O impacto do design e da funcionalidade no bem estar</i> | |
| 1.4. Síntese | 16 |
| Capítulo 2. Metodologia | 17 |
| 2.1. Desenho do Estudo | 17 |
| 2.2. Amostra | 17 |

| | | |
|----------------------------|-------------------------------------|----|
| 2.3. | Instrumentos e Procedimentos | 18 |
| Capítulo 3. Resultados | | 21 |
| 3.1. | Grid Elaboration Method (GEM) | 21 |
| 3.2. | Registros Fotográficos e Emoções | 23 |
| 3.3. | Entrevistas | 43 |
| Capítulo 4. Discussão | | 57 |
| 4.1. | Discussão dos resultados principais | 57 |
| Capítulo 5. Conclusões | | 63 |
| 5.1. | Limitações | 64 |
| 5.2. | Investigações futuras | 65 |
| Referências Bibliográficas | | 66 |

Introdução

A forma como os indivíduos se relacionam com o espaço que habitam constitui um dos eixos fundamentais para compreender o bem estar humano em sua complexidade. A casa, em particular, destaca-se como o espaço onde se entrelaçam práticas quotidianas, memórias, afetos e vínculos sociais, funcionando como cenário da vida, e além, como uma dimensão constitutiva da identidade. Mais do que simples construção física, o lar pode ser concebido como território de pertença e expressão subjetiva, no qual arquitetura, corpo e cultura se articulam de maneira indissociável. Nesse sentido, refletir sobre a experiência do habitar implica ultrapassar as funções utilitárias da moradia para alcançar sua profundidade simbólica e existencial.

Ao longo da história, a casa foi alvo de múltiplas interpretações. Para Gaston Bachelard (1958), trata-se de um “canto no mundo”, um cosmos íntimo que organiza sonhos, lembranças e devaneios, constituindo-se como matriz afetiva de onde se projeta a identidade. Bergson (1910), ao refletir sobre a memória e o tempo, também reforça que a casa é depositária de experiências e arquivo de lembranças que estruturam a continuidade da vida. Já Pallasmaa (2005, 2013) ressalta que a arquitetura é vivida pelo corpo e sentida na pele, defendendo que os espaços domésticos influenciam diretamente a forma como percebemos, sentimos e existimos no mundo. Assim, pensar a casa é, simultaneamente, pensar corpo, cultura e emoção, numa relação que transcende a materialidade.

A relevância do tema intensifica-se diante das transformações contemporâneas nos modos de habitar. A urbanização acelerada, a mobilidade constante, os modelos de habitação coletiva, como coliving, e a reconfiguração do espaço doméstico para abarcar funções múltiplas - trabalho, lazer, cuidado, convívio - evidenciam que a casa deixou de ser exclusivamente um espaço privado e funcional para tornar-se um campo de negociação simbólica e emocional. O contexto recente da pandemia de COVID-19 revelou de forma incontornável esse caráter multifuncional, ao colocar a casa como lugar simultaneamente de refúgio e de confinamento, reforçando a consciência de que o espaço doméstico influencia diretamente o bem estar psicológico (Meagher & Cheadle, 2020; Silva & Marcílio, 2020). Contudo, ainda que este episódio seja marcante, a investigação proposta não se restringe a esse enquadramento: trata-se, antes, de compreender de maneira mais abrangente e duradoura os vínculos emocionais e identitários que estruturam a experiência do habitar.

A escolha deste tema decorre, portanto, da sua pertinência teórica e prática. Apesar da vasta literatura existente nas áreas da psicologia ambiental, da fenomenologia e da neuroarquitetura, ainda se encontram lacunas na articulação entre as diferentes dimensões do espaço doméstico - emocional, corporal, simbólica e projetual - e suas repercussões no bem estar. Grande parte dos estudos privilegia abordagens fragmentadas, centradas em variáveis específicas, como iluminação, ruído ou densidade habitacional, deixando em segundo plano a compreensão integrada da casa como organismo simbólico e emocional. Esta investigação surge para preencher essa lacuna, adotando uma perspectiva multidimensional que une corpo, memória, design e atmosfera, procurando lançar luz sobre como esses elementos se conjugam na configuração das emoções.

O objetivo principal desta dissertação é compreender de que forma o espaço da casa afeta as emoções dos seus habitantes. Parte-se da premissa de que o habitar é uma vivência integrada, na qual corpo, memória e ambiente se articulam, e busca-se explorar tanto as dimensões protetoras e restauradoras do lar quanto os cenários de tensão, estranhamento e desgaste que dele podem emergir. De modo mais específico, os objetivos são: analisar como o lar contribui para o conforto, a segurança e a restauração psicológica; investigar de que forma memórias e experiências pessoais estruturam a ligação emocional ao espaço; examinar o papel do design e da personalização na configuração do apego, considerando elementos como iluminação, materiais e organização espacial; e, por fim, explorar como a vivência incorporada e as atmosferas arquitetônicas modulam disposições afetivas e identitárias.

A relevância destes objetivos ultrapassa a esfera puramente acadêmica. Os resultados da investigação podem beneficiar profissionais de arquitetura e design de interiores, oferecendo subsídios para a conceção de espaços mais sensíveis às necessidades emocionais dos habitantes. Psicólogos e investigadores da área das emoções encontram aqui evidências empíricas para aprofundar a compreensão dos vínculos afetivos com o espaço. Urbanistas e formuladores de políticas públicas podem retirar implicações para pensar estratégias habitacionais que considerem indicadores de funcionalidade e eficiência, e também o impacto subjetivo e simbólico das moradias. Por fim, indivíduos e famílias, enquanto protagonistas do habitar, são também beneficiários, ao verem reconhecida a relevância de suas práticas quotidianas e personalizações como elementos centrais para o bem estar.

Este estudo desenvolve-se no contexto académico das Ciências das Emoções, mas mantém diálogo transversal com áreas como a psicologia ambiental, a arquitetura, a fenomenologia e a neurociência. Essa interdisciplinaridade é fundamental para compreender a complexidade do objeto em análise, permitindo conjugar diferentes lentes teóricas e metodológicas. Além disso, o caráter

exploratório do trabalho, baseado em entrevistas e instrumentos projetivos, favorece a captação de dimensões subjetivas que dificilmente seriam acessíveis por abordagens puramente quantitativas.

A dissertação encontra-se estruturada em cinco capítulos. O primeiro apresenta o enquadramento teórico, abordando a casa como espaço emocional e identitário e destacando a relação entre corpo, memória, atmosfera e personalização. O segundo capítulo descreve a metodologia utilizada, explicitando os procedimentos de recolha e análise de dados e caracterizando a amostra. O terceiro capítulo apresenta os resultados da investigação empírica, estruturados de acordo com as dimensões identificadas nos relatos dos participantes; enquanto o quarto capítulo articula esses resultados com o quadro conceitual. Por fim, o quinto capítulo reflete sobre as conclusões, discutindo implicações, contributos e limitações, bem como apontando caminhos para futuras pesquisas.

Assim, ao longo deste trabalho, busca-se demonstrar que compreender a casa é compreender também a experiência humana em sua profundidade. O lar não é apenas cenário de vida, mas mediador ativo das emoções, identidade e cultura. Reconhecer sua centralidade é, portanto, reconhecer que habitar é um processo existencial, corporal e afetivo, no qual se inscrevem rotinas quotidianas e bases do bem estar e da qualidade de vida.

CAPÍTULO 1

Enquadramento

Sendo este trabalho desenvolvido no âmbito das Ciências das Emoções, recorreremos a um conjunto de conceitos tradicionalmente explorados por áreas como a psicologia ambiental, a fenomenologia, a neuroarquitetura e a teoria da arquitetura. No entanto, é precisamente a transversalidade dessas abordagens que permite uma leitura mais abrangente e aprofundada da relação entre o espaço doméstico e os estados emocionais do indivíduo. Assim, torna-se pertinente esclarecer o modo como tais conceitos são aqui mobilizados, sobretudo no que concerne aos impactos do espaço habitacional sobre o bem estar emocional e afetivo.

A estruturação do capítulo de enquadramento reflete duas questões fundamentais que orientam esta investigação: de que forma o espaço da casa influencia o corpo e as emoções, e como se configura a experiência sensível, cognitiva e afetiva do habitar. Procuramos, portanto, articular estas dimensões numa abordagem que privilegia a experiência vivida do espaço, compreendendo o habitar como algo além de uma ação funcional, sendo também processo perceptivo e emocional, constituído pela interação entre corpo, memória e ambiente construído.

No primeiro subcapítulo, discute-se a casa como espaço emocional e identitário, analisando o papel da arquitetura na constituição simbólica e afetiva do lar. Em seguida, aborda-se o papel do corpo na experiência emocional do espaço, enfatizando a relação sensório motora que sustenta a percepção atmosférica. Um terceiro momento é dedicado à articulação entre atmosfera, personalização e bem estar, considerando as “*affordances* emocionais” do ambiente doméstico. Por fim, a reflexão culmina em uma síntese crítica que destaca a importância da casa como mediadora de conforto, segurança e restauração psicológica.

Embora o enfoque esteja voltado à análise dos aspectos emocionais e subjetivos do espaço da casa, não se pode dissociar tais dimensões da cognição do espaço como fenómeno integrado. Ainda que, para fins analíticos, isolemos variáveis como percepção, movimento e cultura, reconhecemos que a experiência do habitar é um processo contínuo e indissociável, onde corpo, espaço e emoção se conectam de maneira dinâmica e profunda.

1.1. A Casa como Espaço Emocional e Identitário

A casa como construção simbólica e afetiva

A casa, para além da sua função primária de abrigo físico, constitui-se como espaço carregado de significados simbólicos e afetivos. Desde cedo, diferentes tradições filosóficas, literárias e arquitetônicas reconheceram que o habitar transcende a lógica utilitária para se tornar campo de experiências emocionais e identitárias. Gaston Bachelard (1958), em *A poética do espaço*, sintetiza esta visão ao apresentar a casa como “o nosso canto no mundo”, um cosmos íntimo que organiza sonhos, memórias e devaneios. Para o autor, a casa é o primeiro universo do sujeito, estrutura de acolhimento que molda a subjetividade, fornecendo as bases para a construção de uma identidade enraizada.

Ao explorar espaços domésticos aparentemente banais como sótãos, porões, gavetas e armários, Bachelard (1958) revela a densidade poética e emocional desses espaços. Cada recanto é portador de uma carga simbólica que desperta lembranças, ativa a imaginação e abre caminho para uma compreensão sensível da existência. A materialidade da casa, neste sentido, não é neutra: as formas, cheiros e texturas estão imersos em camadas de recordações que estruturam o imaginário individual. É por isso que, muitas vezes, o regresso à casa de infância reativa sentimentos profundos, funcionando como verdadeiro arquivo da memória afetiva.

Autores contemporâneos ampliam esse entendimento ao sublinhar o caráter aprendido e processual da experiência doméstica. Williams (2018), por exemplo, argumenta que o espaço se faz no tempo, tecido pelas rotinas diárias e pelas interações sutis entre pessoas e ambiente. A casa é, assim, continuamente recriada: cada gesto de arrumação, cada escolha de decoração ou adaptação funcional traduz e reforça vínculos emocionais. Esse processo transforma o lar em narrativa vivida, na qual identidade e memória se entrelaçam.

Também a sociologia do cotidiano enfatiza a dimensão ritual da vida doméstica. Morley (2000) sublinha que a organização dos espaços e objetos está intimamente ligada à repetição de rotinas que assegurem previsibilidade, conforto e estabilidade emocional. A casa, e o conceito de lar, ao estruturar ritmos de vida, torna-se um palco onde se consolidam vínculos afetivos e onde se manifestam símbolos de pertença. Tal estruturação revela como o espaço doméstico não é apenas pano de fundo da vida, mas agente ativo na produção de sentimentos de segurança, intimidade e continuidade.

Por conseguinte, a casa configura-se como espaço onde emoção e identidade se inscrevem de modo indissociável. Ao mesmo tempo que serve de abrigo material, ela é também guardiã de significados, que se acumulam ao longo da vida e se projetam nas formas de conceber e habitar novos lares. Dessa forma, compreender a casa como construção simbólica e afetiva significa reconhecê-la como elemento fundamental na configuração do bem estar humano e da experiência existencial.

Se em Bachelard e outros autores fenomenológicos a casa surge como espaço simbólico e poético, é nas teorias de apego que se encontra um aprofundamento psicológico desse vínculo, traduzido em processos de pertença, segurança e restauração emocional

Apego ao lugar e vínculos emocionais

O abrigo constitui-se como necessidade fundamental da vida humana, oferecendo proteção física e suporte emocional. Ao longo da história, a casa consolidou-se como o espaço privilegiado para a construção de vínculos afetivos profundos, configurando-se como lugar de pertença. Essa relação encontra eco nas teorias do apego desenvolvidas por Bowlby (1981), que destacam a importância de vínculos seguros para o desenvolvimento emocional. De modo análogo, a ligação entre o indivíduo e sua morada pode ser compreendida como forma de apego ao lugar, na qual a residência atua como figura de referência e estabilidade.

Scannell e Gifford (2010/2017) descrevem o apego ao lugar como um processo multidimensional que articula componentes afetivos, cognitivos e comportamentais. O afeto traduz-se em sentimentos de conforto, segurança e identificação; o componente cognitivo envolve significados atribuídos ao espaço; e o comportamental refere-se à permanência, ao uso reiterado e à resistência em se desligar do lugar. A casa, nesse sentido, além de cenário da vida, é agente ativo na constituição de uma identidade ancorada espacialmente.

Diversos estudos empíricos reforçam o papel do lar como ambiente de restauração psicológica. Hidalgo e Hernández (2001) mostram que a residência representa, para muitos indivíduos, espaço de refúgio e regulação emocional em situações de crise. Pesquisas recentes também apontam que a vivência no lar é capaz de promover equilíbrio mental e sensação de continuidade, sobretudo quando os moradores sentem-se livres para personalizar e moldar o espaço segundo suas necessidades (Meagher & Cheadle, 2020; Graham et al., 2015). Assim, o apego ao lugar revela-se como importante recurso de bem estar e estabilidade subjetiva.

A habitabilidade, quando analisada sob essa perspectiva, vai além da eficiência funcional. Trata-se de compreender como a organização espacial, a acessibilidade e a atmosfera doméstica favorecem o sentimento de pertença, e não apenas de avaliar dimensões físicas. A apropriação cotidiana transforma o espaço em lar: ao ocupar, decorar, reorganizar ou simplesmente repetir rotinas, os moradores inscrevem no ambiente marcas de sua identidade, consolidando a ligação emocional (Batista, 2018). Essa apropriação pode ser discreta, como a disposição de objetos pessoais, ou profunda, quando envolve adaptações estruturais que refletem valores e aspirações.

O apego ao lugar, no entanto, não implica imobilidade ou resistência à mudança, mas sim a construção de um referencial emocional estável a partir do qual o indivíduo se orienta no mundo. O lar, como espaço de vínculos, reforça a segurança necessária para enfrentar transformações externas e ao mesmo tempo preserva uma memória afetiva que garante continuidade. Reconhecer essa dimensão permite compreender a casa como mediador essencial entre necessidades humanas básicas, experiências emocionais e identidades em permanente construção.

Portanto, da mesma maneira que a teoria do apego permite compreender a casa como lugar de segurança e pertença, é igualmente necessário reconhecer que tais vínculos se consolidam no tempo e se alimentam da memória. O lar, como já apontado, não é apenas espaço físico habitado. É também depósito de lembranças, marcas materiais e heranças simbólicas que se acumulam e moldam a experiência afetiva do habitar.

A memória e o tempo como elementos estruturantes do lar

A dimensão temporal é constitutiva da experiência da casa. Bergson (1910), ao discutir a duração como fluxo contínuo, lembra que o presente nunca se dissocia das memórias do passado. Esse entendimento é particularmente relevante no contexto doméstico: cada recanto da casa evoca lembranças que reatualizam experiências anteriores, transformando o espaço em repositório de afetos. Na casa, nesse sentido, vive-se além do presente: se preservam as camadas do passado, que se combinam e conferem espessura à vida cotidiana.

Esta perspectiva é reforçada por Merleau-Ponty (1968, 2006) ao destacar que toda experiência espacial é mediada pelo corpo, que carrega consigo uma memória incorporada, além das sensações imediatas. Ao percorrer um corredor ou abrir uma porta, o corpo revive experiências anteriores, ainda que de modo não consciente. Pallasmaa (2013) traduz essa ideia afirmando que a arquitetura só nos emociona quando toca algo que já estava sedimentado em nossas memórias corporificadas. Logo, o espaço doméstico atua como gatilho para recordações que conferem sentido e continuidade à existência.

A passagem do tempo também se materializa na própria estrutura da casa. Lowenthal (1985) observa que os edifícios, ao envelhecer, adquirem valor simbólico: as marcas visíveis do tempo, longe de serem vistas como defeitos, tornam-se sinais de autenticidade e permanência. Essa memória arquitetônica, inscrita em paredes, pisos e objetos, ativa tanto a memória coletiva quanto a individual e reforça o sentimento de ligação com o lugar. Hildebrand (1999) acrescenta que a sensação de segurança em construções antigas decorre, em parte, da intuição de que outras vidas já ali floresceram em harmonia, oferecendo um testemunho silencioso de continuidade e de pertença.

Essa relação entre memória, tempo e espaço constitui um eixo essencial na experiência do lar. As transformações materiais da casa - remodelações, adições, sinais de desgaste - são constantemente reinterpretadas à luz das memórias afetivas que cada morador projeta no ambiente. É nesse entrelaçamento de permanência e mudança que se sedimenta o caráter emocional do lar. A memória assegura estabilidade, enquanto o tempo, com suas transformações, garante vitalidade. Juntos, ambos estruturam o espaço doméstico como lugar de profundidade simbólica e afetiva.

A memória e o tempo dão profundidade ao espaço doméstico, convertendo-o em um repositório de experiências e significados. Também é verdade que a casa ultrapassa a função de preservar lembranças: ela se projeta como extensão da própria identidade. Nesse processo, o habitar deixa de ser apenas continuidade temporal para tornar-se expressão simbólica do eu individual e do coletivo.

A casa como extensão da identidade pessoal e coletiva

O ato de habitar mobiliza simultaneamente dimensões corporais, emocionais e cognitivas, projetando no espaço doméstico as marcas da subjetividade. A casa além de quadro funcional, transforma-se em espelho identitário, no qual escolhas estéticas, formas de organização e rituais quotidianos revelam modos de ser e de estar. Hildebrand (1999) argumenta que a arquitetura proporciona prazer e sentido quando evoca experiências sensoriais primárias, possibilitando que o lar se converta em prolongamento da identidade pessoal. Nesse processo, não se trata de afirmar individualidade, mas de construir pertencimento, uma vez que o espaço vivido articula-se com práticas coletivas e memórias partilhadas. Como destaca Cabrita (2001), o ato de morar envolve uma dimensão subjetiva, em que a casa participa ativamente da definição do indivíduo e da sua inserção social.

Essa função identitária é visível, sobretudo, nas experiências infantis: a memória da casa natal, como observou Bachelard (1958), atua como matriz afetiva que orienta a forma como os indivíduos se relacionam com futuros ambientes. Tais recordações não só preservam o passado; influenciam a maneira como cada sujeito organiza e ressignifica o presente.

Quando os espaços residenciais perdem singularidade, convertendo-se em modelos impessoais e repetitivos, ocorre o empobrecimento simbólico que limita a capacidade de apropriação emocional. Scannell e Gifford (2010) apontam que o apego ao lugar depende da integração entre dimensões afetivas, cognitivas e comportamentais - um equilíbrio fragilizado em ambientes despersonalizados. Ao contrário, como defendem Gosling et al. (2002), a possibilidade de intervir no espaço e personalizá-lo fortalece a identidade e o sentimento de pertença.

Assim, compreender a casa como extensão da identidade significa reconhecer que ela atua tanto como espelho da subjetividade individual quanto como suporte de laços coletivos e temporais. É nesse cruzamento entre pessoal e comunitário, entre memória e vivência presente, que está a força simbólica do habitar. Identidade e espaço não são dimensões separadas, são elementos que se co-constroem, dando ao habitar um papel fundamental na experiência de ser e de estar no mundo.

O lar, como casa, se configura como espaço simbólico, afetivo, temporal e identitário. Por isso, é indispensável reconhecer que tais dimensões não existem apenas em nível abstrato: elas são vividas e sentidas corporalmente. O corpo é o mediador essencial entre o indivíduo e a casa, traduzindo a materialidade dos ambientes em experiências emocionais que estruturam a forma de habitar.

1.2. Corpo, Emoções e Habitar

O corpo como mediador da experiência espacial

O corpo ultrapassa a condição de receptor passivo de estímulos espaciais, assumindo protagonismo na construção do significado do lugar. Mallgrave (2010) sublinha a existência de uma “relação empática” entre corpo e espaço, que se manifesta em sensações de acolhimento, pertença e identidade. Tal empatia é vivida antes de ser racionalizada, revelando a primazia da experiência sensível sobre a interpretação consciente. Canepa (2023) reforça essa perspectiva ao introduzir a noção de ressonância corporal, mostrando que o ambiente gera reações imediatas que moldam a percepção e integram o espaço à subjetividade do habitante. Para Pallasmaa (2005), esse vínculo ocorre porque sentimos as dimensões arquitetônicas de maneira visceral, como se o espaço se projetasse sobre a nossa própria pele.

A tradição arquitetônica também valoriza essa proximidade entre corpo e construção. Hildebrand (1999) salienta que o prazer arquitetônico depende de sinais que remetem à experiência

sensorial primária, permitindo que a habitação evoque confiança, familiaridade e acolhimento. Do ponto de vista prático, elementos como escadas, portas e janelas não são apenas funcionais: eles evocam deslocamentos, transições e aberturas que orientam o corpo no espaço e estruturam formas de convivência.

Essas reflexões demonstram que a arquitetura participa ativamente da configuração emocional da vida quotidiana. Ao favorecer ou restringir vínculos sociais, abrir-se ao exterior ou intensificar a intimidade, os espaços influenciam os modos de habitar e sentir. Nesse sentido, o corpo deve ser entendido como sujeito da experiência, em que emoção, cognição e ambiente se conectam. Tal como argumentam Lakoff e Johnson (1999) e Scannell e Gifford (2010), essa relação incorpora simultaneamente dimensões afetivas, cognitivas e comportamentais, tornando o lar um mediador essencial do bem estar.

Se a fenomenologia ressalta a centralidade do corpo como mediador da experiência espacial, a psicologia das emoções oferece contributos adicionais ao explicar os mecanismos que convertem estímulos corporais e ambientais em estados afetivos. As teorias clássicas, como a de James-Lange, defendem que as emoções derivam da percepção de alterações fisiológicas, o que permite compreender como luz, textura ou temperatura desencadeiam sentimentos específicos (James, 1950/1890). Cannon (1927), por sua vez, argumenta que emoções e respostas fisiológicas ocorrem em paralelo, explicando porque o lar pode ser simultaneamente vivido como abrigo físico e como experiência afetiva.

Entre as perspectivas cognitivas, Lazarus (1991) sublinha que as emoções dependem da avaliação que o sujeito faz do ambiente, o que justifica interpretações contrastantes de um mesmo espaço. Já a teoria de dois fatores de Schachter e Singer (1962) aponta para a interação entre excitação fisiológica e interpretação cognitiva, o que reforça que elementos arquitetónicos objetivos adquirem sentido emocional no processo de atribuição de significado. Abordagens mais recentes, como a de Barrett (2008/2017), acentuam que as emoções são construções contextuais e culturais, de modo que a casa é vivida de acordo com trajetórias pessoais e sociais. Além disso, a neurociência afetiva de Panksepp (1998) permite reconhecer que o espaço doméstico ativa sistemas emocionais primários - como os de cuidado, vínculo ou medo - que ajudam a compreender o lar como simultaneamente protetor, relacional e, por vezes, gerador de tensões.

Essa diversidade de perspectivas demonstra que as emoções, longe de serem fenômenos isolados, emergem da interação entre corpo, ambiente e interpretação. Reconhecer o espaço habitado como desencadeador e modulador de estados afetivos permite avançar para compreensão

mais fina da experiência arquitetônica: como percepção intelectual e como vivência incorporada e sensorial. É nesse contexto que ganha relevância a noção de ressonância corporal e a chamada estética prática, que aprofundam como o corpo reage de modo imediato às atmosferas criadas pelo espaço.

Ressonância corporal e estética prática

A noção de ressonância corporal, desenvolvida por Canepa (2023), enfatiza que o corpo reage de forma imediata e involuntária aos estímulos ambientais. Essas respostas somáticas formam a base do que Griffero (2014) denomina “estética prática”: uma estética sentida, vivida pelo corpo antes de ser racionalizada intelectualmente. O que significa que, ao atravessar um espaço, não só o observamos, mas somos por ele afetados em níveis pré-reflexivos.

A teoria da simulação incorporada ajuda a explicar esse processo. Segundo Canepa et al. (2019), o corpo simula internamente os estímulos do ambiente, ativando reações emocionais que moldam a percepção. Dessa forma, o espaço é sentido antes de ser nomeado, integrando-se ao eu como experiência existencial. Batista (2018) reforça essa visão ao argumentar que o corpo, em movimento e interação, constroi uma vivência emocional performativa do habitar, na qual cada gesto traduz e ressignifica o espaço.

Essa compreensão pode ainda ser ampliada pela metáfora das “cinco peles”, proposta por Hundertwasser e retomada por Restany (1999). Nesse modelo, a identidade humana é concebida como composta por camadas que vão da pele biológica até o mundo global, incluindo a casa como pele suplementar, prolongamento do corpo e dimensão constitutiva da subjetividade. Essa perspectiva ressoa com Pallasmaa (2005), ao afirmar que a arquitetura é sempre experienciada de forma incorporada, como se o espaço se projetasse sobre a pele, e com Merleau-Ponty (2006), para quem o corpo é a condição mesma da experiência. O habitar traduz-se, então, numa continuidade entre corpo, espaço e identidade, conferindo à casa um papel existencial e emocional decisivo.

A experiência arquitetônica deve ser compreendida como profundamente incorporada: o espaço atua sobre o corpo, que o interpreta e o converte em emoção e significado. Essa circularidade evidencia que habitar é sempre ato sensorial, emocional e performativo. O corpo, como mediador essencial da experiência espacial, vivencia as emoções de modo incorporado; contudo, é importante reconhecer que tais percepções não se restringem ao contato direto com elementos físicos isolados. Elas emergem do que se pode denominar clima afetivo do espaço: a atmosfera. Além disso, os processos de apropriação e personalização da casa, bem como sua funcionalidade, constituem fatores determinantes para que o ambiente favoreça ou limite o bem estar.

1.3. Atmosferas, Personalização e Bem Estar

Atmosferas arquitetônicas, afetividade e resposta emocional

O conceito de atmosfera tem sido desenvolvido como forma de compreender a dimensão pré-reflexiva do espaço. Griffero e Arbib (2023) descrevem-na como uma “espacialidade sentida”, algo que não é tangível, mas que envolve e afeta os corpos de maneira imediata. A atmosfera funciona como um campo afetivo que antecede a interpretação racional, configurando disposições emocionais no instante da vivência arquitetônica.

Canepa et al. (2019) acrescentam que as atmosferas são experienciadas de modo contínuo e corporal, sendo mediadas por luz, materiais, formas e proporções. Assim, entrar numa sala iluminada por luz natural difusa ou caminhar sobre o piso de madeira pode suscitar estados de calma ou aconchego, sem que haja consciência clara da razão. Para Rita Batista (2018), a casa é um repositório afetivo cultural, cuja atmosfera resulta da integração entre corpo, memória e movimento.

Um contributo relevante para a compreensão das atmosferas domésticas foi apresentado por Graham et al. (2015) ao identificarem seis dimensões psicológicas associadas ao espaço residencial: restauração, parentesco, armazenamento, estimulação, intimidade e produtividade. Essas categorias revelam que as atmosferas da casa não são percepções difusas, mas sim construções concretas que respondem a necessidades emocionais e funcionais. Em diálogo com Zumthor (2006) e Griffero (2014), esses achados permitem afirmar que a atmosfera resulta da interação entre fatores materiais (luz, som, proporções) e fatores simbólicos (memória, identidade, pertencimento).

Esse entendimento permite articular a fenomenologia do espaço com a psicologia ambiental. A arquitetura, ao dispor volumes, texturas e ritmos, gera atmosferas que embelezam e modulam humores e comportamentos. Emoções básicas, como medo ou alegria, podem ser desencadeadas por características elementares, como a presença ou ausência de luz, a escala de um corredor ou a abertura de uma janela (Batista, 2018). Nesse sentido, a atmosfera é a força ativa que estrutura a experiência emocional do habitar.

