

# Estudos Geográficos

Revista Eletrônica de Geografia

## O sentido de habitar os espaços urbanos a partir da experiência corporificada

Ricardo Ferreira Lopes<sup>1</sup>  

Josiele Cíntia de Souza Rocha<sup>2</sup>  

**Resumo:** De maneira geral, compreende-se que habitar é uma noção polissêmica, constituída por um conjunto de ações relacionadas às diversas atividades cotidianas. Partimos da noção de que o sentido de habitar é inerente aos seres-no-mundo, sendo modos de “ser” no “mundo”. Espaços urbanos, em continuidade à arquitetura, por serem dotados de identidade, memória e significados, permitem-nos adquirir um sentido existencial de domicílio, constituindo-se no seu habitar, o ser-do-homem. O objetivo deste *paper* – parte da pesquisa “Corpo, memória e espaço urbano” – é apresentar um ensaio sobre o sentido de habitar os espaços urbanos, embasada na perspectiva fenomenológica da experiência corporificada. A metodologia empregada abarca uma revisão teórica fundamentada na Fenomenologia, nos campos da Filosofia, Arquitetura e Urbanismo, Geografia Humanista e Biologia da Cognição, com ênfase no tema central habitar. Por fim, pretende-se contribuir na discussão sobre o habitar na contemporaneidade, buscando interfaces possíveis nas relações sensíveis entre corpo, memória e espaço urbano.

**Palavras-chave:** Fenomenologia; habitar; corporeidade; memória; espaço urbano.

<sup>1</sup> Docente (DPRT e PPGAU FAU-UFJF). Pesquisador do Grupo Geografia Humanista Cultural (GHUM-UFF) e do Laboratório de Investigação em Arquitetura e Urbanismo (DOMVS-FAU-UFJF). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3169-7851>. E-mail: [ricardo.lopes@ufjf.br](mailto:ricardo.lopes@ufjf.br)

<sup>2</sup> Pesquisadora do Grupo de Pesquisa Ágora (UFJF). Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9934-0635>. E-mail: [josiellecintia@yahoo.com.br](mailto:josiellecintia@yahoo.com.br).



Este artigo está licenciado com uma licença Creative Commons

## THE SENSE OF DWELLING URBAN SPACES FROM THE EMBODIED

**Abstract:** In general, it is understood that dwelling is a polysemic notion, constituted by a set of actions related to different daily activities. We start from the notion that the sense of dwelling is inherent to beings-in-the-world, being ways of “being” in the “world”. Urban spaces, in continuity with architecture, because they are endowed with identity, memory and meanings, allow us to acquire an existential sense of home, constituting the being-of-man in their dwelling. The objective of this paper – part of the research “Body, memory and urban space” – is to present an essay on the meaning of dwelling urban spaces, based on the phenomenological perspective of embodied experience. The methodology employed encompasses a theoretical review based on Phenomenology, in the fields of Philosophy, Architecture and Urbanism, Humanist Geography and Cognitive Biology, with an emphasis on the central theme of dwelling. Finally, we aim to contribute to the discussion on living in contemporary times, seeking possible interfaces in the sensitive relationships between body, memory and urban space.

**Keywords:** Phenomenology; dwelling; corporeality; memory; urban space.

## EL SENTIDO DE HABITAR ESPACIOS URBANOS DESDE LA EXPERIENCIA ENCARNADA

**Resumen:** En general, se entiende que habitar es una noción polisémica, constituida por un conjunto de acciones relacionadas con diferentes actividades cotidianas. Partimos de la noción de que el sentido de habitar es inherente a los seres-en-el-mundo, siendo formas de “ser” en el “mundo”. Los espacios urbanos, en continuidad con la arquitectura, por estar dotados de identidad, memoria y significado, permiten adquirir un sentido existencial de hogar, constituyendo en su habitar, el ser-del-hombre. El objetivo de este artículo – parte de la investigación “Cuerpo, memoria y espacio urbano” – es presentar un ensayo sobre el sentido de habitar espacios urbanos, a partir de la perspectiva fenomenológica de la experiencia encarnada. La metodología empleada abarca una revisión teórica basada en la Fenomenología, en los campos de la Filosofía, la Arquitectura y el Urbanismo, la Geografía Humanista y la Biología Cognitiva, con énfasis en el tema central del habitar. Finalmente, pretendemos contribuir a la discusión sobre el habitar en la contemporaneidad, buscando posibles interfaces en las relaciones sensibles entre cuerpo, memoria y espacio urbano.

**Palabras clave:** Fenomenología; habitar; corporeidad; memoria; espacio urbano

## INTRODUÇÃO

Como parte da pesquisa em andamento **Corpo, memória e espaço urbano** abordamos nesse trabalho, um ensaio sobre o sentido de habitar os espaços urbanos, embasada na perspectiva fenomenológica da experiência corporificada. Compreendemos à luz de Pallasmaa (2017), que a nossa consciência é incorporada, pois o mundo se organiza por meio de um centro sensorial e corporal, onde a percepção, a memória e a imaginação estão sempre em interação. Buscamos aqui, portanto, estabelecer uma relação mais próxima com as investigações sobre experiência e subjetividade mediadas pelo corpo, em estreita relação com a memória dos espaços urbanos. Destarte, levantamos as seguintes questões: o nosso sentido

de habitar estaria vinculado a um sentido humano? Qual é o significado de habitar o espaço urbano na relação entre o indivíduo e o espaço de sua própria existência?

De maneira geral, compreendemos que habitar é uma noção polissêmica, constituída por um conjunto de ações que podem relacionar-se a diversas atividades cotidianas: o hábito. A palavra “habitar” é proveniente do latim *habitare*, que conforme o **Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa** significa “1. Ocupar como residência; residir, morar, viver em [...] 2. Tornar habitado; ocupar; povoar [...] 3. Ter hábitat em [...] 4. Estar domiciliado; residir, morar, viver [...] 5. Estar; permanecer [...] 6. Morar, residir; coabitar” (Ferreira, 2010, p. 1069-1070). Em sua gênese, a palavra está relacionada ao sentido de *habere*, que em sua acepção originária significa “possuir, ter, manter”. Cabe destacar que “hábitat”, aportuguesamento do latim *habitat* é “um lugar de vida de um organismo” ou o “total de características ecológicas do lugar específico habitado por um organismo ou população” (Ferreira, 2010, p. 1070). Animais de diversas espécies residem em tocas, cavernas, reservatórios e outros tipos de refúgios, buscando encontrar o seu abrigo. Por sua vez, após longos estágios de evolução, os seres humanos possuem suas próprias formas de moradia no campo e nas cidades, sendo criadas, cuidadas e perpetuadas por meio de seu próprio esforço, que vão de casas, apartamentos, condomínios, edifícios em geral a complexas estruturas urbanas.

Com frequência, abordamos o sentido de habitar em termos de atenção e contemplação, entendendo que alguém pode habitar estando intencionalmente dirigido à leitura de um livro instigante, ou na contemplação das plantas cultivadas no jardim. Mais do que simplesmente ler livros, plantar o jardim e cuidar das flores, ao criá-lo, tornamo-nos parte dele, existimos nele e, por meio dele, estabelecemos um vínculo essencial que reverbera em nós, nos outros seres que o habitam e em nós mesmos em um ciclo interminável estabelecido, reciprocamente, entre habitar e ser habitado. Dessa forma, o habitar pode revelar-se como a busca de abrigo, a necessidade de residir em um local, o estado de atenção ou contemplação, ou uma presença persistente e memorável, ou seja, todas essas noções apresentam-se para nós como possibilidades de experiência. Partimos da noção de que o sentido de habitar é inerente aos seres-no-mundo, pois são modos de “ser” no “mundo”, enquanto maneiras variadas de ser do corpo e da consciência, em integração e abertura ao mundo. Acreditamos, assim, que em continuidade à arquitetura, os espaços urbanos por serem dotados de identidade, memória e significados especiais,

permitem-nos adquirir um sentido existencial de domicílio, constituindo-se no seu habitar, o ser-do-homem.

