



ATMA
CENTRO DE BEM-ESTAR

HOLISMO & SAÚDE:

UM CENTRO DE BEM-ESTAR PARA JABOTICABAL-SP



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE ARQUITETURA, URBANISMO E DESIGN

HOLISMO & SAÚDE:

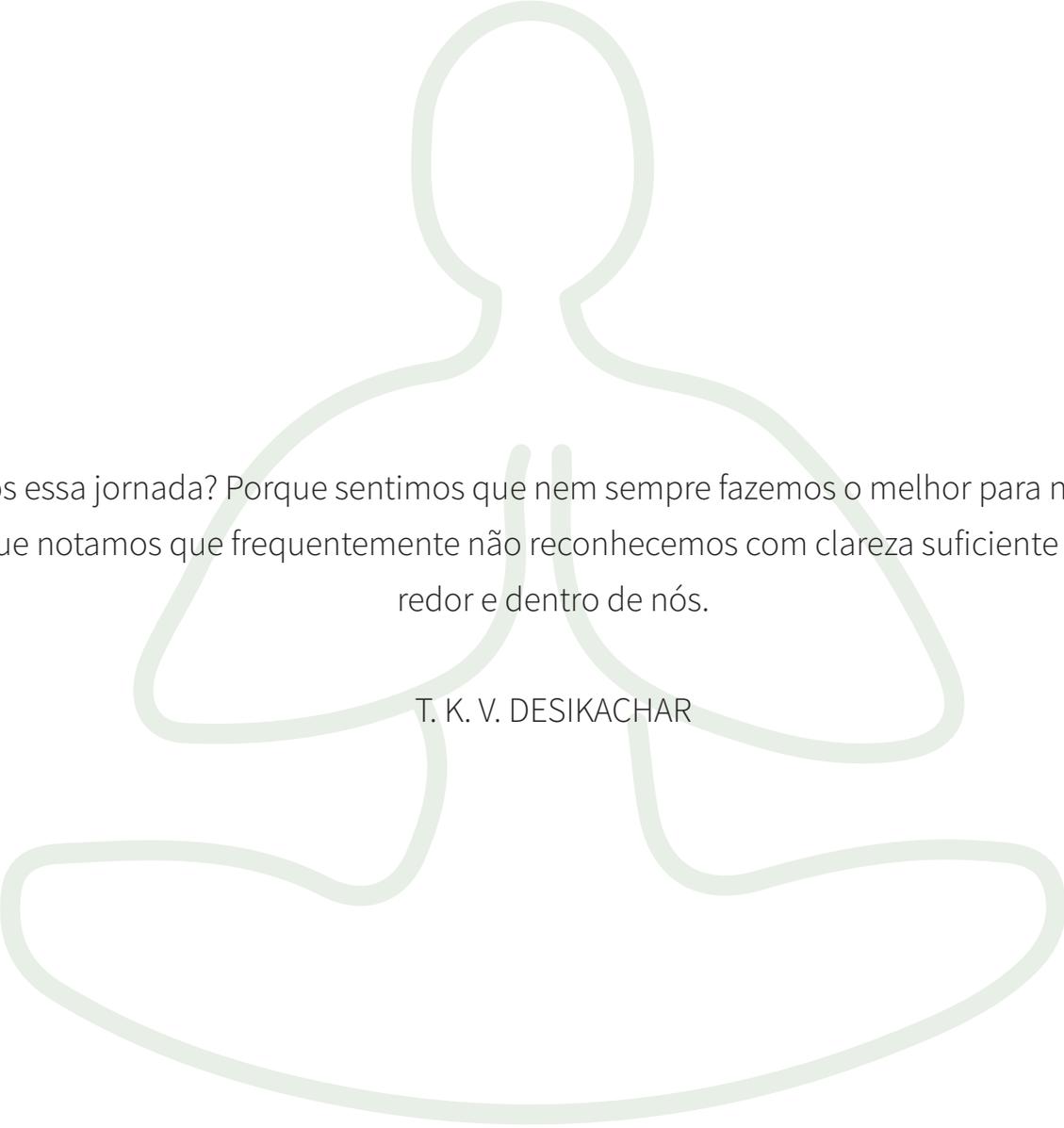
UM CENTRO DE BEM-ESTAR PARA JABOTICABAL-SP

Camila de Cássia Porto Alegre

Trabalho final de graduação apresentado à Faculdade de Arquitetura, Urbanismo e Design (FAUeD) da Universidade Federal de Uberlândia como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Arquitetura e Urbanismo

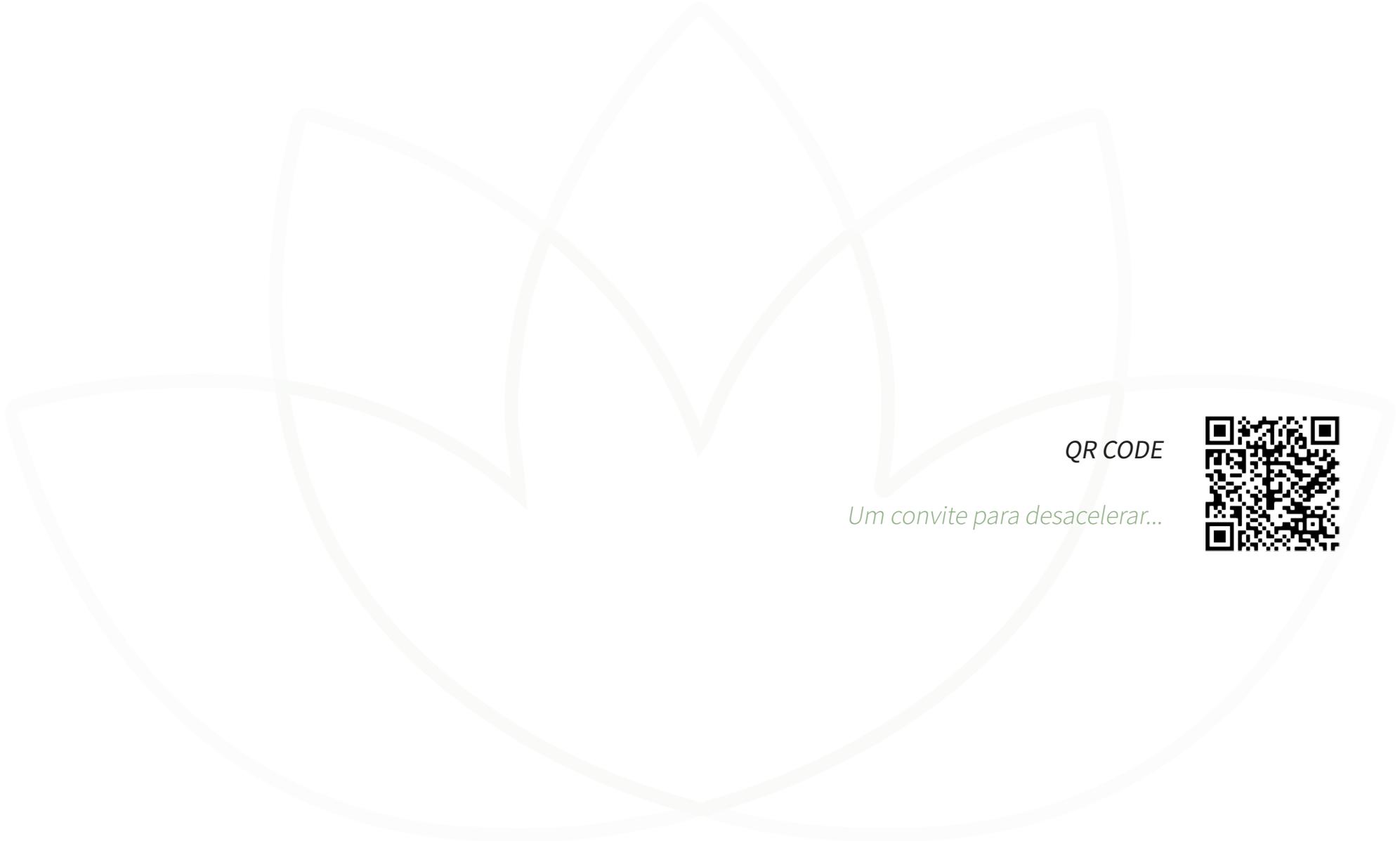
Orientadora: Claudia dos Reis e Cunha

Uberlândia
2022



Por que iniciamos essa jornada? Porque sentimos que nem sempre fazemos o melhor para nós mesmos ou para os outros. Porque notamos que frequentemente não reconhecemos com clareza suficiente as coisas ao nosso redor e dentro de nós.

T. K. V. DESIKACHAR



QR CODE

Um convite para desacelerar...



AGRADECIMENTOS

À energia espiritual de onde vêm minha força que permite enfrentar todos os desafios com coragem.

À minha família que compartilhou comigo este sonho da graduação. Em especial à minha avó pelo apoio e ao meu pai por não medir esforços para me proporcionar uma excelente educação que me permitiu chegar até aqui, sempre apoiando, acreditando no meu potencial e vibrando à cada conquista.

Sou grata a todos os professores que passaram pela minha vida. À minha professora e orientadora obrigada por aceitar ingressar neste projeto fornecendo suporte e contribuições substanciais.

Encerro este ciclo com enorme gratidão às vivências que a Universidade me proporcionou desde o meu ingresso.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Diagrama Saúde.....	17
Figura 02: Gráfico de distribuição da PNPIC no Brasil.....	19
Figura 03: <i>Charge</i> produzida na discussão “E fora do story, você está bem?”.....	20
Figura 04 : Percentual da população com ansiedade.....	21
Figura 05: Percentual da população com depressão.....	21
Figura 06: Acessórios para prática de yoga.....	23
Figura 07: Yoga ao ar livre.....	24
Figura 08: Yoga ao ar livre.....	24
Figura 09: Acessórios para prática de meditação.....	25
Figura 10: Tai Chi Chuan.....	26
Figura 11: Acessórios para prática de pilates.....	27
Figura 12: Aula de Pilates com equipamento <i>step barrel</i>	27
Figura 13: Estúdio de Pilates.....	28
Figura 14: Pilates com equipamentos: <i>reformer</i>	28
Figuras 15: Acupuntura.....	28
Figuras 16: Acupuntura.....	28
Figura 17: Maca para massagem e acupuntura.....	29
Figura 18: Reflexologia podal.....	29
Figura 19: Lavanda.....	30
Figura 20: Terapia Integrativa Comunitária.....	30
Figura 21: Entrada para o Spa à esquerda e jardim contemplativo à frente.....	34
Figura 22: Fachada secundária da edificação.....	35
Figura 23: Fachada da edificação: acesso principal.....	35
Figura 24: Pátio interno.....	36
Figura 25: Salas de práticas corporais e terraço.....	36

Figura 26: Planta do pavimento térreo.....	37
Figura 27: Planta do pavimento superior.....	37
Figura 28: Interior da sala de tratamentos corporais e faciais - Spa.....	38
Figura 29: À esquerda salas de tratamentos corporais e faciais e à direita jardim externo.....	38
Figura 30: Fachada voltada para Avenida Paulista.....	39
Figura 31: Planta do pavimento térreo.....	40
Figura 32: Planta do 8º pavimento: Corpo I.....	41
Figura 33: Planta do 9º pavimento: Corpo II.....	41
Figura 34: Planta do 10º pavimento: Corpo III.....	41
Figura 35: Sala de práticas corporais: Corpo I.....	42
Figura 36: Sala de práticas corporais: Corpo III.....	42
Figura 37: Sala de práticas corporais: Corpo II.....	42
Figura 38: Aula de yoga no Pavimento Corpo I.....	42
Figura 39: Aula Tai Chi Chuan no térreo.....	42
Figura 40: Vista superior área externa	43
Figura 41: Vista da entrada do edifício.....	44
Figura 42: Recepção e copa.....	44
Figura 43: Planta do pavimento térreo.....	45
Figura 44: Área externa com vista para recepção.....	46
Figura 45: Interior da sala de yoga.....	46
Figura 46: Jardim entre recepção e salas comerciais: cascata e Ganesha, deus hindu Destruidor dos Obstáculos... ..	46
Figura 47: Permeabilidade visual entre a sala de yoga e a área externa por meio das esquadrias de vidro.....	46
Figura 48: Localização geográfica de Jaboticabal.....	50
Figura 49: Mapa de evolução urbana.....	52
Figura 50: Estação de Jaboticabal, 1918.....	53

Figura 51: Vista aérea do município de Jaboticabal.....	53
Figura 52: Monumento Comemorativo ao sesquicentário do município.....	53
Figura 53: Mapa de Unidades de Saúde no Município de Jaboticabal.....	55
Figura 54: Hospital e Maternidade Santa Isabel.....	56
Figura 55: Unidade Básica de Saúde - CIAF (Centro Integrado de Atendimento à Família)	56
Figura 56: Planta da área de intervenção e de seu entorno.....	57
Figura 57: Praça existente.....	57
Figura 58: Córrego Jaboticabal.....	57
Figura 59: Vista da Av. Marechal Deodoro para o terreno	58
Figura 60: Vista para Praça: escadaria e bocha ao fundo (esquerda)	58
Figura 61: Vista para Praça: playground à frente e mesas de xadrez ao fundo.....	58
Figura 62: Vista sob pergolado.....	58
Figura 63: Mapa de uso e ocupação.....	59
Figura 64: Mapa de gabarito.....	60
Figura 65: Mapa de sistema viário.....	60
Figura 66: Estudos iniciais de topografia e insolação.....	62
Figura 67: Análise da carta solar.....	63
Figura 68: Diagrama de relações.....	64
Figura 69: Diagrama projetual.....	66
Figura 70: Diagrama projetual.....	67
Figura 71: Perspectiva esquemática do programa.....	68
Figura 72: Playground.....	68
Figura 73: Xadrez.....	68
Figura 74: Bocha.....	68
Figura 75: Construção com tijolo de solo-cimento.....	69
Figura 76: Tijolo ecológico.....	69

Figura 77: Pedra natural.....	69
Figura 78: Perspectiva esquemática das coberturas.....	70
Figura 79: Telha forro termoacústica.....	70
Figura 80: Madeira laminada colada.....	70
Figura 81: Telha forro termoacústica.....	70
Figura 82: Estrutura de madeira laminada colada com telha forro termoacústica.....	70
Figura 85: Fachada principal Av. Marechal Deodoro.....	74
Figura 86: Fachada: composição com tijolo ecológico, pedra, madeira e piso drenante.....	75
Figura 87: Vista da praça para Centro de Bem-Estar.....	76
Figura 88: Vista sob pergolado em direção ao Centro de Bem-Estar e passarela.....	76
Figura 89: Playground e mesas de xadrez sob pergolado.....	76
Figura 90: Recepção.....	77
Figura 91: Recepção: tijolo ecológico, madeira e ladrilho hidráulico.....	77
Figura 92: Administração.....	77
Figura 93: Jardim sensorial - Canteiro pluvial com seixo.....	78
Figura 94: Interação da sala de Práticas corporais com espaço externo.....	78
Figura 95: Jardim sensorial: cores, formas, texturas e cheiros.....	78
Figura 96: Integração das salas para pilates com aparelhos e pilates solo.....	79
Figura 97: Vista do interior da sala para praça.....	79
Figura 98: Sala de atendimento individual.....	80
Figura 99: Possibilidade de layout com divã.....	80
Figura 100: Possibilidade de layout com maca.....	80
Figura 101: Sala de acupuntura e massoterapia.....	81
Figura 102: Ofurô.....	81

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. FUNDAMENTAÇÃO.....	15
2.1 Holismo & saúde.....	16
2.2 A medicina integrativa no Brasil.....	18
2.3 As terapias e seus benefícios.....	20
2.3.1 O Yoga.....	23
2.3.2 A Meditação.....	25
2.3.3 O Tai Chi Chuan.....	26
2.3.4 O Pilates.....	27
2.3.5 A Acupuntura.....	28
2.3.6 As Massagens.....	29
2.3.7 A Aromaterapia.....	29
2.3.8 A Terapia Comunitária Integrativa.....	30

3. REFERÊNCIAS PROJETOuais.....	32
3.1 Spa Querétaro.....	34
3.2 SESC Avenida Paulista.....	39
3.3 Espaço de Yoga Premavati.....	43
4. O PROJETO.....	49
4.1 A cidade de Jaboticabal.....	50
4.2 O Município no âmbito da saúde.....	54
4.3 A área de intervenção.....	57
4.4 A proposta projetual.....	61
4.4.1 Conceito & partido.....	61
4.4.2 O programa.....	61
4.4.3 Os estudos iniciais.....	62
4.4.4 A proposta arquitetônica.....	66
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	82
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84

1 INTRODUÇÃO

A justificativa de escolha da temática abordada neste trabalho tem como ponto de partida o desdobramento de uma problemática pessoal. Desde meu ingresso na Universidade lido com a ansiedade, porém no ano de 2020 convivi de forma mais intensa com seus efeitos em razão da realidade imposta pela pandemia de COVID-19. Na busca para encontrar um equilíbrio iniciei, de forma despretensiosa, a prática da meditação. Aliado a isso estava a possibilidade de estar na chácara dos meus avós cercada pela natureza. Esses dois fatores me permitiram encontrar aquietação para a mente e reconexão com a minha essência.