As atmosferas modulam a experiência de forma sensível, e a apropriação ativa do espaço pelos moradores aprofunda esse vínculo. Pode-se considerar que a possibilidade de personalizar e moldar o ambiente é decisiva para consolidar o apego e fortalecer o bem estar.

A personalização é um dos mecanismos mais potentes para converter uma casa em lar. Quando os moradores têm liberdade para decidir, modificar ou decorar, inscrevem no espaço marcas identitárias que reforçam a ligação emocional. Gosling et al. (2002) e Harris et al. (1996) mostram que ambientes personalizados transmitem além de preferências estéticas, informações sobre a personalidade e o estilo de vida dos habitantes.

Mahmoud (2017) identifica um conjunto de fatores - identidade, privacidade, funcionalidade, segurança, acessibilidade e estética - como determinantes para a relação entre arquitetura interior e bem estar psicológico. O estudo reforça que a experiência da casa depende de como esses elementos se articulam no espaço, afetando o conforto imediato, assim como a identidade e a saúde emocional dos habitantes.

A psicologia ambiental descreve esse processo como forma de apropriação simbólica, na qual o espaço habitado deixa de ser impessoal e passa a incorporar a identidade de quem o ocupa. Nessa perspectiva, Griffero (2014) interpreta as transformações do ambiente como “affordances atmosféricas”, isto é, oportunidades emocionais que emergem quando o espaço responde às necessidades subjetivas do indivíduo. Essa visão encontra eco nas reflexões de Turner et al. (1972), que defenderam a importância da participação ativa dos moradores no processo de concepção e gestão da habitação, sublinhando que ambientes moldados pelos seus utilizadores favorecem o bem estar e a integração, enquanto soluções padronizadas e rígidas podem resultar em alienação e desconforto.

Também os materiais e limites físicos exercem influência decisiva na vivência do lar. Hill (2006) argumenta que a robustez dos elementos construtivos não garante apenas a distinção entre interior e exterior, e funciona como suporte simbólico de segurança e privacidade. Para além disso, Gifford et al. (2011) destacam a relevância da territorialidade, entendida como a possibilidade de estabelecer e gerir fronteiras espaciais, que se converte num fator essencial para a consolidação identitária e para o fortalecimento do sentimento de pertença.

Reduzir a personalização a um detalhe estético seria insuficiente, portanto. Trata-se de uma condição para que o lar se torne extensão da identidade. Ao inscrever memórias e preferências na materialidade da casa, o indivíduo reafirma seu lugar no mundo e transforma a morada em fonte de estabilidade emocional. Se a personalização reforça a identidade e a pertença, também é preciso considerar como o design global e a funcionalidade da casa influenciam a qualidade de vida. A

experiência do lar pode tanto promover bem estar quanto gerar desconforto, especialmente em contextos de maior exigência, como se evidenciou recentemente durante a pandemia de COVID-19.

O impacto do design e da funcionalidade no bem estar

A pandemia de COVID-19 tornou evidente a ambivalência do lar. O espaço doméstico converteu-se simultaneamente em abrigo protetor e em local de confinamento, funcionando ora como refúgio, ora como fonte de tensão (Silva & Marcílio, 2020). Essa experiência reforçou a compreensão de que o design e a funcionalidade da casa não são neutros e influenciam diretamente o bem estar.

Estudos em psicologia ambiental evidenciam que fatores como iluminação natural, contato com elementos da natureza, clareza na organização espacial e liberdade de personalização contribuem para reduzir o estresse e favorecer a saúde mental (Meagher & Cheadle, 2020; Ulrich, 1984). No clássico estudo de Ulrich (1984), pacientes hospitalizados que dispunham de janelas com vista para a paisagem natural apresentaram recuperação mais rápida, ilustrando como o ambiente físico pode funcionar como mediador emocional.

Além disso, pesquisas recentes ampliaram essa perspectiva ao integrar medidas subjetivas com indicadores neurofisiológicos. A revisão sistemática de Bower, Tucker e Enticott (2019) mostra que variáveis de design como curvatura, altura do teto, textura e mobiliário influenciam percepções declaradas de bem estar e também se refletem em respostas fisiológicas, como frequência cardíaca e atividade cerebral. Esses resultados confirmam a experiência do espaço como simultaneamente consciente e corporal e reforça a necessidade de pensar a casa como mediadora ativa da saúde emocional.

Paiva e Jedon (2019) propõem a sistematização dos efeitos da arquitetura sobre o cérebro a partir da variável tempo de exposição. Os autores distinguem entre efeitos de curto prazo, como alterações imediatas em emoções, ritmo circadiano ou níveis hormonais; e efeitos de longo prazo, relacionados à plasticidade cerebral, memória e aprendizagem. Essa abordagem reforça que o impacto do espaço doméstico não se limita a percepções momentâneas e pode gerar alterações duradouras no bem estar e na saúde mental.

Compreender a funcionalidade e o design do espaço doméstico vai além da questão de eficiência, é cuidado com a vida emocional. Casas que oferecem condições de privacidade, flexibilidade e conforto sensorial tornam-se fontes de apoio psicológico; em contrapartida, espaços mal projetados podem agravar sentimentos de ansiedade, confinamento e despersonalização. A arquitetura do lar, portanto, é também arquitetura do bem estar.

1.4. Síntese

Apesar do vasto conjunto de estudos que abordam a casa sob perspectivas fenomenológicas, psicológicas e arquitetônicas, constata-se que a maioria das investigações tendem a privilegiar recortes específicos (como o apego ao lugar, a função simbólica do lar ou a influência de variáveis de design) sem explorar de forma integrada as múltiplas dimensões que se entrecruzam na experiência do habitar. Poucos trabalhos procuram articular, num mesmo quadro, a vivência corporal, a memória, a atmosfera e a personalização do espaço doméstico como fatores indissociáveis da experiência emocional. Essa fragmentação do conhecimento limita a compreensão do lar enquanto mediador ativo das emoções e do bem estar, abrindo espaço para um aprofundamento que contemple simultaneamente as suas funções protetoras, relacionais e identitárias.

É nesse contexto que se insere a presente investigação. Tendo como objetivo central compreender de que forma o espaço da casa afeta as emoções dos seus habitantes, o estudo procura examinar como as dimensões materiais e simbólicas se articulam para estruturar vínculos afetivos. Pretende-se analisar de que maneira o lar contribui para conforto, segurança e restauração psicológica; de que forma memórias e experiências pessoais moldam a ligação emocional ao espaço; e como elementos de design e personalização influenciam o apego e a expressão da identidade. Ao integrar estes diferentes eixos, a dissertação propõe-se a colmatar lacunas existentes na literatura e a oferecer uma perspetiva mais abrangente sobre a casa enquanto organismo emocional e simbólico.

Transcendendo a relevância académica, esta reflexão pretende também gerar contributos aplicados. A articulação entre psicologia ambiental, fenomenologia e arquitetura permite formular pistas que podem apoiar a conceção de projetos habitacionais mais atentos às necessidades emocionais dos indivíduos, bem como inspirar práticas profissionais que reconheçam a casa como espaço fundamental de bem estar, pertença e continuidade.

Metodologia

2.1. Desenho do estudo

O estudo adota o método qualitativo e é estruturado em um único encontro em uma plataforma online. O encontro contou com duas fases (sendo a primeira fase com duas etapas, A e B), com o objetivo de investigar a relação entre os moradores, suas emoções e o ambiente doméstico.

Na primeira etapa da primeira fase, denominada Fase 01A, aplica-se o Grid Elaboration Method (GEM) e a Fase 01B envolve o registro fotográfico ligado a cinco conjuntos de emoções pré-definidas com base no estudo *Positive Emotions Broaden and Build* (Fredrickson, 2004). Na sequência, a Fase 02 consiste em uma entrevista semi estruturada dividida em duas partes: a primeira para caracterizar o morador (e recolher inclusive os dados demográficos) e sua casa, e a segunda para aprofundar as reflexões sobre as emoções e vivências relacionadas ao espaço doméstico. As entrevistas são gravadas (somente o áudio), transcritas utilizando um programa online e submetidas a um processo de codificação para identificar temas centrais e subtemas, que são integrados com os dados das fases anteriores, enriquecendo a análise qualitativa do estudo.

A análise dos dados segue uma estratégia em três níveis: a análise temática das associações do GEM, a análise visual e temática das fotografias e relatos, e a codificação e integração dos temas emergentes nas entrevistas. Aspectos éticos são rigorosamente observados, incluindo o consentimento informado, a garantia de anonimato e confidencialidade, a proteção da privacidade dos participantes nas fotos, e o direito dos participantes de se retirarem a qualquer momento sem prejuízos. O estudo foi submetido à Comissão de ética do Departamento de Psicologia do Iscte (processo PSI_81/2025B) e teve o parecer positivo em 04 de Junho de 2025.

2.2. Amostra

A amostra (Anexo A) deste estudo foi composta por 20 participantes - utilizando o método de amostragem por bola de neve; residentes em Portugal, com idades compreendidas entre 30 e 63 anos (média aproximada de 44 anos). Em termos de distribuição por sexo, participaram 14 mulheres e 6 homens, o que revela uma predominância do sexo feminino.

No que respeita à nacionalidade, a amostra inclui: 9 participantes portugueses, 10 brasileiros e 1 cabo verdiano, refletindo a presença tanto de residentes locais como de imigrantes estabelecidos em território português, no entanto todos de países lusófonos.

Foi exigido que os participantes tenham vivido na mesma habitação, residência permanente, por no mínimo seis meses antes da realização da pesquisa, uma vez que a relação emocional com a casa tende a ser mais profunda quando há tempo e oportunidade para criar vínculos significativos com o espaço. Foram relatados tempos de residência nas atuais habitações dos participantes que variaram entre 6 meses e 25 anos, indicando diferentes níveis de enraizamento e de relação com o espaço habitado. Esta heterogeneidade permitiu explorar tanto experiências de habitação mais recentes como vínculos duradouros com o lar.

As residências dos entrevistados são localizadas pela Área Metropolitana de Lisboa e arredores, abrangendo zonas urbanas e suburbanas, como Lisboa, Odivelas, Parede, Sintra, Almada, Seixal, Oeiras, Linda-a-Velha, Bombarral e Amora. Essa escolha geográfica tem por fim minimizar a diversidade regional e cultural, favorecendo a análise de como esses indivíduos interagem emocionalmente com seus lares dentro de contextos socioeconômicos mais homogêneos.

Além disso, o estudo busca garantir diversidade nos arranjos familiares, incluindo pessoas que moram sozinhas, casais, famílias com filhos e grupos que dividem moradia com amigos, enriquecendo a análise ao contemplar diferentes dinâmicas interpessoais e formas de conexão afetiva com o ambiente doméstico.

Quanto às profissões, foi determinado como critério de exclusão que não sejam profissionais das áreas de criação relacionadas a espaços, como arquitetura, designer de interiores, decoradores e afins. Observou-se, no entanto, uma ampla variedade incluindo áreas de gestão e consultoria (gestores, consultores de recursos humanos, gestores de centro comercial), áreas criativas e artísticas (artista visual, fotógrafo, produtor, jornalista), profissões liberais (advogado, engenheiro civil, psicoterapeuta, terapeuta), bem como funções técnicas (técnica de obras, técnica de segurança). Essa diversidade profissional contribuiu para diferentes perspectivas acerca do espaço doméstico, articulando vivências ligadas tanto ao trabalho intelectual como prático e criativo.

2.3. Instrumentos e Procedimentos

O estudo, realizado por meio de uma plataforma digital para reuniões online (que contou com cerca de 45 minutos a 1 hora cada reunião), utiliza três instrumentos principais para a coleta de dados

qualitativos. Na fase 01, etapa 01A, emprega-se o Grid Elaboration Method (GEM), cujo objetivo é explorar as associações espontâneas e não estruturadas dos participantes em relação à sua casa, capturando tanto representações cognitivas quanto afetivas. Para isso, o pesquisador inicia a sessão apresentando-se e explicando o propósito da atividade, convidando o participante a listar as primeiras palavras ou ideias que surgem ao pensar no seu lar, sem preocupação com organização ou coerência. Ao final, o pesquisador pergunta se algo importante ficou de fora, garantindo que o participante possa complementar suas associações. Esse material é posteriormente analisado qualitativamente para identificar temas recorrentes relacionados a emoções, aspectos físicos e simbólicos da casa.

Na sequência, a Fase 01B envolve o registro fotográfico ligado a cinco conjuntos de emoções pré-definidas: alegre, contente e feliz; zangado, irritado e chateado; entediado, monótono e sem estímulo; deslumbrado, admirador encantado; sereno, satisfeito e em paz - selecionadas com base no estudo *Positive Emotions Broaden and Build* (Fredrickson, 2004). O pesquisador explica ao participante o objetivo desta fase e apresenta cada conjunto de emoções de maneira acessível, solicitando que o participante fotografe espaços, objetos ou elementos da casa que, em sua percepção, representem cada uma dessas emoções. O participante deve fornecer uma explicação verbal na fase seguinte a esta, sobre a escolha feita. Durante o processo, o pesquisador permanece disponível para suporte técnico ou esclarecimentos, encerrando a etapa com uma verificação da satisfação do participante quanto às imagens fornecidas. As fotos e relatos serão analisados qualitativamente para identificar padrões simbólicos, emocionais e espaciais que expressem as experiências subjetivas dos moradores.

A fase 02 consiste em uma entrevista semi estruturada que visa aprofundar a compreensão das vivências emocionais dos participantes em relação ao ambiente doméstico, focando nas associações entre as emoções previamente exploradas e os espaços da casa. A entrevista é dividida em duas partes: a primeira aborda questões gerais sobre o participante e seu domicílio, como tempo de residência, motivações para a escolha da casa, aspectos de personalização e convivência, além de avaliações sobre funcionalidade e acolhimento emocional do lar. A segunda parte investiga especificamente as emoções associadas às fotografias, solicitando reflexões sobre a frequência dessas emoções no cotidiano; a existência de sentimentos ambíguos em determinados espaços, mudanças emocionais ao longo do tempo e possíveis impactos do ambiente no humor e bem estar. Perguntas como “Por que você escolheu cada uma das imagens para representar as emoções?”, “Há espaços que despertam múltiplas emoções?” e “Se pudesse, o que mudaria em casa?” exemplificam o roteiro de entrevista, que está disponível na íntegra no Anexo Y. O processo é gravado (somente áudio) e posteriormente transcrito utilizando o programa turboscribe. Para análise temática

aprofundada criou-se um dicionário de categorias (Anexo Z) com as quais a análise se baseou para chegar aos resultados.

Assim, os instrumentos selecionados - GEM, o registro fotográfico acompanhado de explicações, e a entrevista semiestruturada - possibilitam uma abordagem rica e detalhada, promovendo a expressão livre dos participantes e a coleta de dados qualitativos significativos para o estudo. Para consulta dos roteiros completos da fase 01 e fase 02, os anexos X e Y estão disponíveis, respectivamente.

A nuvem de palavras oferece uma síntese visual das associações mais recorrentes evocadas pelos participantes quando pensam em suas casas (Anexo B). Essa representação foi construída a partir da primeira pergunta feita aos participantes na fase 01, etapa 01A do estudo, em que se emprega o Grid Elaboration Method (GEM). O objetivo desse procedimento é captar associações espontâneas e não estruturadas acerca do lar, abrangendo tanto dimensões cognitivas quanto afetivas. Para isso, foi esclarecida a finalidade da atividade e feito o convite a cada participante a registrar as primeiras palavras ou ideias que lhe vêm à mente ao pensar em sua casa, sem preocupação com ordem ou coerência. Assim, a nuvem condensa em termos visuais não apenas dados, mas fragmentos da experiência subjetiva, revelando emoções e percepções cotidianas que se repetem. O tamanho das palavras indica sua frequência, permitindo vislumbrar as dimensões que se tornam centrais na vivência do lar.

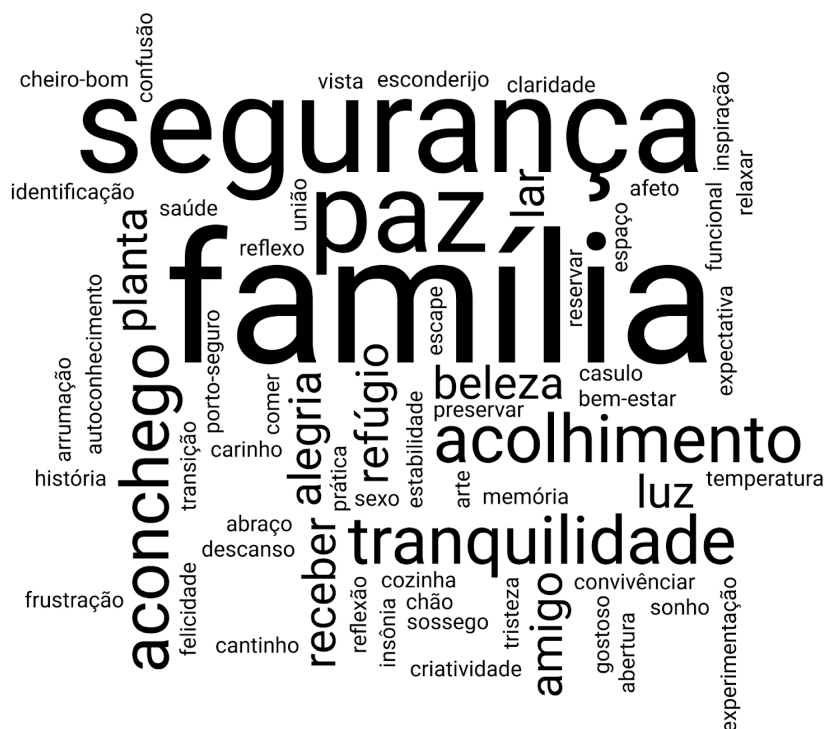


fig. 01 - nuvem de palavras

Entre os vocábulos que aparecem com mais destaque estão “família”, “segurança”, “paz”, “acolhimento”, “tranquilidade”, “aconchego” e “lar”. Tais escolhas revelam que a casa é vivida antes de tudo como espaço de proteção e estabilidade emocional. Trata-se de um refúgio contra pressões externas, lugar onde se pode restaurar energias. Junto a essa percepção, surgem também “alegria”, “amigo”, “carinho” e “abraço”, palavras que dão cor ao aspecto relacional do ambiente doméstico. Aqui, o lar não é reduzido à estrutura física, mas entendido como território de convivência e intimidade, lembrado tanto pelos encontros familiares quanto pelas interações sociais que nele se desenrolam.

Outro eixo de sentidos se abre quando aparecem menções como “luz”, “beleza”, “planta” e “cheiro bom”. Esses termos mostram que o bem estar atrelado ao lar não depende apenas da segurança ou da companhia, depende de detalhes que estimulam os sentidos e tornam o espaço mais agradável de habitar. A presença da natureza, a iluminação acolhedora e mesmo cheiros específicos atuam como marcadores emocionais - pequenos elementos que, apesar de discretos, deixam marcas duradouras na experiência cotidiana.

Ainda que o conjunto das associações seja majoritariamente positivo, a nuvem de palavras não oculta as tensões. Termos como “frustração”, “tristeza”, “insônia” e “confusão” lembram que a casa pode também ser palco de incômodos, conflitos e desgaste. Esse dado reforça a ideia de que o lar é um espaço ambíguo: ao mesmo tempo que acolhe, pode gerar desconforto; ao mesmo tempo que protege, pode aprisionar. Em outras palavras, a vida doméstica carrega em si o paradoxo de ser fonte de bem estar e de mal-estar.

Surgem também, palavras que remetem a uma dimensão mais subjetiva e identitária, como “autoconhecimento”, “criatividade”, “história” e “memória”. Esses termos mostram que o lar é vivido como espaço de expressão pessoal, lugar onde se cultivam atividades criativas, se constroem reflexões e se guardam lembranças que ligam moradores a suas trajetórias. A casa, nesse sentido, se constitui como extensão da subjetividade, funcionando como arquivo de experiências e como palco da inscrição de histórias individuais e coletivas.

Em conjunto, a análise da nuvem de palavras evidencia que a casa é percebida de maneira multifacetada: refúgio, espaço relacional, ambiente sensorial, território de tensões e campo de identidade. Tal pluralidade confirma, mais uma vez, que o lar não deve ser limitado à sua dimensão física, ele precisa ser compreendido como lugar de experiências emocionais complexas, atravessado por convivências, sentidos e memórias que se vinculam no cotidiano.

3.2. Registros Fotográficos e Emoções

Esta etapa da pesquisa teve como propósito explorar, por meio de registros fotográficos (Anexos C e D) produzidos pelos próprios participantes, a maneira como diferentes espaços e objetos da casa se vinculam a experiências emocionais específicas. Cada um dos entrevistados foi convidado a selecionar e fotografar elementos do ambiente doméstico que, em sua percepção, correspondem a cinco grupos de emoções previamente definidos: alegria (alegre, contente e feliz); irritação (zangado, irritado e chateado); tédio (entediado, monótono e sem estímulo); encantamento (deslumbrado, admirador e encantado); e serenidade (sereno, satisfeito e em paz). Optar pela fotografia como recurso expressivo partiu da premissa de que imagens são capazes de revelar dimensões simbólicas e afetivas que dificilmente emergem de modo direto em relatos verbais. Ao registrar visualmente os lugares e objetos mais significativos, os participantes documentam aspectos materiais de suas casas e condensaram sentidos pessoais e vínculos emocionais que dão contorno à experiência cotidiana de habitar.

Essa escolha metodológica abriu acesso a camadas da vida doméstica que escapam à mera descrição funcional do espaço. Em muitas das imagens, percebe-se a força evocativa de elementos arquitetônicos, objetos carregados de memória, atmosferas sensoriais e mesmo arranjos relacionais que estruturam o dia a dia. Cada fotografia, quando comentada durante a entrevista, converteu-se em uma espécie de porta de entrada privilegiada para compreender como a casa se transforma em palco de experiências emocionais contrastantes: em certos momentos fonte de bem estar e acolhimento, em outros, campo de frustração ou desconforto. A análise que se apresenta a seguir organiza esse material a partir das categorias emocionais propostas, buscando evidenciar como a vida afetiva dos moradores se projeta nos espaços e objetos domésticos, além de como esses elementos, em contrapartida, moldam e modulam a experiência emocional do cotidiano.

Alegria: Fontes de bem estar no espaço doméstico

Entre os múltiplos afetos despertados pela casa, a alegria se apresenta como emoção profundamente enraizada em experiências sensoriais, vínculos relacionais e objetos significativos. Essa emoção emerge tanto em práticas cotidianas quanto em pequenas contemplações que ativam memórias ou estados de presença.

A alegria no lar, de acordo com os registros fotográficos feitos pelos participantes deste estudo, aparece com frequência ligada ao compartilhamento e à convivência social, especialmente em torno da comida, da conversa e do acolhimento:



“Mesa onde comemos, jogamos juntos... sempre felizes nesse lugar” (e01)



“Cozinha e mesa, convívio em família durante as refeições” (e07)



“Sala de refeições, onde nos reunimos com família e amigos, convívios, memórias” (e19)

Essas passagens transcritas da entrevista, no momento em que os participantes falam sobre as suas escolhas das fotos, demonstram como a mesa e a cozinha têm o papel de espaços de partilha afetiva, apontando para a fusão entre intimidade e sociabilidade. Outras fontes de alegria estão ligadas a elementos sensoriais e naturais, como luz, plantas e pequenos rituais:



“Luz quentinha, boas lembranças, me deixa feliz e tranquilo” (e05)

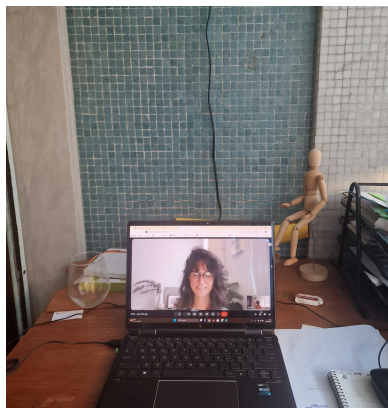


“Mesa com planta e candeeiro, luz da manhã, café conversando com a planta” (e14)



“Orquídea... acompanhar o florescer me traz alegria” (e17)

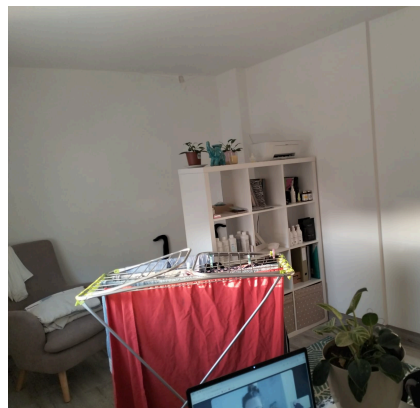
Essas passagens revelam como o ambiente físico (quando apropriado subjetivamente) pode evocar sensações de acolhimento e prazer. As plantas também aparecem como objetos vivos com os quais se estabelece um vínculo: “Plantas... acompanho o crescimento delas, me trazem alegria”. Há também uma dimensão de alegria individual, vinculada a momentos de introspecção, criação ou memória:



“A secretária, espaço criativo, onde estudo, faço cursos, muita luz” (e13)



“Escritório, com luz, vista para a mesquita, espaço espiritual e criativo” (e15)



“Escritório... onde entra luz, tem as cores que gosto, flores, onde gosto mais de estar” (e18)

São relatos que demonstram que o prazer pode estar no recolhimento e na conexão com a própria produção intelectual ou espiritual, que esse prazer íntimo se estende ao reconhecimento do lugar como um canto pessoal. Também há alegria ligada a memórias familiares e aos rituais afetivos:



“A poltrona mole da minha bisavó, me traz alegria por memórias afetivas” (e03)



“Jarro de flores silvestres colhidas com meu irmão... quadro do cravo pintado por amiga” (e02)

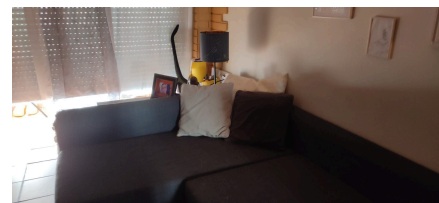
O prazer no lar também surge do contato com a arte e a cultura, da presença de animais, ou até da funcionalidade e relaxamento de certos espaços.



“Cantinho com CD, livros, arte... paixão e admiração pelas mulheres inspiradoras” (e08)



“O gato... sensação de paz, felicidade, descanso da alma” e “Espaço quando livre, posso aproveitar, tomar sol, a cachorra vem, fico feliz” (e06)



“Sofá... relaxo, rio, falo ao telefone, leio, escrevo... festa pura” (e09)

A recorrência da alegria vinculada à partilha de refeições, presença da luz, plantas, animais de estimação e objetos afetivos pode demonstrar que a casa torna-se um lugar alegre quando permite a construção de rotinas significativas e relações sensíveis com o espaço e com os outros. Seja na solidão criativa ou na celebração coletiva, o lar abriga pequenos rituais de bem estar que alimentam a vida emocional cotidiana.

Irritação: Conflitos e incômodos no espaço doméstico

A experiência do habitar não se estrutura apenas a partir de afetos positivos; também é atravessada por frustrações, desgastes e desconfortos, nos quais a irritação emerge como emoção central e reveladora das tensões cotidianas no espaço doméstico. Essa irritação não se limita a um aspecto isolado: manifesta-se tanto na materialidade da casa quanto nas relações que nela se desenrolam, situando-se na intersecção entre desejo, funcionalidade e realidade.

Uma parte significativa dos relatos aponta para incômodos estéticos e estruturais que produzem desagrado contínuo e ilustram uma tensão recorrente entre o ideal estético imaginado e a realidade imposta:



“Cozinha de 1830, fogão velho, azulejos de pêssego que odeio” (e01)



“O piso de madeira fake... abre, faz barulho... me irrita profundamente” (e03)



“O sofá... não combina comigo... me sinto invadida pela estética dele” (e04)



“A porta... pesada, feia, estore quebrado... me lembra que eu não construí essa casa” (e12)

Nesses casos, o desconforto não é apenas visual, mas simbólico: certos elementos parecem negar ao morador a sensação de pertencimento, tornando-se lembretes constantes de uma falta de escolha ou de autoria sobre o espaço.