Heidegger (2012, p. 125) em **Construir, habitar, pensar**, ao questionar o que é “habitar”, bem como o seu sentido de pertencer ao construir, destaca que construções não são habitações, mesmo que o “construir tenha o habitar como meta”. Para o filósofo “essas várias construções estão, porém, no âmbito de nosso habitar” (Heidegger, 2012, p. 125). Em sua análise fenomenológica hermenêutica, Heidegger (2012, p. 127) observa que a antiga palavra do alemão *bauen* (no português, construir) “significa originariamente habitar” e diz que “o homem é a medida que habita”. Ao analisar a essência do “construir” para reconduzi-lo ao âmbito a que pertence àquilo que é, tomando por base a noção da quadratura (a Terra, o céu, os divinos e os mortais), o filósofo investiga a essência do habitar e do construir mediante a sua relação com a existência terrena do homem e das coisas, ou seja, o “de-morar dos mortais”. O habitar, portanto, é definido como um permanecer, ou “demorar-se junto às coisas” (Heidegger, 2012, p. 131). E ainda, segundo o autor, “no sentido de habitar, ou seja, no sentido de ser e estar sobre a Terra, construir permanece para a experiência cotidiana do homem, aquilo que desde sempre é, como a linguagem diz de forma tão bela, ‘habitual’. Isso esclarece o motivo pelo qual acontece um construir por detrás dos múltiplos modos de habitar, por detrás das atividades de cultivo e edificação” (Heidegger, 2012, p. 127).

O sentido de habitar a partir do construir, traço essencial do ser para Heidegger, portanto, não se restringe a somente possuir uma residência e nela se instalar, mas é a própria condição em que o homem se encontra no mundo, fundamental para a condição humana, como um sentido natural. Residir é estar situado em algum lugar. Morar não é apenas abrigar, pois envolve questões de situação, abrangendo os vínculos das pessoas com o local e das pessoas entre si naquele local. Habitar, por sua vez, não significa necessariamente residir e encontrar abrigo como em um lar, mas é pertencer a um lugar, em uma ligação entre o ser e o lugar que este habita. Outrossim, o sentido de habitar se refere à experiência subjetiva de sentir-se em casa, como em um abrigo seguro e, de alguma forma, conectado a um lugar ou ambiente. Essa experiência está intimamente relacionada aos sentidos humanos, pois desempenha um papel fundamental na percepção e compreensão do nosso espaço habitado.

## **O HABITAR COMO UM SENTIDO HUMANO**

A noção de que existem cinco sentidos básicos parece ter sido aceita desde Aristóteles, mas os pressupostos empiristas durante o século XIX, trataram o corpo como receptores passivos composto por mecanismos sensoriais, gerando uma série de categorias e inventários sobre os vários aparatos sensoriais acerca do corpo, até o século XX (Bloomer; Moore, 1977). Na atualidade, conseguimos entender mais profundamente a complexidade e a variedade das ferramentas que dispomos para compreender o mundo ao nosso redor. Pesquisadores indicam que possuímos mais do que apenas cinco sentidos, embora não haja um acordo entre os especialistas da área, uma vez que alguns afirmam que possuímos mais de 30 sentidos distintos. Higgins (2021), ao analisar algumas espécies de animais, defende a ideia de que possuímos 12 sentidos incluindo os cinco conhecidos: (i) visão; (ii) audição; (iii) olfato; (iv) paladar; (v) tato; (vi) cor, que esclarece a maneira como percebemos as cores de tudo; (vii) prazer e dor, vinculados aos nervos situados abaixo da pele, que identificam esses sinais quando expostos a estímulos externos; (viii) desejo, que é controlado pelos feromônios, compostos químicos que os animais normalmente liberam para atrair potenciais parceiros; (ix) equilíbrio, que é a capacidade de se orientar e manter-se em pé, ao invés de inclinar o corpo para um lado ou outro; (x) tempo, que está ligado ao nosso relógio biológico ou ao ciclo contínuo de vigília e sono; (xi) direção, que refere-se à nossa "bússola interna" e à maneira como conseguimos nos orientar em um certo ambiente; e, (xii) corpo/propriocepção, no qual significa que podemos nos reconhecer em relação a tudo que nos rodeia. Os sentidos propostos por Higgins (2021) tratam de habilidades que todos nós utilizamos no dia a dia, ligadas a nervos, músculos e glândulas, que só podem ser identificadas através de estudos científicos. A autora aborda as variadas perspectivas dos organismos vivos sobre o mundo, que, por meio de olhos, ouvidos, peles, línguas, narizes, pelos, barbatanas, plumagens e os mais diversos órgãos apresentam como percebemos e atribuímos significado ao mundo, oferecendo aos humanos a oportunidade de explorá-lo e habitá-lo, naturalmente, com poderes sensoriais que estão em nós "adormecidos".

Segundo Bloomer e Moore (1977), por meio de nossas sensações podemos nos apossar de nossa casa como um corpo, um sentimento que apela hapticamente a todos os sentidos - por exemplo, pela oportunidade de colorir e decorar as paredes, de tocar e alterar a paisagem que a cerca, bem como, a inusitada possibilidade de

sentar-se no telhado - em contraste com os sentimentos mais distantes e figurativos que são vivenciados visual e auditivamente. As vivências hápticas que proporcionam a sensação de possuir uma casa, também dependem da cidade para que ela provoque um sentimento de pertencimento aos seus moradores. Desse modo, para compreender o habitar como um sentido humano memorável os referidos autores situaram o corpo no centro dessa experiência e trataram de alguns modelos de percepção sensorial estudados no século XX, apoiando-se, inicialmente, nos estudos do psicólogo James J. Gibson, para compreender o sentido de habitar em alguns processos que geram experiência em arquitetura. Gibson, atuando a partir de uma abordagem psicológica ambiental, contribuiu com um modelo de percepção que considera os sentidos como “agressivos”, identificando mecanismos como sistemas de detecção ativos que procuram informações do ambiente com as quais o corpo lidava, e não na variedade de aparelhos sensoriais e respostas do corpo (Bloomer; Moore, 1977, p. 33). Segundo os autores (1977), ao inserir o corpo inteiro no centro da experiência perceptiva, Gibson ajudou a desvendar algumas das confusões subjacentes às especulações do pensamento europeu sobre nosso aparato fisiológico. Na abordagem ecológica de Gibson, sob uma perspectiva oposta ao dualismo - em que trata o mundo como preestabelecido e o organismo como aquele que representa o mundo e a ele se adaptando - o mundo é descrito de modo a mostrar como as propriedades mais significativas consistem naquilo que o ambiente concede ao animal, as “concessões” invariantes que estão sempre aí para ser percebidas (Varela; Thompson; Rosch, 2016). Por exemplo, árvores podem ser trepadas ou permitem ser trepadas. Isso, segundo Gibson, constitui ambientes para animais perceptores, oportunizando as suas capacidades sensório motoras por meio de interações informadas pela estrutura luminosa do meio ambiente, independentemente da capacidade perceptual dos animais. Contudo, como observam Bloomer e Moore (1977) construir um modelo de percepção em torno da informação ambiental não leva em conta a contribuição do corpo para as memórias pessoais e culturais. Enquanto Gibson afirma que o ambiente é independente, nós, ao compreendermos que somos seres-no-mundo com história e desenvolvimento no espaço existencial, entendemos que o mundo é atuado, **como um caminho que se faz, caminhando**.