A meditação, por sua vez, despertou meu interesse pelo estudo de outras práticas da medicina integrativa e, a partir disso surgiu a ideia de aliar esse desejo pessoal à este Trabalho Final de Graduação.

O objetivo deste Trabalho está centrado em aprofundar o entendimento sobre a medicina integrativa a partir de uma abordagem holística da saúde, investigando também seus benefícios no bem-estar físico, mental e espiritual do ser humano.

Utilizando esses estudos e os conhecimentos que o curso de Arquitetura e Urbanismo me proporcionaram pretende-se desenvolver um projeto arquitetônico de um Centro de Bem-estar a ser implantado na cidade de Jaboticabal que seja um facilitador na promoção do bem-estar da população.



2 FUNDAMENTAÇÃO

Nesta etapa será apresentado todo o referencial teórico que fundamentou este Trabalho desde os estudos conceituais sobre a abordagem holística da saúde, a medicina integrativa e seus benefícios na saúde física, mental e espiritual até uma breve definição sobre as práticas complementares escolhidas para integrar o programa que foi proposto para o Centro de bem-estar na cidade de Jaboticabal, São Paulo.

2.1 Holismo & saúde

Etmologicamente a palavra holismo vem do grego *holos* que significa ‘todo’. A ideia de totalidade, que fundamenta e estrutura a ciência da saúde a partir de uma visão holística, surgiu na virada do século XIX para o século XX como um novo paradigma teórico que apontou novos caminhos para a compreensão da vida.

As novas descobertas da ciência, sobretudo na física, com a Teoria da Relatividade de Albert Einstein (publicada em 1905) e a Teoria quântica (1925), ocasionaram uma crise no modelo científico clássico baseado no pensamento cartesiano-newtoniano. Simultaneamente, influenciado pela visão da Ecologia, começaram a emergir questionamentos sobre a natureza da vida e a forma de ver o mundo.

O resultado disso foi o surgimento de um novo pensamento que buscava

explicações para modelos mais complexos nos quais a ciência clássica não era mais capaz. O novo paradigma, segundo CAPRA (2006), estruturou-se a partir de uma abordagem holística, sistêmica, transdisciplinar e complexa que enxerga a vida não mais como um conjunto de partes isoladas mas sim como parte de uma totalidade onde os elementos possuem relações, conexões e dependências entre si.

Modelo clássico

Visão de mundo mecanicista (mecanicismo newtoniano e mecanicismo cartesiano)
Visão de mundo reducionista

Novo paradigma

Visão de mundo ecológica e sistêmica
Teoria da Complexidade
Visão holística

A mudança de percepção da realidade e da maneira de pensar implicou em mudanças profundas para a filosofia, educação, política, saúde e diversos outros campos.

“As ciências da saúde não podem estar alheias a este movimento nacional e internacional. CAPRA (1986), propõe novos rumos para a saúde e aponta para o paradigma holístico. Ao propor novos caminhos para a saúde, ressalta que há que se rever os atuais modelos de serviços, de instituições de ensino e de pesquisas em saúde. A transição para o novo modelo, alerta-nos o autor, há que ser efetuada lenta e cuidadosamente, por causa do enorme poder simbólico da terapia biomédica em nossa cultura ocidental.” (TEIXEIRA, 1996, p. 286)

A ciência, a partir da visão holística, passa enxergar o homem em sua totalidade e a Ecologia transforma sua compreensão tratando-a como um fenômeno multidimensional pelo fato de envolver fatores que interrelacionam-se e interdependem-se.

“Nos últimos trezentos anos, em nossa cultura, adotou-se a concepção do corpo humano como uma máquina, a ser analisado em termos de suas partes. A mente e o corpo estão separados, a doença é vista como um mau funcionamento de mecanismos biológicos, e a saúde é definida como a ausência de doença. Essa concepção agora está sendo lentamente eclipsada por uma concepção holística e ecológica do mundo [...] Ao mesmo tempo, a nova estrutura leva em consideração, naturalmente, as dimensões espirituais da saúde [...]” (CAPRA, 2006, p. 314 e 315)

De acordo com esse posicionamento, as patologias humanas deixam de ser vistas apenas como resultado de aspectos físicos e biológicos, comumente considerados pela biomedicina, e passam a englobar fatores culturais, sociais, mentais, entre outros. Esses elementos tecem entre si uma teia de relações na qual não há níveis de hierarquia. Assim pode-se compreender através da analogia de Capra:

“[...] árvore, símbolo mais apropriado para a natureza ecológica da estratificação nos sistemas vivos. Assim como uma árvore real extrai

seu alimento tanto através das raízes como das folhas, também a energia numa árvore sistêmica flui em ambas as direções, sem que uma extremidade domine a outra, sendo que todos os níveis interagem em harmonia, interdependentes, para sustentar o funcionamento do todo.” (CAPRA, 2006, p. 276)

Nesse contexto o equilíbrio dinâmico é reconhecido como um fator essencial para a saúde. Os aspectos mentais, corporais e espirituais influenciam-se mutuamente e, em conjunto, atuam na promoção do bem-estar.

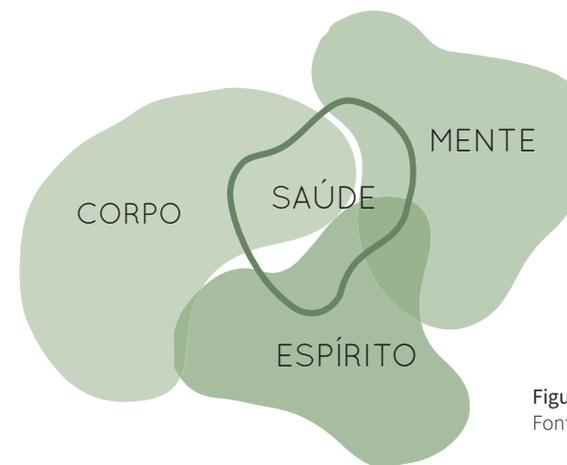


Figura 01: Diagrama Saúde
Fonte: Elaborado pela autora (2022)



2.2 A medicina integrativa no Brasil

A medicina integrativa é o sistema de saúde baseado no modelo holístico. Ela visa atuar de forma conjunta com o modelo convencional, denominado biomedicina. Cabe frisar neste Trabalho que o entendimento sobre essa ciência, isto é, a medicina integrativa, é de ação complementar e integrativa à biomedicina e não alternativa.

Nesse sistema o indivíduo é valorizado de forma totalitária e reconhecido como um ser único e dotado de suas características próprias. Por conseguinte, o atendimento, além de humanizado, demanda considerar a individualidade de cada paciente, investigando como os diversos fatores influenciam na sua saúde. O principal objetivo é proporcionar bem-estar a partir das práticas terapêuticas que possuem evidências científicas comprovadas, podendo agir de maneira preventiva ou curativa.

No Brasil, assim como em vários países do ocidente, todavia, o sistema médico oficial que predomina é a biomedicina. A expansão da medicina integrativa passou a difundir-se em nosso país somente após a década de 1970 quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) introduziu a discussão sobre as 'Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas'. Após a década de 1980, com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), esse debate intensificou-se. Nesse período se discutia sobretudo a homeopatia, acupuntura, fitoterapia e 'técnicas alternativas de saúde mental'. Mais de duas décadas depois, no ano de 2006, foram institucionalizadas vinte e nove práticas nas Redes de Atenção à

Saúde, de maneira integral e gratuita, contempladas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) aprovada pelo Ministério da Saúde.

Dentre as práticas terapêuticas oferecidas pelo SUS tem-se:

- Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura
 - Medicina Antroposófica
 - Terapia Comunitária Integrativa
 - Plantas Medicinais e Fitoterapia
 - Termalismo Social/Crenoterapia
 - Arteterapia
 - Ayurveda
 - Biodança
 - Dança circular
 - Meditação
 - Musicoterapia
 - Naturopatia
 - Osteopatia
 - Quiropraxia
 - Yoga
 - Apiterapia
 - Aromaterapia
 - Bioenergética
 - Constelação familiar
 - Cromoterapia
 - Geoterapia
 - Hipnoterapia
 - Imposição de mãos
 - Homeopatia
 - Shantala
 - Reiki
 - Ozonioterapia
 - Terapia de Florais
-

Sabe-se que o processo de implementação da PNPIC pelos municípios é gradual mas é importante mencionar que sua legitimação significa um avanço no que diz respeito à valorização da saúde e do bem-estar da população. Em contrapartida, é preciso também destacar algumas fragilidades da Política que se tornam um empecilho à sua implementação de forma mais abrangente.

Presença da PNPIC:



Figura 02: Gráfico de distribuição da PNPIC no Brasil. Fonte: Ministério da Saúde, elaborado pela autora (2022)

Apesar de 100% das capitais ofertarem pelo menos uma das práticas terapêuticas no Sistema Único de Saúde ao se olhar para o território brasileiro a nível municipal nota-se que ainda há uma dificuldade de expansão dessa Política uma vez que pouco mais da metade deles garantem esse serviço a população.

Alguns fatores explicam tal realidade: primeiramente, destaca-se a inexistência de um financiamento indutor para grande parte das práticas terapêuticas, ou seja, os municípios recebem um piso da atenção básica (PAB) fixo per capita ou um PAB variável por equipes de saúde da família, agentes comunitários

e núcleos de saúde da família. Dentro desse repasse, sabendo-se que a PNPIC não gera recursos para grande parte das práticas, cabe à gestão municipal implementá-las ou não. A PNPIC, portanto, traça apenas orientações e diretrizes com relação às práticas integrativas e complementares.

Em um segundo momento, destacam-se outros fatores como a grande dimensão de nosso país e a carência por profissionais especializados, principalmente nos municípios de menor porte. E diante disso, é fundamental que a gestão municipal busque conciliar as práticas terapêuticas a serem oferecidas com a disponibilidade de profissionais capacitados em sua região.

Na rede privada, por sua vez, grande parte dos hospitais que oferecem esse serviço são considerados de primeira linha como o hospital Sírio-Libânes e o Albert Einstein, no estado de São Paulo.

Posto isso, nota-se que ainda há um longo caminho a se percorrer no sentido de fortalecer e priorizar as práticas integrativas e complementares entre as pautas da saúde brasileira. Sabe-se da relevância da legitimação da PNPIC, entretanto, o que foi feito até aqui é a aprovação de uma Política que não fornece incentivo para sua expansão e implantação nos diversos níveis do território brasileiro a partir dos estabelecimentos do Sistema Único de Saúde.

2.3 As terapias e seus benefícios

Sabe-se que as doenças mentais são multifatoriais e podem estar associadas a questões biológicas, ambientais e socioeconômicas, porém, atualmente, a vida urbana e as redes sociais têm impactado sobremaneira a saúde humana.

A vida urbana, principalmente das pessoas que residem nos grandes centros urbanos, é um desafio à saúde dos brasileiros, isso porque elas enfrentam problemáticas como a sobrecarga de trabalho, a mobilidade e o trânsito, a conciliação do trabalho com o estudo, as tarefas domésticas e tantas outras atividades que são desempenhadas habitualmente.

Soma-se a isso o uso excessivo e inadequado das mídias sociais, principalmente entre os jovens, que tem sido um fator agravante. No ano de 2021 viralizou na rede social *Instagram* a pergunta “E fora do *story*, você está bem?” levantando o debate sobre os impactos negativos que as mídias sociais têm causado na saúde mental de seus usuários, como mostra a *charge* ao lado.

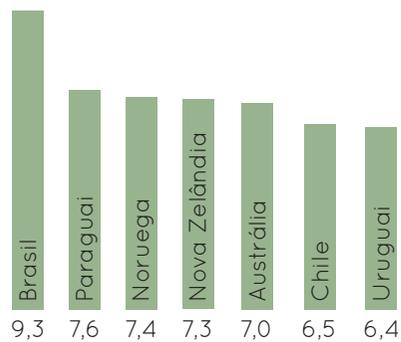
Torna-se, assim, cada vez mais comum problemas como estresse; ansiedade; depressão; *Burnout*; insônia; má alimentação e transtornos alimentares; baixa autoestima e conseqüente busca por cirurgias e procedimentos estéticos rápidos, invasivos e arriscados; dificuldade nos relacionamentos sociais fora do meio virtual; etc. Em suma, há um crescente desequilíbrio na saúde humana que relaciona aspectos físicos, mentais e/ou espirituais.



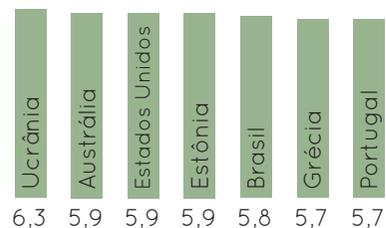
Figura 03: *Charge* produzida na discussão “E fora do *story*, você está bem?”
Fonte: *Charge* de Nando Motta. Disponível em: <<https://www.brasil247.com/charges/fora-do-story-voce-ta-bem>>. Acessado em julho de 2022.

De acordo com um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde o Brasil está entre os países com os maiores índices da população com ansiedade e depressão no ano de 2015, como mostram os gráficos a seguir:

Percentual da população com sintomas de ansiedade:



Percentual da população com sintomas de depressão:



Tal realidade foi ampliada pela pandemia de Coronavírus iniciada em dezembro de 2019 e que estende-se até hoje. A doença gerou consequências psicológicas nocivas à saúde das pessoas em todo o mundo: o medo da morte e a possibilidade da perda de um ente querido vieram à tona, o desconhecimento dos efeitos da doença eram angustiantes, a quarentena e o isolamento social, por um lado, protegiam as pessoas do contato com vírus e, por outro, geravam distúrbios mentais e emocionais. Soma-se a isso os impactos financeiros, o aumento da desigualdade social e dos níveis de insegurança alimentar.

Além desses fatores secundários, os estudos recentes que estão sendo desenvolvidos a respeito da infecção por COVID-19 apontam uma relação entre o contágio pelo vírus e problemas neuropsicológicos, principalmente nos casos mais graves. Investigações financiadas pelo Reino Unido* mostram que:

“O SARS-CoV-2 pode causar delírio em uma proporção significativa de pacientes no estágio agudo. Os médicos devem estar cientes da possibilidade de depressão, ansiedade, fadiga, transtorno de estresse pós-traumático e síndromes neuropsiquiátricas mais raras a longo prazo”. (Rogers, J.; Chesney, E.; Oliver., D.; Pollak, T.; McGuire, P.; Fusar-Poli, P.; Zandi, M.; Lewis, G.; David, A. Traduzido)

Figuras 04 e 05: Gráficos - Percentual da população com ansiedade e depressão, respectivamente.
 Fonte: World Health Organization: Depression and Other Common Mental Disorders. Elaborado pela autora (2022). Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>>. Acessado em março de 2022.

*Financiado por Wellcome Trust, Instituto Nacional de Pesquisa em Saúde do Reino Unido (NIHR), Conselho de Pesquisa Médica do Reino Unido, Centro de Pesquisa Biomédica do NIHR nos Hospitais da University College London NHS Foundation Trust e University College London. Publicado em maio de 2020. Disponível em: <<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2215-0366%2820%2930203-0>>. Acessado em julho de 2022.



Dentro de uma visão holística em que tudo está interconectado, interrelacionado e interdependente toda a população sofreu, em algum momento, certo dano, em maior ou menor escala, ocasionado pela pandemia. Diversos serão os impactos deixados por essa pandemia a longo prazo e entre eles está uma crise na saúde mental.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou um estudo mais recente, de 02 de março de 2022, estimando um aumento de 25% no número de casos de ansiedade no mundo e 27% nos casos de depressão referentes ao ano de 2020. O estudo mostra que o grupo mais afetado pelas doenças foram as mulheres entre as idades de 20 a 24 anos.

Ainda nesse estudo, a OMS acrescentou que reconhece a importância da saúde mental como um serviço essencial de saúde e seus Estados Membros enfatizaram a importância da expansão desses serviços nesse período de emergência de saúde pública.

Em suma, todo esse contexto evidencia uma necessidade crescente da implantação das Práticas Complementares e Integrativas no sistema de saúde, tanto público quanto privado, devido a sua capacidade de oferecer inúmeros benefícios à saúde humana como:

- Práticas terapêuticas pouco invasivas ao corpo humano
- Auxílio no controle de doenças mentais como ansiedade e depressão
- Melhoria da qualidade de sono
- Aumento da disposição, energia e melhora do humor
- Melhora do sistema imunológico
- Autoconhecimento
- Melhora dos relacionamentos sociais
- Aumento da capacidade de concentração
- Visão positiva da vida

A seguir serão abordadas algumas práticas terapêuticas com o propósito de subsidiar a etapa de projeto. Dessa forma, faz-se uma breve conceituação das que estarão presentes no programa projetual a fim de entendê-las e se ter um domínio maior sobre como seria o espaço arquitetônico adequado a sua realização.