Outro grupo de relatos associa a irritação a problemas de manutenção e funcionalidade precária:



“Sanita... cheira mal, difícil de limpar, muitos germes” (e09)



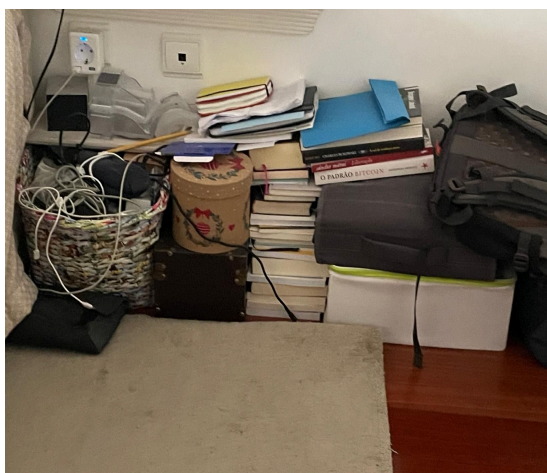
“Problemas estruturais, infiltrações, chuva dentro de casa, frustração” (e11)



“Casa de banho... muito pequena, sem luz... chão preto... é onde começaria as obras” (e13)

Essas falas revelam o desconforto físico e a sensação de impotência diante de um espaço que, em vez de oferecer acolhimento, impõe esforço e desgaste.

A dimensão relacional também se destaca como fonte de irritação, sobretudo quando vinculada à desorganização cotidiana. Os depoimentos abaixo são exemplos de como o descuido do outro pode se tornar gatilho de desgaste emocional:



“Mesa de cabeceira do marido desorganizada... poeira, cabos... me irrita... me esforço para regular emoção” (e02)



“Entrada da casa, sempre desarrumada com sacos e coisas para resolver” (e07)



“Quarto da minha filha mais velha, pela constante desarrumação” (e19)



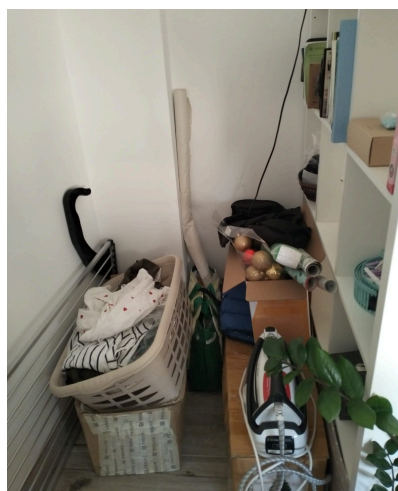
“Computador na mesa da sala... meu marido não tira depois do trabalho” (e16)

Nesse contexto, a casa transforma-se em palco de micro conflitos persistentes, muitas vezes silenciosos, mas que impactam intensamente a vivência cotidiana.

A irritação também se estende às tarefas repetitivas e ao mau uso dos espaços. Relatos evidenciam um cansaço diante da sobrecarga de cuidados domésticos e da negligência com a organização, como:



“Lavar louça... sempre tem louça para lavar” (e12)



“Cantinho com móvel de cubos... como um depósito para deixar coisas... nunca gostei” (e18)

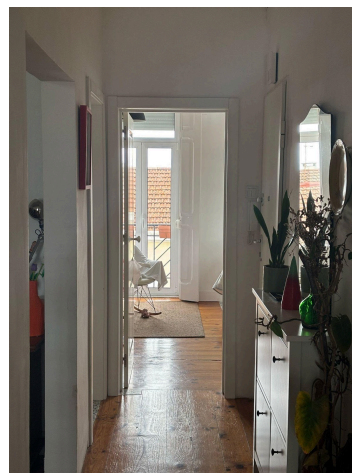


“Extensão dividida entre vários eletrônicos... falta de iniciativa me irrita” (e05)

Outros incômodos se associam a fatores ambientais e sensoriais, lembrando que mesmo elementos aparentemente banais podem, pela repetição, produzir desconforto significativo:



“Poluição e poeira do lado de fora da casa”
(e15)



“Portas que batem umas nas outras... me irritam
muito” (e20)

Em conjunto, os relatos demonstram que a irritação no lar não deve ser entendida apenas como reação imediata, mas como sinal de tensões mais profundas. Ela condensa frustrações simbólicas, desequilíbrios de responsabilidade e a percepção de falta de controle sobre o espaço habitado. A irritação pode funcionar como alerta afetivo: marcador de que algo precisa ser transformado - seja no plano físico, seja na dinâmica relacional ou no modo como a casa é subjetivamente apropriada.

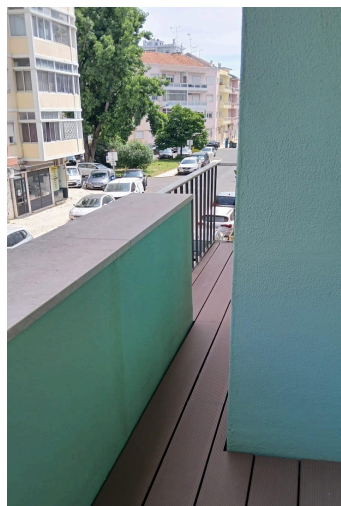
Tédio: Espaços negligenciados e afetos suspensos

O tédio, enquanto emoção doméstica, revela muito mais do que a simples ausência de estímulo. Ele funciona como um sintoma que denuncia zonas da casa onde o cuidado não se enraíza, o afeto não floresce e o uso é escasso, repetitivo ou destituído de sentido. Trata-se de um afeto que expõe lacunas, desvitalizações e bloqueios simbólicos na relação entre moradores e espaço, apontando para ambientes que permanecem suspensos no tempo: sem função clara, sem história e sem beleza.

Diversos participantes identificam o abandono ou o não-uso de determinados espaços como fonte direta de tédio. As varandas são exemplo recorrente:



“Varanda é o meu lugar meio tédio da casa... o espaço abandonado” (e04)



“Varanda... anos sem decidir o que fazer... tapete comprado mas sem ação” (e08)



“Varanda... muito sol, espaço morto, só serve para armazenar coisas” (e09)



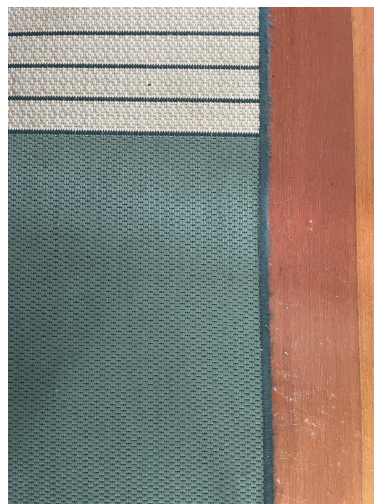
“Varanda, por vezes parada no inverno, ou quando está muito calor, mas não vejo como algo ruim” (e15)

Esses relatos evidenciam uma relação ambígua e inconclusa com os espaços abertos, que se apresentam como promessas de prazer não realizadas, transformando-se em territórios de inércia.

O tédio também emerge diante de objetos ou elementos que, em princípio, deveriam inspirar, mas falham em sua função afetiva:



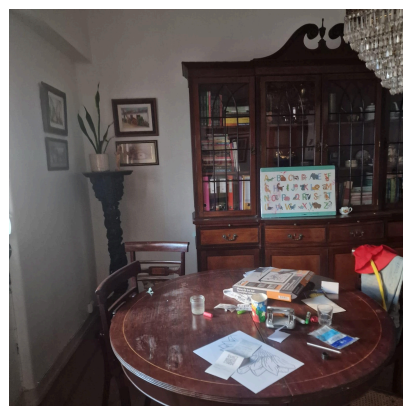
“O quadro no hall... deveria inspirar, mas está largado, não evoca nada” (e03)



“Tapete sem graça... chão desgastado... nada tem história ali” (e02)



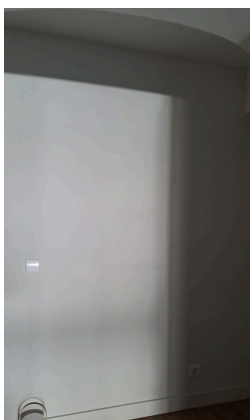
“Cantinho com duas banquetas e parede, refeições rápidas, olhar para a parede me dá tédio” (e14)



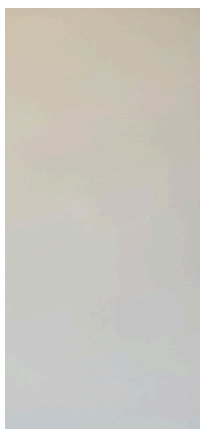
“Mesa desorganizada... candeeiro pesado... muita madeira... sensação de descontrolo” (e13)

Nesses casos, a estética desprovida de intencionalidade ou o excesso visual criam saturação ou indiferença, convertendo o espaço em algo emocionalmente inabitável.

Outro aspecto recorrente é o descuido de maneira simbólica. Descrições como estas abaixo sugerem ausência de apropriação afetiva. São lugares que não narram nada, não representam ninguém e por isso não convidam à presença ou ao pertencimento:



“Parede branca... sem memória,
sem estímulo” (e16)



“As paredes sem nada... falta
estímulo, sem vida” (e06)



“Prateleira vazia, não tem história,
não traz sensação” (e05)

Há também relatos que vinculam o tédio ao acúmulo desordenado ou ao uso estritamente funcional de determinados ambientes. Exemplos evidenciam como espaços úteis, mas esteticamente negligenciados, acabam absorvendo uma carga emocional negativa:



“Cantinho de acúmulo... bagunça, útil
mas horroroso” (e12)



“Dispensa, acumular de trabalho doméstico,
encosto a porta” (e19)



“A dispensa, espaço da não-alegria onde
guardamos o que não queremos ver” (e10)



“Entrada... escura, móvel pesado, sem
decoração” (e17)

Em outros casos, o afastamento subjetivo é explícito:



“O quarto... só vou lá dormir, não tem nada para fazer... não passo tempo lá” (e18)



“Espaço com potencial... mas uso para secar roupa... não olho a vista... mal aproveitado” (e20)

Aqui o tédio não decorre da inexistência do espaço, mas de uso empobrecido, incapaz de sustentar uma conexão simbólica e afetiva.

Por fim, há relatos em que o tédio se associa à experiência de falha no cuidado emocional. Um exemplo sensível é no caso, a emoção não é apatia, mas uma tristeza silenciosa diante daquilo que deixou de ser cultivado, evidenciando a relação entre o tédio e a percepção de perda ou abandono:



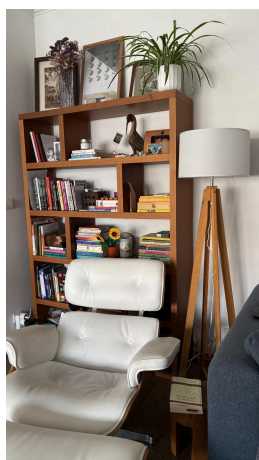
“Planta está morrendo... fico triste... me sinto culpada” (e01)

Esses relatos demonstram que o tédio doméstico não é uma emoção neutra ou superficial. Ele atua, assim como a irritação, como marcador de zonas bloqueadas ou esquecidas da vida doméstica, indicando espaços onde nem o tempo nem o uso foram capazes de produzir sentido ou acolhimento. Reconhecer o tédio nesses ambientes é, muitas vezes, o primeiro passo para nomear um desejo de mudança e para reativar a possibilidade de uma reapropriação simbólica do lar.

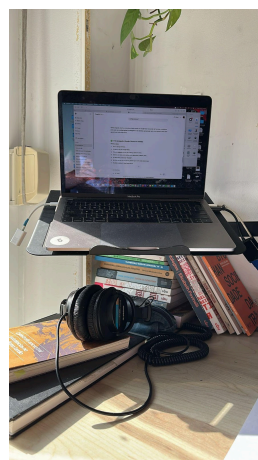
Encantamento: O brilho das pequenas presenças

O encantamento é uma emoção delicada que emerge de momentos de presença e atenção. Diferentemente da euforia ou da surpresa, ele não se impõe de forma abrupta. Se constroi a partir do vínculo íntimo com o espaço, ativado pela beleza, pela memória ou pelo simbolismo de elementos que atravessam a vida cotidiana. Nos relatos analisados, o encantamento aparece como resposta emocional diante de objetos, vistas, rituais e detalhes carregados de significados profundos - estéticos, afetivos ou espirituais.

Muitos participantes identificam o encanto em espaços pessoais cuidadosamente compostos, arrumados ou apropriados subjetivamente. Exemplos revelam a criação de pequenos santuários íntimos, lugares discretos que condensam identidade e afeto:



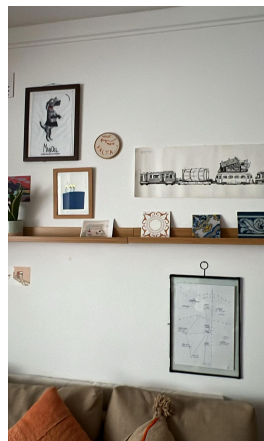
“Flor de lego, livrinhos, cadeira branca... cantinho de leitura” (e01)



“Meus livros... representam prazer, amor próprio, nutrir-se” (e04)



“Meus cristais... conexão espiritual, natureza, raízes” (e06)



“Parede com desenhos, obras, azulejos e objetos afetivos” (e10)

Nesse mesmo sentido, destaca-se o excerto “Cantinho com cartaz de café e plantas... luz da manhã, início do dia”, onde rotina e contemplação se misturam, transformando um gesto banal em experiência poética.

Outro eixo recorrente do encantamento está nas vistas naturais ou urbanas, que funcionam como respiros visuais e pausas contemplativas no cotidiano.



“A vista... vejo o mar e o forte... me deslumbra todos os dias” (e03)



“Vista... muito bonita, de madrugada, ao acordar e ao deitar” (e09)



“Vista da janela do quarto... céu azul, paz e serenidade” (e11)



“Vista da varanda... respiro, momentos de contemplação” (e12)



“Mesa com computador, planta e vista da árvore... meu ambiente favorito de inspiração” (e14)

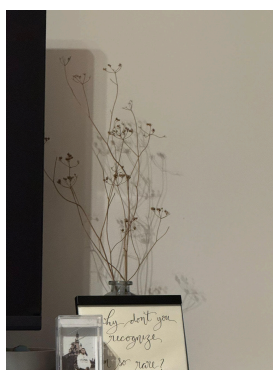
Relatos que ilustram como essas aberturas para o exterior operam como janelas emocionais, capazes de oferecer reconexão, alívio e encantamento contínuo.

Há também passagens em que o encantamento decorre do acúmulo simbólico e afetivo de objetos:

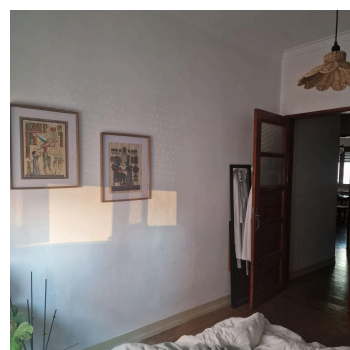


“Prateleira com livros, fotos de família, esculturas... coisas reunidas com o tempo” (e02)

Nesses casos, a memória materializada confere densidade emocional ao espaço, criando camadas de presença e história. Essa dimensão simbólica se amplia em exemplos nos quais o espaço doméstico se torna território de espiritualidade, identidade e ressonância cultural:



“Frase inspiradora... galhos secos colhidos por mim... natureza na decoração” (e05)



“Quarto com quadros do Egito... lugar de reequilíbrio, insights, luz do fim do dia” (e13)

O encantamento também se manifesta em referências culturais e afetivas que habitam a casa. Em falas observa-se a fusão entre memória, arte e admiração:



“Foto de família representa bem o encantamento” (e07)



“Livro sobre David Bowie... admiração pela persona adaptável, inspiradora” (e08)

O lar, nesse sentido, funciona como plano em que referências emocionais encontram forma material e se tornam parte da paisagem cotidiana.

Outros participantes associam o encantamento ao conforto físico e emocional. A funcionalidade bem-sucedida se converte em prazer, reforçando a noção de que a vivência prática também pode gerar vínculos afetivos:



“Escritório, trabalho e conforto, nas estações frias e escuras” (e19)



“A cozinha, espaçosa e moderna, me encantou ao conhecer a casa” (e15)

Por fim, há quem encontre encantamento na própria imperfeição, como em:



“Coisas quebradas... torneira, chuveiro... que antes irritavam, agora são parte da casa” (e20)

Esse olhar revela que o encanto não reside apenas na ordem ou na beleza planejada, mas pode emergir da convivência prolongada, da familiaridade e da história inscrita nas marcas do tempo.

Em conjunto, esses relatos evidenciam que o encantamento doméstico não é grandioso, mas essencial. Ele brota dos detalhes, dos rituais, dos objetos e das paisagens que conectam o morador

ao lar de maneira sensível e contínua. São brilhos discretos do cotidiano que lembram que a experiência de habitar não se desenvolve apenas pela utilidade dos espaços, mas também pelo olhar atento que reconhece e cultiva beleza íntima no dia a dia.

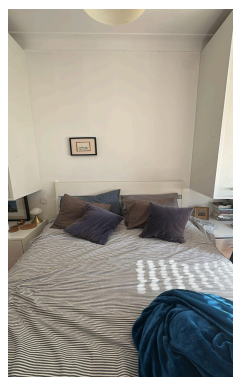
Serenidade: Refúgios de calma no cotidiano

A serenidade, tal como aparece nos relatos, não é uma emoção repentina ou explosiva, mas uma experiência cultivada com intenção. Surge de forma silenciosa, em rituais de desaceleração e em espaços preparados para o descanso físico, mental e emocional. Trata-se de uma emoção que se cultiva no cotidiano, em pequenas práticas e recantos domésticos que funcionam como refúgios diante das exigências da vida diária.

Grande parte das menções à serenidade concentram-se no quarto, especialmente nos momentos que antecedem o sono, destacando o papel do ambiente na transição entre o ritmo diurno e o recolhimento noturno. Os participantes evocam imagens como:



“Minha cama, bonequinha de meditação,
cachorro do lado... espaço de
desconexão” (e01)



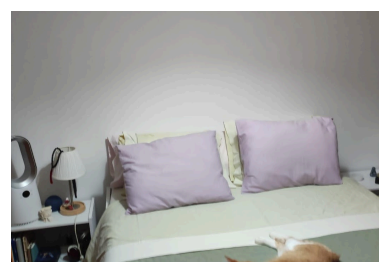
“A cama... lugar de descanso absoluto,
tranquilidade, intimidade” (e04)



“Minha cama, descanso,
meditação” (e05)



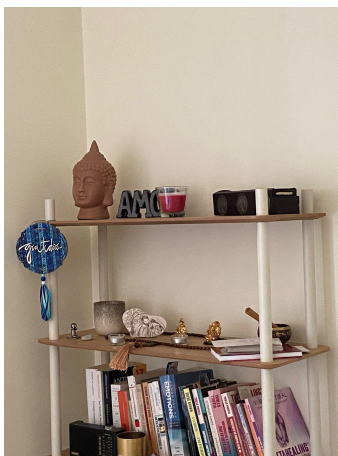
“Quarto transmite calma e
serenidade ao final do dia” (e07)



“Quarto... refúgio, descanso,
acolhimento nos momentos tristes”
(e09)

Esses excertos mostram como o corpo da casa, em especial o quarto, se converte em um corpo de repouso — lugar de interioridade, desligamento e recomposição subjetiva.

A serenidade também se associa a dimensões espirituais e simbólicas. Um participante descreve:



“Cabeça do Buda, Japamala, livros... ambiente espiritual que me traz serenidade” (e14)

Aqui, os objetos ultrapassam sua materialidade e adquirem potência ritual, transformando o espaço em território de transcendência, marcado por valores, crenças e práticas que ampliam o sentido do cotidiano.

Outro conjunto de relatos evidencia a conexão com a natureza e com o corpo como caminhos para a serenidade:



“Palmeira no quarto... regeneração, comunhão com a natureza... música e leitura na cama” (e08)



“Cantinho do quarto com portas abertas, tipo varanda... medito ali com os animais” (e18)



“Varanda transmite serenidade e
inspiração” (e19)



“Sofá, contemplando a luz e o nascer do
sol, em paz” (e15)

Esses trechos indicam que a serenidade pode ser mobilizada na interface entre interior e exterior, quando plantas, luz natural, animais e silêncio se combinam em experiências de contemplação e comunhão sensorial.

Além dos espaços de descanso mais evidentes, outros locais da casa - por vezes inusitados - emergem como territórios de serenidade. A casa de banho, por exemplo, é descrita como “refúgio sem dar explicações” durante o banho; a cozinha, por sua vez, aparece ressignificada em falas como:



“Pia... lavar louça me dá paz, concluo
pensamentos” (e12)



“Máquina de café... ritual diário que me traz paz” (e17)

Nestes casos, a serenidade nasce da repetição prática e do cuidado cotidiano, transformando tarefas funcionais em gestos meditativos.

Espaços de passagem também podem se tornar pontos de pausa e recolhimento:



“Entrada... banco, almofadas, plantinha... onde se senta, pensa, escreve” (e16)

O lar, nesse sentido, é descrito como campo dinâmico, capaz de alternar movimento e repouso, circulação e pausa - uma arquitetura que atua também como suporte emocional.

Por fim, alguns relatos destacam a importância da luz na regulação da experiência de serenidade:



“Iluminação indireta no chão... me deixa tranquilo... não gosto da luz do teto” (e20)

A luz, aqui, é mais do que recurso funcional: torna-se filtro de presença, modulador da atmosfera e do ritmo doméstico.

Em conjunto, os relatos mostram que a serenidade no lar não é espontânea, mas construída. Ela depende de escolhas estéticas, arranjos sensoriais e simbólicos, rituais cotidianos e práticas de

cuidado. A casa, nesse processo, deixa de ser apenas estrutura de proteção e passa a configurar-se como espaço de autocuidado, de reconstrução emocional e de cultivo consciente do bem estar.

3.3. Entrevista

A análise que se segue parte do reconhecimento de que o lar não pode ser reduzido à sua materialidade arquitetônica. Mais do que um espaço edificação de proteção, ele se constitui como território simbólico, afetivo e relacional. Habitar, portanto, não significa apenas ocupar um imóvel: envolve práticas, experiências e sentidos subjetivos que os moradores atribuem aos ambientes em que vivem. Escutar esses sentidos exige considerar tanto o uso concreto dos espaços quanto a dimensão simbólica que lhes é conferida nas narrativas.

Com base nesse pressuposto, a organização da análise se deu a partir de temas que emergiram de forma recorrente nos relatos dos entrevistados (Anexo E). Esses temas funcionam como operadores de sentido, abrindo caminho para acessar camadas mais profundas da vivência cotidiana no espaço doméstico. A escolha recaiu sobre seis núcleos centrais - construção do lar, bem estar emocional, memória, identidade, vínculos sociais e tensões entre afeto e estrutura - não apenas pela frequência com que apareceram nas falas, mas também por sua relevância conceitual para compreender a experiência de morar. São eixos que atravessam a relação dos sujeitos com os objetos, os espaços e os ritmos da casa, ao mesmo tempo em que dialogam com a literatura que trata o lar como construção simbólica e afetiva.

Entre os temas *memória* e *identidade*, por exemplo, permite observar como as histórias de vida e os sentimentos de pertencimento se inscrevem na materialidade doméstica. Já o tema dos *vínculos sociais* evidencia as dinâmicas de convivência, afeto e negociação que atravessam o cotidiano compartilhado, seja entre familiares, parceiros, amigos ou mesmo animais de estimação. As *tensões entre afeto e estrutura*, por sua vez, iluminam os limites e ambivalências enfrentados diante das condições materiais da habitação. O eixo do *bem estar emocional* volta-se para os efeitos subjetivos despertados por determinados ambientes ou objetos, enquanto a noção de *construção do lar* remete ao processo, sempre inacabado, de apropriação, transformação e ressignificação do espaço ao longo do tempo.

O desenvolvimento da análise buscou respeitar a complexidade desses sentidos, destacando tanto os pontos de convergência entre as narrativas quanto às diferenças e ambiguidades que surgem no interior de um mesmo campo temático. Os excertos das entrevistas foram incorporados não como

simples ilustrações, mas como fragmentos analíticos que revelam modos particulares de sentir, narrar e habitar o cotidiano.

Ao reunir essas vozes em torno de eixos compartilhados, a análise pretende lançar luz sobre as tramas de sentido que constituem o morar. Morar entendido aqui não como estado fixo, mas como processo em constante elaboração, atravessado por memórias, desejos, afetos e conflitos. Os temas destacados funcionam, assim, como lentes interpretativas que permitem vislumbrar a pluralidade dos modos de habitar, revelando o lar como espaço continuamente (re)significado pelas pessoas que o habitam.

Construção do lar: O tempo e o toque que fazem casa

A construção do lar se desenha no encontro entre tempo, escolhas, presenças afetivas e formas de personalização. Nas falas dos entrevistados, esse processo aparece como um percurso contínuo de apropriação: um movimento que pode se dar pela permanência prolongada, pela inserção de objetos carregados de significado ou pela adaptação às mudanças que a vida cotidiana impõe. Em muitos relatos, o lar não surge como ponto fixo, mas como travessia - uma experiência em constante elaboração.

A presença prolongada em uma casa contribui de forma decisiva para esse sentimento. Há quem viva no mesmo espaço há décadas, como registra a fala: “25, 26 anos” (e09). Outros reconhecem a circularidade de retornar a um espaço já habitado anteriormente: “Agora há três anos, mas eu já tinha morado nesta casa” (e13). Em contrapartida, há também quem relate um histórico de múltiplas mudanças: “Muitíssimas... essa é a oitava desde que casei” (e01). Nesse caso, a sensação de lar não se estabelece de imediato, mas vai emergindo no contato cotidiano, nas marcas deixadas no ambiente, como em: “10 anos, com a família atual, mas já tinha vivido anteriormente outros 9 anos com meus pais e irmão” (e19). O que se percebe é que, mesmo em meio a deslocamentos sucessivos, a experiência do lar vai se sedimentando no tempo, assumindo uma dimensão processual e dinâmica.

Outro aspecto relevante refere-se aos motivos de escolha da moradia. Para alguns, o vínculo se funda em razões afetivas e funcionais: “Perto do trabalho e dos avós... muita luz... sala ao lado da cozinha... me apaixonei de cara” (e02); “Divisão adequada, localização e vista da varanda” (e17). Para outros, a decisão esteve marcada por condicionantes práticos: “Valor acessível, mais nova, iluminada, ventilada, perto de transporte” (e06); “Localização, rapidez na decisão por causa do financiamento, tamanho para a família” (e11). Há ainda situações de moradia herdada ou não planejada: “Era para ser temporário... a gente foi ficando” (e01); “Minha mãe tinha comprado... desalugou e deixou para eu alugar [arrendar]” (e03); “Apartamento grande, zona agradável, herdado pelos meus pais... sentido

emocional muito forte” (e19). Esses relatos revelam que a escolha do espaço - seja ela pautada por desejo, contingência ou herança - constitui um marcador importante da relação com o lar, ainda que não determine, por si só, sua construção afetiva.

De fato, é na transformação do espaço, na personalização e na inscrição de identidade que muitos entrevistados reconhecem a verdadeira construção de um vínculo. Como observa um deles: “Sim, no começo a casa tá pelada... com o tempo ganha nossa cara, até a bagunça faz parte” (e01). A apropriação afetiva se expressa na materialidade: móveis, cores, plantas, fotografias, adesivos, objetos recuperados. “Sim [participei na personalização]... cadeiras, planta gigante, estante de madeira, adesivos da cozinha, fotos” (e10); “Sim... vintage com moderno, minimalista, criei espaços para receber amigos, escolhi móveis recuperados” (e08). Mesmo em contextos de maior restrição, há tentativas de imprimir “a nossa cara” (e03, e10), seja por meio de escolhas simbólicas, seja por toques práticos. Em alguns casos, essa estética assume conotação identitária mais explícita, remetendo a valores de espiritualidade (e14), sustentabilidade (e15) ou busca por equilíbrio emocional (e13).

Contudo, a personalização nem sempre se realiza de forma plena. Alguns relatos evidenciam os limites impostos por condições materiais: “Sim e não... dentro do possível financeiramente, alterando o que já tinha... minhas cores são verde e azul, muitas plantas... fui dando meu toque” (e04). Outros expressam desejos de transformação ainda não concretizados: “Pendurar quadros e fotos... dar sentido à cantinhos com memória afetiva” (e08); “Criaria um jardim... preciso de espaço exterior e contato com a natureza” (e18). O lar se configura, assim, como espaço vivido e como projeto: aquilo que é e aquilo que ainda poderá ser.