Reconhecemos em Bloomer e Moore (1977), que consideram que no hábitat por nós constituídos, no sentido mais fundamental sobre nosso ambiente, experimentamos satisfação nos espaços arquitetônicos e urbanos (Fig. 1a; b),



desejando-os e habitando-os, não o buscando hostilmente como sugere Gibson, como uma percepção de uma forma exterior encerrada em si mesma pela ação da luz. Conforme Zumthor (2006), a atmosfera é uma categoria estética que denota a capacidade dos edifícios e do meio envolvente de oferecer às pessoas um excelente lugar para o desenvolvimento das suas vidas. Mesmo que a atmosfera nos doe o sentido da forma através da ação da luz, a qualidade arquitetônica reside em sermos tocados pela obra, comunicando nesse ato a nossa percepção emocional (Zumthor, 2006). Tais colocações sugerem, à maneira merleau-pontyana, de que o corpo “habita o espetáculo” pela coexistência do corpo com o mundo (Merleau-Ponty, 2011, p. 337). Nessa perspectiva, indivíduos e ambiente não podem ser separados, pois as regularidades do ambiente não são preestabelecidas no mundo, mas atuadas por um histórico de ações (Varela; Thompson; Rosch, 2016). Assim, indivíduo e ambiente estão envolvidos e coabitam-se mutuamente de diversas formas, pois aquilo que constitui o mundo vivido é atuado pelo corpo.

**Figura 1** – Uma experiência satisfatória: (a) na arquitetura, ou; (b) no espaço urbano ocorre, não por buscá-la agressivamente, como sugere a teoria de Gibson, mas em sentido fenomenológico de habitá-los ativamente.



(a)



(b)

Fonte: desenhos do autor, 2025.

Bloomer e Moore (1977) salientam que outro modelo de percepção que fornece importantes chaves para entender o nosso sentido de habitar é a teoria da “imagem corporal”. A imagem corporal é um conceito abstrato de várias dimensões, formado a partir de elementos psicológicos, sociais e comportamentais, que é uma representação mental, na qual o indivíduo constrói sobre seu corpo, sendo fortemente moldado por fatores culturais e ambientais. Um corpo organiza estímulos em torno de um local central e na postura corporal, esse local central é sentido como tendo algo acima e abaixo dele. Tal conceito possui como princípio organizador fundamental a ideia de que “toda pessoa, inconscientemente, situa seu corpo dentro de um envoltório tridimensional” (Bloomer e Moore, 1977, p. 37, tradução livre). Esse envoltório que rodeia o corpo e marca a fronteira entre o espaço pessoal interno e o espaço extrapessoal “externo” ocorre como uma barreira instável sujeito a eventos, dentro e fora desse limite. A extensão do corpo, em forma de envoltório imaginário, modifica nossa percepção das forças que nos afetam, ampliando ou suprimindo o efeito psicológico dessas forças, inclusive em uma zona específica, muitas vezes estabelecendo “barreiras” psicológicas defensivas. Bloomer e Moore (1977, p. 39, tradução livre) destacam que “o coração, com sua presença auditiva e rítmica, exemplifica o fenômeno de um marco interno que adquire sentido espacial universal na vida adulta”. Advém dessa noção expressões como “o cerne da questão” - do original “*the heart of the matter*” - e o “coração” em si, referindo-o como um lugar central. Mesmo que saibamos que o coração não está localizado no centro geométrico



do corpo e, nem sendo o único órgão principal indispensável à vida, por sentirmos sua presença interna vividamente, esse órgão recebeu um lugar de destaque por se situar bem no centro da vida, tornando-se uma metáfora sobre o amor ou de localizações com certa importância geográfica. Os autores reconhecem, ainda, que é significativo que um senso de centro corpóreo seja indispensável para a ordenação dos estímulos e se apresenta como uma chave essencial para a geografia psíquica de nosso mundo vivido, assim como ocorre com o cérebro, que é marco do nosso corpo psíquico. Nesse sentido, para Bloomer e Moore (1977), as investigações sobre a forma como um indivíduo desenvolve uma imagem corporal fornecem pistas sobre nossos sentimentos de identidade pessoal, como o espaço envolvente ao nosso corpo pode estar vinculado a formas arquitetônicas e urbanas, especialmente, no tocante ao nosso senso de “centralidade” e, portanto, de habitá-los com certo contentamento.

## **A EXPERIÊNCIA CORPORIFICADA DO HÁBITO**

A ideia de corporeidade se destaca ao ultrapassar os conceitos de imagem e consciência corporal, incompatíveis com a interpretação fenomenológica, a qual não apresenta o organismo e a consciência como causalidades distintas. A imagem corporal é o corpo como objeto intencional da consciência, ou seja, do “corpo-como-objeto” (Thompson, 2007). A experiência subjetiva das imagens mentais, mesmo existente, não se restringe a um quadro mental fenomenal ilusório que retrata duas entidades separadas, o “eu” e o “corpo”. A relação entre nós e o mundo engloba a relação entre nós e o nosso corpo, pois, conforme Merleau-Ponty (2011), o nosso “eu” não é meramente **incorporado**, mas **corpóreo**. Enquanto **sujeito corpóreo**, não assumimos o corpo de forma materialista como um objeto físico complexo, conforme os conceitos tradicionais que segregam mente e corpo, sujeito e objeto, de acordo com ontologias como dualismo, materialismo, empirismo e idealismo. A concepção de Merleau-Ponty de subjetividade corporal, isto é, do “corpo próprio”, pode ser entendida como a unidade do corpo enquanto uma obra de arte, conforme suas palavras:

Não é ao objeto físico que o corpo pode ser comparado, mas antes à obra de arte [...]. Um romance, um poema, um quadro, uma peça musical são indivíduos, quer dizer, seres em que não se pode distinguir a expressão do expresso, cujo sentido só é acessível por um contato direto, e que irradiam sua significação sem abandonar seu lugar temporal e espacial. É nesse sentido que nosso corpo é comparável à obra de arte. Ele é um nó de significações vivas e não a lei de um certo número de termos co-variantes. Uma certa experiência tátil do braço significa uma certa experiência tátil do antebraço e dos

ombros, um certo aspecto visual do mesmo braço, não que as diferentes percepções táteis, as percepções táteis e as percepções visuais participem todas de um mesmo braço inteligível, como as visões perspectivas de um cubo da idéia do cubo, mas porque o braço visto e o braço tocado, como os diferentes segmentos do braço, fazem, em conjunto, um mesmo gesto (Merleau-Ponty, 2011, p. 208).