2.3.1 O Yoga

A origem do yoga está atrelada aos Vedas, uma das escrituras mais antigas da Índia e referência para o hinduísmo. O termo ‘yoga’ significa juntar, unir, reunir. Unir corpo, mente e espírito na compreensão do ser humano através de uma visão holística.

Ao longo do tempo essas escrituras foram sendo sistematizadas nas Upanishads, Bhagavad Gita até o Yoga Sutra de Patanjali, considerado um dos textos mais significativos que se tem atualmente em que se abordam aspectos sobre a saúde física, mental e espiritual. Conforme descreve Desikachar (2018, p. 46) “Patanjali enfatiza todos os aspectos da vida humana, incluindo nossos relacionamentos com os outros, nosso comportamento, nossa saúde, nossa respiração e nosso caminho para meditação”.

O yoga contempla, além do estudo dos textos sagrados, as posturas físicas denominadas asanas, a respiração (pranayama) e a meditação. Existem diferentes modalidades de prática, são elas: *Hatha yoga*, *Ashtanga yoga*, *Vinyasa yoga*, *Iyengar yoga*, *Raja yoga* e *Kundalini yoga* as quais podem ser realizadas ao ar livre ou em ambiente fechado. Os instrumentos auxiliares à prática são: tapete, bloco, *bolster*, cinto e parede com rede ou corda para exercício aéreo.

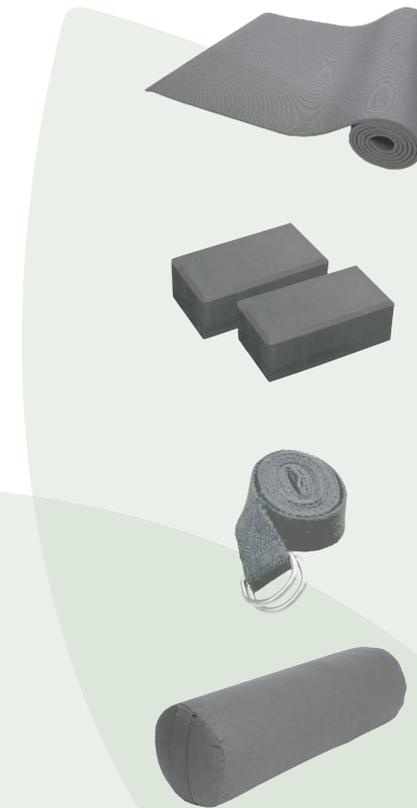


Figura 06: Acessórios para prática de yoga: tapete, bloco, corda e *bolster*, respectivamente
Fonte: Omjoy. Disponível em: <https://www.omjoy.com.br>. Editado pela Autora. Acessado em junho de 2022.



Figura 07: Yoga ao ar livre

Fonte: Sole Yoga Holidays. Disponível em: <<https://www.soleyogaholidays.com/positano>>. Acessado em junho de 2022.



Figura 08: Yoga ao ar livre

Fonte: Sole Yoga Holidays. Disponível em: <<https://www.soleyogaholidays.com/positano>>. Acessado em março de 2022.

2.3.2 A Meditação

É uma prática oriental milenar. Os relatos mais antigos são provenientes da Índia com os Vedas e na China com os taoístas. Tem como objetivo o equilíbrio da atenção à respiração e o relaxamento. A postura e a respiração são essenciais. Há várias tipologias de meditação: *mindfulness*, meditação transcendental, meditação *vipassana*, meditação *zazen*, entre outras.

A meditação partilha dos benefícios do yoga assim como o Tai Chi Chuan. São praticas que, de forma geral, auxiliam no bem-estar humano. É possível elencar vários benefícios como já foi feito anteriormente, porém é importante ressaltar que a partir da percepção do indivíduo como um ser único pode-se depreender que sua experiência com a prática também será única e só será genuinamente percebida através da sua própria vivência.

“Em 1992, alguns neurocientistas que estudavam os efeitos da prática da meditação avançada entre os tibetanos [...], explicaram como desejavam examinar os efeitos neurais e comportamentais da meditação. Um dos monges respondeu: “Se você quiser entender os efeitos da meditação, ficarei feliz em ensinar. Mas somente através da sua própria experiência é que você será capaz de entender verdadeiramente os efeitos dessa prática.” (Wallace, 2017, p. 30).

É uma atividade que pode ser realizada ao ar livre ou em ambiente fechado e os instrumentos auxiliares são: *zafu* e *zabuton*.



Figura 09: Acessórios para prática de meditação: *zafu* e *zabuton*

Fonte: *Theodora home*. Disponível em: <<https://www.theodorahome.com.br/set-para-meditacao-verde-militar-13593692>>. Acessado em junho de 2022.

2.3.3 O Tai Chi Chuan

É uma arte marcial de origem chinesa surgida no século VIII, com raízes na filosofia taoísta do mestre Chang San Feng e no *Yin-Yang*. De acordo com TEIXEIRA (2008 apud D'ANGINA, 1995) apesar de o Tai Chi Chuan surgir como uma arte marcial pura teve um desenvolvimento expressivo como atividade física, mental e espiritual ao redor do mundo.

É considerada pelos praticantes uma “meditação em movimento” pois combina técnicas de respiração com o movimento do corpo. A mente é usada para conduzir a energia que movimenta o corpo de forma leve e harmoniosa. É um exercício propício para todas as idades e trabalha flexibilidade, concentração, equilíbrio, saúde e defesa pessoal.

Geralmente é realizado ao ar livre em contato com a natureza no período da manhã, considerada a hora da energia criativa.

Tanto a a Meditação quanto o Tai Chi Chuan estão incluídos no rol das ‘Práticas corporais da medicina chinesa’ da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.



Figura 10: Tai Chi Chuan

Fonte: My London News. Eastcote House Gardens Summer Picnic 2014, by Zoe Drewett. Disponível em: <<https://www.mylondon.news/incoming/gallery/7243101>>. Acessado em março de 2022.

2.3.4 O Pilates

O surgimento do Pilates ocorreu na Alemanha por Joseph H. Pilates, mas foi na cidade de *Nova York*, Estados Unidos, que em 1926 Pilates e sua esposa, Clara, fundaram seu primeiro Studio. A partir daí a técnica difundiu-se e aprimorou-se. No Brasil apareceu somente na década de 1990 com Alice Becker Denovaro (COUTO; DELLAGNOL E JERONIMO, apud MACEDO; HAAS; GOELLNER, 2015).

É uma prática que atua no desenvolvimento do condicionamento físico através dos movimentos corporais e na capacidade de controle da mente e da respiração. Segundo PANELLI & DE MARCO apud PILATES E MILLER, 1998 a prática regular possibilita alcançar um ritmo e coordenação que se associam com todas as atividades de seu subconsciente. O pilates, portanto, trabalha de forma conjunta corpo, mente e espírito.

Alguns aparelhos são fundamentais para a prática, são eles: *cadillac*, *reformer*, cadeira e *ladder barrel* e *step barrel*. No pilates de solo utilizam-se alguns acessórios como tapete, arco flexível ou círculo mágico, apoio para flexão, barra com rodas, bola suíça e bosu ou meia-bola, meia lua, rolo e meio rolo.

O pilates ainda não é uma atividade incluída na lista de práticas terapêuticas da Política de Práticas Integrativas e Complementares aprovada pelo Ministério da Saúde.



Figura 11: Acessórios para prática de pilates: *Cadillac*, *reformer*, cadeira e *ladder barrel*, respectivamente. Fonte: ISP Saúde. Disponível em: <<https://www.ispsaude.com.br/categoria/pilates/equipamentos/>>. Acessado em junho de 2022.



Figura 12: Aula de Pilates com equipamento *step barrel*. Fonte: Complete Pilates. Disponível em: <<https://complete-pilates.co.uk/ladder-barrel-spine-corrector/>>. Acessado em junho de 2022.



Figura 13: Estúdio de Pilates

Fonte: Kauffer Pilates. Disponível em: <<https://kaufferpilates.com.br/dicas/como-escolher-o-nome-para-o-seu-estudio-de-pilates/>>. Acessado em junho de 2022.



Figura 14: Pilates com equipamentos: *reformer*

Fonte: Fotografia de Carol Vidal via SESC. Disponível em: <<https://www.secsp.org.br/programacao/pilates-3/>>. Acessado em junho de 2022.

2.3.5 A Acupuntura

Também de origem chinesa, é uma terapia reconhecida em nosso país pelo Conselho Federal de Medicina desde 1995. Consiste na inserção de agulhas em locais específicos do corpo humano onde provocam estímulos nervosos que são conduzidos ao sistema nervoso central, liberando neurotransmissores. Os neurotransmissores, por sua vez, são capazes de regular diversas sensações relacionadas ao bem-estar humano, podendo atuar com efeito analgésico, anti-inflamatório, cicatrizante, imunológico, relaxante muscular, anti-depressivo, entre outros.

O espaço ideal para a prática necessita de mesa com cadeira para realizar a anamnese do paciente, lavatório, maca, carrinho auxiliar, bandeja e armário para estocagem de materiais como agulha, pinça, ventosa e toalha.



Figuras 15 e 16: Acupuntura

Fonte: Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde, Ministério da Saúde, Brasília, 2018. Acessado em junho de 2022.

2.3.6 As Massagens

A massagem é uma das mais antigas práticas terapêuticas utilizadas pela humanidade. As civilizações chinesa, japonesa, egípcia, grega e romana utilizavam a técnica seja para o tratamento e prevenção de doenças seja com a finalidade de relaxamento. O registro mais antigo que se tem é proveniente da China porém não há consenso sobre a data. GIERO (2017 apud BRAUN; SIMONSON, 2007) aponta que os chineses levaram a técnica para a Índia onde, posteriormente, surgiu a massagem ayurvédica. A comercialização entre os diversos países possibilitou, além de outras coisas, uma troca sociocultural que resultou na passagem desses conhecimentos para outros povos.

A valorização da saúde e da beleza pelos gregos, berço da civilização ocidental, fez com que a massagem fosse bastante utilizada pelos atletas. Acompanhada dela estavam as fontes termais e os banhos. Da grécia se origina a palavra massagem ('masso') que significa 'amassar'. Ou seja, amassar, friccionar, deslizar as partes do corpo com as mãos, por meio de movimentos mais leves ou com maior pressão, com a finalidade de proporcionar o alívio de dores musculares, ativação da circulação sanguínea e eliminação de toxinas do corpo, relaxamento, etc.

No Brasil é comum encontrar diversas tipologias como a drenagem linfática, massagem *ayurvédica*, *abhyanga*, massagem relaxante, *shiatsu*, pedras quentes e reflexologia podal, facial e quirodal.

O espaço adequado a essas práticas precisa ser confortável e aconchegante e dispor de mesa com cadeiras para realizar a anamnese do paciente, lavatório, sanitário para uso exclusivo, maca e armários para estocagem de materiais como creme, loção, óleo, toalha e instrumentos como rolos de massagem.



Figura 17: Maca para massagem e acupuntura

Fonte: Estética e Cia. Disponível em: <<https://www.esteticaecia.com.br/maca-madeira-fixa-premium>>

Figura 18: Reflexologia podal

Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde, Ministério da Saúde, Brasília, 2018. Acessado em junho de 2022.

2.3.7 A Aromaterapia

As plantas são utilizadas pelo homem desde antes de Cristo seja para fins medicinais, religiosos ou estéticos. O terminologia 'aromaterapia' foi adotada pelo químico francês René Maurice de Gatefossé e passou a se propagar na década de 1960. (ANDREI e COMUNE, 2005).

A aromaterapia utiliza o aroma das plantas através de óleos essenciais para auxiliar no bem-estar humano. Os óleos essenciais são concentrados voláteis obtidos de partes dos vegetais como casco, semente, flor, etc que podem ser pulverizados, inalados, utilizados em banhos aromáticos, massagens ou compressas. O aroma é captado pelo olfato e, por meio dos neurônios, transmite estímulos que atuam em áreas cerebrais específicas produzindo reações psíquicas ou físicas diferentes. O óleo de lavanda, por exemplo, tem efeito relaxante e o de alecrim auxilia na concentração e memória.

Além das essências produzidas industrialmente a aromaterapia pode ser explorada no paisagismo por meio da escolha de espécies de plantas aromáticas como a lavanda, a gardênia, o alecrim e o eucalipto.



Figura 19: Lavanda

Fonte: Legeé. Disponível em: <<https://www.legeearomas.com.br/produtos/oleo-essencial-de-lavanda-brasileira-lavandula-dentata-organico-10ml/>>. Acessado em junho de 2022.

2.3.8 A Terapia Comunitária Integrativa

É uma prática terapêutica coletiva que atua em espaço aberto e envolve os membros da comunidade numa atividade de construção de redes sociais solidárias para promoção da vida e mobilização dos recursos e competências dos indivíduos, famílias e comunidades.

Nela, o saber produzido pela experiência de vida de cada um e o conhecimento tradicional são elementos fundamentais na construção de laços sociais, apoio emocional, troca de experiências e diminuição do isolamento social. Atua como instrumento de promoção da saúde e autonomia do cidadão. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).



Figura 20: Terapia Integrativa Comunitária

Fonte: UNIFAL. Disponível em: <<https://www.unifal-mg.edu.br/portal/2018/11/22/terapia-comunitaria-integrativa-e-tema-do-informativo-do-projeto-comunicacao-e-informacao-em-enfermagem-e-saude/>>. Acessado em junho de 2022.



3.1 Spa Querétaro

Arquiteto: Ambrosi I Echegaray

Localização: Querétaro, México

Área: 490.0 m²

Ano: 2010

Figura 21: Entrada para o Spa à esquerda e jardim contemplativo à frente
Fonte: Luis Gordo. Disponível em: < <https://www.archdaily.com.br/br/01-93924/spa-queretaro-slash-ambrosi-i-etchegaray>. Acessado em fevereiro de 2022.

O projeto localiza-se no município de Querétaro, na porção central do México, onde, no ano de 2020, estimou-se uma população de cerca de 1,05 milhão de habitantes, segundo dados do INEGI, Instituto Nacional de Estatística e Geografia do México. O terreno do projeto situa-se nas proximidades do centro dessa cidade e o desafio, de acordo com a equipe de arquitetos, foi a elaboração de um Centro Integral de Spa e Yoga, em um lote irregular, que estivesse conectado com a natureza.

Tendo em vista este conceito de integração com a natureza e para abrigar um programa capaz de possibilitar aulas de yoga e sessões de meditação, tratamentos corporais como compressas de ervas e pedras quentes, esfoliação, drenagem linfática, massagens e hidroterapia nota-se que a área construída ocupou grande parte do potencial oferecido pelo terreno de 418m², cercando o lote com muros altos os quais, por sua vez, funcionam como uma barreira física e visual ao pedestre.

Tanto no interior quanto no exterior o conceito expressou-se primordialmente na utilização da vegetação. No exterior por meio de canteiros no térreo voltados para a calçada e uma jardineira no pavimento superior margeando o limite do terraço e no interior através dos pátios.

Os pátios internos, além de possuírem o papel de conectar homem e natureza, também permitem a entrada da iluminação natural. Ao redor desses pátios foram criados espaços de estar e convivência com mobiliários soltos. É importante ressaltar que esses dois elementos influenciam no bem estar e na saúde



Figura 22: Fachada secundária da edificação
Fonte: Luis Gordoa



Figura 23: Fachada da edificação: acesso principal
Fonte: Luis Gordoa

dos seres humanos auxiliando na regulação dos processos biológicos, no estado de humor e na saúde mental. E para além da sustentabilidade, a luz natural tem o potencial de aumentar os níveis de serotonina no organismo, os quais são responsáveis pela sensação de bem estar, podendo prevenir distúrbios mentais como depressão ou ansiedade.

A combinação da presença da vegetação e da iluminação natural, portanto, contribui com a temática projetual e pode qualificar os espaços internos. Nesse caso, para o térreo, a iluminação natural mostra-se funcional, no entanto, é preciso ressaltar que o sol incide diretamente nas salas de yoga e meditação do pavimento superior, causando desconforto à prática. No uso pós-ocupação foi necessário a instalação de cortinas.

Sobre a disposição do programa nos pavimentos observa-se que as atividades foram agrupadas ou não de acordo com o nível de suas relações, levando em consideração critérios como privacidade e ruído. Desse modo, no térreo, a recepção, onde também funciona uma loja para venda de produtos para yoga e tratamentos corporais e faciais, a cafeteria e os espaços de estar foram associados e esses separados do setor de Spa. Já as salas de práticas corporais, que atendem atualmente cerca de 12 alunos, foram locadas no pavimento superior e também contaram com uma área ajardinada e um terraço onde acontecem atividades ao ar livre em grupos pequenos como sessões de meditação e prática de yoga. Tais espaços também abrigam cursos efêmeros como defesa pessoal para mulheres. No geral, a setorização garante a boa funcionalidade das atividades de forma concomitante.