Esse caráter processual aparece também na dimensão emocional. Para muitos, o vínculo afetivo foi sendo construído ao longo do tempo: “[as emoções] Foram sendo construídas, sedimentadas à medida que personalizei” (e06); “A casa modifica, mas para melhor... soma de vivências” (e16); “Deixei de ver como transitório e comecei a me apegar e compartilhar” (e14). Outros, porém, relatam uma relação mais estável emocionalmente, que se manteve constante desde a mudança: “O sentimento é exatamente o mesmo desde que me mudei” (e09); “Não [mudaram]... relação constante, saudável, sem altos e baixos” (e12).

Os objetos afetivos assumem papel central nesse processo, funcionando como âncoras de memória e pertencimento. São eles que ressignificam a moradia e reforçam vínculos: “Meus livros... me desfiz de muitos no Brasil... é sempre meu xodozinho” (e01); “Quadro do velho e o mar... álbuns anuais de fotos feitos pelo marido” (e02); “Foto de família representa encantamento e admiração”

(e07). Através desses objetos, o espaço se impregna de continuidade, mesmo diante da mobilidade ou da instabilidade da vida contemporânea.

A convivência com outras pessoas também desponta como fator estruturante da experiência de lar, podendo tanto fortalecê-la quanto fragilizá-la. Isso se manifesta, por exemplo, no compartilhamento de escolhas estéticas: “Em conjunto com meu marido... móveis simples, luz quente, muitos quadros, plantas, livros” (e02). Em outros casos, no entanto, surgem tensões e negociações que afetam diretamente o vínculo com o espaço: “eu me anulava para priorizar o outro... falta de autonomia” (e06). O lar se revela, nesse sentido, para além da função de abrigo: como palco de interações, acordos e conflitos entre subjetividades.

O que emerge das entrevistas é que a construção do lar é simultaneamente material, emocional e simbólica. A residência se torna lar à medida que é vivida, personalizada e significada ao longo do tempo - em um processo marcado por escolhas, heranças, objetos, memórias e relações. Mais do que estrutura física, o lar se configura como narrativa em processo: uma trama de afetos e presenças, onde até a bagunça cotidiana pode ser sinal de que há vida e história naquele espaço.

Tensões entre afeto e estrutura: Ambiguidades e limites no espaço doméstico

A construção do lar, como já mencionado, não se apresenta como um processo linear nem plenamente harmonioso. Pelo contrário, é atravessada por contradições, frustrações e ambivalências: trata-se de uma experiência em que convivem vínculos emocionais e restrições físicas ou contextuais. Entre o desejo de pertencimento e a inadequação material ou simbólica, emergem tensões entre afeto e estrutura, evidenciadas de forma recorrente nos depoimentos. Funcionalidade, estética, segurança e convivência aparecem ora como fatores de reforço, ora como elementos de fragilização do vínculo afetivo com a casa.

Um dos pontos mais recorrentes de tensão está na incompatibilidade entre conforto emocional e funcionalidade prática. Alguns entrevistados descrevem esse impasse de modo direto: “Conforto sim. Funcionalidade médio... espaços adaptados ao trabalho... cozinha e casa de banho me incomodam” (e01); “Ela atende (necessidades funcionais)... mas o piso me irrita... a cozinha tem revestimento antigo” (e03). Mesmo quando a casa atende às necessidades básicas, aspectos estéticos ou de manutenção podem se tornar fonte de incômodo: “O piso de madeira fake... abre, faz barulho... me irrita profundamente” (e03); “Cozinha de 1830, fogão velho, azulejos pêssego que odeio” (e01). Em outros casos, os problemas são mais graves e visíveis: “Problemas estruturais, infiltrações, chuva dentro de casa, frustração” (e11). Em situações extremas, questões de segurança tornaram-se

determinantes na escolha da moradia: “Fui assaltada de forma muito violenta... não me sentia segura... procurei uma casa com luz e segurança” (e08).

Essas insatisfações, no entanto, não anulam necessariamente o afeto, mas o tornam ambíguo. O espaço pode ser vivido como lugar de simultaneidade emocional, como aponta a fala: “Cozinha... gostosa, mas feia... lugar afetivo, mas esteticamente incômodo” (e01). Outros exemplos reforçam essa coexistência: cozinhar “ouvindo música e dançando, mas também refletindo em coisas que deram errado” (e18); “Quartos transmitem calma mas também têm bagunça... ambíguo” (e07); “Sala... móveis escuros me incomodam, mas são funcionais” (e09); “Frigorífico... amo pela utilidade, odeio pela limpeza” (e05). Em alguns casos, a ambiguidade se estende a toda a casa: “todos os espaços... depende do dia, do uso... flexível como a vida” (e16). Esses relatos revelam que a relação com o lar envolve uma permanente negociação entre aceitação e incômodo, entre vínculo e resistência.

Outro aspecto recorrente é a dificuldade de identificação com elementos herdados ou impostos, que bloqueiam o sentimento de apropriação plena. Isso aparece em falas como: “Sofá... não combina comigo... me sinto invadida pela estética dele” (e04); “A porta... pesada, feia, estore quebrado... me lembra que eu não construí essa casa” (e12). Em outros casos, a impossibilidade de permanência reforça a desconexão: “Não... porque sei que não passarei muito mais tempo aqui” (e05). Em situações assim, a ausência de personalização é significativa: “já estava decorado... e não sinto segurança para expressar minha identidade aqui” (e20). Esses exemplos evidenciam como restrições materiais e emocionais podem limitar o potencial do lar como espaço restaurador.

O desejo de transformação surge, então, como resposta às frustrações. Muitos entrevistados projetam mudanças estéticas: “O chão... as portas e rodapés escuros... daria mais leveza” (e02); “Papéis de parede escuros, imagens pesadas... mudaria para mais claro e leve” (e05); “A entrada... traria mais alegria ao chegar em casa” (e17). Outros falam em intervenções estruturais mais amplas: “Resolver os problemas estruturais” (e11); “Mudaria de casa... ou faria obras, começando pelo chão e pintura” (e13). Há ainda aspirações ligadas ao contato com a natureza: “Localização longe da estrada, em contato com a natureza” (e15); “Criaria um jardim... preciso de espaço exterior” (e18). Essas projeções mostram que o lar não é apenas espaço habitado, mas também espaço projetado — imaginado em sua possibilidade de ser outro.

O impacto dessas tensões na vida subjetiva é evidente. Algumas falas conectam diretamente os aspectos físicos da casa ao bem estar emocional: “Sim... quando olho para pontos que não gosto me sinto horrível, preciso mudar” (e18); “Sempre quando chego... crio expectativas... e na maioria

das vezes é frustrante” (e20). Elementos sensoriais também aparecem como determinantes de humor: “Luminosidade ajuda no inverno... cores suaves... barulho dos aviões me incomoda” (e14); “Gosto de luzes indiretas... barulho da ventoinha me irrita” (e12). Além disso, a convivência interpessoal pode potencializar ou amenizar essas tensões: “Discussões afetam meu humor... convivência influencia mais que o espaço em si” (e14); “Tenho um ambiente só meu, mas os outros estão sempre à volta” (e20).

Essas experiências deixam claro que o lar é um espaço de emoções complexas, que combina lembranças, frustrações e afetos. Como sintetizam algumas falas: “Muitas coisas aconteceram aqui... às vezes lembro só da emoção que ficou” (e18); “Frustração com os quartos dos meninos... prefiro não entrar” (e17). Assim, mesmo em moradias fisicamente adequadas, a sensação plena de acolhimento pode ser fragilizada pelas tensões entre estrutura, estética, convivência e afeto.

Entre ruídos, móveis desconfortáveis, estética desagradável e espaços negligenciados, o que emerge é uma paisagem afetiva marcada por contradições. O lar se apresenta como campo de negociações constantes entre o espaço que se tem e o espaço que se deseja, entre a funcionalidade objetiva e o conforto subjetivo. Ainda que muitas dessas casas sejam habitadas com cuidado e carinho, as entrevistas revelam que o lar é também espaço de disputa, adaptação e resistência cotidiana.

Bem estar emocional no lar: A casa como refúgio e regulador interno

O bem estar emocional no lar emerge, ao longo das entrevistas, como uma das categorias mais densas e multifacetadas, articulando dimensões afetivas, sensoriais, funcionais e simbólicas da experiência de habitar. Revela-se não como uma qualidade abstrata ou idealizada, mas como algo vivido nos detalhes, cultivado nos cantos, organizado nas rotinas e intuído nos silêncios. Trata-se, portanto, de uma experiência profundamente subjetiva, mas compartilhada em muitas nuances entre os participantes, atravessando tanto as condições materiais quanto os sentidos atribuídos à casa. Se a casa é o espaço onde se vive, o lar é o espaço onde se sente.

Um primeiro eixo marcante é a percepção da casa como um *espaço afetivo*, ainda que essa relação possa estar em construção. Alguns entrevistados expressam essa construção gradual de vínculo: “considero (a casa como um lar)... participei da escolha lá atrás... essa construção demora um pouco” (e03), ou “Ainda não (considero um lar)... falta arrumar, personalizar, ter autonomia” (e06). Para outros, a casa é já identificada como lar pleno: “Sim, considero a casa um autêntico lar... sinto-me bem e em família” (e07), “Sim... sinto que tudo é cozy, confortável, me acolhe. Há uma

relação identitária, eu prolongo-me na casa” (e08) ou “Sim... é o nosso ponto de referência, é onde tudo está tranquilo e bem... um refúgio” (e16).

Em várias falas, o lar é imediatamente associado a uma sensação de acolhimento e paz emocional. A *segurança emocional* emerge como uma camada fundamental dessa experiência: “Sim. Acolhimento, segurança... me sinto bem, em paz... meus filhos também” (e01), “Sim, totalmente... meu território, meu quentinho, minha segurança” (e04), “Sim... meu porto seguro, paz” (e17). Mesmo quando incompleta, essa dimensão é projetada como um objetivo: “Vou me sentir acolhida e segura quando conseguir montar o cantinho do chá, leitura” (e06). O mesmo vocabulário reaparece em diferentes variações, com expressões como “meu quentinho, minha segurança”, “um abraço”, ou ainda: “Segurança, muito... acolhimento por respeitar espaços individuais e coletivos”. Essas imagens ajudam a visualizar o lar como um corpo sensível, uma extensão emocional da própria pessoa.

A dimensão funcional da casa também é relevante para o bem estar: conforto, organização e praticidade são apontados como fundamentais. Frases como “Sim, três quartos, varanda, hall de entrada... confortável para a família” (e07) e “Sim... muitos espaços práticos, armários nos pilares, caixotes embutidos” (e16) mostram como a estrutura física colabora diretamente para o bem estar cotidiano.

O bem estar também é impactado por ruídos, interferências ou desconfortos. “Bagunça me deixa nervosa. Luz baixa e organização me dão paz” (e09); “Quando está arrumadinha, dá sensação boa... quando bagunçada ou piso solto, me incomoda” (e03); “Quando desarrumada eu não fico em paz... a casa tem que estar bem pra eu estar bem” (e04). Por outro lado, pequenos rituais ou elementos positivos restabelecem o bem estar: “Dias de sol, janelas abertas, luz e ar... me deixam bem...” (e02), “Sim... é onde começo e termino o meu dia... energia para restabelecer e reorganizar” (e13). A relação com o ambiente é frequentemente descrita de forma cíclica: a organização e limpeza influenciam o estado emocional, e vice-versa. Desta forma, a ordem da casa, ou a sua falta, reforça o *impacto da casa sobre o humor, sobre o corpo e o bem estar diário*. Como diz um entrevistado: “Bagunça me deixa bagunçada... limpeza e perfume mudam tudo” (e06).

Esses relatos estão atrelados à *percepção cotidiana das emoções* vividas no espaço. Entrevistados relatam como sensações de paz, alegria, tédio, irritação ou inspiração emergem no contato direto com determinados cômodos, objetos ou rotinas. “Sim, felicidade, serenidade, sensação de espaço são diárias” (e15), “Sim... serenidade quando olho o cantinho espiritual... tédio ao olhar a parede” (e14), ou ainda “Sim, sem dúvida, com mais frequência desde que comecei a trabalhar em casa” (e19).

Essa percepção das emoções, no entanto, não é neutra nem genérica: está profundamente associada a escolhas estéticas, sensoriais e afetivas. As pessoas mobilizam cores, luzes, texturas e aromas para compor seus estados emocionais. No nível sensorial, esses elementos aparecem como *fatores reguladores do bem estar emocional*. “Luz amarela aconchegante... tapetes... azul transmite calma... evito cheiros fortes” (e01), “Luz da janela melhora o humor, piso bom para andar descalço” (e10), “Materiais claros, azul transmite beleza, leveza, frescura, lembra o mar” (e19). Para alguns, essa sensorialidade ganha também valor simbólico e emocional: “Chão de madeira, andar descalça... imagens, cores e texturas evocam memórias” (e08). Mais do que ambientes decorados, são ambientes emocionalmente orquestrados.

O bem estar no lar é descrito como uma experiência afetiva profunda e complexa, que vai além do cotidiano. Para algumas pessoas, a casa foi vivida como um espaço de reconstrução emocional ou transformação interior: “Essa casa me trouxe conforto num momento em que eu precisava muito... me preencheu” (e05); “Crescimento pessoal... casa acolheu na dor, alegria, risos... oscilação” (e13); “A casa me permite olhar o passado com distanciamento e estar no presente” (e15); “Solidão... mas boa solidão, companhia da casa” (e12); “Linha do tempo... expectativa, frustração, esperança, aprendizado” (e11). E há quem diga que o lar passou a representar “conquista” ou “gratidão”. Esses relatos sugerem que o bem estar emocional não está dado: ele é construído, reconstruído, negociado - e sentido.

A análise do bem estar emocional no lar revela, portanto, como o morar ultrapassa a função utilitária da habitação: ele se torna um espaço de cuidado, reconstrução emocional, regulação sensorial e vínculo simbólico com a vida cotidiana; se revela menos como uma condição de conforto contínuo e mais como um processo de escuta e afinação com o espaço vivido. O lar é, portanto, um campo emocional em constante movimento - ora fluido e restaurador, ora mais tensionado e instável. Ou seja, não se trata de eliminar as emoções difíceis, mas de criar um espaço que acolha a oscilação, que sustente tanto o silêncio quanto a celebração. Como sintetiza um dos entrevistados: “Refúgio” (e18). Outro, poeticamente, escolhe a palavra “Casulo” (e16). Em comum, essas imagens descrevem o lar como espaço de regeneração, delicadeza e segurança emocional, onde é possível ser vulnerável e, ao mesmo tempo, inteiro.

Memória: Uma arqueologia afetiva do lar

O tema da memória atravessa as entrevistas de maneira recorrente, revelando-se em nuances delicadas e, ao mesmo tempo, de forte potência afetiva. A casa aparece como um repositório vivo de experiências acumuladas, afetos sedimentados, objetos carregados de significados e emoções que se

reatualizam continuamente. Os relatos indicam que a memória não é uma entidade estática, congelada no tempo, mas uma dimensão que pulsa nos detalhes da vida doméstica, conferindo à casa um caráter único e irrepetível.

Para determinados entrevistados, o simples fato de permanecer no mesmo espaço reforça esse papel da casa como guardiã das lembranças. É o que se observa, por exemplo, no relato de quem afirma viver “10 anos, com a família atual, mas já tinha vivido anteriormente outros 9 anos com meus pais e irmão” (e19). A permanência prolongada cria camadas de significados que não se dissociam facilmente da experiência cotidiana. Esse vínculo, contudo, também pode ser intensificado pela origem do imóvel, como no caso de quem recebeu a casa como herança: “Apartamento grande, zona agradável, herdado pelos meus pais... sentido emocional muito forte” (e19). Nessa situação, o espaço funciona como uma extensão da própria história familiar, incorporando memórias pessoais, além de legados intergeracionais.

É importante destacar que a memória se forma não apenas no passado, mas nas interações do presente. A fala de quem “gosta de deixar memórias na casa” (e19) evidencia essa dimensão processual. O tempo, contudo, transforma o modo de lidar com essas lembranças, como se observa na afirmação: “Saudade dos meus pais, que antes era tristeza e angústia e virou saudade”. Aqui, o sentimento passa por um processo de elaboração afetiva, deslocando-se da dor para uma forma mais serena de recordação. O tempo de vivência, por sua vez, adensa esse vínculo, como em: “Reforçaram-se com o tempo... bons momentos, objetos acumulados” (e02). Essa reflexão aparece de maneira clara também em outro excerto: “A casa me permite olhar o passado com distanciamento e estar no presente” (e15). Essa formulação é particularmente reveladora, pois sintetiza o papel da memória no lar: ela não aprisiona, mas abre horizonte, permitindo ao sujeito uma posição reflexiva diante daquilo que foi vivido.

Os objetos afetivos aparecem em muitas entrevistas como cápsulas de memória. É o caso da lembrança das raízes familiares evocada em: “Mesa com candeeiro, CD ‘Make Way for Love’, foto do meu pai, moldura antiga... intimidade e cuidado” (e08) ou na recordação de um abrigo fundamental: “Essa poltrona... me lembra a casa dos meus avós, um porto seguro na minha vida” (e03). Outros exemplos reforçam essa ideia de continuidade: “Jarro de flores silvestres colhidas com meu irmão... quadro do cravo pintado por amiga” (e02). Nesses casos, o objeto extrapola sua materialidade e se torna um portal carregado de histórias, pessoas e momentos. Até mesmo utensílios de uso diário podem ter essa função: “Minhas panelas, trouxe do Brasil... representam conquista de espaço e cuidado” (e04). Aqui, a prática de cozinhar não só sustenta a vida material, mas reinscreve a memória afetiva em um território distante.

A ligação com gerações anteriores também aparece como um elo vital. Um exemplo forte é o depoimento: “Duas caixas das minhas avós, com memórias... em caso de catástrofe iriam comigo” (e09). Nessa fala, os objetos são elevados quase à condição de relíquias, tamanha a carga simbólica que carregam. O mesmo ocorre quando alguém se refere à peça herdada: “Esta secretaria comprada com dinheiro do meu avô, espaço grande para desenhar, me liga ao que eu era” (e13). A casa, nesse caso, abriga a vida presente, mas também versões passadas do próprio sujeito. E, em outros relatos, itens ligados à infância e à espiritualidade também surgem como marcas permanentes: “Fotografia e anjinho desde bebê” (e05) ou “Cabeça do Buda que trouxe do Brasil... remete à espiritualidade e raízes” (e14).

Em certos momentos, contudo, a memória não se traduz em imagens nítidas, mas em sensações difusas. “Muitas coisas aconteceram aqui... às vezes lembro só da emoção que ficou” (e18). O espaço, assim, funciona como um condensador afetivo, guardando impressões que antecedem qualquer imagem concreta. Há ainda lembranças vinculadas a cômodos específicos: “Casa de banho social... guarda memórias difíceis em sacos pesados... ambíguo entre adiamento e limpeza emocional” (e08). Essa ambivalência revela que a memória não é só acolhedora: ela pode também pesar, acumular-se como algo guardado que exige enfrentamento.

Outros depoimentos reforçam a ideia de que o lar se compõe como acúmulo de camadas afetivas. Um exemplo é a descrição encantada de alguém sobre um espaço: “Prateleira com livros, fotos de família, esculturas... coisas reunidas com o tempo” (e02). Essa construção paciente do ambiente mostra como memória e identidade se vinculam na própria estética do lar. Não se trata apenas de decoração, mas de uma narrativa encarnada nas coisas, onde cada detalhe funciona como fragmento biográfico.

Essa dimensão também pode coexistir com contradições emocionais. A já mencionada “casa de banho social... [que] guarda memórias difíceis em sacos pesados... ambíguo entre adiamento e limpeza emocional” (e08) é um exemplo, assim como a fala que mistura prazer e frustração: “cozinha... cozinhar ouvindo música e dançando, mas também refletindo em coisas que deram errado” (e18).

Todos esses relatos mostram que a memória no lar não é apenas uma convocação do passado, mas uma prática contínua, um gesto de atualização dos vínculos com pessoas, afetos e histórias. Ela se manifesta tanto nos objetos materiais — móveis, fotografias, utensílios — quanto nas narrativas que eles carregam. E, nessa interseção, reforça-se a sensação de continuidade e

pertencimento, permitindo que cada casa seja, ao mesmo tempo, abrigo e testemunho de uma vida em movimento.

Identidade: O lar como espelho do eu

A presença do tema identidade nas entrevistas evidencia o lar como um território de projeção, expressão e negociação do eu. A casa se configura como espaço em que se manifesta quem se é — ou quem se deseja ser. Nesse sentido, a forma como os entrevistados falam da decoração, das escolhas estéticas e das alterações realizadas (ou não) revela um processo contínuo de construção da identidade espacial. A ideia de que a casa “ganha a nossa cara” com o tempo aparece de forma recorrente, sugerindo que a personalização é vivida como um processo temporal, cumulativo e afetivo.

A personalização consciente e intencional do lar emerge como um dos principais caminhos pelos quais a identidade se afirma. Entre aqueles que puderam assumir plena liberdade na configuração do espaço, as escolhas aparecem como cuidadosamente pensadas e afetivamente marcadas: “(personalizei) em conjunto com meu marido... móveis simples, luz quente, muitos quadros, plantas, livros” (e02); “Sim, decorada de forma emocional... tudo tem relação, refletindo sustentabilidade e durabilidade. ... Tem muito da minha identidade e do meu marido” (e15). Esses relatos evidenciam que a identidade não se imprime no espaço de modo abrupto ou homogêneo, mas é composta em camadas — por objetos, texturas, cores e histórias — que, em conjunto, conferem densidade simbólica ao lar.

Ainda que a personalização total seja um ideal, ela não é condição única para a construção identitária. Mesmo em contextos de personalização parcial, a apropriação pode se dar por meio de detalhes que carregam significado, como indicam falas como: “Não fui responsável... mas as escolhas que já estavam aqui são escolhas que eu faria” (e12); “Eu trouxe uma cadeira da minha bisavó... fomos aos poucos dando a nossa cara” (e03); ou “Meu quarto, sim... detalhes da casa foram criação conjunta... plantas, tons verdes, candeeiro de palha” (e14). Por outro lado, a ausência de liberdade para interferir na configuração pode gerar desconforto ou sensação de invasão: “Não. O espaço já estava decorado... e não sinto segurança para expressar minha identidade aqui” (e20). Tais contrastes mostram que a identificação com o espaço não depende apenas da autoria estética, mas também da possibilidade subjetiva de apropriação e de inscrição simbólica.

Essa dimensão aparece, ainda, tensionada pelos limites impostos pela vida prática ou por restrições estruturais: “No início sim, mas depois desistimos de investir por receio de prejuízo pelos

problemas estruturais” (e11). Nessas situações, o espaço permanece funcional, mas destituído de marcadores identitários capazes de transformá-lo em extensão do eu. Em contrapartida, quando esses marcadores estão presentes, o lar adquire caráter de autorreconhecimento e equilíbrio, como revela a fala: “Queria uma estética moderna... muitos nichos com objetos sentimentais... memórias personificadas” (e16).

Mesmo quando as necessidades práticas estão atendidas, o desejo de personalização aparece como condição para que o espaço seja vivido de forma plena. Alguns entrevistados expressam essa busca por elementos simbólicos que imprimam singularidade: “Atende... mas sinto falta de ter elementos meus, quadros” (e12); “Pendurar quadros e fotos... dar sentido à cantinhos com memória afetiva” (e08); “Vou me sentir acolhida e segura quando conseguir montar o cantinho do chá, leitura” (e06). Em outros casos, esse processo se ancora em objetos carregados de historicidade e pertencimento, como no “Armário de madeira escura no quarto... remete à África, raízes, mas também denso e pesado” (e13). Também a ausência de elementos sensoriais pode ser vivida como carência identitária: “Hoje a casa está toda branca... falta cor, plantas... só o quarto da filha tem vida” (e11).

A relação entre identidade e pertencimento emocional aparece de forma explícita em falas como “Sintonia entre quem eu sou e onde eu vivo” (e02). Essa frase condensa a ideia de que a casa, quando permite expressão e acolhimento, deixa de ser apenas plano para se tornar espelho. No entanto, também emergem aspirações não realizadas, que revelam disputas em torno da identidade no espaço: “Moraria sozinho... tiraria tudo da sala... tudo branco e cinza. Não gosto da cozinha” (e20). A identidade no lar, nesse caso, está em suspenso, aguardando condições para se manifestar plenamente.

Outro aspecto relevante é o papel do tempo na construção identitária. Alguns entrevistados destacam que a relação com a casa se transforma conforme a convivência cotidiana: “(as emoções) mudaram conforme adequação dos espaços... mas continuo sentindo alegria e tranquilidade”. Esse depoimento ilustra como a identidade espacial não se cristaliza de imediato, mas é fruto de uma interação contínua entre experiência, memória e ação cotidiana.

Em resumo, o lar como expressão da identidade se constitui tanto por gestos cotidianos de personalização quanto por decisões estruturais, refletindo um diálogo permanente entre pessoa e espaço. É nessa conexão de memórias, estética e funcionalidade que se produz um território único, onde o morar se torna ato de reconhecimento e afirmação de si. Essa dimensão pode ser sintetizada nas palavras de dois entrevistados, que traduzem, em diferentes registros, a força dessa ligação:

“Sintonia entre quem eu sou e onde eu vivo” (e02), “Chão” (e04) e “me acolhe... há uma relação identitária, eu prolongo-me na casa” (e08).

Vínculos sociais no lar: O afeto construído na convivência

O lar, mais do que estrutura física, configura-se como território simbólico que adquire densidade emocional a partir das relações humanas que nele se estabelecem. Em diversos depoimentos, os moradores associam a ideia de lar não às paredes ou aos objetos, mas à presença de outras pessoas — parceiros, filhos, amigos ou até animais — que transformam a casa em espaço de vínculos, intimidade e proteção afetiva. Como sintetiza uma entrevistada: “Sim (considero essa casa um lar), porque eu vivo aqui. (...) lar é o lugar onde a gente passa o tempo junto com a família, onde a gente desfruta de momentos íntimos, né? Entre nós quatro, e com amigos e com família. Sim.” (e01). O lar aparece, assim, como esfera da convivência, mas também como expressão das tramas relacionais que sustentam o cotidiano.

Esse caráter relacional é reforçado em falas que vinculam o lar à história familiar e às narrativas afetivas que se acumulam no tempo: “Sim... onde a família se constituiu... história de vida nas paredes... festas, quadros, livros” (e02) ou “Sim, porque o lar tem mais a ver com o relacionamento com a pessoa do que o espaço” (e15). Em ambos os casos, o que confere vitalidade ao espaço doméstico não é a materialidade em si, mas a memória compartilhada e a convivência que o preenche.

A convivência, nesses relatos, aparece como elemento que dá vida ao espaço, trazendo alegria e movimento ao cotidiano. Depoimentos como “Sim (a convivência influencia a relação com o espaço), muito... casa ganha vida... filhos à vontade de trazer amigos... alegria” (e01) ou “Sim... convivência influencia muito nas pequenas coisas e prazeres do dia a dia” (e07) evidenciam esse aspecto. Outros complementam essa visão ao relatar a partilha como fator de acolhimento e pertencimento: “Sim, (partilho a casa) com mais três pessoas... convivência favorável” (e05); “Muito... com a neném passei a valorizar o funcional, a organização, reforça laços” (e11). Já em casos como “Não... partilhava com namorado... difícil mas bonito ceder espaço ao outro” (e08), nota-se que a partilha também implica negociação e renúncia, revelando a ambivalência que acompanha a vida doméstica.

Em alguns relatos, a escolha da própria moradia foi motivada pela relação com uma pessoa significativa, como em “A pessoa que morava nela” (e10) ou “Na altura escolhi esta casa porque estava junta com o meu namorado. Mas nunca senti que era um lar” (e18). Tais falas mostram que o

lar pode carregar marcas de vínculos passados, adquirindo sentidos que mudam à medida que as relações se transformam, como ilustra o depoimento: “Sim, gosto dela... melhor desde que meu ex-marido saiu”. Nesse sentido, o espaço doméstico é também reflexo das mudanças afetivas e da reconfiguração dos laços.

Se, por um lado, a convivência é fonte de acolhimento e alegria, por outro, pode gerar tensões. Alguns entrevistados relatam situações em que a partilha exigiu abrir mão da autonomia ou lidar com dificuldades de adaptação: “Sim... eu me anulava para priorizar o outro... falta de autonomia” (e06); “Divido por necessidade financeira... mas a casa continua sendo muito minha” (e04); ou “Sim, meus dois filhos... influencia positiva e negativa” (e17). Em outros casos, as limitações do espaço físico condicionam as interações: “Sim... convívio social (com amigos) limitado por tamanho da sala, mas acolhedora para nós” ou “Sim, convivência é uma democracia, aprendemos a ceder e esperar o próprio momento” (e14).