Portanto, para Merleau-Ponty (2011), o “hábito motor” esclarece a natureza particular do espaço corporal e a síntese geral do corpo próprio. Quando Merleau-Ponty (2011, p. 636) afirma que, “Eu sou meu corpo”, não considera o “eu” como um “sujeito” e, “sou meu corpo” como um “objeto”, mas, “Eu sou meu corpo” ocorre de uma forma semelhante a uma obra de arte, pois o corpo é aquilo que exprime, um ser expressivo e aquilo que exprime é minha subjetividade (corporal). Ao abandonar a dicotomia sujeito-objeto, Merleau-Ponty (2011) afirma que a relação “eu” e o “mundo” é o que Heidegger chama de “ser-no-mundo”. De forma que, pertencer ao mundo significa que a nossa principal forma de relacionarmos com as coisas “não é puramente sensorial e reflexiva, nem cognitiva e intelectual, mas antes corporal e hábil” (Thompson, 2007, p. 287). Eis a “intencionalidade motora” (Merleau-Ponty, 2011, p. 159), que ao mesmo tempo, as coisas à nossa volta têm sentidos ou significados motores em um circuito de intencionalidade motora corpo-meio ambiente, nomeado por Merleau-Ponty de “arco intencional”, pelo qual subentende a vida da consciência, onde o nosso corpo está presente.

Então digamos antes, tomando de empréstimo este termo a outros trabalhos, que a vida da consciência — vida cognoscente, vida do desejo ou vida perceptiva — é sustentada por um “arco intencional” que projeta em torno de nós nosso passado, nosso futuro, nosso meio humano, nossa situação física, nossa situação ideológica, nossa situação moral, ou antes que faz com que estejamos situados sob todos esses aspectos. É este arco intencional que faz a unidade entre os sentidos, a unidade entre os sentidos e a inteligência, a unidade entre a sensibilidade e a motricidade (Merleau-Ponty, 2011, p. 190).

Nesse sentido, uma maneira de compreender a experiência corpórea consciente é focar a atenção de modo disciplinado no presente, para que a mente deixe de voltar ao passado sem ao mesmo tempo se preocupar tanto com o futuro. Assim, ampliamos o nosso horizonte para a tradição oriental de reflexão meditativa sobre a experiência. O método budista de exame da experiência vivida cotidiana, designado por meditação de atenção (*mindfulness meditation*), explicitado através da doutrina do **Abhidharma** e representado pela “Roda da Vida”, revela que existem 12 ligações (*nidanas*) dentre as quais destacamos “os seis sentidos”: um corpo e uma mente envolvem o ver-se, ouvir-se, saborear-se, cheirar-se, tocar-se e o **pensar-se**

(Varela; Thompson; Rosch, 2016). A consciência é concebida no Budismo, como um estado que requer um corpo e uma mente em conjunto, formando entre si um complexo psicofísico, onde a consciência pode ser sensória ou mental. Nessa perspectiva, em um momento de consciência, sujeito, objeto e fatores mentais os ligam entre si. Segundo Varela, Thompson e Rosch (2016) o termo para elemento básico em sânscrito é *dharma*, que em um contexto psicológico significa “fenômeno”, ou seja, no sentido comum de qualquer coisa que ocorre, surge ou é encontrada na experiência. Para os autores, a análise budista de elementos básicos por meio da atenção plena e consciencialização pode revelar reflexões corporalizadas ilimitadas sobre o fenômeno da vida. Existe uma tendência no pensamento atual de promover o *mindfulness*, que é uma técnica que visa a atenção plena e a consciência do momento presente. Frequentemente, uma forma de alcançar essa postura é utilizar os sentidos e refletir profundamente sobre o que percebemos e sentimos, como o peso do corpo sentado no chão ou o local onde a pele toca o piso. A ideia do exame da experiência vivida, assim como é designado na Fenomenologia como “mundo da vida” - conforme proposto por Husserl ([1936] 2012) e desenvolvido por outros filósofos, tais como Merleau-Ponty ([1945] 2011) e Heidegger ([1951] 2012) - é baseada na análise sob um conjunto de constituintes fundantes, o corpo vivido, por meio da adoção subjetiva de diferentes posições mentais em relação ao mundo, à vida e à experiência. Especialmente em Merleau-Ponty, a corporeidade apresenta um duplo sentido: acompanha o corpo como uma estrutura experiencial vivida e como contexto ou o meio de mecanismos cognitivos (Varela; Thompson; Rosch, 2016). Na perspectiva do corpo, inspirada em Merleau-Ponty (2011), o sentido de habitar pode revelar-nos a sabedoria existencial contida em nosso corpo, por meio da qual, conforme Pallasmaa (2017) é silenciosa e que engloba de um só golpe todos os nossos sentidos e nossa estrutura corpórea.

Desde o início de nossas vidas, medimos e exploramos o mundo a partir de nossos próprios corpos. Mesmo com a compreensão do caráter excepcional que possui o sentido espacial gerado a partir do corpo humano, a ação de habitar a terra é complexa e difícil. Compreendemos que, habitar não é somente um ato subjetivo, mas envolve intersubjetivamente um espaço comum a todos. Os sentimentos pessoais podem tomar parte de espaços destinados a uma coletividade e, nesse sentido, as relações existentes entre o corpo e a casa de uma pessoa aparece com clareza quando percebemos que muitos sentimentos associados originalmente

com as interações do corpo têm seu reflexo mais fiel nas atividades domésticas (Bloomer; Moore, 1977). Bachelard (2008) em a **Poética do Espaço**, evoca imagens poéticas poderosas do sentido do habitar, onde a casa encontra seu lugar na intimidade de nosso mundo vivido. Segundo o filósofo, a fenomenologia da Assim, uma imagem singular pode revelar-se como uma concentração de todo o psiquismo, de forma que, considerações a respeito do espaço vivido são importantes para o entendimento das imagens e identidade dos lugares (Serpa, 2019). Nas palavras de Pallasmaa (2017, p. 54) “os cômodos, praças e ruas de um grande escritor são tão vívidos quanto aquelas que visitamos”. A materialidade trata dos aspectos da concretude, que torna possíveis as nossas abstrações da memória encarnada, concentrando “o ser no interior dos limites que protegem” (Bachelard, 2008, p. 19). Para Bachelard (2008, p. 19) “o espaço percebido pela imaginação não pode ser o espaço indiferente entregue à mensuração e à reflexão do geômetra. É um espaço vivido”. O espaço habitado transcende o espaço geométrico cartesiano e por meio da fenomenologia da imaginação alcançamos a subjetividade das imagens poéticas, dotadas de significado. Assim, a casa se converte em uma metáfora corporal excepcional, para uma ou várias pessoas (Bloomer; Moore, 1977). Da mesma forma, em outra escala, compartilhamos intersubjetivamente no meio urbano, as nossas experiências da vida, como ocorrem com o nosso sentido de “orientação” espacial e “identificação”, assim como é proporcionado num ambiente da casa (Fig. 2a; b). Sair e adentrar nos limites da casa são acontecimentos analogamente significativos e psicologicamente integrados nos espaços urbanos, quando seres se deslocam, seja por entre cômodos, onde habitam um grupo familiar, ou por ruas e praças destinadas a comunidades inteiras. imaginação é uma análise do fenômeno da imagem poética, que surge na consciência como uma expressão direta do coração, da alma e do ser humano em sua atualidade.

**Figura 2** – (a) Uma fonte no centro de uma praça em Portugal; (b) também lembra uma fonte mexicana no interior de um pátio.



(a)



(b)

Fonte: desenhos do autor, 2025.