Figura 24: Pátio interno
Fonte: Luis Gordo



Figura 25: Salas de práticas corporais e terraço
Fonte: Luis Gordo

Figura 26: Planta do pavimento térreo



Figura 27: Planta do pavimento superior

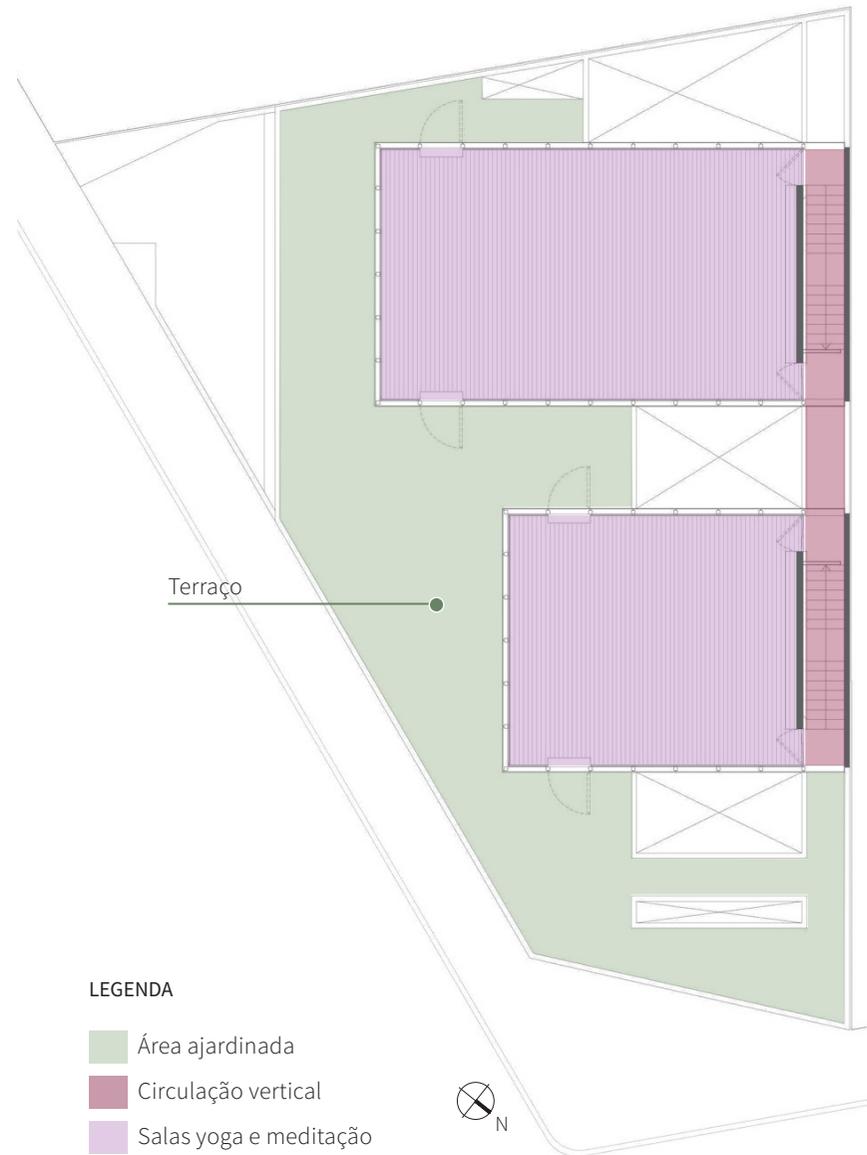




Figura 28: Interior da sala de tratamentos corporais e faciais - Spa
Fonte: Luis Gordo

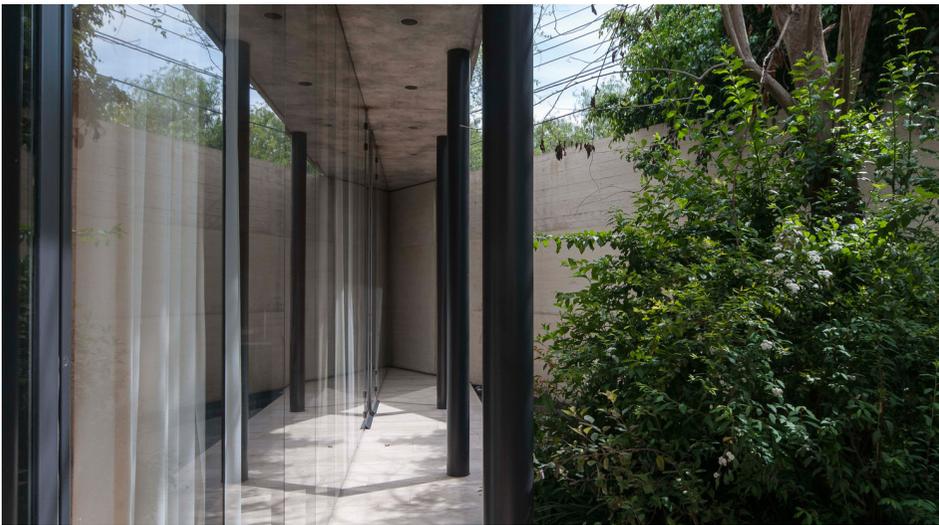


Figura 29: À esquerda salas de tratamentos corporais e faciais e à direita jardim externo
Fonte: Luis Gordo

Apesar disso, é preciso pontuar dois aspectos desfavoráveis com relação ao programa: ausência de espaços de estocagem e vestiário. A ausência de espaços de estocagem, tanto depósito para as salas de yoga quanto um guarda-vestido, ocasiona certa desorganização nas salas com pertences pessoais dos alunos e equipamentos das aulas no chão. Já os vestiários são importantes no apoio tanto do Spa quanto das práticas corporais.

A respeito da materialidade utilizou-se, primordialmente, o concreto aparente em toda a edificação e para a área de Spa os arquitetos propuseram um revestimento amadeirado, que conferiu uma identidade visual para essa ala e trouxe uma sensação de mais aconchego.

As esquadrias de vidro foram bastante utilizadas por permitirem uma permeabilidade visual entre o interior e o exterior da edificação, reforçando a conexão com a natureza e criando, portanto, espaços de relaxamento e contemplação.



3.2 SESC Avenida Paulista

Arquiteto: Königsberger Vannucchi Arquitetos Associados

Colaboradores: Vera L. Tusco, Karina Kohutek,
Albert Sugai, Sandra Dellarole, Daniel Port e Isadora Citrin

Localização: São Paulo, São Paulo

Área: 11962.0 m²

Ano: 2018

Figura 30: Fachada voltada para Avenida Paulista

Fonte: Pedro Vannucchi. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/905384/sesc-avenida-paulista-konigsberger-vannucchi-arquitetos-associados>>. Acessado em fevereiro de 2022.

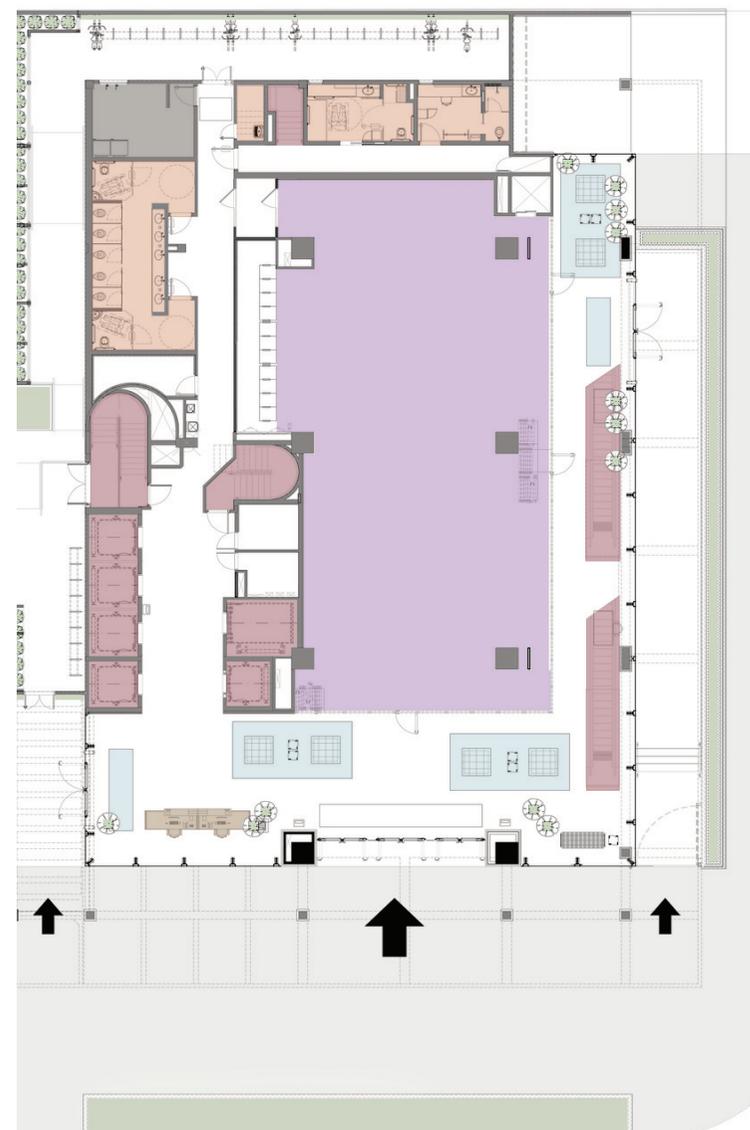
O projeto, iniciado em 2011, precisou adaptar a edificação já existente no terreno, uma torre comercial dos anos 1970, para abrigar o programa odontológico, cultural e desportivo característico do SESC. Para isso, a equipe de arquitetos precisou alinhar-se com a premissa do SESC de oferecer bem estar social e qualidade de vida em suas unidades.

Nesse contexto, o térreo foi pensado como uma extensão da Avenida Paulista, possibilitando aos transeuntes acessar a edificação livremente e desfrutar de algumas atividades e serviços abertos ao público como ateliês, aulas de práticas corporais, biblioteca, cafeteria e o mirante, atração principal do edifício devido a vista privilegiada que se tem de seu entorno.

Três pavimentos são destinados às práticas corporais. O Pavimento Corpo I conta com um espaço livre que possibilita aulas de lutas; *Inner Balance*; esporte para idosos; Tai Chi Chuan; Yoga; Meditação; Automassagem para idosos; entre outras. O Pavimento Corpo II possui equipamentos para atividades de ginástica multifuncionais e o Corpo III equipamentos para aula de pilates. Essa flexibilidade de usos é interessante pois permite a otimização dos espaços no projeto e a oferta de uma gama maior de opções aos usuários.

Por outro lado, cabe uma análise sobre a prática de alguns desses exercícios no térreo. Entende-se que as aulas abertas ao público - bem como as privadas - que acontecem nesse pavimento servem como um atrativo e dinamizam o fluxo de pessoas ao local, porém, em ambos os casos, para a prática de atividades que exigem um ambiente calmo ele pode apresentar-se inadequado em razão da constante movimentação de pessoas ao redor e os ruídos gerados pelas mesmas e vindos da Avenida.

Figura 31: Planta do pavimento térreo



LEGENDA

 Recepção	 Circulação vertical	 Práticas corporais
 Estar/convívio	 Serviços	 Comedoria



Figura 32: Planta do 8º pavimento: Corpo I



Figura 33: Planta do 9º pavimento: Corpo II

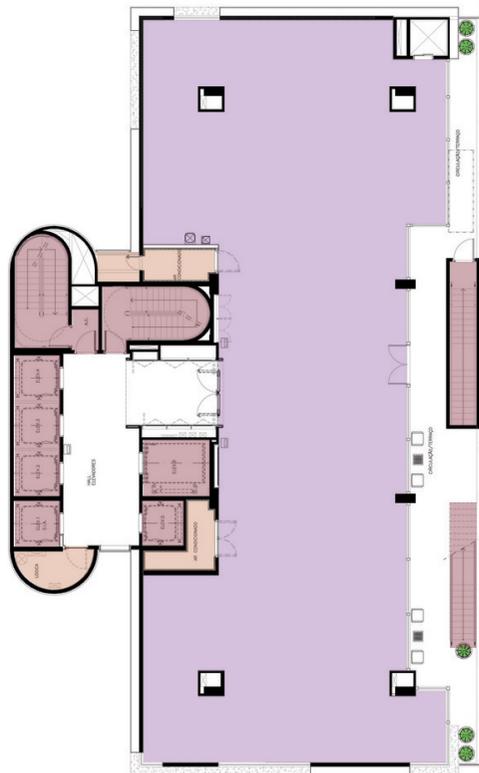
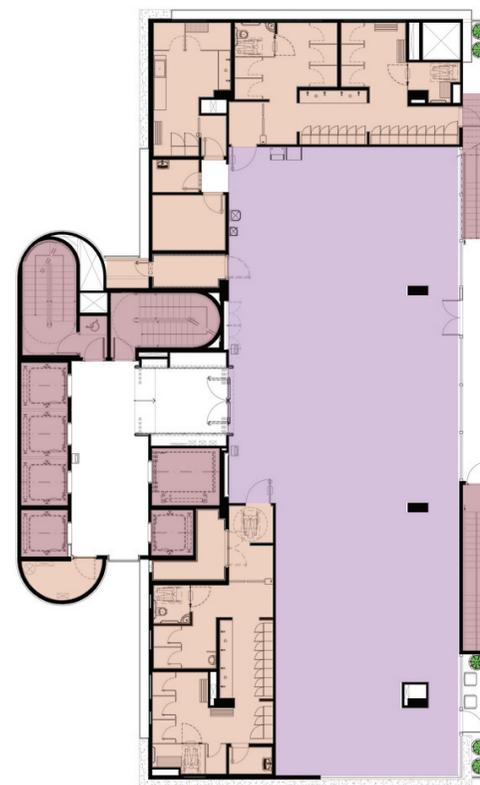


Figura 34: Planta do 10º pavimento: Corpo III



LEGENDA

 Circulação vertical

 Serviços

 Práticas corporais





Figura 35: Sala de práticas corporais: Corpo I

Fonte: Rodrigo Tetsuo Argenton. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sesc_Avenida_Paulista>. Acessado em junho de 2022



Figura 37: Sala de práticas corporais: Corpo II

Fonte: Rodrigo Tetsuo Argenton. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sesc_Avenida_Paulista>. Acessado em junho de 2022



Figura 36: Sala de práticas corporais: Corpo III

Fonte: Rodrigo Tetsuo Argenton. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sesc_Avenida_Paulista>. Acessado em junho de 2022



Figura 38: Aula de yoga no Pavimento Corpo I

Fonte: SESC. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/programacao/yoga-10/>. Acessado em fevereiro de 2022



Figura 39: Aula Tai Chi Chuan no térreo

Fonte: SESC. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/programacao/tai-chi-chuan-3/>. Acessado em fevereiro de 2022



3.3 Espaço de yoga Premavati

Arquiteto: Aguirre Arquitetura

Colaboradores: Alexandre Aguirre, Mateus Finotti,
Michell Damascena, Maria Julia Bueno e Vanessa Tannus

Localização: Uberlândia, Minas Gerais

Área: 419.0 m²

Ano: 2017

Figura 40: Vista superior área externa

Fonte: Leonardo Finotti. Disponível em:< www.archdaily.com.br/br/888520/espaco-de-yoga-premavati-aguirre-arquitetura> Acessado em fevereiro de 2022.

Neste projeto os arquitetos tiveram o desafio de elaborar uma nova sede para o estabelecimento destinado, primordialmente, à prática de yoga na cidade de Uberlândia. O conceito, segundo a equipe responsável, foi trazer a interação entre as áreas internas e externas, de modo que a vegetação estivesse envolvendo toda a edificação para proporcionar uma sensação de aconchego e ares de campo.

A proposta projetual também envolveu a reinterpretação dos 4 elementos naturais: ar, terra, fogo e água. O ar foi representado pela integração e leveza no edifício, a terra pelas áreas verdes e cores terrosas, o fogo através de uma lareira móvel e a água por meio de um espelho d'água.

Analisando o projeto é possível observar que o programa foi disposto no espaço agrupando as atividades mais ruidosas e de fluxo intermitente de pessoas próximas à entrada principal como a recepção, comedoria, administração e salas para aluguel por profissionais relacionados com a área, já as salas de yoga foram locadas de forma a garantir sua privacidade e uma vista privilegiada do jardim externo, onde também ocorrem práticas de yoga ao ar livre. Essas salas também foram projetadas para que pudessem ser integradas quando fosse necessário e ao lado delas, um depósito permite a estocagem dos materiais.

Outra questão importante a ser mencionada é a preocupação com o estudo de insolação no terreno. O posicionamento das salas à leste a fim de receberem, majoritariamente, o sol da manhã foi responsável por assegurar o conforto para a prática do yoga.