Mesmo em contextos de ambiguidade emocional, os vínculos sociais se mantêm como dimensão estruturante da experiência doméstica. Depoimentos como “Sala com almofadas e tapete... solidão mas também espaço de compartilhar” (e14) ou “Gostaria de receber mais amigos, mas não cabe, o espaço é sereno e limitado ao mesmo tempo” (e15) mostram que, ainda quando o espaço carrega contradições, ele continua sendo moldado pela convivência.

O impacto das relações sobre o bem estar também aparece de forma explícita: “Com certeza... já morei em lugares hostis por causa da convivência” (e03); “Sim, quando alguém limpa ou suja, isso repercute no humor” (e05); ou “Sim... discussões afetam meu humor... convivência influencia mais que o espaço em si” (e14). Para alguns, essa convivência é fonte de segurança e acolhimento: “Sim... segurança, lar, relação próxima com a família” (e07); “Segurança, muito... acolhimento por respeitar espaços individuais e coletivos” (e14).

Os relatos indicam, portanto, que os vínculos sociais são o cimento invisível que sustenta a ideia de lar. É por meio das interações - alegres, tensas, limitadas ou transformadoras - que a casa se converte em território vivo, carregado de memória e afeto. O lar, nesse sentido, é espelho das relações que abriga e que, em sua multiplicidade, conferem densidade simbólica à experiência de habitar.

Discussão

4.1. Discussão dos resultados principais

Para dar resposta às questões colocadas por esta investigação, procurou-se articular os resultados obtidos com os contributos teóricos que orientaram o estudo, de modo a tornar mais clara a relação emocional entre sujeito e espaço doméstico. Nesse sentido, a análise dos resultados organizou-se e apresentou-se em torno de dimensões que emergiram de forma recorrente - conforto, segurança, memória, design e personalização - que funcionam simultaneamente como aproximações ao quadro conceptual e como guias para a interpretação da experiência prática relatada pelos participantes.

Nesta discussão, salientam-se de modo particular os contributos de Gaston Bachelard, Henri Bergson e Maurice Merleau-Ponty, cujas obras fornecem fundamentos fenomenológicos para compreender o lar como espaço simbólico, temporal e corporal. Associam-se ainda as perspetivas de Pallasmaa e Griffero, que aprofundam a experiência sensorial e atmosférica do habitar, e de Bowlby e Scannell & Gifford, que permitem interpretar os vínculos de apego ao lugar. Por outro lado, os trabalhos de Ulrich, Mallgrave, Bower et al., Gosling et al. e Harris et al. fornecem evidências empíricas e aplicadas, destacando o papel do design, da funcionalidade e da personalização no bem estar emocional.

Mais do que repetir conceitos já apresentados na revisão de literatura, este capítulo procura mostrar como tais contributos teóricos encontram ressonância, ou por vezes tensão, nas vivências concretas do habitar. Ao privilegiar essa articulação crítica, a discussão assume carácter interpretativo e reflexivo, revelando o papel multifacetado da casa enquanto mediadora das emoções e do bem estar.

O espaço da casa e as emoções

Como forma de responder ao objetivo principal deste estudo, os dados mostram que a casa não é apenas um abrigo funcional, mas um espaço que afeta profundamente as emoções. Os termos mais destacados na fase 01A da entrevista (pelo instrumento GEM), como “família”, “segurança” e “acolhimento”, evidenciam o lar como lugar de estabilidade emocional e refúgio afetivo. Esses achados dialogam com a perspetiva de Bachelard (1958), que descreve a casa como ninho existencial, e com Birdwell-Pheasant e Lawrence-Zúñiga (1999), que sublinham a inseparabilidade entre casa e família.

Além dessa dimensão protetora, os termos “carinho”, “abraço”, “amigo” e “alegria” mostram a casa como território relacional, lugar de convivência e intimidade. Esse aspecto confirma a função social do lar descrita por Morley (2000), em que a casa é também extensão das redes de afeto e de interação cotidiana. Ao mesmo tempo, a ambivalência do lar emergiu em expressões como “frustração” e “tristeza”, também trazidas pelo pela etapa do GEM, mostrando que o espaço doméstico pode ser também fonte de desgaste emocional, especialmente em contextos de confinamento (Graham et al., 2015; Silva & Marcílio, 2020).

Vale destacar, ainda, a coexistência de afetos opostos em um mesmo espaço. A cozinha, por exemplo, apareceu nos relatos das entrevistas tanto como lugar de convívio prazeroso quanto como situação de irritação pela estética ultrapassada. Esse dado reforça, mais uma vez, a perspectiva de Morley (2000), segundo a qual o lar é uma arena de negociações afetivas constantes, onde proteção e incômodo não se excluem, mas se entrelaçam.

A coexistência de afetos contrastantes pode ser compreendida a partir de perspectivas cognitivas e construtivistas da emoção. Para Lazarus (1991), a avaliação que o sujeito faz do contexto é determinante para a resposta emocional, o que explica porque um mesmo ambiente foi descrito por alguns como acolhedor e por outros como opressivo. De modo complementar, a proposta dos dois fatores de Schachter e Singer (1962) indica que a emoção resulta da interação entre ativação fisiológica e interpretação cognitiva; assim, elementos arquitetônicos semelhantes adquirem significados distintos conforme a leitura subjetiva do habitante. Barrett (2017) acrescenta que as emoções são construções contextuais e culturais, reforçando que as trajetórias pessoais e os enquadramentos sociais moldam o modo como o lar é sentido.

De muita relevância também para entender como o espaço da casa afeta seus moradores, por meio de descrições dos participantes nas entrevistas revelou-se de forma clara aquilo que Merleau-Ponty (1968) e Pallasmaa (2013) haviam teorizado: a vivência do espaço é, antes de tudo, corporal. O prazer da luz na pele, o desconforto diante de ruídos, o aconchego do toque de um tecido ou o prazer de pequenos rituais (como preparar café) expressam o que Canepa (2023) denomina “ressonância corporal”. O estudo confirma, assim, que a experiência afetiva do espaço antecede a racionalização e está profundamente enraizada na corporeidade.

Esses resultados também podem ser interpretados à luz das teorias clássicas das emoções. De acordo com a teoria de James-Lange (1950/1890), os estados emocionais emergem da percepção de alterações corporais, o que ajuda a compreender porque luz natural, silêncio e texturas agradáveis foram relatados como desencadeadores de serenidade e conforto. Já a formulação de Cannon (1927)

sustenta que a experiência emocional ocorre em paralelo às respostas fisiológicas, sugerindo que o espaço doméstico é vivido de imediato tanto como abrigo material quanto como experiência afetiva.

Desta maneira, reafirma-se a multiplicidade do habitar: a casa configura-se, ao mesmo tempo, como refúgio, espaço de relações, ambiente sensorial, território de tensões e campo de identidade. Essa pluralidade evidencia que compreender o lar implica articular dimensões emocionais, corporais, sociais e culturais, evitando reduzi-lo a um mero objeto arquitetônico. A investigação demonstra, portanto, que o espaço doméstico exerce um papel determinante nas emoções, funcionando ora como lugar de acolhimento e restauração, ora como campo de conflitos e tensões quotidianas.

Dimensões emocionais do lar: conforto, segurança, restauração psicológica e memória

No que se refere às dimensões emocionais do lar, os relatos das entrevistas apontam que ambientes iluminados, silenciosos, organizados e permeados pela presença de plantas foram descritos como restauradores do humor e da energia psíquica. Essa evidência está em consonância com os achados de Ulrich (1984), que demonstrou a influência restauradora do espaço físico, e é reforçada por estudos recentes que destacam o papel da casa como apoio emocional em momentos de crise (Meagher & Cheadle, 2020).

A presença de palavras no GEM como “luz”, “beleza”, “planta” e “cheiro bom” aponta ainda para a dimensão sensorial e atmosférica do habitar, em consonância com Pallasmaa (2013) e Griffero (2014), que enfatizam como a experiência arquitetônica é vivida pelo corpo e pelos sentidos. Pequenos detalhes (iluminação, natureza, odores) tornam-se marcadores emocionais e participam da construção de bem estar.

A segurança foi igualmente destacada pelos participantes do estudo, associada tanto à proteção física quanto ao acolhimento emocional. O lar surgiu como espaço que regula afetos e reforça a estabilidade subjetiva, em linha com Hidalgo e Hernández (2001) e Scannell e Gifford (2010), que descrevem o apego ao lugar como recurso fundamental de pertença e continuidade.

O presente estudo também amplia discussões da fenomenologia do espaço ao trazer evidências empíricas de como o corpo atua como mediador da experiência doméstica. Pequenas ações, como deitar-se em uma cama ou contemplar uma planta, revelam uma “arquitetura das emoções” (Batista, 2018) em que espaço, corpo e afeto são indissociáveis.

Outro aspecto relevante diz respeito ao papel da memória na relação emocional com a casa. Objetos como fotografias, móveis herdados e marcas do tempo foram descritos como depositários de afeto, confirmando a perspectiva de Bergson (1910), segundo a qual o presente é moldado pela memória, e de Lowenthal (1985), que valoriza a materialidade envelhecida como fonte de autenticidade. Esses resultados reforçam que a casa é também arquivo de experiências pessoais e coletivas, onde o tempo e as lembranças se inscrevem, sustentando o sentimento de identidade.

A coexistência de efeitos imediatos, como bem estar ligado à luz natural, e de efeitos mais duradouros, como a inscrição de memórias no espaço, confirma a proposta de Paiva e Jedon (2019), para quem o impacto arquitetônico deve ser entendido em termos de curto e longo prazo. Os resultados desta pesquisa evidenciam precisamente essa dupla dimensão: a casa afeta emoções de modo transitório, mas também estrutura identidades e hábitos de forma prolongada.

Design, funcionalidade e personalização do espaço doméstico

Outro ponto de destaque foi o impacto do design e da personalização sobre as emoções e o apego ao lar. Os relatos visuais das fotografias e das entrevistas mostraram que elementos como luz natural, presença de vegetação, ventilação adequada e materiais agradáveis foram identificados como fatores determinantes para o bem estar. Em contrapartida, falhas funcionais, desorganização ou estética ultrapassada foram associadas a irritação e insatisfação, confirmando que o design pode atuar tanto como facilitador quanto como obstáculo à saúde emocional.

Esses achados convergem com a perspectiva de Mallgrave (2010), que enfatiza a relação direta entre estética e emoção, e com a revisão sistemática de Bower, Tucker e Enticott (2019), que demonstrou, a partir de medidas neurofisiológicas, como características arquitetônicas aparentemente simples (como curvatura, proporção e textura) afetam de forma mensurável as respostas emocionais e corporais. Assim, a dimensão projetual do espaço doméstico confirma-se como mediadora ativa da experiência emocional.

As percepções de identidade e de apropriação relatadas pelos participantes encontram eco na proposta de Mahmoud (2017), que enfatiza a importância de elementos de design como privacidade, funcionalidade e estética para a construção do bem estar. Tal convergência reforça que a casa atua como mediadora entre necessidades práticas e exigências psicológicas, articulando proteção, pertencimento e expressão pessoal.

A personalização também emergiu como fator principal para o apego, além da identidade. Os participantes destacaram a importância de escolher cores, dispor móveis, incluir objetos pessoais e

introduzir vegetação, práticas que reforçam o sentimento de pertença. Em contrapartida, quando a casa foi herdada ou recebida pronta, sem possibilidade de intervenção, prevaleceu uma sensação de estranhamento. Esses resultados estão alinhados com estudos que associam personalização e controle do espaço ao fortalecimento de vínculos emocionais (Gosling et al., 2002; Harris et al., 1996).

Conclusões

A presente investigação confirma que o espaço doméstico transcende a condição de mero abrigo físico para se constituir como um organismo simbólico, afetivo e identitário. A análise empírica evidenciou que a casa exerce influência direta sobre as emoções de seus habitantes, funcionando simultaneamente como espaço de proteção, memória, identidade, convivência e também de tensão. Esta multiplicidade confirma a sua complexidade fenomenológica e cultural, mostrando que habitar é um processo dinâmico no qual corpo, emoção e ambiente se fundem.

No que se refere às dimensões emocionais, os resultados indicaram que o lar atua como fonte de conforto, segurança e restauração psicológica, corroborando teorias de apego ao lugar e perspectivas fenomenológicas da memória. As descrições dos participantes revelaram que ambientes iluminados, organizados e personalizados contribuem para estados de serenidade e bem estar, enquanto falhas funcionais, estéticas ultrapassadas ou ausência de apropriação geraram sentimentos de frustração e estranhamento. Assim, a casa emerge como mediadora essencial da regulação afetiva, reforçando seu papel como refúgio simbólico e emocional.

Ao mesmo tempo, verificou-se que a dimensão estética, a funcionalidade e a possibilidade de personalização do espaço constituem fatores determinantes para a experiência emocional. Elementos como luz natural, vegetação, texturas agradáveis e materiais acolhedores foram destacados como decisivos para o bem estar, confirmando evidências da psicologia ambiental e da neuroarquitetura. Ambientes padronizados ou rígidos, por sua vez, mostraram-se menos propícios ao apego, sublinhando a importância de reconhecer a casa como espaço flexível e aberto à inscrição identitária dos seus moradores.

Outro aspecto central emergiu no papel da memória e da temporalidade. Objetos herdados, marcas de uso e fotografias revelaram-se como depositários de afetos, atuando como arquivos de identidade individual e coletiva. Este resultado confirma o valor da casa enquanto espaço de continuidade temporal, no qual se coexistem passado, presente e futuro, reforçando a noção de que o habitar é um processo que se constrói na duração e se materializa em vínculos simbólicos e emocionais.

De modo mais amplo, esta pesquisa reafirma que pensar a casa é também pensar corpo, cultura e emoção. Habitar implica simultaneamente experiência sensorial, prática social e construção

identitária, o que confere ao espaço doméstico uma função estruturante na qualidade de vida. O estudo contribui, portanto, para o aprofundamento teórico no campo das Ciências das Emoções e para a articulação entre psicologia ambiental, fenomenologia e arquitetura, mostrando que o lar deve ser compreendido como mediador ativo das disposições afetivas.

As implicações práticas dos resultados estendem-se a arquitetos, designers, psicólogos e urbanistas, que encontram neste trabalho evidências de que projetos residenciais sensíveis à dimensão emocional podem favorecer a saúde mental e o bem estar. Espaços que permitem personalização, promovem a integração sensorial e respeitam a memória dos seus habitantes são mais propícios à construção de vínculos de pertença e identidade. Do ponto de vista das políticas públicas, a investigação também sugere que o direito à habitação de qualidade deve considerar não apenas condições físicas e de infraestrutura, mas igualmente as dimensões afetivas e simbólicas do morar.

Em síntese, a dissertação confirma que a casa é simultaneamente abrigo, espelho e extensão da identidade. A complexidade do habitar exige abordagens interdisciplinares que reconheçam sua dimensão fenomenológica e emocional. Ao mostrar como o espaço doméstico participa ativamente da regulação afetiva e da construção de significados existenciais, esta investigação reforça a centralidade do lar como um dos pilares da experiência humana.

5.1. Limitações

Como toda investigação de carácter qualitativo e exploratório, este estudo apresenta algumas limitações que importa reconhecer. A primeira refere-se ao tamanho e composição da amostra, restrita a vinte participantes residentes em Portugal, com diversidade de nacionalidades, idades e profissões, mas ainda insuficiente para generalizações mais amplas. Os resultados obtidos oferecem pistas relevantes, mas não podem ser considerados representativos de todas as experiências de habitar em contextos culturais distintos.

Outra limitação prende-se com o carácter subjetivo dos dados, baseados em entrevistas e materiais visuais produzidos pelos participantes. Embora essa abordagem tenha permitido captar dimensões afetivas e simbólicas profundas, ela depende da capacidade de expressão individual e pode estar sujeita a vieses de memória ou de interpretação. O estudo não incluiu medidas quantitativas ou fisiológicas que poderiam complementar e ampliar a compreensão das respostas emocionais ao espaço.

Além disso, a investigação centrou-se no espaço doméstico contemporâneo, sem diferenciar de forma sistemática variáveis como tipologia habitacional, classe social ou contexto urbano e rural. Esses fatores, embora presentes nas narrativas, não foram analisados em profundidade, o que limita a exploração das desigualdades e diversidades nas formas de habitar.

5.2. Investigações futuras

As limitações aqui identificadas abrem caminhos para novas pesquisas. Investigações futuras poderão beneficiar de amostras mais amplas e diversificadas, abrangendo diferentes contextos culturais, econômicos e geográficos, de modo a compreender como variam as experiências emocionais do habitar. Estudos comparativos entre países, ou entre áreas urbanas e rurais, podem evidenciar contrastes significativos na relação entre espaço e emoções.

Outra possibilidade é a adoção de metodologias mistas, que articulem abordagens qualitativas com técnicas quantitativas e neurofisiológicas. O cruzamento entre relatos subjetivos, medições psicofisiológicas e análises de design permitiria construir um quadro mais robusto sobre a forma como ambientes domésticos afetam a saúde mental e o bem estar.

Aprofundar a análise do papel das atmosferas arquitetônicas também se apresenta como um campo promissor, sobretudo em diálogo com os contributos da neuroarquitetura e da psicologia ambiental. Estudos que explorem de forma experimental a influência de variáveis como iluminação, textura, acústica ou ventilação poderiam oferecer evidências adicionais para práticas projetuais sensíveis à dimensão emocional.

Por fim, investigações futuras poderiam considerar de maneira mais direta as implicações sociais e políticas do habitar, explorando como o direito à habitação de qualidade se articula com a necessidade de espaços emocionalmente restauradores. Ao integrar dimensões arquitetônicas, psicológicas e sociais, seria possível avançar para uma compreensão mais abrangente do lar como eixo estruturante da vida contemporânea.

Referências Bibliográficas

- Bachelard, G. (1958). *La poétique de l'espace*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Barrett, L. F., & Lindquist, K. A. (2008). The embodiment of emotion. In G. R. Semin & E. R. Smith (Eds.), *Embodied grounding: Social, cognitive, affective, and neuroscientific approaches* (pp. 237–262). New York, NY: Cambridge University Press.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Batista, R. G. (2018). *Memória do habitar: Fundamentos para uma “arquitetura das emoções”* (Tese de doutoramento). Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa.
- Bergson, H. (1910). *Matter and memory*. London: Allen & Unwin.
- Birdwell-Pheasant, D., & Lawrence-Zúñiga, D. (Eds.). (1999). *House life: Space, place and family in Europe*. Oxford: Berg.
- Bower, I., Tucker, R., & Enticott, P. G. (2019). Impact of built environment design on emotion measured via neurophysiological correlates and subjective indicators: A systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 66, 101344. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101344>
- Bowlby, J. (1981). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. London: Penguin Books.
- Cabrita, A. (2001). *O homem e a casa: Definição individual e social da qualidade da habitação*. Lisboa: Laboratório Nacional de Engenharia Civil.
- Canepa, L. (2023). *A estética da ressonância corporal: Arquitetura, corpo e emoção*. Lisboa: [Editora a confirmar].
- Canepa, L., Ardizzi, M., Proverbio, A. M., & Gallese, V. (2019). Architectures of the body: Embodied simulation and the felt sense of atmospheres. *Emotion, Space and Society*, 31, 100590. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2019.100590>
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106–124. <https://doi.org/10.2307/1415404>

Gosling, S. D., Craik, K. H., Martin, N. R., & Pryor, M. R. (2002). The personal living space cue inventory: An analysis and evaluation. *Environment and Behavior*, 34(5), 734–774.

<https://doi.org/10.1177/0013916502034005005>

Graham, L. T., Gosling, S. D., & Travis, C. K. (2015). The psychology of home environments: A call for research on residential space. *Perspectives on Psychological Science*, 10(3), 346–356.

<https://doi.org/10.1177/1745691615576761>

Griffero, T. (2014). *Atmospheres: Aesthetics of emotional spaces*. Farnham, UK: Ashgate.

Griffero, T., & Arbib, D. (2023). *Atmospheric spaces: Towards a new paradigm*. London: Routledge.

Harris, P. B., Brown, B. B., & Werner, C. M. (1996). Privacy regulation and place attachment: Predicting attachments to a student family housing facility. *Journal of Environmental Psychology*, 16(4), 287–301.

<https://doi.org/10.1006/jevp.1996.0025>

Hidalgo, M. C., & Hernández, B. (2001). Place attachment: Conceptual and empirical questions. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 273–281. <https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0221>

Hildebrand, G. (1999). *Origins of architectural pleasure*. Berkeley: University of California Press.

James, W. (1950). *The principles of psychology* (Vol. 2). New York, NY: Dover. (Original work published 1890)

Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought*. New York, NY: Basic Books.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.

Mahmoud, H.-T. H. (2017). Interior architectural elements that affect human psychology and behavior. *International Journal on: The Academic Research Community Publication*, 1(1), 112.

<https://doi.org/10.21625/archive.v1i1.112>

Mallgrave, H. F. (2010). *Empathy, form, and space: Problems in German aesthetics, 1873–1893*. Los Angeles, CA: Getty Research Institute.

Meagher, B. R., & Cheadle, A. D. (2020). Distant from others, but close to home: The relationship between home attachment and mental health during COVID-19. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101516. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101516>

Merleau-Ponty, M. (1968). *The visible and the invisible* (C. Lefort, Ed.). Evanston, IL: Northwestern University Press.

Merleau-Ponty, M. (2006). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). London: Routledge. (Original work published 1945)

Morley, D. (2000). *Home territories: Media, mobility, and identity*. London: Routledge.

Paiva, A., & Jedon, R. (2019). Short- and long-term effects of architecture on the brain: Toward theoretical formalization. *Frontiers of Architectural Research*, 8(4), 564–571.

<https://doi.org/10.1016/j.foar.2019.07.004>

Pallasmaa, J. (2005). *The eyes of the skin: Architecture and the senses* (2nd ed.). Chichester, UK: Wiley-Academy.

Pallasmaa, J. (2013). *As mãos inteligentes: A sabedoria existencial e corporalizada na arquitetura*. Porto Alegre: Bookman.

Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York, NY: Oxford University Press.

Restany, P. (1999). *Hundertwasser: O poder da arte; o pintor-rei das cinco peles*. Köln: Taschen.

Scannell, L., & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006>

Scannell, L., & Gifford, R. (2017). The experienced psychological benefits of place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 51, 256–269. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.04.001>

Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Williams, R. (2018). *Keywords: A vocabulary of culture and society* (Revised ed.). Oxford: Oxford University Press.

| Anexo A: Dados Demográficos | | | | | | |
|-----------------------------|-------|------|---------------------|---------------------|---------------|--|
| Entrevista | Idade | Sexo | Tempo de residência | Local de residência | Nacionalidade | Profissão |
| 1 | 47 | M | 3 anos | Parede | Brasileira | Instrutora Mindfulness |
| 2 | 49 | M | 18 anos | Lisboa | Portuguesa | Gestora |
| 3 | 47 | H | 3 anos | Parede | Brasileira | Advogado |
| 4 | 43 | M | 7 anos | Almada | Brasileira | Produtora e Artista Visual |
| 5 | 30 | H | 6 meses | Lisboa | Brasileiro | Jornalista |
| 6 | 63 | M | 2 anos | Sintra | Brasileira | Psicoterapeuta transpessoal e psicotraumatologista |
| 7 | 49 | M | 15 anos | Seixal | Portuguesa | Market Research |
| 8 | 50 | M | 9 anos | Lisboa | Portuguesa | Consultora de Recursos Humanos e Empresária |
| 9 | 49 | M | 25 anos | Odivelas | Portuguesa | Técnica de obras |
| 10 | 32 | H | 1 ano | Lisboa | Brasileiro | Engenheiro Civil |
| 11 | 36 | M | 2 anos | Sintra | Brasileira | Formadora, consultora de RH |
| 12 | 40 | H | 1,5 anos | Lisboa | Brasileiro | Marketing |
| 13 | 36 | M | 3 anos | Lisboa | Portuguesa | Terapeuta |
| 14 | 39 | M | 10 anos | Lisboa | Brasileira | Estudante |
| 15 | 48 | M | 9 meses | Odivelas | Portuguesa | Gestora |
| 16 | 48 | M | 23 anos | Linda a Velha | Portuguesa | Gestora de Centro Comercial |
| 17 | 46 | M | 2,5 anos | Amora | Cabo Verdiana | Coach |
| 18 | 31 | M | 4 anos | Bombarral | Portuguesa | Técnica de segurança em obras |
| 19 | 48 | M | 10 anos | Oeiras | Portuguesa | Gerente de gestão de Alojamento Local |
| 20 | 32 | H | 2 anos | Lisboa | Brasileiro | Fotógrafo e Produtor |

Anexo C Imagens por grupo de emoções

01 alegre, contente, feliz

A alegria no lar aparece fortemente ligada ao - **à convivência social em torno da comida, da conversa e do acolhimento.**

- Mesa e a cozinha assumem papel como espaços de partilha afetiva.

- Outras fontes de alegria estão ligadas a elementos sensoriais e naturais, como luz, plantas e pequenos rituais.

- Há também uma dimensão de alegria individual, vinculada a momentos de introspecção, criação ou memória.