Habitar implica, entre outras interpretações, na ideia de que a palavra pode englobar o ato de abrigar-se, de refugiar-se, como uma ação de mover-se para o centro de um envoltório e ali permanecer (Lima, 2007). Como uma “casa”, habitamos a Terra, sob o céu que é nossa abóbada, recoberta por uma extensa atmosfera envolvente, banhando-nos de luz e nos encobrindo pela escuridão. Sobre a Terra situamo-nos no espaço e no tempo, como acontecimentos súbitos da vida. Para Merleau-Ponty (2011), o corpo é situado no mundo, pois é no mundo que se faz uma situação corporal. No espaço constituímos lugares, que, como ambientes de nossos domicílios, os reconhecemos em sua concretude e abstratamente em nosso imaginário. Assim, habitar é mais do que morar ou ocupar uma residência, é ocupar



um lugar no mundo, é ser-com o mundo. Nosso senso de habitar é edificado em nossa consciência, que por sua vez, é “consciência incorporada” (Pallasmaa, 2017, p. 76). Nesse sentido, o mundo vivido é estruturado em um centro sensorial corpóreo e o nosso ser-no-mundo é um modo de ser sensorial e corporal que armazena e produz todo um conhecimento (Maturana; Varela, 2001; Thompson, 2007; Varela; Thompson; Rosch, 2016; Pallasmaa, 2017). Assim, é por meio do movimento que incorporamos memórias e imagens em nossos músculos. Em conformidade com Merleau-Ponty (2011), o “corpo próprio” é dotado de um saber corporificado, sedimentado em hábitos que se agregam à motricidade dada no próprio movimento da existência. Desse modo, a cidade e o corpo se interagem e se caracterizam mutuamente.

## **HABITAR OS ESPAÇOS URBANOS**

Segundo Pallasmaa (2017), o habitar desempenha um papel na constituição da arquitetura. No ambiente vivido, outros meios tais como espaciais, materiais, gravitacionais, escalares, lumínicos, tectônicos, imprimem qualidades em nosso ser, que conforme definição de Norberg-Schulz (1980) são dotados de “caráter”. Norberg-Schulz (1980), inspirado na filosofia de Heidegger ([1951] 2012), se preocupa com a concretização do espaço existencial, mediante a formação de lugares. Para o teórico, os significados existenciais encontrados no espaço existencial têm raízes mais profundas e são determinados pelas estruturas do nosso ser-no-mundo. Assim, Norberg-Schulz sustenta que habitar um espaço e existir são a mesma coisa e aponta que a identidade do homem depende diretamente da sua identificação com o lugar, seja natural ou construído. Os aspectos tectônicos da arquitetura, como luz, texturas, cores, homogeneidade e heterogeneidade formal, também definem o “espírito do lugar” (*Genius loci*), que é um conceito advindo dos romanos e que permite compreender o conteúdo existencial por meio da formação de “lugares” específicos, ou seja, que simbolizam a identidade daqueles que o habitam, doando significado ao seu ambiente e definindo o seu caráter peculiar. A noção de “espaço existencial” em Norberg-Schulz (1980), introduzida na obra **Existence, Space and Architecture**, de 1971, não é um termo lógico-matemático, pois compreende o relacionamento básico entre o ser humano e o ambiente. Em mesma medida, segundo Pallasmaa (2017) a estrutura do espaço existencial vivido é baseada nos significados e valores que o indivíduo ou grupo refletem nele, seja de forma consciente ou inconsciente. Trata-se, portanto, de uma experiência singular, interpretada pela memória e pelos elementos

cotidianos do indivíduo e grupos, os quais compartilham determinadas vivências no e do espaço existencial que formam suas identidades coletivas e seu senso de comunidade. O mundo vivido cotidiano trata do que é habitual, ou seja, “habitamos na medida em que estamos e somos na Terra, tanto em pensamento quanto concretamente” (Holzer, 2017, p. 28). E mais, Norberg-Schulz (1980) emprega a palavra “habitar” para indicar a relação total de ser-no-mundo entre o homem e o lugar, por meio de sua capacidade de identificar-se e orientar-se no ambiente e, por sua vez, de habitar quando é capaz de concretizar o mundo em edifícios e coisas.

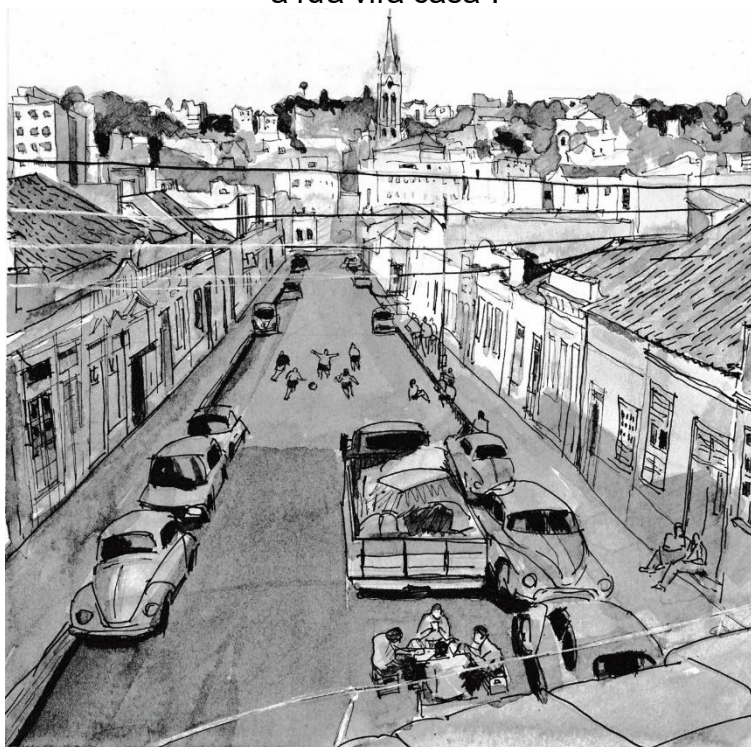
A Geografia Humanista, área de conhecimento na qual Eric Dardel (2011) é considerado referência pioneira, permite-nos ampliar o arcabouço teórico e conceitual da pesquisa para a compreensão de habitar a Terra e o seu espaço geográfico e, para nossos propósitos específicos, o espaço urbano. Na ótica da Geografia vivida de Dardel (2011), dentro de uma perspectiva fenomenológica, existencialista e antropocêntrica, oposta à visão positivista, então predominante, compreende-se que o homem é vinculado à sua terra natal, por meio da qual ocorre uma relação concreta de **geograficidade**, que permite as revelações da Terra ao homem sobre as suas condições humanas e destino. O espaço geográfico vivido é dotado de concretude existencialista, centrado no interior humano e no espaço concreto, vivido, experimentado no cotidiano, que possui um “horizonte, um modelado, cor, densidade. Ele é sólido, líquido ou aéreo, largo ou estreito: ele limita e resiste” (Dardel, 2011, p. 2). Os espaços geográficos e sua **geograficidade** revela em seu horizonte, espaços construídos pelo homem, uma obra ligada ao seu habitat, ao horizonte e a atmosfera onde vivem os habitantes. Nesse sentido, os espaços urbanos revelam nosso sentido especial de habitar. A grande cidade para Dardel (2011, p. 27), em contraste com a cidade pequena

é a intervenção do homem sobre a Terra, um desenvolvimento circundando um ponto, um porto, um cruzamento, uma exploração mineral ou manufatureira. Ela supõe trocas a grandes distâncias, recursos locais ou facilidade de acesso. Em contrapartida, ela é por si só um horizonte geográfico. Às vezes arejado e opulento, às vezes miserável e repugnante, uma presença compacta, de onde pode nascer tanto essa polidez particular que chamamos de ‘urbanidade’ quanto esses sobressaltos de revolta, esses motins que a história registra como reações próprias às populações urbanas.