Figura 41: Vista da entrada do edifício
Fonte: Leonardo Finotti

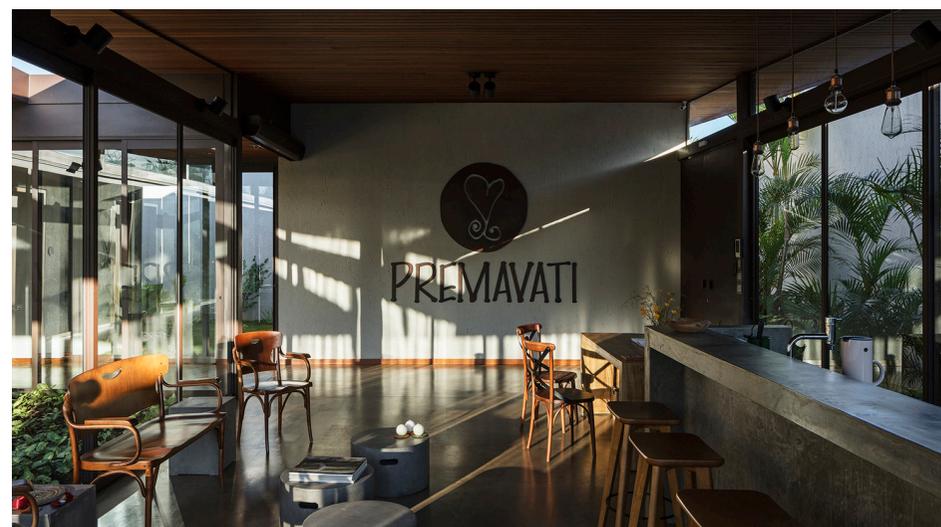


Figura 42: Recepção e copa
Fonte: Leonardo Finotti

Figura 43: Planta do pavimento térreo

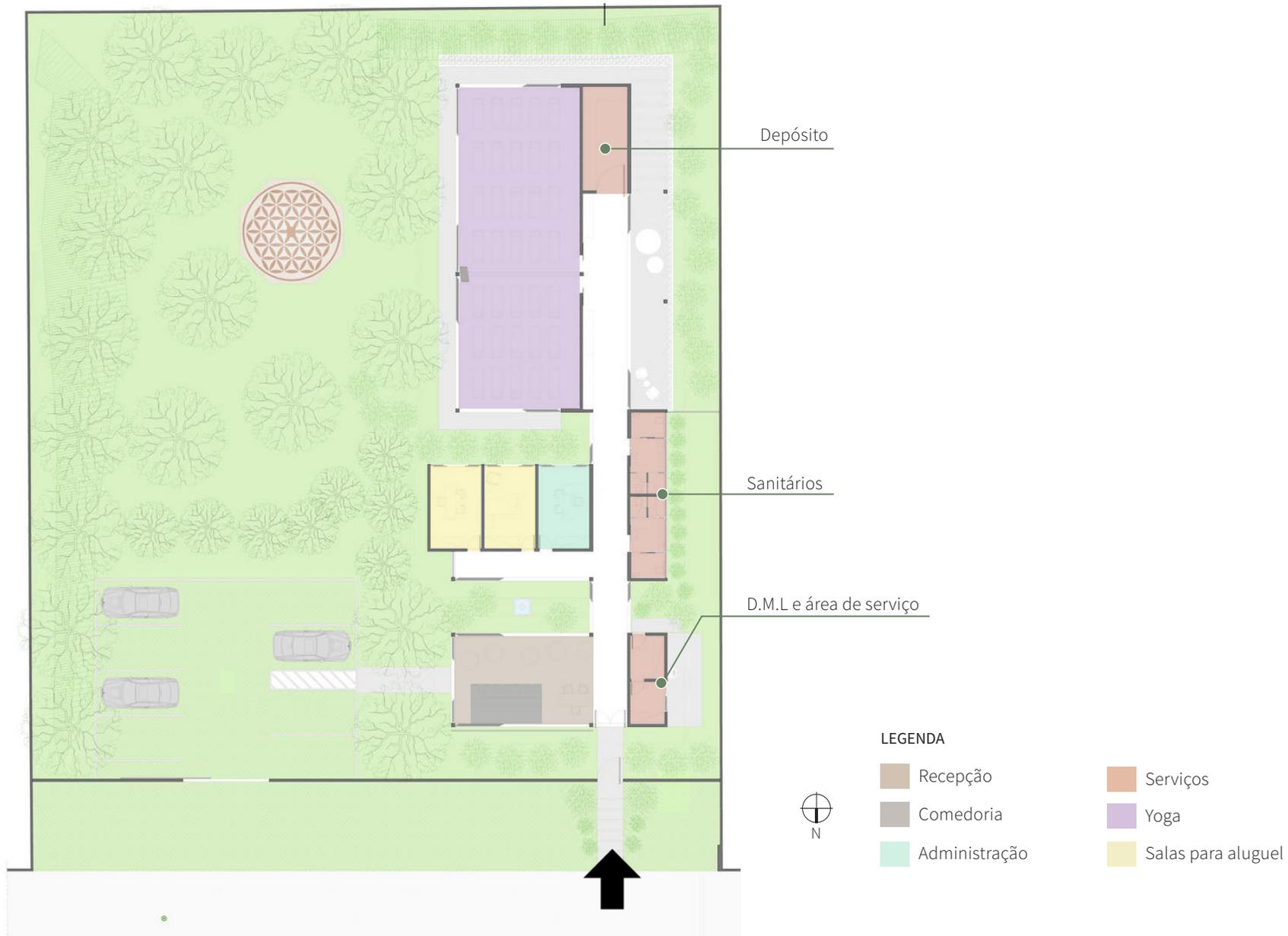




Figura 44: Área externa com vista para recepção
Fonte: Leonardo Finotti



Figura 46: Jardim entre recepção e salas comerciais: cascata e Ganesha, deus hindu Destruidor dos Obstáculos
Fonte: Leonardo Finotti



Figura 45: Interior da sala de yoga
Fonte: Leonardo Finotti



Figura 47: Permeabilidade visual entre a sala de yoga e a área externa por meio das esquadrias de vidro
Fonte: Leonardo Finotti

Aspectos relevantes para o projeto

- Compreensão do contexto urbano e do entorno do local onde será inserido o projeto;
- Garantia da funcionalidade dos espaços compreendendo os níveis de relação e privacidade entre as atividades;
- Garantia do conforto térmico, beneficiando-se da iluminação natural onde há possibilidade;
- Valorização da conexão entre o homem e a natureza na criação projetual, constituindo ambientes propícios ao relaxamento, contemplação e experiências sensoriais;

4.1 A cidade de Jaboticabal

A escolha do terreno se ancora nos laços afetivos com o município de Jaboticabal, localizado na porção nordeste do Estado de São Paulo e inserido na Região Administrativa de Ribeirão Preto, da qual dista cerca de 60 quilômetros.

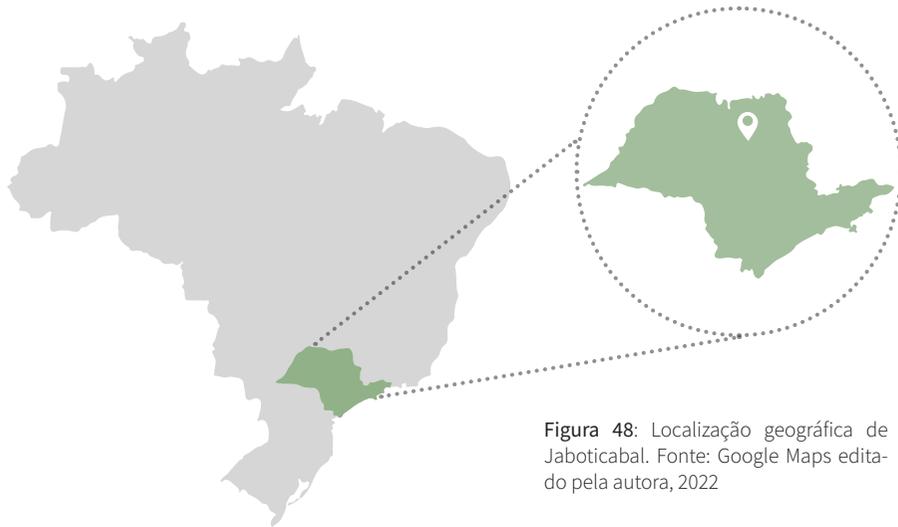


Figura 48: Localização geográfica de Jaboticabal. Fonte: Google Maps editado pela autora, 2022

A cidade, que possui o nome derivado de um bosque de jaboticabeiras nativas presente nas margens do córrego de mesmo nome, foi fundada em 1828. Nesse primeiro momento, formou-se um povoado nas proximidades do Córrego Jaboticabal e ergueu-se a primeira capela denominada Nossa Senhora do Carmo substituída, posteriormente, por uma Igreja de maior porte, a Igreja Nossa Senhora do Carmo, conservada até hoje.

O maior desenvolvimento de Jaboticabal esteve atrelado à expansão da

cafeicultura e à implantação de ferrovias na segunda metade do século XIX. Esse crescimento foi tão intenso que Jaboticabal foi elevado à categoria de cidade em 1894. A implantação das estradas de ferro e da estação estimulou o crescimento urbano da cidade com a vinda de imigrantes, indústrias, comércios e profissionais liberais e foi responsável pelo desenvolvimento da região adjacente a ela.

No início do século XX, por sua vez, a indústria de alimentos, cerâmica e fábrica de louças e ouraria tiveram grande destaque, fazendo com que a cidade se tornasse uma referência na escala regional. Com isso, Jaboticabal recebeu o título de “Athenas Paulista” em razão da intensa dinâmica cultural, caracterizando-se por ser um polo difusor de conhecimento. Esse período de prosperidade, no entanto, foi interrompido nos anos seguintes a 1929 devido a quebra da bolsa de valores e seus impactos negativos na agricultura e no comércio. Em decorrência disso, houve uma substituição da produção agrícola por volta de 1945 que deu lugar às usinas e plantação de cana-de-açúcar.

Atualmente a cidade se destaca na produção de cana-de-açúcar, álcool e amendoim, contando com a filial de uma das maiores cooperativas de produção de cana-de-açúcar e amendoim do Brasil, a Cooperativa Agroindustrial (COPLANA). Nos últimos anos, a administração pública municipal fomentou o setor industrial às margens da rodovia Brigadeiro Faria Lima, onde instalara-se empresas de segmentos variados devido à facilidade de escoamento.

Outro setor relevante é o educacional, sendo as escolas particulares

e universidades atrativos aos moradores dos municípios ao redor. O campus da Universidade Estadual Paulista (UNESP) é referência no Estado no ramo das ciências agrárias e veterinárias.

A cidade é banhada por dois córregos: o Córrego Jaboticabal e o Córrego Ceradinho. O Córrego Jaboticabal é uma sub-bacia hidrográfica do Córrego Rico, afluente do Rio Mogi-Guaçu. Esses dois Córregos percorrem a cidade e estabelecem com ela uma relação histórica e de identidade.

Os atrativos da cidade no que diz respeito ao lazer da população são o Lago Municipal, Mercado Municipal, Museu Histórico de Jaboticabal, Jaboticabal shopping e os bares e restaurantes no período noturno. Eventualmente a Estação de Eventos Cora Coralina sedia shows ou exposições e uma vez ao ano a Festa do Quitute e Expo-Feira de Arte e Artesanato impulsionam a dinâmica social e econômica no município. Para além disso, o Clube Sociedade Filarmônica Pietro Mascagni, que em 1901 surgiu como uma sociedade filarmônica, cinquenta anos depois tornou-se um clube recreativo de destaque na cidade concentrando as atividades esportivas e festivas.

Além de ser um polo educacional e cultural, a oferta de serviços ligados à saúde e o comércio varejista fomentam a dinâmica entre Jaboticabal e as cidades da região, principalmente Monte Alto e Taiúva e, ocasionalmente, Taiáçu, Guariba e Barrinha.



Clima subtropical: dezembro e janeiro são os meses mais úmidos e julho e agosto os mais secos



71.662 habitantes*



Salário médio mensal dos trabalhadores formais 2,8 salários mínimos*



As principais atividades econômicas são a cana de açúcar, álcool e amendoim



Polo regional no ramo da educação, cultura, saúde e comércio e prestação de serviço

* De acordo com o censo do IBGE de 2010.

Evolução urbana



Figura 49: Mapa de evolução urbana. Fonte: Google Earth, elaborado pela autora (2022)



Figura 50: Estação de Jaboticabal, 1918

Fonte: Álbum da Companhia Paulista de Estrada de Ferro de 1918. Disponível em:<<https://photos.google.com/share/AF1QipO5g33ZzAFKbgCUS-jfAwyg5wmPmyhFqITTY9hjXwpf4yPeNCeSm8vf7nvX4y6xzw?key=MjRNO-ENBYUs2RzdCWGl5MmxhOEZaTHROZjYwSmt3>>. Acessado em junho de 2022.



Figura 51: Vista aérea do município de Jaboticabal

Fonte: Editora Solução. Disponível em:<<https://www.editorasolucao.com.br/blog/wp-content/uploads/2019/01/Jaboticabal.jpg>>. Acesso em fevereiro de 2022.



Figura 52: Monumento Comemorativo ao sesquicentário do município

Fonte: Fotografia de Marco Aurélio Esparza. Disponível em:< <https://web.archive.org/web/20161114023519/http://www.panoramio.com/photo/42117735>>. Acessado em junho de 2022.



4.2 O Município no âmbito da saúde

A rede de saúde do município de Jaboticabal desempenha uma função que extrapola os limites de seu perímetro urbano. No ano de 2021, durante a pandemia de COVID-19, assumiu um papel de destaque regional, disponibilizando seus leitos públicos para abrigar os enfermos das diversas cidades vizinhas que não possuíam estrutura física capaz de atendê-los.

As cidades de menor porte circunvizinhas utilizam tanto o serviço público quanto o privado disponível nesta cidade. A rede privada conta com três hospitais sendo um deles também público: o Hospital e Maternidade Santa Isabel administrado pela Confederação Nacional das Cooperativas Médicas (*Unimed*) em parceria com a Irmandade de Misericórdia.

Com relação à rede pública, foco deste Trabalho, além do Hospital já mencionado existe uma Unidade de Pronto Atendimento e onze Unidades Básicas de Saúde e Estratégia da Família. O serviço ofertado por elas está centrado na biomedicina ou medicina convencional e as práticas terapêuticas, incluídas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, ainda não se fazem presentes, sendo possível encontrá-las apenas nos estabelecimentos comerciais e de serviço privados.

Analisando Jaboticabal sob uma perspectiva do espaço urbano nota-se um crescimento no número de estabelecimentos privados voltados à medicina

complementar e integrativa. Isso demonstra uma procura desse serviço pela população e a existência de profissionais já capacitados, fatores que viabilizam a execução do projeto aqui proposto.

Os estabelecimentos privados voltados ao segmento da saúde e do bem-estar incluem academias que abrigam o programa básico de ginástica e musculação associado a outros como pilates, yoga e artes marciais; estabelecimentos exclusivos de artes marciais; estúdios de pilates; centros de estética com serviços como acupuntura, massagens e tratamentos faciais e corporais e centros de fisioterapia com artes marciais, acupuntura e/ou práticas corporais como yoga.

Foram contabilizados cerca de 29 (vinte e nove) estabelecimentos* privados os quais em seu programa contempla pelo menos uma das práticas terapêuticas que foram mencionadas na etapa de Fundamentação deste Trabalho.

* Levantamento realizado com base no *Google Maps*, janeiro de 2021.



Figura 53: Mapa de Unidades de Saúde no Município de Jaboticabal. Fonte: Prefeitura Municipal de Jaboticabal, modificado pela autora (2022)

Tendo em vista essa contextualização, a ideia da criação de um Centro de Bem-estar com Práticas Integrativas e Complementares busca fomentar espaços propulsores da saúde e do bem-estar públicos cada vez mais necessários não só nos grandes centros urbanos e capitais, onde a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - ainda de forma modesta devido a oferta limitada de terapias - têm sido estabelecida, mas também em cidades de menor porte. Há um desejo de que essa Política pudesse se expandir, criando complexos de Bem-estar que pudessem atuar de maneira complementar (e não alternativa) ao sistema convencional já oferecido pelo Sistema Único de Saúde. Entende, neste Trabalho, que ambos os sistemas são fundamentais.

É importante destacar ainda que a expansão da implementação das Práticas Integrativas e Complementares nos municípios brasileiros significaria um avanço na saúde pública do país, isso porque seria possível ampliar a possibilidade de as pessoas se curarem e/ou prevenirem doenças físicas, mentais e espirituais, elevando o nível de qualidade de vida da população.

Além disso, a médio-longo prazo poderia resultar em uma redução na procura serviços de atendimento à saúde (medicina convencional) e de medicamentos. Ressalta-se ainda que a diminuição no uso de fármacos é benéfica aos próprios usuários uma vez que seu uso prolongado pode ocasionar efeitos colaterais e dependência.