- O prazer no lar também pode surgir do contato com a arte e a cultura

- Presença de animais

- Funcionalidade e relaxamento de certos espaços

- O cuidado com os filhos também aparece como um gesto de alegria



"Mesa onde comemos, jogamos juntos... sempre felizes nesse lugar" (e01)



"Jarro de flores silvestres colhidas com meu irmão... quadro do cravo pintado por amiga" (e02)



"A poltrona mole da minha bisavó... me traz alegria por memórias afetivas." (e03)



"A cozinha representa prazer em cozinhar, partilhar, sustenta o mundo." (e04)



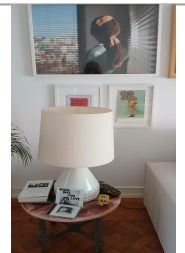
"Luz quentinha, boas lembranças, me deixa feliz e tranquilo" (e05)



"O gato... sensação de paz, felicidade, descanso da alma." (e06)



"Cozinha e mesa, convívio em família durante as refeições." (e07)



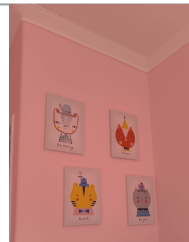
"Cantinho com CD, livros, arte paixão e admiração pelas mulheres inspiradoras." (e08)



"Sofá... relaxo, rio, falo ao telefone, leio, escrevo... festa pura." (e09)



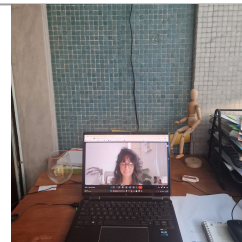
"Fazer música com instrumentos, pandeiro de presente, tocar com amigos." (e10)



"Quarto da filha... proporcionar isso para ela trouxe felicidade." (e11)



"Plantas... acompanho o crescimento delas, me trazem alegria." (e12)



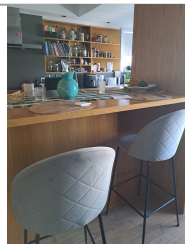
"A secretária... espaço criativo, onde estudo, faço cursos... muita luz... gosto." (e13)



"Mesa com planta e candeeiro... luz da manhã... café conversando com a planta." (e14)



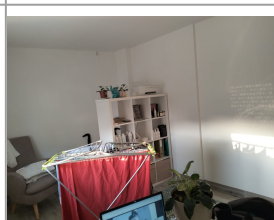
"Escritório, com luz, vista para a mesquita, espaço espiritual e criativo." (e15)



"Balcão entre cozinha e sala... onde comemos, conversamos, recebemos amigos." (e16)



"Orquídea... acompanhar o florescer me traz alegria." (e17)



"Escritório... onde entra luz, tem as cores que gosto, flores... onde gosto mais de estar." (e18)



"Sala de refeições, onde nos reunimos com família e amigos, convívios, memórias." (e19)



"(quando este) espaço está livre, posso aproveitar, tomar sol, a cachorra vem... fico feliz." (e20)

02 zangado, irritado, chateado

- Uma parte significativa dos relatos concentra-se em aspectos estéticos e estruturais que causam desagrado contínuo.
- A irritação também se expressa frente a problemas de manutenção ou de funcionalidade precária
- Outro eixo importante está na irritação causada por desorganização e convivência, ao descuido do outro dentro do lar
- Irritação com tarefas repetitivas ou espaços subutilizados
- Algumas irritações tocam aspectos ambientais e sensoriais externos
- Ligadas a memória ou preocupações constantes que afetam o emocional



"Cozinha de 1830, fogão velho, azulejos pêssego que odeio" (e01)



"Mesa de cabeceira do marido desorganizada... poeira, cabos... me irrita... me esforço para regular emoção" (e02)



"O piso de madeira fake... abre, faz barulho... me irrita profundamente." (e03)



"O sofá... não combina comigo... me sinto invadida pela estética dele." (e04)



"Extensão dividida entre vários eletrônicos... falta de iniciativa me irrita" (e05)



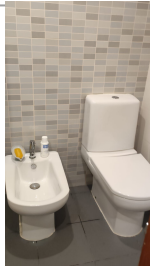
"A bagunça deixada pela mudança." (e06)



"Entrada da casa, sempre desarrumada com sacos e coisas para resolver." (e07)



"Sala de jantar/escritório... onde vivi reuniões desgastantes, raiva profissional." (e08)



"Sanita... cheira mal, difícil de limpar, muitos germes." (e09)



"Lavar louça... sempre tem louça para lavar." (e10)



"Problemas estruturais, infiltrações, chuva dentro de casa, frustração." (e11)



"A porta... pesada, feia, estore quebrado... me lembra que eu não construí essa casa." (e12)



"Casa de banho... muito pequena, sem luz... chão preto... é onde começaria as obras." (e13)



"Minha cama... por causa da insônia, gera preocupação e irritação." (e14)



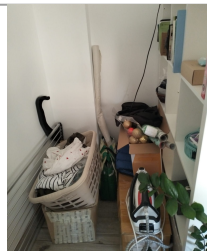
"Poluição e poeira do lado de fora da casa." (e15)



"Computador na mesa da sala... meu marido não tira depois do trabalho." (e16)



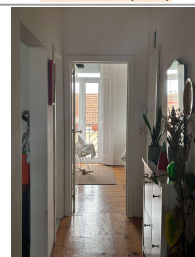
"Caixa do gato... frustração por falta de cuidado dos filhos." (e17)



"Cantinho com móvel de cubos... como um depósito para deixar coisas... nunca gostei." (e18)



"Quarto da minha filha mais velha, pela constante desarrumação." (e19)



"Portas que batem umas nas outras... me irritam muito." (e20)

03 entediado, monótono ou sem estímulo

- Vários participantes identificam o abandono ou o não-uso de certos espaços como causa direta da sensação de tédio. **As varandas são recorrentes nesse sentido**

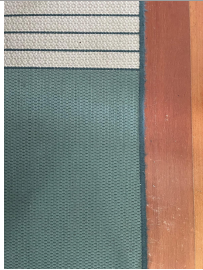
- Objetos ou elementos com estética desprovida de intenção, sem afeto

- Outro aspecto frequente é a ausência de apropriação afetiva ou uso empobrecido do espaço

- Alguns relatos também associam o tédio ao acúmulo desordenado ou ao mau uso prático dos ambientes



"Planta está morrendo... fico triste... me sinto culpada" (e01)



"Tapete sem graça... chão desgastado... nada tem história ali" (e02)



"O quadro no hall... deveria inspirar, mas está largado, não evoca nada." (e03)



"Varanda é o meu lugar meio tédio da casa... o espaço abandonado." (e04)



"Prateleira vazia... não tem história, não traz sensação" (e05)



"As paredes sem nada... falta estímulo, sem vida." (e06)



"Marquise/quarto do filho, espaço pouco usado, acumulador, frio ou quente demais." (e07)



"Varanda... anos sem decidir o que fazer... tapete comprado mas sem ação." (e08)



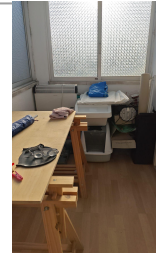
"Varanda... muito sol, espaço morto, só serve para armazenar coisas." (e09)



"A dispensa... espaço da não-alegria onde guardamos o que não queremos vender." (e10)



"Marquise/lavanderia... área morta, sem graça, chão antigo e vermelho." (e11)



"Cantinho de acúmulo... bagunça, útil mas horrroso." (e12)



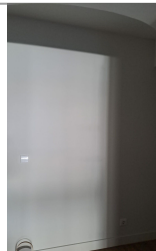
"Mesa desorganizada... candeeiro pesado... muita madeira... sensação de descontro." (e13)



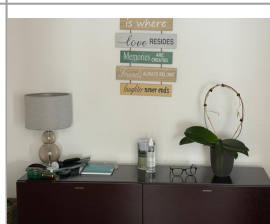
"Cantinho com duas banquetas e parede... refeições rápidas, olhar para a parede me dá tédio." (e14)



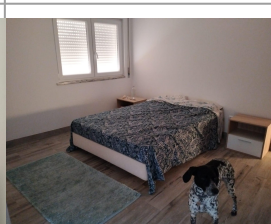
"Varanda, por vezes parada no inverno, ou quando está muito calor, mas não vejo como algo ruim." (e15)



"Parede branca... sem memória, sem estímulo." (e16)



"Entrada... escura, móvel pesado, sem decoração." (e17)



"O quarto... só vou lá dormir, não tem nada para fazer... não passo tempo lá." (e18)



"Dispensa, acumular de trabalho doméstico, encosto a porta." (e19)



"Espaço com potencial... mas uso para secar roupa... não olho a vista... mal aproveitado." (e20)

04 deslumbramento, admiração, encantamento

- O encanto pelo espaço pessoal, ambientes cuidadosamente compostos

- Rotina, rituais

- Contemplação, relaxamento

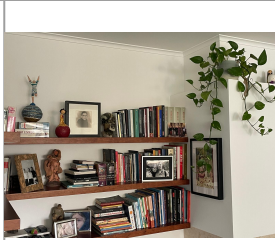
- Acúmulo simbólico. elementos culturais e afetivos que habitam a casa, memórias

- Outros participantes ligam o encantamento ao conforto emocional e físico

- Encantamento a partir da aceitação das imperfeições



"Flor de lego, livrinhos, cadeira branca... cantinho de leitura" (e01)



"Prateleira com livros, fotos de família, esculturas... coisas reunidas com o tempo" (e02)



"A vista... vejo o mar e o forte... me deslumbra todos os dias." (e03)



"Meus livros... representam prazer, amor próprio, nutrir-se." (e04)



"Frase inspiradora... galhos secos colhidos por mim... natureza na decoração" (e05)



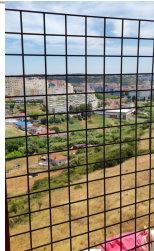
"Meus cristais... conexão espiritual, natureza, raízes." (e06)



"Foto de família representa bem o encantamento." (e07)



"Livro sobre David Bowie... admiração pela persona adaptável, inspiradora." (e08)



"Vista... muito bonita, de madrugada, ao acordar e ao deitar." (e09)



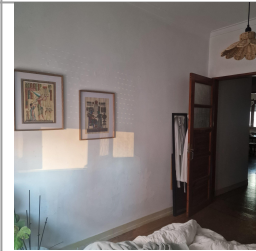
"Parede com desenhos, obras, azulejos e objetos afetivos." (e10)



"Vista da janela do quarto... céu azul, paz e serenidade." (e11)



"Vista da varanda... respiro, momentos de contemplação." (e12)



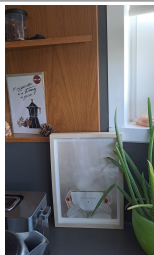
"Quarto com quadros do Egito... lugar de reequilíbrio, insights, luz do fim do dia." (e13)



"Mesa com computador, planta e vista da árvore... meu ambiente favorito de inspiração." (e14)



"A cozinha, espaçosa e moderna, me encantou ao conhecer a casa." (e15)



"Cantinho com cartaz de café e plantas... luz da manhã, início do dia." (e16)



"Varanda... luz, espaço para sentar, contemplação." (e17)



"Pormenores decorativos nos cantinhos... olho e sinto alegria e calma." (e18)



"Escritório, trabalho e conforto, nas estações frias e escuras." (e19)



"Coisas quebradas... torneira, chuveiro... que antes irritavam, agora são parte da casa." (e20)

05 sereno, satisfeito, em paz

- A maioria das menções à serenidade está associada ao quarto e aos momentos que antecedem o sono.
- Uso da casa como suporte para a conexão com a natureza (espaço interior e exterior) e o corpo e ao ambiente espiritual e simbólico
- Espaços para atividades / gestos quase meditativas e terapêuticas da rotina
- Elementos sensoriais da casa (cores, luz) que trazem aconchego e restauração



"Minha cama, bonequinha de meditação, cachorro do lado... espaço de desconexão." (e01)



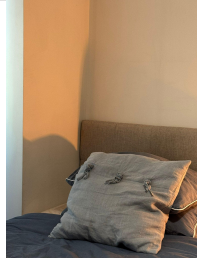
"Poltrona da leitura e escrita... flores... espaço confortável e pessoal" (e02)



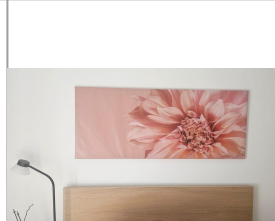
"A cadeira ao lado do sofá... um cantinho para parar, relaxar, ler... me traz serenidade." (e03)



"A cama... lugar de descanso absoluto, tranquilidade, intimidade." (e04)



"Minha cama, descanso, meditação" (e05)



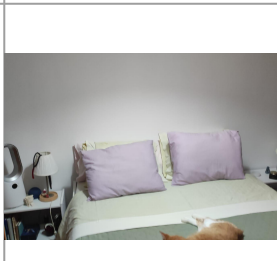
"O quadro monocromático acima da cama... descanso, paz." (e06)



"Quarto transmite calma e serenidade ao final do dia." (e07)



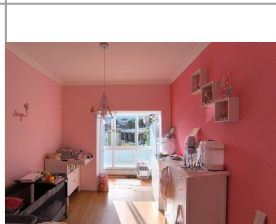
"Palmeira no quarto... regeneração, comunhão com a natureza... música e leitura na cama." (e08)



"Quarto... refúgio, descanso, acolhimento nos momentos tristes." (e09)



"Banheiro, principalmente o duche... refúgio sem dar explicações." (e10)



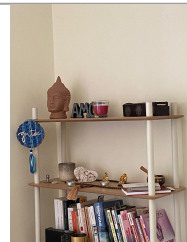
"Quarto da filha... segurança de que as coisas vão se resolver." (e11)



"Pia... lavar louça me dá paz, concluo pensamentos." (e12)



"Sofá amarelo... fim do dia, luz mais fininha, contemplar a calma... respirar antes de dormir." (e13)



"Cabeça do Buda, Japamala, livros... ambiente espiritual que me traz serenidade." (e14)



"Sofá, contemplando a luz e o nascer do sol, em paz." (e15)



"Entrada... banco, almofadas, plantinha... onde se senta, pensa, escreve." (e16)



"Máquina de café... ritual diário que me traz paz." (e17)



"Cantinho do quarto com portas abertas, tipo varanda... medito ali com os animais." (e18)



"Varanda transmite serenidade e inspiração." (e19)



"Iluminação indireta no chão... me deixa tranquilo... não gosto da luz do teto." (e20)

| Anexo D: Análise Fotografias | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----------------------|--|--|---------------------------------|----------------------------|
| entrevista | | pergunta | excerto da entrevista | código | temas | temas |
| e01 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Mesa onde comemos, jogamos juntos... sempre felizes nesse lugar”</i> | Mesa como centro da alegria | Vínculos sociais no lar | Bem-estar emocional no lar |
| e01 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Cozinha de 1830, fogão velho, azulejos pêssego que odeio”</i> | Estética desagradável | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e01 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Planta está morrendo... fico triste... me sinto culpada”</i> | Falha no cuidado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e01 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Flor de lego, livrinhos, cadeira branca... cantinho de leitura”</i> | Encanto pelo espaço pessoal | Bem-estar emocional no lar | |
| e01 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Minha cama, bonequinha de meditação, cachorro do lado... espaço de desconexão”</i> | Ritual de paz noturno | Bem-estar emocional no lar | |
| e02 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Jarro de flores silvestres colhidas com meu irmão... quadro do cravo pintado por amiga”</i> | Alegria compartilhada e simbólica | Bem-estar emocional no lar | Memória |
| e02 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Mesa de cabeceira do marido desorganizada... poeira, cabos... me irrita... me esforço para regular emoção”</i> | Desorganização doméstica | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e02 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Tapete sem graça... chão desgastado... nada tem história ali”</i> | Estética sem afeto ou significado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e02 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Prateleira com livros, fotos de família, esculturas... coisas reunidas com o tempo”</i> | Encantamento pelo acúmulo afetivo | Memória | Identidade |
| e02 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Poltrona da leitura e escrita... flores... espaço confortável e pessoal”</i> | Espaço de descanso e expressão | Bem-estar emocional no lar | |
| e03 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“A poltrona mole da minha bisavó... me traz alegria por memórias afetivas.”</i> | Alegria associada a objeto afetivo | Bem-estar emocional no lar | Memória |
| e03 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“O piso de madeira fake... abre, faz barulho... me irrita profundamente.”</i> | Estética desagradável | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e03 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“O quadro no hall... deveria inspirar, mas está largado, não evoca nada.”</i> | Falha no cuidado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e03 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“A vista... vejo o mar e o forte... me deslumbra todos os dias.”</i> | Encanto pelo espaço pessoal | Bem-estar emocional no lar | |
| e03 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“A cadeira ao lado do sofá... um cantinho para parar, relaxar, ler... me traz serenidade.”</i> | Ritual de paz noturno | Bem-estar emocional no lar | |
| e04 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“A cozinha... representa prazer em cozinhar, partilhar... sustenta o mundo.”</i> | Mesa/cozinha como centro da alegria | Vínculos sociais no lar | Bem-estar emocional no lar |
| e04 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“O sofá... não combina comigo... me sinto invadida pela estética dele.”</i> | Estética desagradável | Tensões entre afeto e estrutura | Identidade |
| e04 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Varanda é o meu lugar meio tédio da casa... o espaço abandonado.”</i> | Falha no cuidado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e04 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Meus livros... representam prazer, amor próprio, nutrir-se.”</i> | Encanto pelo espaço pessoal | Bem-estar emocional no lar | |
| e04 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“A cama... lugar de descanso absoluto, tranquilidade, intimidade.”</i> | Ritual de paz noturno | Bem-estar emocional no lar | |
| e05 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Luz quentinha, boas lembranças, me deixa feliz e tranquilo”</i> | Luz e objeto afetivo como fonte de alegria | Bem-estar emocional no lar | Memória |
| e05 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Extensão dividida entre vários eletrônicos... falta de iniciativa me irrita”</i> | Frustração com desorganização | Tensões entre afeto e estrutura | |

| | | | | | | |
|-----|---------|-----------------------|--|--|---------------------------------|------------|
| e05 | 10 C | Emoção (tédio) | <i>“Prateleira vazia... não tem história, não traz sensação”</i> | Espaço não apropriado emocionalmente | Tensões entre afeto e estrutura | Identidade |
| e05 | 10 D | Emoção (encantamento) | <i>“Frase inspiradora... galhos secos colhidos por mim... natureza na decoração”</i> | Inspiração e natureza como vínculo emocional | Bem-estar emocional no lar | Identidade |
| e05 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Minha cama, descanso, meditação”</i> | Espaço pessoal de descanso | Bem-estar emocional no lar | |
| e06 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“O gato... sensação de paz, felicidade, descanso da alma.”</i> | Alegria associada a animal de estimação | Bem-estar emocional no lar | |
| e06 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“A bagunça deixada pela mudança.”</i> | Estética desagradável / desordem | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e06 | 10 C | Emoção (tédio) | <i>“As paredes sem nada... falta estímulo, sem vida.”</i> | Falha no cuidado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e06 | 10 D | Emoção (encantamento) | <i>“Meus cristais... conexão espiritual, natureza, raízes.”</i> | Encanto pelo espaço pessoal | Bem-estar emocional no lar | Identidade |
| e06 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“O quadro monocromático acima da cama... descanso, paz.”</i> | Ritual de paz noturno | Bem-estar emocional no lar | |
| e07 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Cozinha e mesa, convívio em família durante as refeições.”</i> | Alegria nos encontros sociais | Vínculos sociais no lar | |
| e07 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Entrada da casa, sempre desarrumada com sacos e coisas para resolver.”</i> | Estresse com desorganização | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e07 | 10 C | Emoção (tédio) | <i>“Marquise/quarto do filho, espaço pouco usado, acumulador, frio ou quente demais.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e07 | 10 D | Emoção (encantamento) | <i>“Foto de família representa bem o encantamento.”</i> | Encanto com memória familiar | Vínculos sociais no lar | Memória |
| e07 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Quarto transmite calma e serenidade ao final do dia.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | |
| e08 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Cantinho com CD, livros, arte... paixão e admiração pelas mulheres inspiradoras.”</i> | Alegria associada a cultura e memória | Bem-estar emocional no lar | Identidade |
| e08 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Sala de jantar/escritório... onde vivi reuniões desgastantes, raiva profissional.”</i> | Estresse associado ao trabalho | Tensões entre afeto e estrutura | Memória |
| e08 | 10 C | Emoção (tédio) | <i>“Varanda... anos sem decidir o que fazer... tapete comprado mas sem ação.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e08 | 10 D | Emoção (encantamento) | <i>“Livro sobre David Bowie... admiração pela persona adaptável, inspiradora.”</i> | Encanto com ídolo cultural | Bem-estar emocional no lar | |
| e08 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Palmeira no quarto... regeneração, comunhão com a natureza... música e leitura na cama.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | |
| e09 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Sofá... relaxo, rio, falo ao telefone, leio, escrevo... festa pura.”</i> | Alegria à multifuncionalidade e | Bem-estar emocional no lar | |
| e09 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Sanita... cheira mal, difícil de limpar, muitos germes.”</i> | Estresse com manutenção | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e09 | 10 C | Emoção (tédio) | <i>“Varanda... muito sol, espaço morto, só serve para armazenar coisas.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e09 | 10 D | Emoção (encantamento) | <i>“Vista... muito bonita, de madrugada, ao acordar e ao deitar.”</i> | Encanto com a vista | Bem-estar emocional no lar | |
| e09 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Quarto... refúgio, descanso, acolhimento nos momentos tristes.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | |
| e10 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Fazer música com instrumentos, pandeiro de presente, tocar com amigos.”</i> | Alegria associada a música | Bem-estar emocional no lar | |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------------------|--|---|---------------------------------|-------------------------|
| e10 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Lavar louça... sempre tem louça para lavar.”</i> | Estética desagradável / tarefa doméstica | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e10 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“A dispensa... espaço da não-alegria onde guardamos o que não queremos vender.”</i> | Falha no cuidado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e10 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Parede com desenhos, obras, azulejos e objetos afetivos.”</i> | Encanto pelo espaço pessoal | Identidade | Memória |
| e10 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Banheiro, principalmente o duche... refúgio sem dar explicações.”</i> | Ritual de paz noturno | Bem-estar emocional no lar | |
| e11 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Quarto da filha... proporcionar isso para ela trouxe felicidade.”</i> | Alegria associada à maternidade | Bem-estar emocional no lar | Vínculos sociais no lar |
| e11 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Problemas estruturais, infiltrações, chuva dentro de casa, frustração.”</i> | Estresse com manutenção | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e11 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Marquise/lavanderia... área morta, sem graça, chão antigo e vermelho.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e11 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Vista da janela do quarto... céu azul, paz e serenidade.”</i> | Encanto com a vista | Bem-estar emocional no lar | |
| e11 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Quarto da filha... segurança de que as coisas vão se resolver.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | |
| e12 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Plantas... acompanho o crescimento delas, me trazem alegria.”</i> | Alegria associada a plantas | Bem-estar emocional no lar | |
| e12 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“A porta... pesada, feia, estore quebrado... me lembra que eu não construí essa casa.”</i> | Estética desagradável, não funcionalidade | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e12 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Cantinho de acúmulo... bagunça, útil mas horroroso.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e12 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Vista da varanda... respiro, momentos de contemplação.”</i> | Encanto com a vista | Bem-estar emocional no lar | |
| e12 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Pia... lavar louça me dá paz, concluo pensamentos.”</i> | Ritual de paz cotidiano | Bem-estar emocional no lar | |
| e13 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“A secretária... espaço criativo, onde estudo, faço cursos... muita luz... gosto.”</i> | Alegria na criação | Bem-estar emocional no lar | |
| e13 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Casa de banho... muito pequena, sem luz... chão preto... é onde começaria as obras.”</i> | Estresse com espaço desconfortável | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e13 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Mesa desorganizada... candeeiro pesado... muita madeira... sensação de descontrolo.”</i> | Espaço negligenciado e carregado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e13 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Quarto com quadros do Egito... lugar de reequilíbrio, insights, luz do fim do dia.”</i> | Encanto com elementos simbólicos | Bem-estar emocional no lar | Identidade |
| e13 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Sofá amarelo... fim do dia, luz mais fininha, contemplar a calma... respirar antes de dormir.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | |
| e14 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Mesa com planta e candeeiro... luz da manhã... café conversando com a planta.”</i> | Alegria associada a plantas e luz | Bem-estar emocional no lar | |
| e14 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Minha cama... por causa da insônia, gera preocupação e irritação.”</i> | Estresse associado ao descanso | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e14 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Cantinho com duas banquetas e parede... refeições rápidas, olhar para a parede me dá tédio.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e14 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Mesa com computador, planta e vista da árvore... meu ambiente favorito de inspiração.”</i> | Encanto com a vista e natureza | Bem-estar emocional no lar | |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------------------|---|---------------------------------|---------------------------------|------------|
| e14 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Cabeça do Buda, Japamala, livros... ambiente espiritual que me traz serenidade.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | Identidade |
| e15 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Escritório, com luz, vista para a mesquita, espaço espiritual e criativo.”</i> | Alegria associada ao escritório | Bem-estar emocional no lar | |
| e15 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Poluição e poeira do lado de fora da casa.”</i> | Estética desagradável externa | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e15 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Varanda, por vezes parada no inverno, ou quando está muito calor, mas não vejo como algo ruim.”</i> | Espaço negligenciado (ambíguo) | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e15 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“A cozinha, espaçosa e moderna, me encantou ao conhecer a casa.”</i> | Encanto com a cozinha | Bem-estar emocional no lar | |
| e15 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Sofá, contemplando a luz e o nascer do sol, em paz.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | |
| e16 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Balcão entre cozinha e sala... onde comemos, conversamos, recebemos amigos.”</i> | Espaço de união familiar | Vínculos sociais no lar | |
| e16 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Computador na mesa da sala... meu marido não tira depois do trabalho.”</i> | Conflito com desordem | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e16 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Parede branca... sem memória, sem estímulo.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | Memória |
| e16 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Cantinho com cartaz de café e plantas... luz da manhã, início do dia.”</i> | Encanto com rituais e natureza | Bem-estar emocional no lar | |
| e16 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Entrada... banco, almofadas, plantinha... onde se senta, pensa, escreve.”</i> | Espaço de pausa | Bem-estar emocional no lar | |
| e17 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Orquídea... acompanhar o florescer me traz alegria.”</i> | Alegria associada a plantas | Bem-estar emocional no lar | |
| e17 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Caixa do gato... frustração por falta de cuidado dos filhos.”</i> | Estética desagradável | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e17 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Entrada... escura, móvel pesado, sem decoração.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e17 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Varanda... luz, espaço para sentar, contemplação.”</i> | Encanto com a vista | Bem-estar emocional no lar | |
| e17 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Máquina de café... ritual diário que me traz paz.”</i> | Ritual de paz cotidiano | Bem-estar emocional no lar | |
| e18 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Escritório... onde entra luz, tem as cores que gosto, flores... onde gosto mais de estar.”</i> | Alegria associada ao escritório | Bem-estar emocional no lar | Identidade |
| e18 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Cantinho com móvel de cubos... como um depósito para deixar coisas... nunca gostei.”</i> | Estética desagradável | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e18 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“O quarto... só vou lá dormir, não tem nada para fazer... não passo tempo lá.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e18 | 10D | Emoção (encantamento) | <i>“Pormenores decorativos nos cantinhos... olho e sinto alegria e calma.”</i> | Encanto com detalhes | Bem-estar emocional no lar | Identidade |
| e18 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Cantinho do quarto com portas abertas, tipo varanda... medito ali com os animais.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | |
| e19 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Sala de refeições, onde nos reunimos com família e amigos, convívios, memórias.”</i> | Alegria nos encontros sociais | Bem-estar emocional no lar | Memória |
| e19 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Quarto da minha filha mais velha, pela constante desarrumação.”</i> | Estresse com desorganização | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e19 | 10C | Emoção (tédio) | <i>“Despensa, acumular de trabalho doméstico, encosto a porta.”</i> | Espaço negligenciado | Tensões entre afeto e estrutura | |

| | | | | | | |
|-----|---------|--------------------------|---|--|------------------------------------|--|
| e19 | 10 D | Emoção (encantamento) | <i>“Escritório, trabalho e conforto, nas estações frias e escuras.”</i> | Encanto com o conforto no trabalho | Bem-estar emocional no lar | |
| e19 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Varanda transmite serenidade e inspiração.”</i> | Ritual de paz | Bem-estar emocional no lar | |
| e20 | 10A | Emoção (alegria) | <i>“Espaço livre, posso aproveitar, tomar sol, a cachorra vem... fico feliz.”</i> | Espaço livre e presença do pet | Bem-estar emocional no lar | |
| e20 | 10B | Emoção (irritação) | <i>“Portas que batem umas nas outras... me irritam muito.”</i> | Irritação com estrutura física | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e20 | 10 C | Emoção (tédio) | <i>“Espaço com potencial... mas uso para secar roupa... não olho a vista... mal aproveitado.”</i> | Potencial desperdiçado do espaço | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e20 | 10 D | Emoção (encantamento) | <i>“Coisas quebradas... torneira, chuveiro... que antes irritavam, agora são parte da casa.”</i> | Aceitação de imperfeições | Bem-estar emocional no lar | |
| e20 | 10E | Emoção (serenidade) | <i>“Iluminação indireta no chão... me deixa tranquilo... não gosto da luz do teto.”</i> | Luz como regulação emocional | Bem-estar emocional no lar | |