Para exemplificar, o livro **Quando a rua vira casa**, de Arno Vogel e Marcos Mello (2017), com contribuições de Carlos Nelson Ferreira dos Santos e outros pesquisadores, apresenta uma análise interdisciplinar da apropriação de espaços

urbanos, aliando o conhecimento arquitetônico e urbanístico à abordagem peculiar da antropologia social. Os autores verificam o caráter próprio e diferencial do uso de espaços coletivos, quando voltado para o lazer, como no caso das calçadas, que, apesar de pertencerem às residências, elas não são consideradas parte de sua propriedade. No entanto, a natureza pública das calçadas acentua a maneira como são usadas e ocupadas, transformando-se em áreas dinâmicas do espaço urbano (Vogel; Mello, 2017). Cria-se ambientes, por meio dos quais os residentes associam ao estilo de vida tradicional, ao mesmo passo que a diversidade de funções coexistentes nos leva a confundir onde começam e terminam as fronteiras de relações que definem a vida pública nos espaços de uso coletivo. O lazer, essencial para a socialização, encontra na rua um de seus possíveis cenários e, sem dúvida, o mais relevante, devido à diversidade de experiências proporcionadas (Vogel; Mello, 2017). Por meio da apropriação dos espaços de uso coletivo, onde ocorre o sentido de habitar os espaços abertos, é “quando a rua vira casa”, que conforme os autores (Vogel; Mello, 2017, p. 35) onde os “jogos, reuniões, festas, encontros, cerimônias e atividades assemelhadas que se oponham às ideias de privacidade e de intimidade, encontra na rua o seu lugar ideal” (Fig. 3).

**Figura 3** – Um jogo de bola, pessoas conversando sentadas em cadeiras na calçada e mesa de carteadado improvisada em uma rua do bairro Catumbi, no Rio de Janeiro – RJ, exemplos de apropriação de espaços de uso coletivo, uma metáfora, de “quando a rua vira casa”.



Fonte: desenho do autor, 2025.

## HABITAR EM RISCO?

De modo geral, criamos identidade nos lugares quando evocamos nosso sentido de habitar, como em nossos lares, ou seja, lugar onde nos sentimos protegidos e em segurança. Contudo, Pallasmaa (2017) destaca que a paisagem está cada vez mais desgastada por ações humanas, onde, para exemplificar, a produção massiva de edifícios sem identidade e de condomínios particulares velados para dentro de si segregam-se dos espaços públicos da *urbe*, e, onde a casa tem perdido seu sentido metafísico, tornando-se um produto mercantilizado, funcional e vazio de vida (Lopes, 2021). Esse processo tem apresentado como resultados a falta de vida pública, a desconfiança, a individualização e os obstáculos postos a segregar os indivíduos em seus lares, e mais, sugerem a interdição do outro e o fracasso da “vida comunitária” (Vogel; Mello, 2017). Em paralelo, a conexão entre corpo e mente vem sendo subestimada pela velocidade, mediadas pela tecnologia (Pallasmaa, 2011). Esta falta de humanismo e de seus aspectos vivenciais, que tem repercutido na produção da arquitetura e das cidades contemporâneas, pode ser entendida como uma causa e consequência da negligência com o corpo e os sentidos em um desequilíbrio de nosso sistema sensorial, isto é, uma possível “patologia dos sentidos” (Pallasmaa, 2011, p. 17).

A contemporaneidade e seus tensionamentos têm colocado em risco o nosso sentido de habitar. Enfrentamos na história recente grandes desafios, como o aquecimento global, que traz consigo severas mudanças climáticas com grandes consequências para o planeta. As calamidades naturais e a escassez de água e comida fazem surgir muitos fluxos migratórios na Terra, no qual os refugiados tornam-se seres-moventes motivados pela busca de melhores condições de vida e de um novo habitar. Mas, outros fatores contribuem também para esse movimento de migração, como, a violência urbana e o clima de medo que se instaura nas cidades; e, em uma escala planetária, devemos considerar também as guerras, as ações terroristas e os surtos pandêmicos. Assim, para Marandola Jr. (2021, p. 119), no âmbito da questão ambiental, “a vulnerabilidade é a precariedade da existência”. Dessa forma, a relação corpórea nos ambientes urbanos anda fragilizada e o **medo** coloca em xeque o sentido de habitar na contemporaneidade. Vivenciamos o medo desde crianças, medo de si, medo do outro, medo da escuridão do quarto na hora de dormir. Tuan (2005), ao narrar as observações de Piaget sobre o medo nas crianças,

descreve que a experiência do pesadelo apresenta como protagonistas do mundo da imaginação criaturas bizarras, bruxas, fantasmas ou monstros apavorantes. Coisas estranhas despertam alarme e podem ser perturbadoras, e tal senso de medo e sensibilidade dos sinais de perigo, desde a primeira infância, são experimentados nos adultos. Lembra Tuan (2005) que a cidade, concebida com uma ordem perfeita e harmônica, idealizada para uma sociedade estável e igualmente harmoniosa, abarca algumas manifestações de desordem, como, dentre outras, o ruído desorientador da cacofonia urbana, da escuridão servir de esconderijo para criminosos ou levar o indivíduo a se perder pelos meandros, dos incêndios em comunidades e da ausência de vigilantes. Com efeito, o medo leva as pessoas à prisão voluntária em casa, ansiosas e oprimidas pelos perigos que rondam os acessos ao seu próprio lar.

Habitar a Terra sob condições climáticas extremas, tremores, secas intensas, calor tórrido, ventos fortes, inundações vultuosas, deslizamentos de terra, transbordamento e rompimento de barragens, derretimento acelerado das geleiras com consequências para elevação do nível dos oceanos e incêndios florestais de grandes proporções cada vez mais ostensivos faz com que o medo dos indivíduos por esses fenômenos climáticos incentive a busca inata por um abrigo seguro. Nessa perspectiva, percorrer espaços urbanos desprovidos de proteção e segurança nesses dias intempestivos, pode significar a possibilidade existencial de colocar a vida de seres-em-situação-de-risco e despertar a sensação do medo da morte, que, no sentido ontológico heideggeriano, significa lidar na experiência urbana com a possibilidade de finitude do ser-aí humano.