Figura 54: Hospital e Maternidade Santa Isabel

Fonte: Câmara Municipal de Jaboticabal. Disponível em: <<https://www.jaboticabal.sp.leg.br/impressa/noticias/cmj-homenageia-provedores-do-hospital-e-maternidade-santa-isabel-em-sessao-solene>>. Acesso em junho de 2022



Figura 55: Unidade Básica de Saúde - CIAF (Centro Integrado de Atendimento à Família)

Fonte: Google Street View, 2021. Acesso em junho de 2022

4.3 A área de intervenção

A área na qual será desenvolvido o projeto foi escolhida por duas razões principais: localização e potencial da quadra. A primeira diz respeito ao seu posicionamento central e a segunda devido a presença de uma praça e do Córrego Jaboticabal.



Figura 56: Planta da área de intervenção e de seu entorno
Fonte: Prefeitura Municipal de Jaboticabal, modificado pela autora (2022)

A.



Figura 57: Praça existente
Fonte: Autora (2021)

B.



Figura 58: Córrego Jaboticabal
Fonte: Autora (2021)



Figura 59: Vista da Av. Marechal Deodoro para o terreno. Fonte: Autora (2021)



Figura 60: Vista para Praça: escadaria e bocha ao fundo (esquerda)
Fonte: Autora (2021)



Figura 61: Vista para Praça: playground à frente e mesas de xadrez ao fundo
Fonte: Autora (2021)



Figura 62: Vista sob pergolado
Fonte: Autora (2021)

Como pode ser visto na planta, o Córrego Jaboticabal foi utilizado pelo município como limite para definir a denominação das vias Avenida Marechal Deodoro e Avenida Paulino Braga. Além disso, o Córrego foi utilizado como referência para determinar os limites de dois bairros: Aparecida e Centro e, conseqüentemente, o zoneamento urbano.

A partir da leitura da Lei Complementar N° 86 de 01 de agosto de 2007 cuja qual dispõe sobre o zoneamento territorial e regulamenta o uso e ocupação do solo no município de Jaboticabal, verificam-se os seguintes índices urbanísticos permitidos para a construção nesse terreno:

Zona mista

Taxa de ocupação.....	0.7
Coeficiente de aproveitamento.....	6.0
Taxa de permeabilidade.....	7%
Recuo frontal.....	3m
Recuos laterais.....	*
Estacionamento: uma vaga a cada 100m ² de área construída	

* Térreo até 4m de altura: 1,5m de um dos lados

Até 2 pavimentos: 2,0m podendo encostar em um dos lados

Mapa de Uso e Ocupação

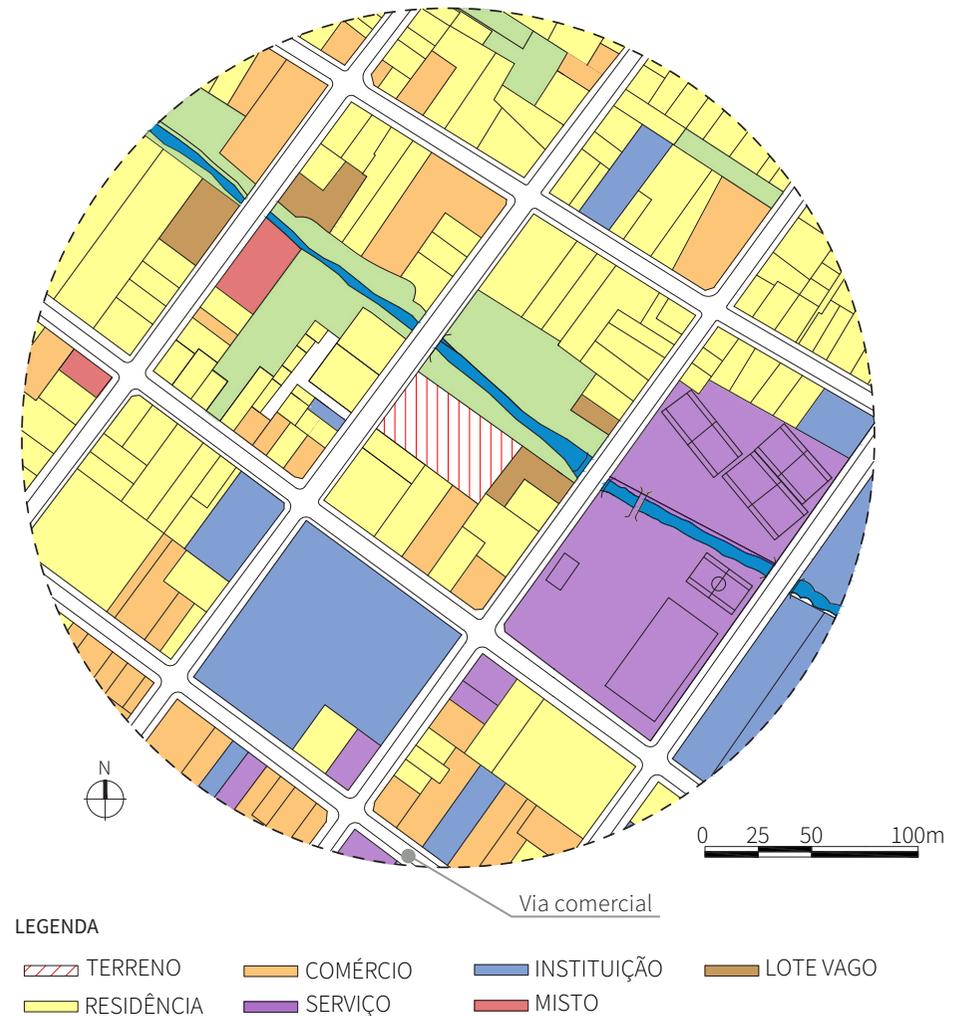


Figura 63: Mapa de uso e ocupação
Fonte: Prefeitura Municipal de Jaboticabal, modificado pela autora (2022)

Gabarito

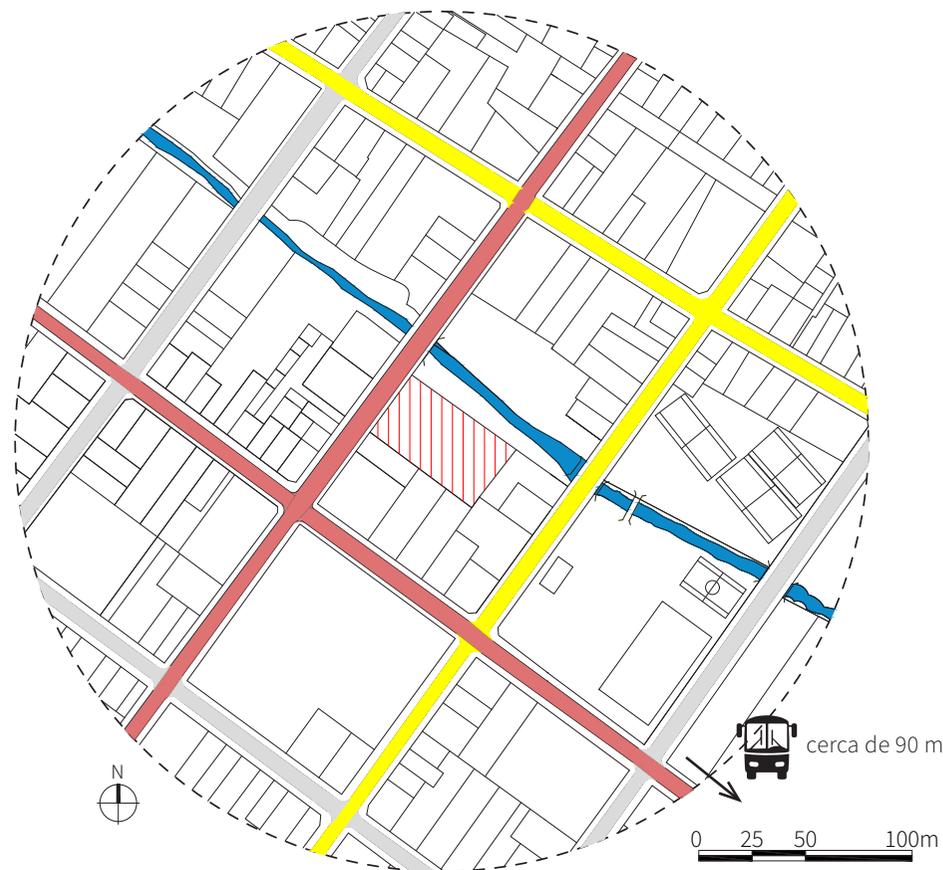


LEGENDA

- TERRENO
- 1 PAVIMENTO
- 2 PAVIMENTOS
- 3 A 5 PAVIMENTOS
- MAIS DE 5
- LOTE VAGO

Figura 64: Mapa de gabarito
 Fonte: Prefeitura Municipal de Jaboticabal, modificado pela autora (2022)

Sistema viário



LEGENDA

- TERRENO
- VIA ARTERIAL
- VIA COLETORA
- VIA LOCAL

Figura 65: Mapa de sistema viário
 Fonte: Prefeitura Municipal de Jaboticabal, modificado pela autora (2022)



4.4 A proposta projetual

Neste item será apresentado o projeto arquitetônico desde os princípios que fundamentaram e nortearam a sua concepção até o seu desenvolvimento e proposta final.

4.4.1 Conceito & partido

Um refúgio para equilibrar corpo, mente e espírito.

Um refúgio urbano. Este projeto nasce da intenção de ser um espaço de respiro, desaceleração, calma e abrigo. Sob essa perspectiva entende-se que os benefícios provenientes da relação entre homem e natureza são um elo fundamental capaz de estruturar o conceito primordial deste projeto. O contato humano com a natureza possibilita diversos benefícios à saúde e permite, logo, criar um espaço propulsor do bem-estar.

Desse conceito desdobram-se algumas diretrizes que permitiram orientar o desenvolvimento deste projeto. A valorização da praça não só como um espaço verde já existente mas como um elemento potencializador do espaço público urbano entendendo que o projeto a ser desenvolvido não está isolado do contexto urbano. Pretende conectar-se e abrir-se a ela.

O respeito à natureza e a sua valorização deu-se na permeabilidade visual que possibilitou a integração entre os espaços externos e internos a partir de

esquadrias de vidro; no aproveitamento da iluminação natural; nas soluções mais sustentáveis exploradas nos materiais construtivos como o piso drenante em razão da sua permeabilidade e o uso da pedra, do tijolo ecológico e da madeira que também trazem um jogo interessante de cores, texturas e formas. Outras estratégias foram adotadas neste sentido ecológico como os canteiros pluviais e a utilização da energia solar fotovoltaica.

Além disso, no paisagismo elementos como a água, o seixo e espécies como a lavanda e o manacá-de-cheiro (aromáticas) potencializam as experiências sensoriais dos usuários.

4.4.2 O Programa

A definição do programa alinhou o estudo das terapias integrativas com um estudo urbano da cidade de Jaboticabal. Como já foi mencionado, não há a oferta de tais práticas no serviço de saúde pública do município, sendo Ribeirão Preto a cidade mais próxima com tal disponibilidade. Posto isso, compreendendo a sua necessidade e importância, concebe-se um Centro de Bem-estar voltado para o segmento.

Em síntese o Centro de Bem-estar Atma, alma em sânscrito, busca atuar de maneira complementar ao Sistema Único de Saúde de Jaboticabal, podendo atender as eventuais demandas regionais e seu programa pretende contemplar as práticas integrativas dentro de uma visão holística da saúde humana.

4.4.3 Os estudos iniciais

Os estudos topográficos, de insolação e o pré-dimensionamento necessário a cada uma das atividades contempladas no programa e a compreensão de suas relações foram ferramentas importantes para o desenvolvimento projetual.

Vale destacar que devido a ausência de um mapa topográfico municipal foi necessário gerar as curvas por meio do programa *Global Mapper* e ajustá-las para representarem de forma mais fiel possível as condições existentes. Ademais, considerou-se também que o terreno em questão possui uma topografia que, ao longo do tempo e de seu uso para outra finalidade, sofreu algumas modificações.

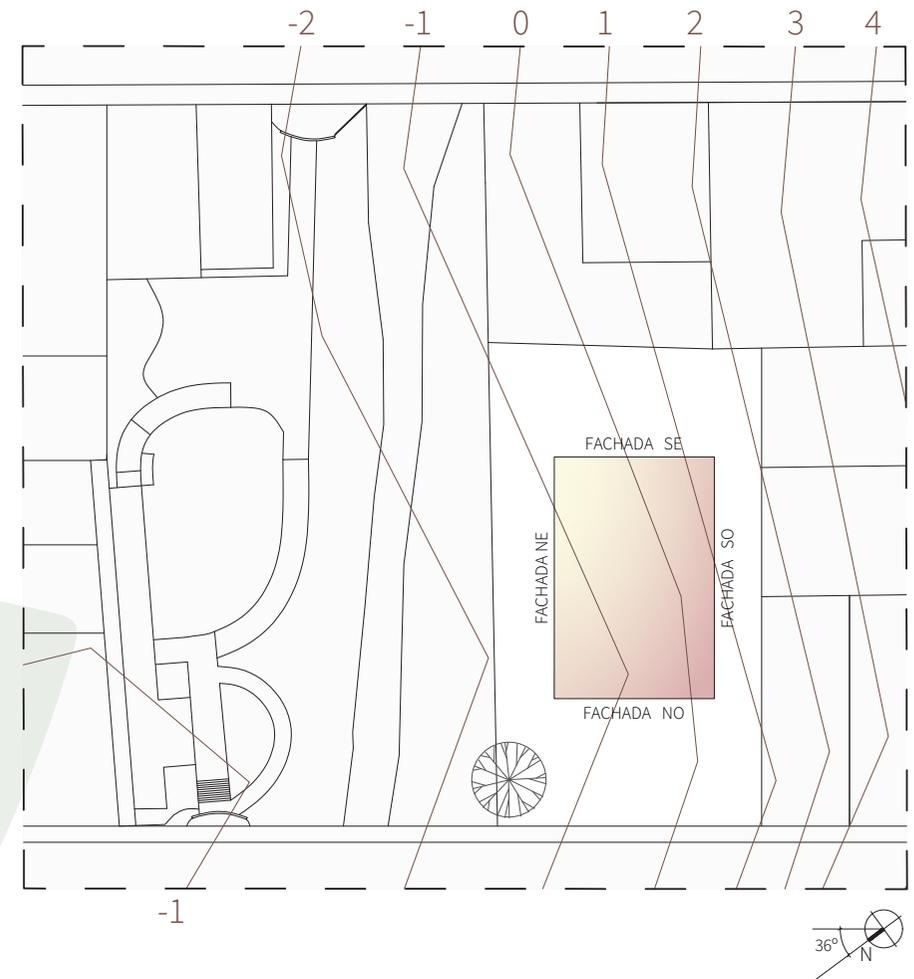


Figura 66: Estudos iniciais de topografia e insolação
Fonte: Prefeitura Municipal de Jaboticabal, modificado pela autora (2022)

Análise carta solar

JABOTICABAL: 21,2° LATITUDE SUL

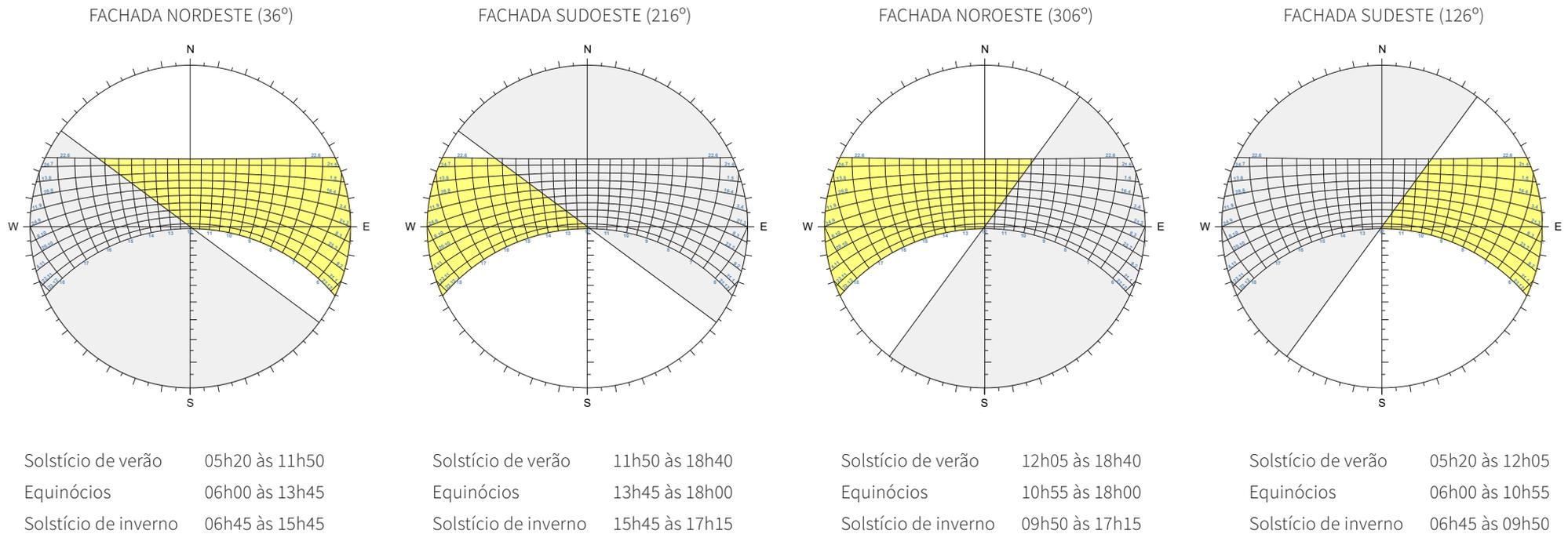


Figura 67: Análise da carta solar
Fonte: Autora (2022)



Diagrama de relações



Figura 68: Diagrama de relações. Fonte: Autora (2022)

Pré-dimensionamento

Ambiente	Descrição	Área
Recepção	Balcão para atendimento e orientação e espaço de estar com sofá e poltronas	40,0 m ²
Administração	Mesa, cadeiras e espaço para armazenamento de documentos	15,0 m ²
Copa dos funcionários	Bancada com pia, armário, mesa e cadeiras	20,0 m ²
Sala de práticas corporais	Espaço livre para atender cerca de 15 alunos	65,0 m ²
Sala de pilates	Equipamentos específicos e espaço livre para aulas no solo	55,0 m ²
Sala de tratamentos corporais	Mesa, cadeira, maca, pia, armário para estocagem, sanitário	20,0 m ²
Atendimento individualizado	Mesa, cadeira, pia, armário e divã ou maca	20,0 m ²
Atendimento comunitário	Mesas e cadeiras que possam ser empilhados e movidos com facilidade	35,0 m ²
Depósito	Armário e prateleiras para estocagem de equipamentos utilizados nas aulas como tapete, bloco, bola, arco, entre outros	10,0 m ²
Enfermaria	Mesa, cadeiras, maca e pia	15,0 m ²
Vestiário	Pia, sanitário, ducha e guarda-volume	25,0 m ²
Banheiro (com acessibilidade)	Pia e sanitário	3,50 m ²
Área de serviço	Pia, máquina de lavar, armário para estocagem de ferramentas, produtos de limpeza, equipamentos, etc	15,0 m ²

4.4.4 A proposta arquitetônica

Os diagramas a seguir representam o processo de concepção inicial da proposta projetual, destacando aspectos que, nesse primeiro momento, foram importantes.