| Anexo E: Análise Entrevistas | | | | | | |
|------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------|-------------------|
| entrevista | | pergunta | excerto da entrevista | código | temas | temas |
| e01 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | "3 anos" | Tempo de residência | Construção do lar | |
| e01 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | "Na verdade, eu não escolhi essa casa para morar. (...) Era para ser temporário, a gente acabou ficando três anos, porque a gente achou que ia sair daqui mais rápido e não conseguiu, e a gente foi ficando." | Moradia temporária não planejada | Construção do lar | |
| e01 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | "Sim, porque eu vivo aqui. (...) lar é o lugar onde a gente passa o tempo junto com a família, onde a gente desfruta de momentos íntimos, né? Entre nós quatro e com amigos e com família. Sim." | Casa como narrativa familiar | Vínculos sociais no lar | Construção do lar |
| e01 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | "Algumas coisas já estavam aqui (...) Estamos até planejando algumas reforminhas (...) Agora, a decoração, as coisas que a gente colocou aqui, sim, juntos, eu e meu marido. A gente deixou com a nossa carinha." | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar |
| e01 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | "Meus livros... me desfiz de muitos no Brasil... é sempre meu xodozinho" | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória |
| e01 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | "Conforto sim. Funcionalidade médio... espaços adaptados ao trabalho... cozinha e banheiro me incomodam" | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e01 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | "Sim. Acolhimento, segurança... me sinto bem, em paz... meus filhos também" | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | |
| e01 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | "Sim, muito... casa ganha vida... filhos à vontade de trazer amigos... alegria" | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | |
| e01 | 9 | Você já viveu em outras casas? | "Muitíssimas... essa é a oitava desde que casei" | Historial de mudanças | Construção do lar | |
| e01 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | "Acho que você já deu (exemplos) agora, conforme você foi comentando, mas... De espaço calmo, sereno. É o lugar que eu deito quando eu já desconectei do mundo, né?" | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | |
| e01 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | "Cozinha... gostosa, mas feia... lugar afetivo, mas esteticamente incômodo" | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e01 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | "Sim, no começo a casa tá pelada... com o tempo ganha nossa cara, até a bagunça faz parte" | Construção afetiva gradual | Construção do lar | Identidade |
| e01 | 14 | O que mudaria? | | | | |
| e01 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | "Chegar em casa é gostoso... depois da rua, de viagem... qualquer canto é acolhedor" | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | |
| e01 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | "Luz amarela aconchegante... tapetes... azul transmite calma... evito cheiros fortes" | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | |
| e01 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | "Entre e sai de adolescentes... bagunça, falação... isso me alegra" | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | |
| e01 | 18 | Palavra que resume a casa | "Alegria... aconchego... gostosinho... acolhimento" | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | |
| e02 | 1 | há quanto tempo você vive nessa casa | "Há muitos anos" (desde o nascimento das filhas: 18 e 16 anos) | Tempo de residência longo | Construção do lar | |
| e02 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | "Perto do trabalho e dos avós... muita luz... sala ao lado da cozinha... me apaixonei de cara" | Escolha afetiva e funcional | Construção do lar | |
| e02 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | "Sim... onde a família se constituiu... história de vida nas paredes... festas, quadros, livros" | Casa como narrativa familiar | Vínculos sociais no lar | Memória |
| e02 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | "Em conjunto com meu marido... móveis simples, luz quente, muitos quadros, plantas, livros" | Personalização total do ambiente | Identidade | Construção do lar |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|--|--|---------------------------------|-------------------|--|
| e02 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>“Quadro do velho e o mar... álbuns anuais de fotos feitos pelo marido”</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e02 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>“Sim”</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e02 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>“Sim”</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e02 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>“Sim... mesas como centros de partilha... portas dos quartos evitam irritação com desorganização”</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e02 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>“Sim, uma casa anterior em Cascais... pequena, simpática”</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e02 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>“Sim, especialmente as positivas... olho e digo ‘que bom que estou aqui’”</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e02 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>“Talvez a televisão... não gosto muito, quase não uso, mas às vezes assisto com as filhas”</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e02 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>“Reforçaram-se com o tempo... bons momentos, objetos acumulados”</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | Memória | |
| e02 | 14 | O que mudaria? | <i>“O chão... as portas e rodapés escuros... daria mais leveza, mas não mudaria o vínculo”</i> | Desejo de mudança estética | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e02 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>“Dias de sol, janelas abertas, luz e ar... me deixam bem... bagunça e pelos me deixam de mau humor”</i> | Influência do ambiente no estado emocional | Bem-estar emocional no lar | | |
| e02 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>“Cores claras nas paredes... luz indireta... aromas... texturas de objetos... plantas”</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e02 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>“Cozinha como espaço de surpresas... não cabe nas categorias, mas é importante”</i> | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | | |
| e02 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>“Sintonia entre quem eu sou e onde eu vivo”</i> | Palavra-síntese | Identidade | | |
| e03 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>“Desde agosto de 2022, três anos, né?”</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e03 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>“Minha mãe tinha comprado... quando decidi vir para Portugal... desalugou e deixou para eu alugar.”</i> | Moradia temporária não planejada | Construção do lar | | |
| e03 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>“considero... participei da escolha lá atrás... essa construção demora um pouco.”</i> | Casa como espaço afetivo (em construção) | Bem-estar emocional no lar | | |
| e03 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>“Eu trouxe uma cadeira da minha bisavó... fomos aos poucos dando a nossa cara.”</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e03 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>“Essa poltrona... me lembra a casa dos meus avós, um porto seguro na minha vida.”</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e03 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>“Ela atende... mas o piso me irrita... a cozinha tem revestimento antigo.”</i> | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e03 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>“Ela oferece acolhimento, segurança...”</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e03 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>“Com certeza... já morei em lugares hostis por causa da convivência.”</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e03 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>“Já morei em muitas casas, já tive muitas experiências diferentes.”</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e03 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>“A vista... diariamente faz parte do meu ritual... a poltrona uso mais aos finais de semana.”</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e03 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>“A cozinha... gosto da disposição, mas o revestimento me irrita. O piso é bonito mas gelado.”</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|---|---|---------------------------------|-------------------|--|
| e03 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>“Com certeza... a casa muda conforme as pessoas, o momento... já mudei o escritório várias vezes.”</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |
| e03 | 14 | O que mudaria? | <i>“Sonhamos em abrir a cozinha para integrar com a sala.”</i> | Desejo de mudança na integração | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e03 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>“Quando está arrumadinha, dá sensação boa... quando bagunçada ou piso solto, me incomoda.”</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e03 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>“Luz natural é muito importante... textura do piso me incomoda... gosto de madeira.”</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e03 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>“Não me lembro de nada além das categorias que já falamos.”</i> | Neutro | | | |
| e03 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>“A vista.”</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e04 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>“Em outubro vai fazer sete anos. Já seis anos e pouco.”</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e04 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>“Eu precisava muito do meu espaço... atravessei a ponte e achei esse apartamento... rolou.”</i> | Escolha afetiva e funcional | Construção do lar | Identidade | |
| e04 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>“Eu considero um lar, mas ao mesmo tempo tenho medo de estar muito apegada a ela... é meu canto de segurança, de cura.”</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | | |
| e04 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>“Sim e não... dentro do possível financeiramente, alterando o que já tinha... minhas cores são verde e azul, muitas plantas... fui dando meu toque.”</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e04 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>“Minhas painéis... trouxe do Brasil... representam conquista de espaço e cuidado.”</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e04 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>“Absolutamente em usabilidade... mas a questão térmica é um problema... no frio e calor extremo.”</i> | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e04 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>“Sim, totalmente... meu território, meu quentinho, minha segurança.”</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e04 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>“Divido por necessidade financeira... mas a casa continua sendo muito minha.”</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e04 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>“Sim, já morei em muitas casas... desde a casa dos meus pais até hoje.”</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e04 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>“Sim, mas mudam... dias de solitude, de alegria... a casa sempre me dá paz.”</i> | Espaço emocional | Bem-estar emocional no lar | | |
| e04 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>“A mesa... é ótima, mas ao mesmo tempo quero trocar... é útil e simbólica.”</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e04 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>“Sim... conhecendo melhor a casa, as estações... fui mudando com ela.”</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |
| e04 | 14 | O que mudaria? | <i>“Questão térmica... banheiro, detalhes estéticos... pequenas reformas.”</i> | Desejo de mudança estrutural e estética | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e04 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>“Quando desarrumada eu não fico em paz... a casa tem que estar bem pra eu estar bem.”</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e04 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>“Luz indireta, paredes brancas... penumbra me traz conforto e direito à opacidade.”</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e04 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>“Minha relação com a sala... prefiro solidão, evito TV, busco conexão real.”</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e04 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>“Chão.”</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | Identidade | |
| e05 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>“Seis meses”</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|--|--|---------------------------------|-------------------|---------|
| e05 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Perto do trabalho, espaços amplos, confortáveis e modernos"</i> | Escolha afetiva e funcional | Construção do lar | | |
| e05 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Não... porque sei que não passarei muito mais tempo aqui"</i> | Falta de conexão com o lar | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e05 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim, de uma parte" "Minimalismo, cores claras para harmonizar com os tons escuros... itens afetivos e minimalistas"</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | Memória |
| e05 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Fotografia e anjinho desde bebê"</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e05 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Todas"</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e05 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Sim"</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e05 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Sim, com mais três pessoas... convivência favorável"</i> | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | | |
| e05 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Sim, várias"</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e05 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Eu acho que de forma inconsciente elas surgem. (...) às vezes é difícil eu me perceber olhando para o cantinho inspirador (...) e falar, nossa, estou me sentindo inspirado por isso. Mas quando eu olho para frase de forma despreocupada ela me conecta à primeira sensação que eu tive quando eu li."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e05 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Frigorífico... amo pela utilidade, odeio pela limpeza"</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e05 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Cozinha mudou... ficou mais funcional, me sinto mais confortável"</i> | Construção afetiva e funcional gradual | Construção do lar | | |
| e05 | 14 | O que mudaria? | <i>"Papéis de parede escuros, imagens pesadas... mudaria para mais claro e leve"</i> | Desejo de mudança estética | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e05 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim, quando alguém limpa ou suja, isso repercute no humor"</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e05 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Iluminação natural, texturas naturais... sensação de estar vivo, conforto"</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e05 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Essa casa me trouxe conforto num momento em que eu precisava muito... me preencheu"</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e05 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Aconchegante"</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e06 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Eu tô entrando no segundo ano."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e06 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Valor acessível, mais nova, iluminada, ventilada, perto de transporte."</i> | Escolha funcional | Construção do lar | | |
| e06 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Ainda não... falta arrumar, personalizar, autonomia."</i> | Casa como espaço afetivo (em construção) | Bem-estar emocional no lar | Identidade | |
| e06 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sempre deixo mais agradável, além de funcional. Beleza pra mim tem peso."</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e06 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Meus cristais, e um quadro na área dos relacionamentos."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | | |
| e06 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Ainda não... ainda estou encaixando as coisas."</i> | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Tensões entre afeto e estrutura | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|--|--|---------------------------------|-------------------------|--|
| e06 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Vou me sentir acolhida e segura quando conseguir montar o cantinho do chá, leitura."</i> | Segurança emocional no lar parcial | Bem-estar emocional no lar | Identidade | |
| e06 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Sim... eu me anulava para priorizar o outro... falta de autonomia."</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | Construção do lar | |
| e06 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Em muitas casas... com 63 já vivi bastante."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e06 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim... cada objeto traz uma sensação... bagunça me afeta."</i> | Espaço emocional | Bem-estar emocional no lar | | |
| e06 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Não consegui identificar nada ambíguo."</i> | Neutro | | | |
| e06 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Foram sendo construídas, sedimentadas à medida que personalizei."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | Identidade | |
| e06 | 14 | O que mudaria? | <i>"Um vão sem função... me incomoda, queria consertar."</i> | Desejo de mudança estrutural | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e06 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Bagunça me deixa bagunçada... limpeza e perfume mudam tudo."</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e06 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Luz natural, cores claras, aromas... ampliam o espaço interno."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e06 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"O som, música ou podcasts preenchem o espaço."</i> | Elementos sensíveis e simbólicos do ambiente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e06 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Luz."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e07 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Já moro aqui... Se calhar há uns 15 anos."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e07 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Mudança por praticidade, queríamos uma casa nova, mais adequada para ter filhos."</i> | Escolha funcional | Construção do lar | | |
| e07 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Sim, considero a casa um autêntico lar... sinto-me bem e em família."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | Vínculos sociais no lar | |
| e07 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim, eu e meu marido... decoração minimalista, prática e moderna."</i> | Personalização total do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e07 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Foto de família representa encantamento e admiração."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e07 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Sim, três quartos, varanda, hall de entrada... confortável para a família."</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e07 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Sim... segurança, lar, relação próxima com a família."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | Vínculos sociais no lar | |
| e07 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Sim... convivência influencia muito nas pequenas coisas e prazeres do dia a dia."</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e07 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Sim, depois de casada esta é a segunda casa."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e07 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim, raiva e tédio são mais conscientes; serenidade mais inconsciente."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e07 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Quartos transmitem calma mas também têm bagunça... ambíguo."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e07 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Não mudaram, mas ganharam mais força com o tempo."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |
| e07 | 14 | O que mudaria? | <i>"Posição da casa de banho, menos exposta logo na entrada."</i> | Desejo de mudança na integração | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e07 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim, casa arrumada dá sensação de paz; desarrumada incomoda."</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e07 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Luz natural faz muita diferença, não gosto de coisas escuras."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|---|--|---------------------------------|-------------------|--|
| e07 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Valorizo as plantas, verde, mesmo que tenha poucas."</i> | Elementos sensíveis e simbólicos do ambiente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e07 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Lar."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e08 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Eu vivo nesta casa desde 2016, desde janeiro, 16 de janeiro de 2016."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e08 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Fui assaltada de forma muito violenta... não me sentia segura... procurei uma casa com luz e segurança."</i> | Escolha por segurança | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e08 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Sim... sinto que tudo é cozy, confortável, me acolhe... há uma relação identitária, eu prolongo-me na casa."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | Memória | |
| e08 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim... vintage com moderno, minimalismo, criei espaços para receber amigos, escolhi móveis recuperados."</i> | Personalização total do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e08 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Mesa com candeeiro, CD 'Make Way for Love', foto do meu pai, moldura antiga... intimidade e cuidado."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e08 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Tem funcionalidade e conforto... talvez faria uma dispensa na entrada."</i> | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e08 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Sim... transmite segurança, acolhimento... mas às vezes sinto saturação por ficar demais em casa."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e08 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Não... compartilhava com namorado... difícil mas bonito ceder espaço ao outro."</i> | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | | |
| e08 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Sim... vivi em outras casas antes desta."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e08 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim, presentes em diálogo... em diferentes intensidades."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e08 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Casa de banho social... guarda memórias difíceis em sacos pesados... ambíguo entre adiantamento e limpeza emocional."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | Memória | |
| e08 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Algumas mantiveram-se, outras mudaram."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |
| e08 | 14 | O que mudaria? | <i>"Pendurar quadros e fotos... dar sentido a cantinhos com memória afetiva."</i> | Desejo de mudança estética | Tensões entre afeto e estrutura | Identidade | |
| e08 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim... nas manhãs, sol e música irradiam alegria."</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e08 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Chão de madeira, andar descalça... imagens, cores e texturas evocam memórias."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e08 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Cozinha... mistura alegria, raiva, empatia... organização traz calma."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e08 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Amor."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e09 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"25, 26 anos."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e09 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Pela vista. Pelo preço."</i> | Escolha afetiva e funcional | Construção do lar | | |
| e09 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Considero."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | | |
| e09 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim... coisas intemporais, tons suaves... parte técnica também influencia."</i> | Personalização total do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e09 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Duas caixas das minhas avós, com memórias... em caso de catástrofe iriam comigo."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|--|---|---------------------------------|-------------------|--|
| e09 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Sim, mas falta espaço para hobbies como costura e pintura."</i> | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e09 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Oferece acolhimento, segurança e paz. Mas sinto-me um pouco controlada pelos vizinhos."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e09 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Com meu filho e gatos. A convivência é orgânica, sem conflitos."</i> | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | | |
| e09 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Sim, mas não era a minha casa... esta é a minha casa porque foi uma escolha minha."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e09 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim, principalmente com a janela da cozinha e o quarto. Conexão diária."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e09 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Sala... móveis escuros me incomodam, mas são funcionais e organizam bem."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e09 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"O sentimento é exatamente o mesmo desde que me mudei."</i> | Estabilidade emocional sobre o lar | Construção do lar | | |
| e09 | 14 | O que mudaria? | <i>"Sala e quarto do filho... torná-los mais orgânicos, mais fluidos."</i> | Desejo de mudança estética | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e09 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim, às vezes parece uma nuvem... sensação energética pesada."</i> | Influência do ambiente no estado emocional | Bem-estar emocional no lar | | |
| e09 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Bagunça me deixa nervosa. Luz baixa e organização me dão paz."</i> | Estímulos sensoriais e organização impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e09 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Porta de entrada... alegria, surpresa, lugar de encontro."</i> | Elementos sensíveis e simbólicos do ambiente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e09 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Alegria."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e10 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Eu moro nessa casa tem, vai fazer um ano ainda."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e10 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"A pessoa que morava nela."</i> | Escolha por vínculo | Vínculos sociais no lar | Construção do lar | |
| e10 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Sim, porque é para onde eu volto, onde reseta tudo."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | | |
| e10 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim... cadeiras, planta gigante, estante de madeira, adesivos da cozinha, fotos."</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e10 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"A planta gigante... foi a primeira coisa que eu comprei desde que vim para cá."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | | |
| e10 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Sim."</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e10 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Sim."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e10 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Sim, com certeza. Por exemplo... luz do escritório, quando estou sozinho é outra coisa."</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e10 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Não, não. Morei em algumas aqui. E no Brasil."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e10 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim... em escalas diferentes, mas sim."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e10 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"O escritório... tem trabalho, reuniões chatas, mas também criatividade e namoro."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e10 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Sim... principalmente no escritório, a dinâmica mudou."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | Memória | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|---|--|---------------------------------|-------------------|--|
| e10 | 14 | O que mudaria? | <i>“Um quarto de hóspede para tirar coisas de outros espaços.”</i> | Desejo de mudança na integração | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e10 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>“Sim... quando fica bagunçada me irrita, limpa dá alegria.”</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e10 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>“Luz da janela melhora o humor, piso bom para andar descalço.”</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e10 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>“Sexo não foi falado.”</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e10 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>“Amor... viver com a minha namorada aqui é maravilhoso.”</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e11 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>“Desde setembro de 2023.”</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e11 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>“Localização, rapidez na decisão por causa do financiamento, tamanho para a família.”</i> | Escolha funcional | Construção do lar | | |
| e11 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>“Não... não me sinto acolhida em Portugal, não me sinto parte da cultura.”</i> | Falta de conexão com o lar | Tensões entre afeto e estrutura | Memória | |
| e11 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>“No início sim, mas depois desistimos de investir por receio de prejuízo pelos problemas estruturais.”</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e11 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>“O quarto da minha filha... mexeu muito comigo emocionalmente quando ficou pronto.”</i> | Espaço emocional | Bem-estar emocional no lar | | |
| e11 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>“Sim... paz, liberdade, atende tudo comparado a morar em quarto alugado.”</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e11 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>“Sim... acolhimento, segurança, privacidade, poder de escolha.”</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e11 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>“Muito... com a neném passei a valorizar o funcional, a organização, reforça laços.”</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e11 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>“Vivi em cinco quartos antes de vir pra minha casa.”</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e11 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>“Sim... aprendi a administrar as negativas e valorizar as positivas.”</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e11 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>“Toda a casa... mistura de frustração e esperança, aprendizado.”</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e11 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>“Transformaram-se... eram mais intensas no início, agora administro melhor.”</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |
| e11 | 14 | O que mudaria? | <i>“Resolver os problemas estruturais.”</i> | Desejo de mudança estrutural | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e11 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>“Total... quando a casa não está em ordem eu não tenho paz.”</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e11 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>“Hoje a casa está toda branca... falta cor, plantas... só o quarto da filha tem vida.”</i> | Estímulos sensoriais ausentes | Tensões entre afeto e estrutura | Identidade | |
| e11 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>“Linha do tempo... expectativa, frustração, esperança, aprendizado.”</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e11 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>“Conquista.”</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e12 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>“Nessa casa eu vivo desde dezembro de 2024.”</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e12 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>“Foi praticidade... preço ok, local que eu já conhecia... congruência de sorte.”</i> | Escolha funcional | Construção do lar | | |
| e12 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>“Considero.”</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | | |
| e12 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>“Não fui responsável... mas as escolhas que já estavam aqui são escolhas que eu faria.”</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|---|--|---------------------------------|-------------------|--|
| e12 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>“Caixa de som... virou minha grande companhia.”</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | | |
| e12 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>“Atende... mas sinto falta de ter elementos meus, quadros.”</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | Identidade | |
| e12 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>“Sim... sinto segurança... os rituais me tranquilizam.”</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e12 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>“Compartilho pontualmente com amigos, viajantes... se fosse no dia a dia mudaria a relação com o espaço.”</i> | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | | |
| e12 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>“Já... morei antes nessa área.”</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e12 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>“Sim, de algum jeito, quase diariamente.”</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e12 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>“Cama... confortável mas às vezes me expulsa... relação dúbia.”</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e12 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>“Não... relação constante, saudável, sem altos e baixos.”</i> | Estabilidade emocional sobre o lar | Construção do lar | | |
| e12 | 14 | O que mudaria? | <i>“Essa porta.”</i> | Desejo de mudança estrutural | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e12 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>“Sim... gosto de estar aqui, opto por nem sair, impacto positivo.”</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e12 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>“Gosto de luzes indiretas... barulho da ventoinha me irrita.”</i> | Estímulos sensoriais ambíguos | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e12 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>“Solidão... mas boa solidão, companhia da casa.”</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e12 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>“Parceria.”</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e13 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>“Agora há três anos, mas eu já tinha morado nesta casa.”</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e13 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>“É uma boa localização, é uma casa de família... mais simples. Não seria a minha primeira escolha.”</i> | Escolha funcional | Construção do lar | | |
| e13 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>“Sim, agora é o meu lar, sim.”</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | | |
| e13 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>“Um misto... alguns desenhos... jarras que me trazem equilíbrio... jogo muito com a questão das cores.”</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e13 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>“Esta secretária... comprada com dinheiro do meu avô... espaço grande para desenhar... me liga ao que eu era.”</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | | |
| e13 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>“Sim.”</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e13 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>“Sim.”</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e13 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>“Sim, com a minha filha... claro que sim.”</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e13 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>“Já tive em outras casas.”</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e13 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>“Sim, estão cá sempre.”</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e13 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>“Armário de madeira escura no quarto... remete à África, raízes, mas também denso e pesado.”</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | Identidade | |
| e13 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>“Sim, é o processo da vida... maturidade, aceitação... casa como extensão de si mesma.”</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|---|--|---------------------------------|---------------------------------|--|
| e13 | 14 | O que mudaria? | <i>"Mudaria de casa... ou faria obras, começando pelo chão e pintura."</i> | Desejo de mudança estrutural e estética | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e13 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim... é onde começo e termino o meu dia... energia para restabelecer e reorganizar."</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e13 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Percepção subliminar... cores são importantes: amarelo = poder pessoal, azul = serenidade... casa escura me afeta."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e13 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Crescimento pessoal... casa acolheu na dor, alegria, risos... oscilação."</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e13 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Amor."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e14 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Aqui eu tô há 10 meses."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e14 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Porque é um bloco do ISCTE... focar na dissertação e poupar energia... ver uma árvore da janela foi importante."</i> | Escolha afetiva e funcional | Construção do lar | | |
| e14 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Sim... consigo me regular emocionalmente... reorganizar... compartilhar tristezas e alegrias."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | | |
| e14 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Meu quarto, sim... detalhes da casa foram criação conjunta... plantas, tons verdes, candeeiro de palha."</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e14 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Cabeça do Buda que trouxe do Brasil... remete à espiritualidade e raízes."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e14 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Funcionalidade, sim... conforto não totalmente... falta sofá, usamos almofadas e projetor."</i> | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e14 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Segurança, muito... acolhimento por respeitar espaços individuais e coletivos."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | Vínculos sociais no lar | |
| e14 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Sim... convivência é uma democracia... aprendemos a ceder e esperar o próprio momento."</i> | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | | |
| e14 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Sim... Canadá, outras casas antes, laços de amizade e apoio."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | Vínculos sociais no lar | |
| e14 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim... serenidade quando olho o cantinho espiritual... tédio ao olhar a parede."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e14 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Sala com almofadas e tapete... solidão mas também espaço de compartilhar."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | Vínculos sociais no lar | |
| e14 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Sim... deixei de ver como transitório e comecei a me apegar e compartilhar."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | Vínculos sociais no lar | |
| e14 | 14 | O que mudaria? | <i>"Colocaria sofá... para deixar a casa mais aconchegante."</i> | Desejo de mudança na integração | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e14 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim... discussões afetam meu humor... convivência influencia mais que o espaço em si."</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e14 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Luminosidade ajuda no inverno... cores suaves... barulho dos aviões me incomoda."</i> | Estímulos sensoriais ambíguos | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e14 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"O som dos aviões... invasivo, afeta insônia."</i> | Elementos sensíveis e simbólicos do ambiente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e14 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Sentido... de ter sentido e de sentir mesmo."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e15 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Desde outubro do ano passado, são uns seis, sete, oito, nove meses."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e15 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Mais próximo de Lisboa, sensação de espaço, luz, varandas e privacidade."</i> | Escolha funcional | Construção do lar | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|--|--|---------------------------------|-------------------------|---------|
| e15 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Sim, porque o lar tem mais a ver com o relacionamento com a pessoa do que o espaço."</i> | Casa como narrativa familiar | Vínculos sociais no lar | Identidade | |
| e15 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim, decorada de forma emocional... tudo tem relação, refletindo sustentabilidade e durabilidade. ... Tem muito da identidade minha e do meu marido"</i> | Personalização total do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e15 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"O sofá... me permite deitar, relaxar, ver filme e adornecer, é meu objeto especial."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | | |
| e15 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Sim, mas lamento não ter lareira nem janelas basculantes por causa do ruído."</i> | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e15 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Sim... adoro trabalhar de casa, localização central, fácil acesso a tudo."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e15 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Sim, convívio social (com amigos) limitado por tamanho da sala, mas acolhedora para nós."</i> | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | | |
| e15 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Sim, várias, inclusive uma casa própria maior."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e15 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim, felicidade, serenidade, sensação de espaço são diárias."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e15 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Gostaria de receber mais amigos, mas não cabe, o espaço é sereno e limitado ao mesmo tempo."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | Vínculos sociais no lar | |
| e15 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Sim, no início incomodava a estrada, mas me adaptei com equilíbrio."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |
| e15 | 14 | O que mudaria? | <i>"Localização longe da estrada, em contato com a natureza, vivenda integrada em complexo social."</i> | Desejo de mudança para integração com a natureza | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e15 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim, muda meu humor e permite que eu mude de ambiente conforme necessidade."</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e15 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Contrastes de luz e cores criam dinamismo e calma conforme o espaço."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e15 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"A casa me permite olhar o passado com distanciamento e estar no presente."</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | memória | |
| e15 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Acolhimento."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e16 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Já vivo nesta casa desde 2002, portanto... 23 anos."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e16 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Era uma casa de família... oportunidade."</i> | Escolha por herança | Construção do lar | | |
| e16 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Sim... é o nosso ponto de referência, é onde tudo está tranquilo e bem... um refúgio."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | | |
| e16 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Querida uma estética moderna... muitos nichos com objetos sentimentais... memórias personificadas."</i> | Personalização total do ambiente | Identidade | Construção do lar | Memória |
| e16 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Mesa de cabeceira com brincos, livros, fotos... jarro de água, bouquet... fotografias nas prateleiras."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e16 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Sim... muitos espaços práticos, armários nos pilares, caixotes embutidos."</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e16 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Sim. Um abraço."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e16 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Sem dúvida... convivência potencializa o envolvimento mental com a casa."</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|---|--|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| e16 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Sim... durante obras, alugamos outra casa por 8 meses."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e16 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim... quatro positivas, uma menos positiva... são naturais da vida diária."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e16 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Todos os espaços são ambíguos... depende do dia, do uso... flexível como a vida."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e16 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Sim... a casa modifica, mas para melhor... soma de vivências."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | Memória | |
| e16 | 14 | O que mudaria na casa | <i>"Pequenas reparações... como substituir silicone do chuveiro."</i> | Desejo de mudança estética | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e16 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim... pequenas mudanças melhorariam o bem-estar, mesmo que em pequena escala."</i> | Influência do ambiente no estado emocional | Bem-estar emocional no lar | | |
| e16 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Paleta suave, cortinados, plantas... detalhes sensoriais fazem diferença."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e16 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Amor, talvez... mas não lembro de mais nenhuma agora."</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e16 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Casulo."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |
| e17 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Dois anos e meio."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e17 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Divisão adequada, localização e vista da varanda."</i> | Escolha afetiva e funcional | Construção do lar | | |
| e17 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Considero."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | | |
| e17 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim... verde, plantas, minimalismo, luminosidade."</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e17 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Não... é mais o conjunto, não me apego a espaços."</i> | Espaço emocional | Bem-estar emocional no lar | | |
| e17 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Sem dúvida."</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e17 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Sim... meu porto seguro, paz."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e17 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Sim, meus dois filhos... influencia positiva e negativa."</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e17 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Já me mudei bastante."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e17 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Sim, quase diário... exceto a irritação."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e17 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Meu gato... amor e irritação pelos pelos."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e17 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Mudaram conforme adequação dos espaços... mas continuo sentindo alegria e tranquilidade."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | Identidade | |
| e17 | 14 | O que mudaria? | <i>"A entrada... traria mais alegria ao chegar em casa."</i> | Desejo de mudança estética | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e17 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim, gosto dela... melhor desde que meu ex-marido saiu."</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | Vínculos sociais no lar | |
| e17 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Luminosidade e cores claras trazem limpeza emocional... móvel escuro incomoda."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e17 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Frustração com os quartos dos meninos... prefiro não entrar."</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e17 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"gratidão."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | Vínculos sociais no lar |
| e18 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"Moro nesta casa há 4 anos."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|--|--|---------------------------------|---------------------------------|---------|
| e18 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Na altura escolhi esta casa porque estava junta com o meu namorado. Mas nunca senti que era um lar."</i> | Escolha por vínculo | Vínculos sociais no lar | Construção do lar | |
| e18 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Sim, agora sim."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | Identidade | |
| e18 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim. O escritório não existia. Eu decidi criar um espaço de refúgio, com cores, tons ao meu gosto."</i> | Personalização parcial do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e18 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"Um quadro que uma amiga minha me fez, da Isis e do Simba juntos, pintado à mão."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | Memória | |
| e18 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Sim, para já sim. Vai em conta com as minhas necessidades."</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e18 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Algumas divisões eu acho que sim. Outras nem tanto."</i> | Segurança emocional no lar parcial | Bem-estar emocional no lar | | |
| e18 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>"Eu acho que pode influenciar. Positivamente e negativamente. Mas influencia sempre."</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | | |
| e18 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>"Não, essa é a primeira."</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e18 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>"Eu acho que diariamente eu sinto, sim."</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e18 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>"Cozinha... cozinhar ouvindo música e dançando, mas também refletindo em coisas que deram errado."</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | Memória | |
| e18 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>"Aumentou... acumula mais emoções com o tempo, como bola de neve."</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |
| e18 | 14 | O que mudaria? | <i>"Criaria um jardim... preciso de espaço exterior e contato com a natureza."</i> | Desejo de mudança para integração com a natureza | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e18 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>"Sim... quando olho para pontos que não gosto me sinto horrível, preciso mudar."</i> | Influência do ambiente no estado emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e18 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Cores escuras não me trazem coisas boas... prefiro tons brancos que realçam."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e18 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Muitas coisas aconteceram aqui... às vezes lembro só da emoção que ficou."</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | Tensões entre afeto e estrutura | memória |
| e18 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Refúgio."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | Memória |
| e19 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>"10 anos, com a família atual, mas já tinha vivido anteriormente outros 9 anos com meus pais e irmão."</i> | Tempo de residência | Construção do lar | Memória | |
| e19 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>"Apartamento grande, zona agradável, herdado pelos meus pais... sentido emocional muito forte."</i> | Escolha por herança | Construção do lar | Memória | |
| e19 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | <i>"Sim, sem dúvida. Faz-me sentir segura, confortável e em família."</i> | Casa como espaço afetivo | Bem-estar emocional no lar | Vínculos sociais no lar | |
| e19 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>"Sim, eu e meu marido, com ajuda de decoradora. Obras para transição entre fases da vida... leve e luminosa, azul e verde."</i> | Personalização total do ambiente | Identidade | Construção do lar | |
| e19 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>"A varanda com vista para o rio Tejo... onde mais relaxo e meus pensamentos voam."</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | | |
| e19 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>"Sim, completamente!"</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e19 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>"Sim... segurança, conforto, família, beleza."</i> | Segurança emocional no lar | Bem-estar emocional no lar | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|--|--|---------------------------------|---------------------------------|--|
| e19 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>“Sim, com família e amigos... gosto de deixar memórias na casa.”</i> | Convivência e vitalidade | Vínculos sociais no lar | Memória | |
| e19 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>“Sim, já vivi anteriormente noutras casas (apartamentos).”</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e19 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>“Sim, sem dúvida, com mais frequência desde que comecei a trabalhar em casa.”</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e19 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>“Cozinha, gosto estético mas também transmite obrigação e rotina.”</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e19 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>“Sim, emoções mais fortes desde que passei a trabalhar em casa.”</i> | Construção afetiva gradual | Construção do lar | | |
| e19 | 14 | O que mudaria? | <i>“Personalizar mais a casa, colocando mais quadros e fotografias da família.”</i> | Desejo de mudança estética | Tensões entre afeto e estrutura | Memória | |
| e19 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>“Sim! Quando a casa está desarrumada ou suja fico irritada e desconfortável.”</i> | Lar como espaço restaurador | Bem-estar emocional no lar | | |
| e19 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>“Materiais claros, azul transmite beleza, leveza, frescura, lembra o mar.”</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e19 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>“Saudade dos meus pais, que antes era tristeza e angústia e virou saudade.”</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | Memória | |
| e19 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>“Uma casa bonita, de família com diferentes histórias.”</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | Memória | |
| e20 | 1 | Há quanto tempo você vive nessa casa | <i>“Vai fazer dois anos.”</i> | Tempo de residência | Construção do lar | | |
| e20 | 2 | Qual foi o motivo que levou você a escolher essa casa para morar? | <i>“Achei por acaso, no Instagram... precisava de um lugar barato... a casa é extensão minha, mas não fui atrás, apenas surgiu.”</i> | Escolha passiva | Construção do lar | | |
| e20 | 3 | Você considera essa casa como um lar? Por quê? | | | | | |
| e20 | 4 | Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? | <i>“Não. O espaço já estava decorado... e não sinto segurança para expressar minha identidade aqui.”</i> | Personalização nula do ambiente | Identidade | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e20 | 5 | Tem algum espaço ou objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? | <i>“Gosto dos espelhos... onde me vejo, sensação de grandeza. Gosto das luzes da casa.”</i> | Objeto afetivo | Construção do lar | | |
| e20 | 6 | A casa atende às suas necessidades práticas (funcionalidade, conforto)? | <i>“Sim.”</i> | Conforto e funcionalidade adequada | Bem-estar emocional no lar | | |
| e20 | 7 | E quanto às necessidades emocionais? | <i>“Sim... mas coloco empecilhos por causa das presenças... tenho um ambiente só meu, mas os outros estão sempre à volta.”</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e20 | 8 | Você compartilha a casa com outras pessoas? A convivência influencia a relação com o espaço? | <i>“Sim, é sempre ‘sim, mas’... não é um ‘sim’ verdadeiro... isso afeta a convivência e a vivência do espaço.”</i> | Convivência molda experiência | Vínculos sociais no lar | Tensões entre afeto e estrutura | |
| e20 | 9 | Você já viveu em outras casas? | <i>“Sim, umas quinze.”</i> | Historial de mudanças | Construção do lar | | |
| e20 | 11 | Essas emoções surgem na sua experiência diária? | <i>“Sim, o sofá me irrita quando é cama... a luz me tranquiliza só por não incomodar.”</i> | Percepção das emoções no lar diariamente | Bem-estar emocional no lar | | |
| e20 | 12 | Espaços com múltiplas emoções | <i>“Meu quarto... é tranquilo, mas apertado... posso trazer pessoas, mas não trago... causa sensações contraditórias.”</i> | Ambiguidade emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |
| e20 | 13 | Emoções mudaram com o tempo? | <i>“Não... tudo é igual desde o começo. Só muda o grau da irritação.”</i> | Estabilidade emocional sobre o lar | Construção do lar | | |
| e20 | 14 | O que mudaria na casa | <i>“Moraria sozinho... tiraria tudo da sala... tudo branco e cinza. Não gosto da cozinha.”</i> | Desejo de mudança estética | Tensões entre afeto e estrutura | Identidade | |
| e20 | 15 | A casa impacta seu humor ou bem-estar? | <i>“Sempre quando chego... crio expectativas... e na maioria das vezes é frustrante.”</i> | Influência do ambiente no estado emocional | Tensões entre afeto e estrutura | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|--|--|---|----------------------------|--|--|
| e20 | 16 | Elementos sensoriais (luz, cor, textura, etc.) | <i>"Luz me afeta... abro janela, escolho luz para ficar bem... textura e cor não mexem comigo... é mais como se usa a casa."</i> | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e20 | 17 | Emoções não captadas pelas categorias anteriores | <i>"Sorte... custo-benefício bom... isso precisa ser reconhecido, mesmo que não resolva tudo."</i> | Vivência emocional complexa no lar | Bem-estar emocional no lar | | |
| e20 | 18 | Palavra que resume a casa | <i>"Fácil."</i> | Palavra-síntese | Bem-estar emocional no lar | | |