Da mesma forma, o medo, juntamente com a manutenção de toda a população global em estado de alerta, esteve presente durante a pandemia de Covid-19 (2020-2023). A possibilidade de contaminação por uma enfermidade desconhecida fez com que as pessoas se sentissem inseguras sobre o futuro incerto e as repercussões que tal doença poderia causar em suas vidas. Para prevenir a disseminação da doença e a transmissão local por indivíduos infectados, as medidas de isolamento social estabeleciam que indivíduos do grupo de risco, infectados ou com suspeita de infecção, permanecessem em suas residências. O permanecer em casa, em estado de quarentena por períodos muito prolongados, apesar da sensação de proteção contra os agentes virais e o contato, permitiu que as pessoas acompanhassem mais efetivamente as notícias sobre o grande número de mortos pela pandemia. A casa,



além de ser nosso lar, tornou-se também o local para trabalho, estudo, lazer, atividades físicas e interação social. Portanto, durante o isolamento social, o receio de ser infectado pelo vírus, o luto, as turbulências econômicas, a crise financeira, a escassez de alimentos, a sobrecarga de informações e o tédio foram alguns fatores de estresse que desencadearam ou intensificaram doenças mentais, reforçando o desejo das pessoas pelo retorno à vida cotidiana anterior, em voltar a habitar os espaços urbanos, como nos dias pré-pandêmicos. A saúde mental tornou-se uma “segunda pandemia”, uma vez que a perda de memória, lapsos de angústia, depressão e ansiedade podem estar ligados às consequências cerebrais da Covid-19, bem como aos efeitos sociais do confinamento e das perdas (Ministério da Saúde, s.d.). A continuidade dos baixos índices de saúde mental pode sugerir que as novas dinâmicas geradas pela pandemia, como o trabalho à distância, a hiperconectividade e as alterações no modo de vida, podem estar tornando mais difícil o retorno aos patamares anteriores de bem-estar emocional. Os efeitos pós-pandêmicos reverberaram pelos espaços urbanos, pois além do aumento das desigualdades sociais, o estresse da população, a falta de paciência no trânsito e a intolerância ao outro, tornou-se um quadro de violência cada vez mais frequente observado nas cidades.

É importante ressaltar que o esgotamento mental da sociedade contemporânea se mostrava presente em estudos científicos antes do período pandêmico Covid-19. No âmbito neuropatológico, novos adeptos a busca de um ideal de perfeição calcado na imagem corporal têm provocado na sociedade contemporânea sérios efeitos colaterais, como o aumento expressivo de doenças como depressão, transtornos de personalidade, síndromes como hiperatividade e *burnout* (Han, 2015). No livro **Sociedade do Cansaço**, Byung-Chul Han (2015) retrata o mundo atual, caracterizado pelo esgotamento mental, impulsionado pela sedutora ideia de que tudo é possível, apesar da realidade de que nem tudo é viável. A busca incessante por um “eu-ideal”, com o objetivo de alcançar metas inatingíveis, resulta em autoexploração, onde as pessoas se tornam proibitivas, repressivas e severas consigo mesmas, como se estivessem sob o comando de alguém. Portanto, em face do isolamento e da degradação social, a supervalorização da saúde física elimina toda a transcendência da nossa existência humana, pois tudo se resume ao prolongamento da vida, mantida a todo custo com todos os recursos possíveis. As repercussões desastrosas deste

novo modo de vida incluem a perda da nossa habilidade de celebrar, festejar, se divertir com os outros, desfrutar de uma vida satisfatória e habitar coletivamente. A expectativa do eu-ideal e a submissão solipsista ao superego trazem uma falsa noção de liberdade, pois vive-se escravo de um mundo de aparências fanaticamente materialista, individualista, tecnológica, acelerada e imagética. Esse estado psíquico de “violência neuronal” apresentado por Han (2015), provocado pela vigilância e autopunição sem descanso, estaria provocando uma aniquilação de nosso sentido de habitar?

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Estamos em um mundo cada vez mais indiferente, de espaços passíveis de perda de memória e de ambientes hostis. Desejamos vivenciar lugares onde corpos humanos com memórias sejam capazes de habitá-los com satisfação, onde exista um sentido especial de lugar. Todas as manifestações do nosso modo preocupado de existir fundamentam-se, primordialmente, no próprio ser-no-mundo do homem, inerente ao nosso existir no mundo. Conforme observa Forghieri (1993), apesar de a preocupação e a angústia serem fundamentais em nossa existência, paradoxalmente, conseguimos experimentar momentos de harmonia e serenidade, quando estamos envolvidos de maneira prazerosa com algo ou alguém. O mundo vivido, na essência, requer a nossa abertura para o mundo, onde estamos situados em nosso demorar existencial como seres-em-situação, de forma que, a promoção do encontro permite o estar-junto de forma situada (Marandola Jr., 2021). O corpo e a memória, desde a intimidade da casa ou nas raízes fincadas na cidade de origem na qual estamos familiarizados, despertam ressonâncias afetivas e imaginativas em nossas ligações existenciais com os lugares. É por meio deles que construímos o nosso próprio sentido de habitar, “**re(a)presentando**” na memória, ou “**apresentando**” na experiência perceptiva, em sentido fenomenológico, os atos intencionais da consciência que evocam, trazem à presença ou que é dado como presente no seu próprio ser, as experiências de nosso ser corporal.

Independente do comportamento humano contemporâneo observado, o sentido de habitar pressupõe-nos que não existe distinção entre a forma como podemos nos orientar espacialmente no interior de uma grande cidade e no interior de uma residência: ambos demandam a sensação de limitação, pertencimento e foco.

É acolhedor e inspirador adentrar uma cidade com uma entrada marcante, como uma ponte suspensa ou uma muralha medieval, e percorrer o trajeto até o centro ou por entre centros permeando pontos de referência facilmente identificáveis, como torres, praças, igrejas, coretos ou outros elementos urbanos perceptíveis ao longo do percurso. Embora as formas dos edifícios na cidade possam ser impressionantes para os seus habitantes, os significados e emoções que eles transmitem serão reduzidos se esses edifícios não tiverem um propósito (Fig. 4).

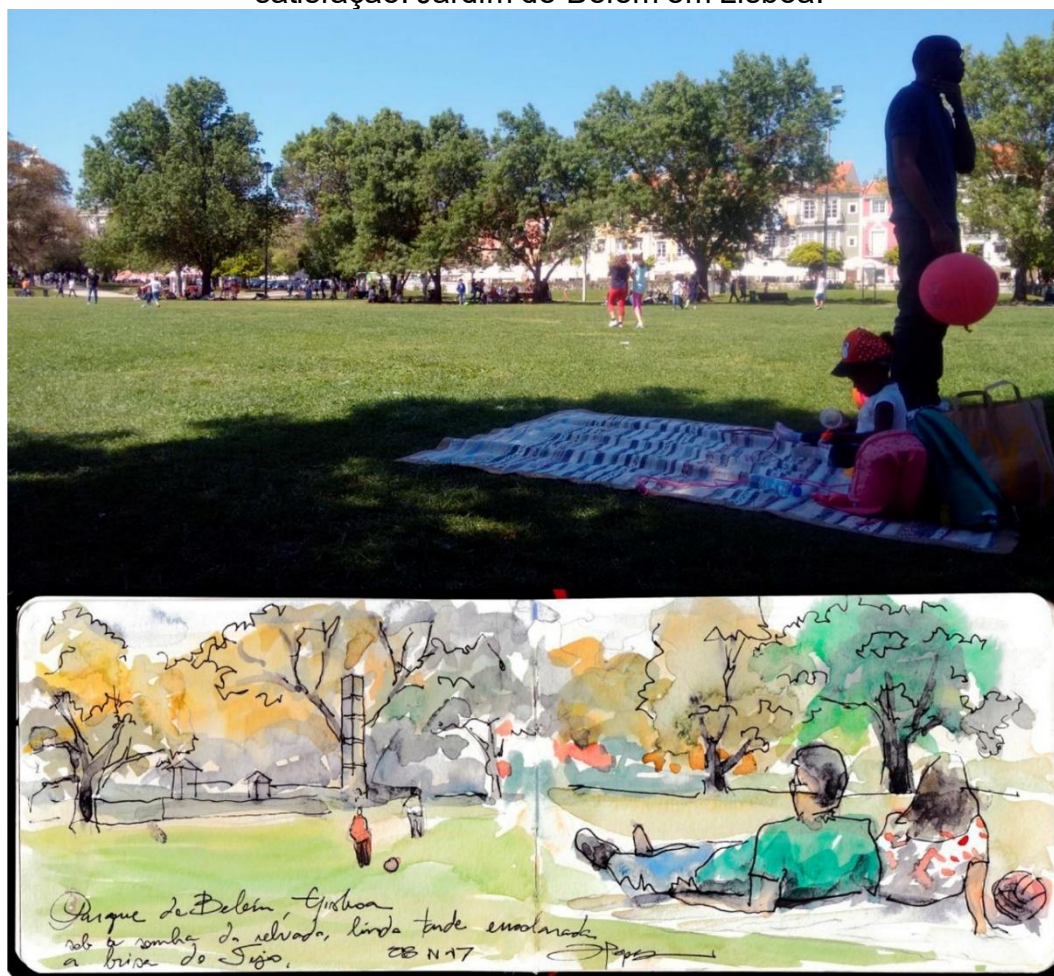
**Figura 4** – Uma placa de “não pise na grama” inibe a fruição dos espaços públicos.