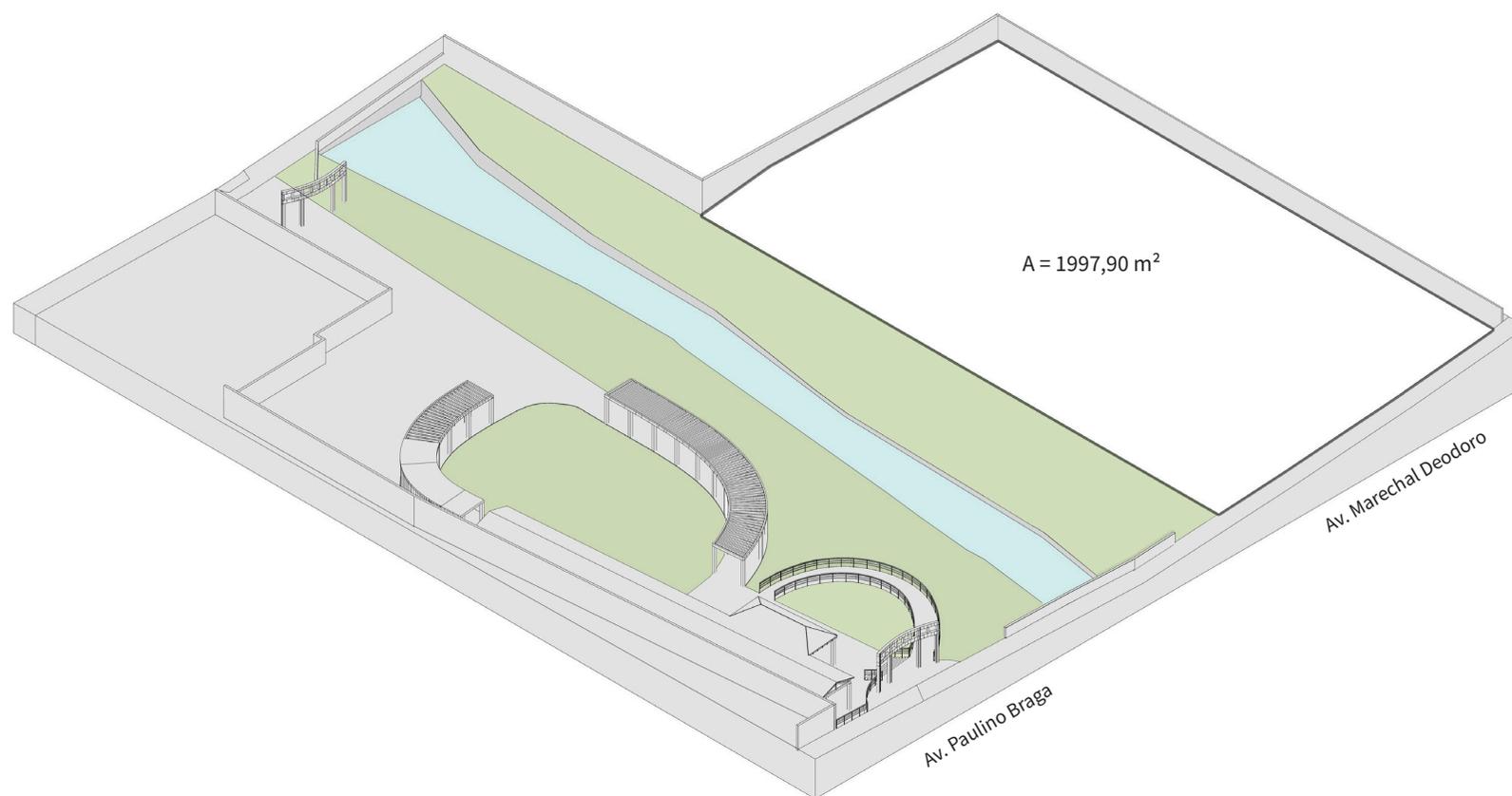


Figura 69: Diagrama projetual. Fonte: Autora (2022)

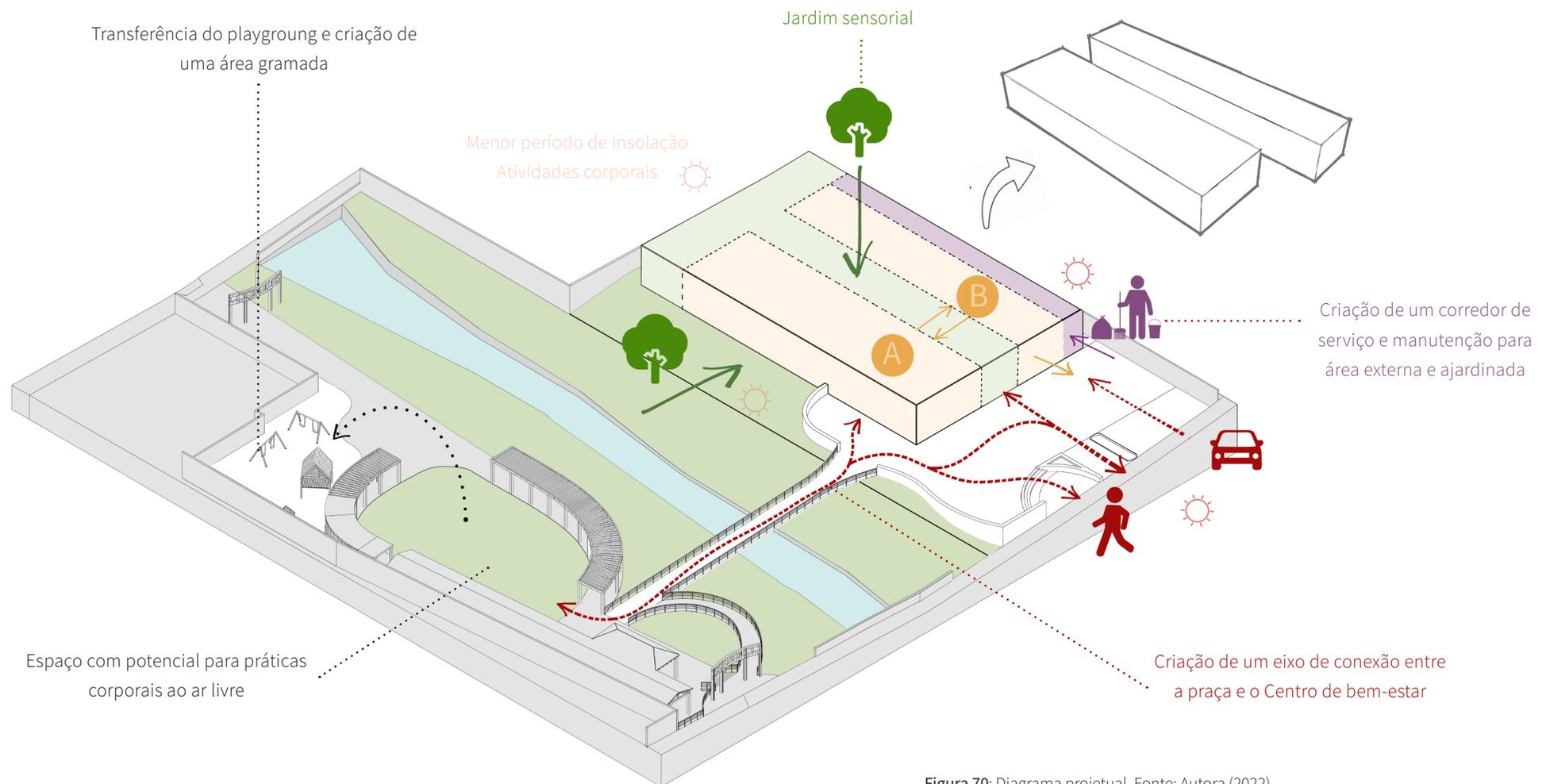


Figura 70: Diagrama projetual. Fonte: Autora (2022)

Programa

Figura 72



Transferências dos brinquedos existentes, possibilidade de instalação de novos e ampliação do gramado

PLAYGROUND



ATIVIDADES AO AR LIVRE



SAÚDE E BEM-ESTAR + apoio/complementar



GESTÃO/RECEPÇÃO



SERVIÇOS

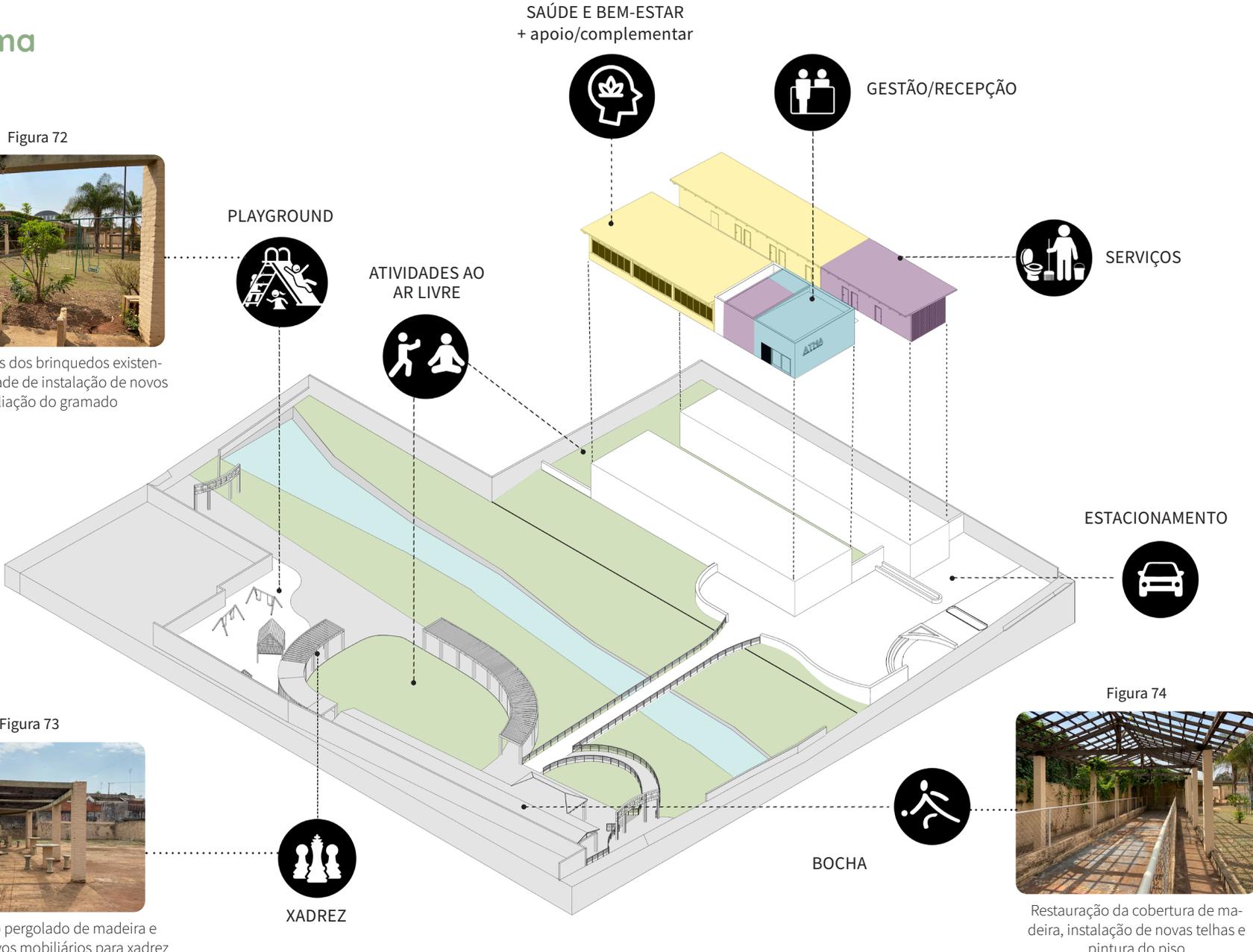


Figura 73



Restauração do pergolado de madeira e instalação de novos mobiliários para xadrez



XADREZ

Figura 74



Restauração da cobertura de madeira, instalação de novas telhas e pintura do piso



BOCHA

Figura 71: Perspectiva esquemática do programa. Fonte: Autora (2022)

Figura 72: Playground. Fonte: Autora (2021)
 Figura 73: Xadrez. Fonte: Autora (2021)
 Figura 74: Bocca. Fonte: Autora (2021)

Materialidade e sistema construtivo

Ambos os blocos foram projetados em alvenaria estrutural com tijolo ecológico, um material versátil que possibilitou conciliar e solucionar questões de conforto térmico, sustentabilidade, resistência, facilidade de instalação elétrica e hidráulica e possibilidade de uma variedade de acabamentos.

Os tijolos ecológicos são feitos a partir de uma mistura de solo (argila e areia), cimento e água, posteriormente são moldados em uma prensa hidráulica e curados na sombra. Ou seja, eles não passam por um processo de queima em altas temperaturas nos fornos como é o caso dos tijolos de barro convencionais, resultando em uma redução na emissão de gases poluentes. Além disso, a construção modular com tijolo ecológico permite uma obra mais limpa e gera também uma economia no uso de argamassa, cimento e ferro.



Figura 75: Construção com tijolo de solo-cimento
Fonte: Jornal do Sudoeste. Disponível em: <<https://jornaldosudoeste.com.br/noticia.php?codigo=1951&src=sdkpreparse>>. Acesso em agosto de 2022

Nas paredes das fachadas nordeste e sudoeste foi adotado uma parede dupla desse material a fim de amenizar a alta temperatura dos ambientes internos provocada pelo período prolongado de insolação.

Além do tijolo de solo-cimento foi proposto o uso de alvenaria de pedra (natural) em algumas paredes e muros de arrimo, permitindo criar um jogo de texturas, cores e formato interessantes para a composição projetual e para a estética.

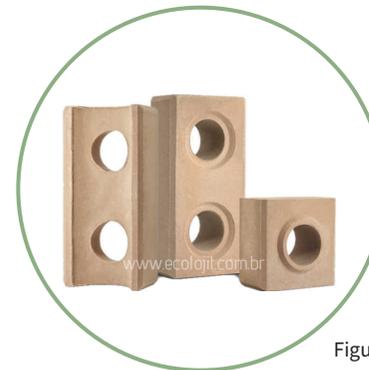


Figura 76

Tijolo ecológico
30x15x7,5cm



Figura 77

Pedra natural

Figura 76 Fonte: Ecolijit. Disponível em: <<https://www.ecolijit.com.br/tijolo-ecologico/inicio.html>>. Acesso em agosto de 2022

Figura 77 Fonte: Cabreúva pedras. Disponível em: <<https://cabreuvapedras.com.br/muro-de-pedra/>>. Acesso em agosto de 2022

Com relação a cobertura tem-se em ambos os blocos o uso da telha forro termoacústica com pintura na face inferior branco semi-brilho e na face superior uma pintura em cor cerâmica. Uma estrutura de madeira laminada colada se apoiará sobre as paredes de tijolo ecológico e sustentará o peso da cobertura.