Anexo X – Guião de Coleta de Dados para a Pesquisa

Introdução Geral

Este guião foi elaborado para orientar a aplicação das duas primeiras etapas da coleta de dados da presente pesquisa, que visa investigar a relação emocional entre os moradores e seus ambientes domésticos. O método inclui a aplicação do **Grid Elaboration Method (GEM)** e o registro fotográfico relacionado a emoções pré-determinadas. O objetivo é coletar dados qualitativos que revelem as associações cognitivas e emocionais dos participantes em relação às suas casas.

Etapa 01a: Aplicação do Grid Elaboration Method (GEM)

Objetivo:

Explorar as associações iniciais e espontâneas dos participantes em relação à sua casa, acessando representações cognitivas e afetivas de forma não estruturada.

Procedimento:

1. Apresentação da Etapa:

O pesquisador deverá apresentar-se e explicar brevemente o propósito desta etapa:

- "Obrigado(a) por aceitar participar deste estudo. Meu nome é Tainah Ramos e sou mestrandia em Ciências das Emoções, no Instituto Universitário de Lisboa. O objetivo desse estudo é explorar como você percebe e vivencia emocionalmente a sua casa."
- "O estudo tem 2 fases, que vamos concluir hoje: primeiro 2 dinâmicas e depois uma entrevista. Nessa primeira fase, queremos explorar suas associações espontâneas com sua casa. Não há respostas certas ou erradas."

2. Orientações Gerais:

O pesquisador deverá fornecer um ambiente tranquilo e confortável para o participante realizar o exercício, oferecendo material necessário (papel e caneta ou um dispositivo digital).

3. Instruções ao Participante:

- "Pense na sua casa. Agora, escreva ou descreva as primeiras palavras, imagens ou ideias que vêm à mente. Não se preocupe em organizar as ideias, apenas deixe fluir."

4. Encerramento da Etapa:

Após o participante completar o exercício, o pesquisador deverá perguntar:

- “Você sente que algo importante ficou de fora? Se quiser, pode incluir mais ideias ou palavras.”
O material produzido será recolhido (se em formato físico) ou salvo para posterior análise.

Coleta de Dados:

As associações listadas pelo participante serão analisadas qualitativamente para identificar temas recorrentes, incluindo percepções emocionais, elementos físicos da casa, e aspectos simbólicos ou culturais.

Justificativa:

O uso do GEM permite acessar as representações espontâneas e não estruturadas do participante sobre sua casa, promovendo um olhar profundo e subjetivo sobre suas vivências.

Etapa 01b: Registro Fotográfico Relacionado à Emoções Pré-Estipuladas

Objetivo:

Investigar como os participantes relacionam espaços e objetos da casa com cinco emoções específicas, conectando representações emocionais ao visual.

Procedimento:

1. Apresentação da Etapa:

O pesquisador deverá explicar o objetivo desta fase ao participante:

- “Agora, vamos trabalhar com fotografias. Queremos entender como você percebe e vivencia emoções específicas em relação à sua casa, identificando espaços ou objetos que representam essas emoções.”

Apresentação das Emoções Pré-Determinadas:

Cada conjunto de emoções selecionadas para o estudo serão apresentadas com explicações simples e acessíveis, com base no estudo *“Positive Emotions Broaden and Build”* de Barbara L. Fredrickson.

- **Alegre, contente ou feliz:** Momentos ou lugares que fazem você se sentir feliz.
- **Zangado, irritado, chateado:** Espaços ou elementos que podem gerar irritação ou desconforto.
- **Entediado, monótono ou sem estímulo:** Áreas que você considera monótonas ou sem vida.

- **Deslumbramento, admiração ou encantamento:** Elementos que despertam inspiração ou admiração.
- **Sereno, satisfeito, em paz:** Locais que trazem calma ou paz.

2. Instruções ao Participante:

O pesquisador deverá orientar o participante a fotografar:

- “Para cada um desses conjuntos de emoções, escolha um espaço, objeto ou elemento na sua casa que você acredita representar essa emoção. Tire uma foto e, depois durante a próxima fase em um momento da entrevista, explique por que fez essa escolha.”

As explicações serão fornecidas oralmente.

3. Suporte Durante a Etapa:

O pesquisador deverá estar disponível para dúvidas ou suporte técnico.

- “Se precisar de ajuda com o uso da câmera ou tiver dúvidas sobre como escolher os elementos, pode me chamar.”

4. Encerramento da Etapa:

Após o envio das fotos e explicações, o pesquisador deverá confirmar:

- “Você sente que as fotos e explicações capturam bem as emoções relacionadas à sua casa? Gostaria de adicionar algo?”
O pesquisador deve agradecer a participação nesta etapa e reforçar a importância das contribuições feitas.

Coleta de Dados:

As fotos e explicações serão analisadas qualitativamente para identificar padrões simbólicos, emocionais e espaciais associados aos espaços e objetos escolhidos.

Justificativa:

A combinação de registros fotográficos e explicações verbais conecta emoções subjetivas a representações visuais, permitindo uma análise rica sobre a forma como os moradores significam seus ambientes domésticos.

Considerações Finais:

As duas fases descritas acima compõem a base metodológica inicial da pesquisa, promovendo uma coleta de dados qualitativa e aprofundada. Os métodos propostos incentivam a livre expressão do participante e garantem a coleta de dados significativos para o objetivo do estudo.

Anexo Y – Guião de Entrevista Semiestruturada

Título da Pesquisa: *A Casa, o Corpo e as Emoções: Um Estudo Qualitativo sobre as Relações Emocionais no Ambiente Doméstico*

Objetivo da Entrevista: Explorar as vivências emocionais dos participantes em relação ao ambiente doméstico, com foco nas associações entre espaços da casa e emoções específicas, além das experiências cotidianas.

Introdução

1. Agradecimento e apresentação

- "Obrigado(a) por aceitar participar deste estudo. Meu nome é [Nome do Investigador] e sou [sua posição, como mestrando(a) em X, na Universidade Y]. O objetivo desta entrevista é explorar como você percebe e vivencia emocionalmente a sua casa."

2. Objetivo e estrutura da entrevista

- "A entrevista será dividida em duas partes: na primeira, faremos perguntas gerais sobre você e sua casa. Na segunda, discutiremos as emoções associadas às fotos que você tirou e suas vivências no ambiente doméstico."

3. Consentimento

- "Quero lembrar que todas as suas respostas serão tratadas de forma confidencial e anonimizada. Você pode interromper a entrevista ou retirar sua participação a qualquer momento, sem precisar justificar."
-

Parte 1: Caracterização do Morador e da Casa

1. Por favor, diga qual a sua idade, identidade de gênero, local de residência e profissão.
2. Há quanto tempo você vive nesta casa?
3. Qual foi o motivo que o levou a escolher esta casa para morar?
4. Você considera esta casa como um lar? Por quê?
5. Você foi responsável pela decoração ou personalização do espaço? Se sim, quais foram as suas principais escolhas e inspirações?
6. Há algum espaço, objeto ou elemento da casa que tenha um valor sentimental especial para você? Por quê?
7. A casa atende às suas necessidades práticas, como funcionalidade e conforto?
8. E quanto às suas necessidades emocionais? Você sente que sua casa oferece acolhimento, segurança ou outras emoções importantes?
9. Você compartilha esta casa com outras pessoas? Se sim, como acredita que a convivência influencia a relação emocional com o espaço?
10. Já esteve a viver em outras casas, ou esta é a sua primeira casa?

Parte 2: Reflexão sobre Emoções e Vivências

1. Vamos falar sobre as fotos que você tirou. Por que você escolheu cada uma dessas imagens para representar as emoções sugeridas (alegria, raiva, tédio, encantamento e serenidade)?
2. As emoções que você associou às fotos surgem frequentemente em sua experiência diária na casa? Poderia dar exemplos?
3. Há algum espaço ou objeto na casa que desperte múltiplas emoções, ou que você considera ambíguo emocionalmente?
4. Você acredita que essas emoções mudaram com o tempo, à medida que você viveu mais tempo em casa? Se sim, por que acha que isso aconteceu?
5. Se pudesse, o que você mudaria em casa? Acredita que isso afetaria sua relação emocional com ela?
6. Você sente que a casa tem um impacto no seu humor ou bem-estar geral? Em que momentos ou situações isso fica mais evidente?
7. Como você percebe o papel dos elementos sensoriais da casa (cores, texturas, luz) em seu bem-estar emocional?
8. Há alguma emoção ou experiência importante que você considera parte da vivência na casa, mas que não foi captada pelas emoções propostas inicialmente?

Reflexões Finais

1. Se você tivesse que descrever sua casa com apenas uma palavra ou emoção, qual seria?

Encerramento

- "Muito obrigado(a) por sua participação e por compartilhar suas reflexões. Suas respostas são extremamente valiosas para esta pesquisa. Caso tenha dúvidas ou queira acessar os resultados do estudo futuramente, fique à vontade para entrar em contato."

Duração estimada da entrevista: 60 minutos

Registro: Gravação de áudio e/ou vídeo (com consentimento prévio) e transcrição para análise qualitativa.

Anexo Z: Dicionário de Categorias

| Categorias | Definição |
|---------------------------------|---|
| Construção do lar | Referência ao processo que entrelaça tempo, escolha, presença afetiva e personalização do espaço |
| Tensões entre afeto e estrutura | Referência à dualidade entre o desejo de pertencimento e a inadequação física ou simbólica do espaço |
| Bem-estar emocional no lar | Referência à experiência de acolhimento, conforto e segurança emocional proporcionada por elementos do ambiente doméstico. |
| Vínculos sociais no lar | Referência às relações afetivas e convivência no espaço doméstico, influenciando a vivência do lar e suas dinâmicas cotidianas. |
| Memória | Referência à presença de lembranças e afetos vinculados a objetos, espaços e histórias pessoais no ambiente da casa. |
| Identidade | Referência à expressão da individualidade por meio da personalização e apropriação simbólica do espaço doméstico. |

| categoria | subcategoria | definição | excerto da entrevista |
|-------------------|--|--|--|
| Construção do lar | Construção afetiva e funcional gradual | Referência à construção do laço afetivo e funcional com a casa ao longo do tempo | <i>“Cozinha mudou... ficou mais funcional, me sinto mais confortável”</i> <i>“Sim, no começo a casa tá pelada... com o tempo ganha nossa cara, até a bagunça faz parte”</i> |
| | Construção afetiva gradual | Referência à construção do laço afetivo com a casa ao longo do tempo | <i>“Perto do trabalho, espaços amplos, confortáveis e modernos”</i> |
| | Escolha afetiva e funcional | Referência ao motivo de escolha da casa | <i>“Era uma casa de família... oportunidade.”</i> |
| | Escolha por herança | Referência ao motivo de escolha da casa | <i>“Foi praticidade... preço ok, local que eu já conhecia... congruência de sorte.”</i> |
| | Escolha funcional | Referência ao motivo de escolha da casa | <i>“Achei por acaso, no Instagram... precisava de um lugar barato... a casa é extensão minha, mas não fui atrás, apenas surgiu.”</i> |
| | Escolha passiva | Referência ao motivo de escolha da casa | <i>“O sentimento é exatamente o mesmo desde que me mudei.”</i> |
| | Estabilidade emocional sobre o lar | Referência à estabilidade das emoções sobre a casa | <i>“Muitíssimas... essa é a oitava desde que casei”</i> |
| | Historial de mudanças | Referência à mudanças de casa ao longo da vida | <i>“Minha mãe tinha comprado... quando decidi vir para Portugal... desalugou e deixou para eu alugar.”</i> |
| | Moradia temporária não planejada | Referência ao não planejamento de mudança para a casa | <i>“Quadro do velho e o mar... álbuns anuais de fotos feitos pelo marido”</i> |
| | Objeto afetivo | Referência a objetos afetivos | <i>“Vai fazer dois anos.”</i> |
| | Tempo de residência | Referência ao tempo que vive na casa | |

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| Bem-estar emocional no lar | Casa como espaço afetivo | Referência à identificação da casa com o conceito de lar | <i>"Eu considero um lar, mas ao mesmo tempo tenho medo de estar muito apegada a ela... é meu canto de segurança, de cura."</i> |
| | Casa como espaço afetivo (em construção) | Referência à identificação da casa com o conceito de lar, em construção | <i>"considero... participei da escolha lá atrás... essa construção demora um pouco."</i> |
| | Conforto e funcionalidade adequada | Referência à cumprimento de funções essenciais físicas da casa | <i>"Sim, três quartos, varanda, hall de entrada... confortável para a família."</i> |
| | Elementos sensíveis e simbólicos do ambiente | Referência à presença de elementos simbólicos e sensíveis na casa | <i>"O som, música ou podcasts preenchem o espaço."</i> |
| | Espaço emocional | Referência ao espaço da casa como espaço emocional | <i>"O quarto da minha filha... mexeu muito comigo emocionalmente quando ficou pronto."</i> |
| | Estímulos sensoriais e organização impactam bem-estar | Referência à relação entre estímulos sensoriais, organização do espaço e bem estar na casa | <i>"Bagunça me deixa nervosa. Luz baixa e organização me dão paz."</i> |
| | Estímulos sensoriais impactam bem-estar | Referência à relação entre estímulos sensoriais e bem estar na casa | <i>"Luz amarela aconchegante... tapetes... azul transmite calma... evito cheiros fortes"</i> |
| | Influência do ambiente no estado emocional | Referência ao impacto do ambiente no estado emocional | <i>"Dias de sol, janelas abertas, luz e ar... me deixam bem... bagunça e pelos me deixam de mau humor"</i> |
| | Lar como espaço restaurador | Referência à relação entre a casa, como lar, e a função de restauração emocional | <i>"Chegar em casa é gostoso... depois da rua, de viagem... qualquer canto é acolhedor"</i> |
| | Palavra-síntese | Referência a palavra que resume o sentimento sobre o lar | <i>"Casulo."</i> |
| | Percepção das emoções no lar diariamente | Referência à capacidade de perceber as emoções que a casa desperta no dia a dia | <i>"A vista... diariamente faz parte do meu ritual... a poltrona uso mais aos finais de semana."</i> |
| | Segurança emocional no lar | Referência ao sentimento de segurança na casa | <i>"Sim. Acolhimento, segurança... me sinto bem, em paz... meus filhos também"</i> |
| | Vivência emocional complexa no lar | Referência a um conjunto de emoções diversas em relação ao lar | <i>"Essa casa me trouxe conforto num momento em que eu precisava muito... me preencheu"</i> |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| Tensões entre afeto e estrutura | Ambiguidade emocional | Referência a sentimento ambíguos em relação a um mesmo ambiente | <i>“Cozinha... gostosa, mas feia... lugar afetivo, mas esteticamente incômodo”</i> |
| | Conforto e/ou funcionalidade limitada | Referência ao não cumprimento total de funções essenciais físicas da casa | <i>“Conforto sim. Funcionalidade médio... espaços adaptados ao trabalho... cozinha e banheiro me incomodam”</i> |
| | Desejo de mudança estética | Referência ao desejo de realizar mudanças na perspectiva estética da casa | <i>“O chão... as portas e rodapés escuros... daria mais leveza, mas não mudaria o vínculo”</i> |
| | Desejo de mudança estrutural | Referência ao desejo de realizar mudanças na perspectiva estrutural da casa | <i>“Resolver os problemas estruturais.”</i> |
| | Desejo de mudança estrutural e estética | Referência ao desejo de realizar mudanças na perspectiva estrutural e estética da casa | <i>“Questão térmica... banheiro, detalhes estéticos... pequenas reformas.”</i> |
| | Desejo de mudança na integração | Referência ao desejo de realizar mudanças para maior integração dos espaços da casa | <i>“Sonhamos em abrir a cozinha para integrar com a sala.”</i> |
| | Desejo de mudança para integração com a natureza | Referência ao desejo de realizar mudanças para maior integração da casa a elementos naturais | <i>“Criaria um jardim... preciso de espaço exterior e contato com a natureza.”</i> |
| | Escolha por segurança | Referência ao motivo de escolha da casa | <i>“Fui assaltada de forma muito violenta... não me sentia segura... procurei uma casa com luz e segurança.”</i> |
| | Estímulos sensoriais ambíguos | Referência aos estímulos sensoriais da casa | <i>“Gosto de luzes indiretas... barulho da ventoinha me irrita.”</i> |
| | Estímulos sensoriais ausentes | Referência a estímulos sensoriais ausentes na casa | <i>“Hoje a casa está toda branca... falta cor, plantas... só o quarto da filha tem vida.”</i> |
| Vínculos sociais no lar | Falta de conexão com o lar | Referência a falta de conexão com o lar | <i>“Não... porque sei que não passarei muito mais tempo aqui”</i> |
| | Casa como narrativa familiar | Referência ao conceito de lar relacionado diretamente à família | <i>“Sim... onde a família se constituiu... história de vida nas paredes... festas, quadros, livros”</i> |
| | Convivência e vitalidade | Referência ao convívio como fator de vitalidade na casa | <i>“Sim, muito... casa ganha vida... filhos à vontade de trazer amigos... alegria”</i> |
| | Convivência molda experiência | Referência ao vínculos como influência da vivência na casa | <i>“Sim... mas coloco empecilhos por causa das presenças... tenho um ambiente só meu, mas os outros estão sempre à volta.”</i> |
| Identidade | Escolha por vínculo | Referência ao motivo de escolha da casa | <i>“A pessoa que morava nela.”</i> |
| | Personalização parcial do ambiente | Referência a liberdade para personalização dos ambientes da casa | <i>“Eu trouxe uma cadeira da minha bisavó... fomos aos poucos dando a nossa cara.”</i> |
| | Personalização total do ambiente | Referência a liberdade para personalização dos ambientes da casa | <i>“Sim... coisas intemporais, tons suaves... parte técnica também influencia.”</i> |
| | Personalização nula do ambiente | Referência a liberdade para personalização dos ambientes da casa | <i>“Não. O espaço já estava decorado... e não sinto segurança para expressar minha identidade aqui.”</i> |

Neutro

Sem referências

“Não consegui identificar nada ambíguo.”

CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito de um projeto de investigação a decorrer no Iscte – Instituto Universitário de Lisboa.

O estudo tem por objetivo principal investigar como o espaço da casa afeta as emoções dos indivíduos; e tem como critérios de inclusão na amostra: participantes de 25-65 anos, residentes de habitações permanentes em grandes centros urbanos do Brasil e de Portugal, e que devem viver no mesmo espaço por pelo menos 6 meses antes do estudo; e a não inclusão de profissionais das áreas de arquitetura e design de interiores. A sua participação no estudo, que será muito valorizada e irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste em realizar em um único encontro online: duas dinâmicas (que poderão ser realizadas em até 20 minutos) e a seguir participar numa entrevista (com duração aproximada de 60 minutos). Serão feitos registos de voz da entrevista do participante e registos fotográficos da casa (feitos pelo próprio participante, e enviados ao investigador pela mesma plataforma online onde será realizada a entrevista).

O Iscte é o responsável pelo tratamento dos seus dados pessoais, recolhidos e tratados exclusivamente para as finalidades do estudo, tendo como base legal o seu consentimento [art. 6º, nº1, alínea a) e art. 9º, nº2, alínea a) do Regulamento Geral de Proteção de Dados]. O Iscte não divulga ou partilha com terceiros a informação relativa aos seus dados pessoais. O Iscte tem um Encarregado de Proteção de Dados, contactável através do email dpo@iscte-iul.pt. Caso considere necessário tem ainda o direito de apresentar reclamação à autoridade de controlo competente – Comissão Nacional de Proteção de Dados.

O estudo é realizado por Tainah Ramos (torsa@iscte-iul.pt) e Luisa Lima (luisa.lima@iscte-iul.pt), que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida, partilhar algum comentário ou exercer os seus direitos relativos ao tratamento dos seus dados pessoais. Poderá utilizar o contacto indicado para solicitar o acesso, a rectificação, o apagamento ou a limitação do tratamento dos seus dados pessoais.

A participação neste estudo é confidencial. Os seus dados pessoais serão sempre tratados por pessoal autorizado vinculado ao dever de sigilo e confidencialidade. O Iscte garante a utilização das técnicas, medidas organizativas e de segurança adequadas para proteger as informações pessoais. É exigido a todos os investigadores que mantenham os dados pessoais confidenciais.

Além de confidencial, **a participação no estudo é estritamente voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação e retirar o consentimento para o tratamento dos seus dados pessoais em qualquer momento, sem ter de prestar qualquer justificação. A retirada de consentimento não afeta a legalidade dos tratamentos anteriormente efetuados com base no consentimento prestado.

Os seus dados pessoais serão conservados por 6 meses após a defesa da dissertação de mestrado, após o qual serão destruídos e anonimizados, garantindo-se o seu anonimato nos resultados do estudo, apenas divulgados para efeitos estatísticos, de ensino, comunicação em encontros ou publicações científicas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora.

Aceito participar no estudo e consinto que os meus dados pessoais sejam utilizados de acordo com as informações que me foram disponibilizadas.

Sim ☐ Não ☐

_____, ____/____/____

[local, dia / mês / ano]

Nome:

Assinatura:

DEBRIEFING

Muito obrigada por ter participado neste estudo. Conforme adiantado no início da sua participação, o estudo incide sobre como o espaço da casa afeta as emoções dos indivíduos, e como a casa contribui para o conforto, segurança e restauração psicológica.

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo: Tainah Ramos (torsa@iscte-iul.pt) e Professora Doutora Maria Luisa Lima (luisa.lima@iscte-iul.pt)

Mais uma vez, obrigada pela sua participação.