Fonte: desenhos do autor, 2025.

Assim como na residência, de acordo com Bloomer e Moore (1977) as experiências que provocam o sentimento de pertencimento podem ser identificadas em torno de pontos altamente sensíveis, particularmente ao longo de fronteiras e centros, como nas margens, passeios e possíveis "visões" da cidade (Fig. 5).

**Figura 5** – Sensação de “possuir” o espaço urbano, por meio dos significados e sentidos a ele atribuído: desfrutar da relva para piqueniques, leituras e práticas esportivas ao ar livre é um convite para habitar o espaço público com grande satisfação. Jardim de Belém em Lisboa.



Fonte: fotografia e desenho do autor, 8 abr. 2017.

Compreendemos, por fim, que o nosso sentido de habitar os espaços urbanos ocorre em uma certa reciprocidade, uma vez que a experiência de habitar integra-nos fenomenologicamente pelo próprio ato de significação, moldando-nos e permitindo-nos ser moldado pelo lugar; e mais, a habitá-lo quando direcionamo-nos para um mundo que para nós tem significados. Atribuímos sentido a partir da contemplação das coisas tomadas pela afetação do corpo no decorrer do tempo vivido no espaço existencial. Defendemos assim, que, para um melhor entendimento do significado de habitar o espaço urbano na relação entre o indivíduo e o espaço de sua própria existência, faz-se mister compreender, por meio de um procedimento fenomenológico de interpretação dos significados, a relação entre o corpo e os espaços urbanos, examinando como a sensorialidade e a afetividade podem influenciar a percepção corpórea dos espaços vividos. A realização de uma análise das descrições da



vivência, sob uma abordagem fenomenológica, requer dos sujeitos-pesquisadores envolvidos em uma investigação dessa natureza qualitativa, uma compreensão efetiva do corpo como modulador entre a consciência intencional e a experiência real do mundo vivido, questão essa que poderá vir a ser um novo objeto de estudo a ser explorado futuramente.

## REFERÊNCIAS

BACHELARD, G. **A poética do espaço**. Trad. Antônio da Costa Leal e Lúcia do Valle Santos Leal. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

BLOOMER, K. C.; MOORE, C. W. **Body, Memory, and Architecture**. New Haven: Yale University Press, 1977.

DARDEL, E. **O homem e a terra: natureza da realidade geográfica**. Trad. Werther Holzer. São Paulo: Perspectiva, 2011.

FERREIRA, A. B. de H. **Dicionário da Língua Portuguesa**. 5. ed. Curitiba: Positivo, 2010.

FORGHIERI, Y. C. **Psicologia Fenomenológica: fundamentos, método e pesquisas**. São Paulo: Cengage Learning, 1993.

HAN, B. **Sociedade do Cansaço**. Trad. Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HEIDEGGER, M. **Ensaio e conferências**. 8. ed. Trad. Emmanuel Carneiro Leão, Gilvan Fogel e Márcia Sá Cavalcante Schuback. Petrópolis: Vozes; Bragança Paulista: Editora Universitária São Francisco, 2012.

HIGGINS, J. **Sentient: What Animals Reveal About Our Senses**. London: Picador, 2021.

HOLZER, W. Ser-na-cidade: por uma arquitetura e urbanismo como lugar. **Pensando: Revista de Filosofia**, Teresina, v. 8, n. 16, p. 20-32, 2017.

HUSSERL, E. **A Crise das Ciências Europeias e a Fenomenologia Transcendental: Uma Introdução à Filosofia Fenomenológica**. 1. ed. Barueri: Forense Universitária, 2012.

LIMA, A. C. B. R. Habitar e habitus — um ensaio sobre a dimensão ontológica do ato de habitar. **Vitruvius**, São Paulo, ano 08, n. 091.04, dez. 2007. Disponível em: <https://vitruvius.com.br/index.php/revistas/read/arquitextos/08.091/183#:~:text=Ainda%20que%20esta%20rela%C3%A7%C3%A3o%20n%C3%A3o,%C3%BA%20palavra%20%22habitar%22>. Acesso em: 21 out. 2024.

LOPES, R. F. Habitar: ensaios sobre o pensamento corporificado de Juhani Pallasmaa. **Geograficidade**, Niterói, v. 11, n. Especial, p. 168-172, Outono 2021. ISSN: 2238-0205. Disponível em:



<https://periodicos.uff.br/geograficidade/article/view/47162/29577>. Acesso em: 21 out. 2024.

MARANDOLA JR., E. **Fenomenologia do ser-situado**: crônicas de um verão tropical urbano. São Paulo: Editora Unesp, 2021.

MATURANA, H. R.; VARELA, F. J. **A Árvore do Conhecimento**: as bases biológicas da Compreensão Humana. Trad. Humberto Mariotti e Lia Diskin. São Paulo: Palas Athena, 2001.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. 4. ed. Trad. Carlos Alberto Ribeiro de Moura. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental e a pandemia de Covid-19. Brasília, s.d. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/>. Acesso em: 28 out. 2024.

NORBERG-SCHULZ, C. **Genius loci**: Towards Phenomenology of architecture. New York: Rizzoli, 1980.

PALLASMAA, J. **Os olhos da pele**: a arquitetura e os sentidos. Trad. Alexandre Salvaterra. Porto Alegre: Bookman, 2011.

PALLASMAA, J. **Habitar**. Trad. Alexandre Salvaterra. São Paulo: Gustavo Gili, 2017.

SERPA, A. **Por uma geografia dos espaços vividos**: Geografia e Fenomenologia. São Paulo: Contexto, 2019.

THOMPSON, E. **A mente na vida**: Biologia, Fenomenologia e Ciências da Mente. Trad. Fernanda Oliveira. Lisboa: Instituto Piaget, 2007.

TUAN, Y. **Paisagens do Medo**. Trad. Livia de Oliveira. São Paulo: Editora Unesp, 2005.

VARELA, F. J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **The Embodied Mind**: Cognitive Science and Human Experience. Cambridge: The MIT Press, 2016.

VOGEL, A.; MELLO, M. A. da S. **Quando a rua vira casa**: a apropriação de espaços de uso coletivo em um centro de bairro. 4 ed. Niterói: Eduff, 2017.

ZUMTHOR, P. **Atmosferas**: Entornos arquitectónicos – As coisas que me rodeiam. 1. ed. Barcelona: Gustavo Gili, 2006.