Parte do bloco A recebe um telhado embutido com telha forro termoacústica e laje impermeabilizada.



Figura 79

Telha forro termoacústica

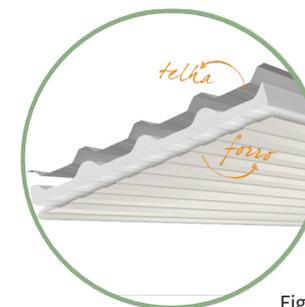


Figura 80

Telha forro termoacústica



Figura 81

Madeira laminada colada



Figura 82

Estrutura de madeira laminada colada com telha forro termoacústica

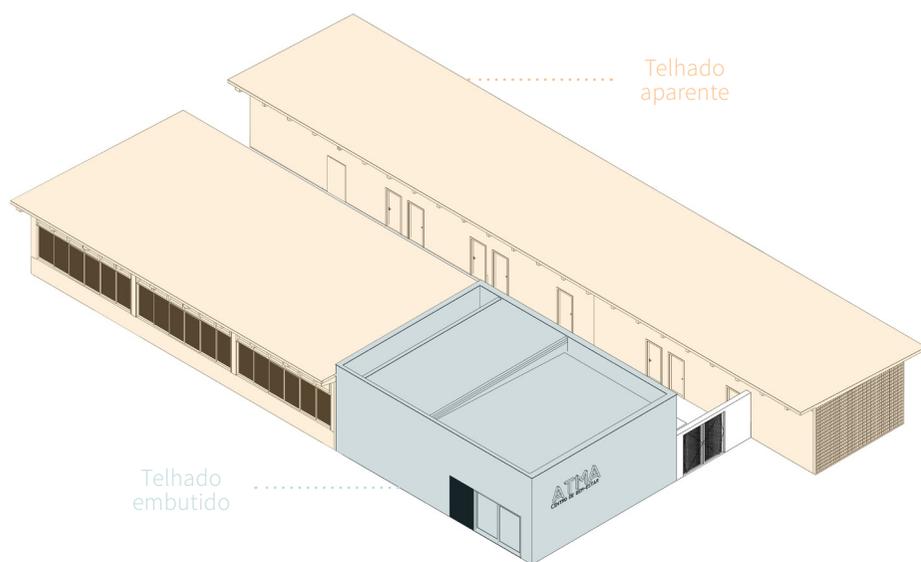


Figura 78: Perspectiva esquemática das coberturas. Fonte: Autora (2022)

Figuras 79 e 80 Fonte: Telhas São Carlos. Disponível em: <<https://telhasaocarlos.com.br/produtos/telha-forro/>>. Acesso em agosto de 2022

Figura 81 Fonte: Archdaily. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/928061/o-que-e-madeira-laminada-colada-mlc-ou-glulam/>>. Acesso em agosto de 2022

Figura 82 Fonte: Cornetta Arquitetura. Disponível em: <<https://cornettaarquitetura.com.br/madeira-laminada-colada-casa-mt/>>. Acesso em agosto de 2022



A telha “sanduíche” oferece um bom desempenho térmico e acústico devido a presença de um “miolo ou recheio” com material isolante, nesse caso foi escolhida a de poliuretano (PU). As telhas apresentam também uma boa resistência e leveza.

Já a madeira laminada e colada, formada pela união de lâminas de madeira coladas com adesivos industriais, foi escolhida por ser um material com vantagens do ponto de vista da resistência à umidade, durabilidade, possibilidade de vencer grandes vãos e ser constituída de madeira de reflorestamento como o pinus e o eucalipto. Ademais, traz uma sensação acolhedora e aconchegante aos ambientes internos, transmitindo uma sensação de bem-estar desejada para o espaço. Alinha-se materialidade com concepção e intencionalidade projetual.

A escolha dos materiais buscou dialogar de forma mais harmônica o natural e a arquitetura, o construído.



Planta de cobertura/implantação

- 1 Córrego Jaboticabal
- 2 Passarela
- 3 Praça
- 4 Práticas Corporais ao ar livre
- 5 Bocha
- 6 Playground



Figura 83: Planta de Cobertura. Fonte: Autora (2022)



Planta do térreo

- 1 Praça
- 2 Estacionamento
- 3 Recepção
- 4 Administração
- 5 Copa dos funcionários
- 6 Sanitário
- 7 Área de serviço
- 8 Depósito de lixo
- 09 Vestiário
- 10 Enfermaria
- 11 Acupuntura e massoterapia
- 12 Depósito
- 13 Atendimento individual
- 14 Atendimento coletivo
- 15 Práticas Corporais: Pilates com equipamentos
- 16 Práticas Corporais



Figura 84: Planta do Térreo. Fonte: Autora (2022)



Perspectivas



Figura 85: Fachada principal Av. Marechal Deodoro. Fonte: Autora (2022)



Figura 86: Fachada: composição com tijolo ecológico, pedra, madeira e piso drenante. Fonte: Autora (2022)



Figura 87: Vista da praça para Centro de Bem-estar. Fonte: Autora (2022)



Figura 88: Vista sob pergolado em direção ao Centro de Bem-estar e passarela. Fonte: Autora (2022)



Figura 89: Playground e mesas de xadrez sob pergolado. Fonte: Autora (2022)



Figura 90: Recepção. Fonte: Autora (2022)



Figura 91: Recepção: tijolo ecológico, madeira e ladrilho hidráulico. Fonte: Autora (2022)



Figura 92: Administração. Fonte: Autora (2022)



Figura 93: Jardim sensorial - Canteiro pluvial com seixo. Fonte: Autora (2022)



Figura 94: Interação da sala de Práticas corporais com espaço externo. Fonte: Autora (2022)



Figura 95: Jardim sensorial: cores, formas, texturas e cheiros. Fonte: Autora (2022)



Figura 96: Integração das salas para pilates com aparelhos e pilates solo. Fonte: Autora (2022)

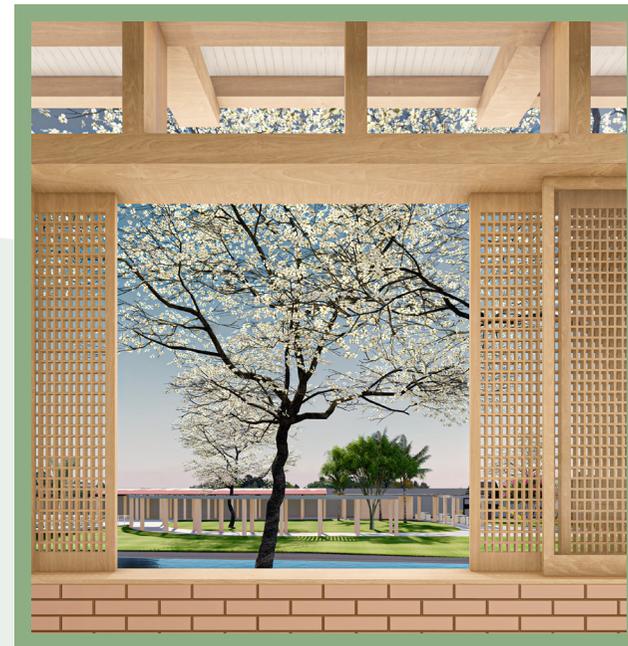


Figura 97: Vista do interior da sala para praça. Fonte: Autora (2022)



Figura 98: Sala de atendimento individual. Fonte: Autora (2022)

Duas salas foram pensadas para oferecer consultas individualizadas com profissionais de diferentes áreas da saúde: psicólogos, terapeutas ocupacionais, psiquiatras, psicanalistas, nutricionistas, homeopatas, entre outros.



Figura 99: Possibilidade de layout com divã. Fonte: Autora (2022)



Figura 100: Possibilidade de layout com maca. Fonte: Autora (2022)



Figura 101: Sala de acupuntura e massoterapia. Fonte: Autora (2022)

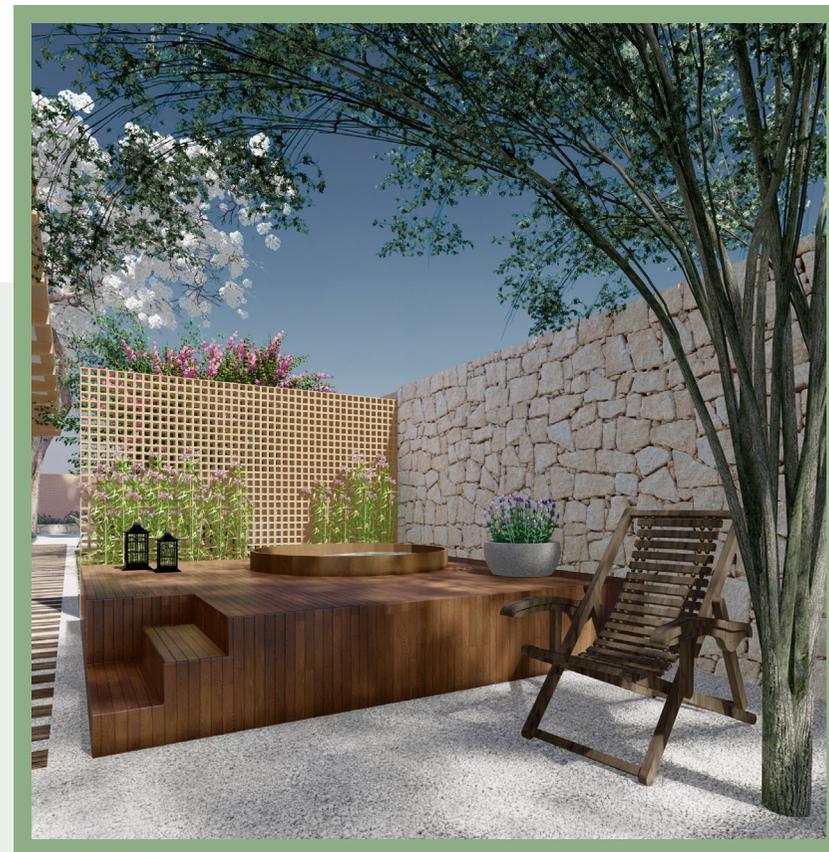


Figura 102: Ofurô. Fonte: Autora (2022)



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Trabalho busca retribuir um pouco do conhecimento proporcionado pela minha graduação neste Curso para uma cidade que fez parte da minha infância e adolescência, de onde me conecto e tenho minhas raízes. Aliado a isso, numa busca pelo autoconhecimento, a temática deste Trabalho surgiu como um processo prazeroso de pesquisa e aprofundamento.

Compreendo a importância da medicina integrativa tal qual a medicina convencional na promoção do bem-estar humano através de uma visão holística, isto é, sem hierarquia entre elas. Embora algumas práticas da medicina complementar ainda não tenham sua eficácia cientificamente comprovada grande parte advêm de um conhecimento oriental milenar que precisa ser respeitado. Por fim, acredito que a expansão dessas práticas através do sistema de saúde pública seria capaz de gerar um impacto profundo na qualidade de vida dos seres humanos.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrei, P.; Comune, A.P.D. Aromaterapia e suas aplicações. Centro Universitário São Camilo, São Paulo, v.11, n.4, p. 57-68, 2005. Disponível em:< http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf>. Acessado em 20 de março de 2022.

Boccanera, N.B.; Boccanera, S.F.B.; Barbosa, M.A. As cores no ambiente de terapia intensiva: percepções de pacientes e profissionais. Revista da escola de enfermagem da Universidade de São Paulo, 2006. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/WqVgJmzrzZW8f4cQgmGVcKL/?lang=pt>>. Acessado em 22 de março de 2022.

Bracher ESB, Benedicto CC, Ana Paula Albuquerque Facchinato APA. Quiropraxia / Chiropractic. Rev Med (São Paulo). 2013 jul.-set.,92(3):173-82. Disponível em:<<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/79998/83918>>. Acessado em 09 de março de 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 96 p. : il.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde, Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 180 p. ISBN 978-85-334-2583-5. Acessado em 12 de junho de 2022.

Capra, Fritjof. O Ponto de Mutação – A Ciência, a Sociedade e a Cultura emergente. 26ª ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

Casa na Mantiqueira. Gui Paoliello Arquiteto. Disponível em:<<http://www.guipaoliello.com.br/projeto.php?id=150&tipo=1&pagina=&txt=1;>>. Acessado em 11 de março de 2022.

Casa Kawall. Manuel Sá Fotografia. Disponível em:<<https://manuelsa.com/casa-kawall>>. Acessado em 11 de março de 2022.

Couto, F.M.; Dallagnol, B.W.; Jeronimo, L.C.; Benefícios do Método Pilates no ganho de flexibilidade: uma revisão sistemática. Programa de Pós-Graduação do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). Disponível em:< <http://tconline.fag.edu.br:8080/app/webroot/files/trabalhos/20181103-173631.pdf>>. Acessado em 12 de junho de 2022.

Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA3.0 IGO. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acessado em março de 2022.

Desikachar, T. K. V. O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal. Tradução Greice Costa. 2ª ed. São Paulo: Mantra, 2018.

“Espaço de Yoga Premavati / Aguirre Arquitetura” 14 Fev 2018. ArchDaily Brasil. Acessado em 12 de Fevereiro de 2022. <<https://www.archdaily.com.br/br/888520/espaco-de-yoga-premavati-aguirre-arquitetura>> ISSN 0719-8906



Giero, Mayara. Teorias e técnicas de massagem / Mayara Giero: UNIASSELVI, 2017. 188 p. : il. ISBN 978-85-515-0065-1. Disponível em:< <https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=22921>>. Acessado em 14 de março de 2022.

Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1/praticas-integrativas-e-complementares-pics>>. Acessado em 15 de fevereiro de 2022.

Rogers, J.; Chesney, E.; Oliver., D.; Pollak, T.; McGuire, P.; Fusar-Poli, P.; Zandi, M.; Lewis, G.; David, A. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. May 18, 2020. Lancet Psychiatry. Disponível em:<<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2215-0366%2820%2930203-0>>. Acessado em 04 de julho de 2022.

“Sesc Avenida Paulista / Königsberger Vannucchi Arquitetos Associados” 12 Nov 2018. ArchDaily Brasil. Acessado em 4 de Fevereiro 2022. <<https://www.archdaily.com.br/br/905384/sesc-avenida-paulista-konigsberger-vannucchi-arquitetos-associados>> ISSN 0719-8906

Sobczyk Mateusz, Oleksa Paulina, Wójcik Piotr, Zuraw Daria, Rogowska Monika, Slabon Malgorzata. Positive and negative aspects of suana bathing - current knowledge status. Journal of Education, Health and Sport. 2021; 2021;11(9):497-503. eISSN 2391-8306. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2021.11.09.064>>. Acessado em 17 de março de 2022.

“Spa Querétaro / Ambrosi I Etchegaray” [Spa Querétaro / Ambrosi I Etchegaray] 03 Ago 2019. ArchDaily Brasil. Acessado em 4 de Fevereiro de 2022. <<https://www.archdaily.com.br/br/01-93924/spa-queretaro-slash-ambrosi-i-etchegaray>> ISSN 0719-8906

Teixeira, E. Reflexões sobre o paradigma holístico e holismo e saúde. Rev. Esc. Enf. USP, v.30, n.2, p. 286-90, ago. 1996. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/reusp/a/Cc7DsQRzKf8BrnqWgp3jtzB/?format=pdf&lang=pt>>. Acessado em 01 de março de 2022.

Teixeira, Leandro. Investigação da prática de Tai Chi Chuan entre idosos. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em:< <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/12558>>. Acessado em 14 de março de 2022.

Talebipour, B.; Rodrigues, L.O.C.; Moreira, M.C.V. Efeitos da sauna sobre doenças cardiovasculares e doenças relacionadas com estilo de vida. Belo Horizonte, Minas Gerais. 2006. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/rbme/a/9FPMvS4VLR5dTCfp8qd65Xq/?format=pdf&lang=pt>>. Acessado em 17 de março de 2022.

UNESCO. “Sauna culture in Finland” to UNESCO Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity in 2020. Directed, produced and edited by Annamaria Peltokangas (2019). Youtube, 2020. Disponível em:< https://www.youtube.com/watch?v=qY__OOcv--M&t=1s>. Acessado em 17 de março de 2022.

Wallace, B. Alan. A revolução da atenção: revelando o poder da mente focada. Prefácio de Daniel Goleman; tradução de Jeanne Pilli. 4ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

World Health Organization. (2022). Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic’s impact: scientific brief, 2 March 2022. World Health Organization. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/352189>>. Acessado em 05 de março de 2022.