

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
FACULDADE DE ENGENHARIA, ARQUITETURA E URBANISMO E GEOGRAFIA
CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO

Débora Tannus Cardoso

ÉGIDE: Centro Terapêutico de práticas holísticas associadas à arquitetura para tratamentos psicológicos.

Campo Grande - MS

2021

Débora Tannus Cardoso

ÉGIDE: Centro Terapêutico de práticas holísticas associadas à arquitetura para tratamentos psicológicos.

Trabalho desenvolvido durante a disciplina de Fundamentos de Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado como parte da avaliação do curso de graduação em Arquitetura e urbanismo, pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.
Orientador: Prof. Helena Rodi Neumann

Campo Grande - MS

[Digite texto]



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



ATA DA SESSÃO DE DEFESA E AVALIAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)
DO CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO DA
FACULDADE DE ENGENHARIAS, ARQUITETURA E URBANISMO E GEOGRAFIA - 2021-2

No mês de dezembro do ano de dois mil e vinte e um, reuniu-se por meio de videoconferência (plataformas Microsoft TEAMS ou Google MEET) a Banca Examinadora, sob Presidência do(a) Professor(a) Orientador(a), para avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Graduação em Arquitetura e Urbanismo da Faculdade de Engenharias, Arquitetura e Urbanismo e Geografia da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul em acordo aos dados descritos na tabela abaixo:

DATA, horário e local da apresentação	Nome do(a) Aluno(a), RGA e Título do Trabalho	Professor(a) Orientador(a)	Professor(a) Avaliador(a) da UFMS	Professor(a) Convidado(a) e IES
06 de dezembro de 2021 Horário - 15h20 ÀS 16h40 Campo Grande, MS	Débora Tannus Cardoso (2017.2101.053-0) Tema: ÉGIDE: Centro Terapêutico de práticas holísticas associadas à arquitetura para tratamentos psicológicos	Helena Rodi Neumann	José Alberto Ventura	Karina Diógenes Rodriguez (UNIFOR/CE)

Após a apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso pelo(a) acadêmico(a), os membros da banca examinadora teceram suas ponderações a respeito da estrutura, do desenvolvimento e produto acadêmico apresentado, indicando os elementos de relevância e os elementos que couberam revisões de adequação (relacionadas em anexo).

Ao final a banca emitiu o seguinte CONCEITO para o trabalho: **APROVADO**

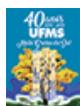
Assinam eletronicamente os membros da banca examinadora.

Ata homologada pela Coordenação de Curso e pela Coordenação da disciplina de TCC.

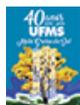
Campo Grande, dezembro de 2021.

Prof. Dr. Jose Alberto Ventura Couto
Coordenador do Curso de Graduação em Arquitetura e Urbanismo (FAENG/UFMS)

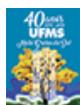
Prof. Dr. Gutemberg dos Santos Weingartner
Coordenador da Disciplina Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)



Documento assinado eletronicamente por **Helena Rodi Neumann, Professora do Magistério Superior**, em 07/12/2021, às 11:20, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Gutemberg dos Santos Weingartner, Professor do Magisterio Superior**, em 09/12/2021, às 11:19, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Jose Alberto Ventura Couto, Professor do Magisterio Superior**, em 09/12/2021, às 14:17, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2952950** e o código CRC **F403694C**.



FACULDADE DE ENGENHARIAS, ARQUITETURA E URBANISMO E GEOGRAFIA

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária

Fone:

CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

Referência: Processo nº 23104.033813/2021-56

SEI nº 2952950

AGRADECIMENTOS

Presto meus agradecimentos primeiramente a Deus por me abençoar e iluminar meu caminho ao longo de toda essa jornada, por me dar forças para persistir quando eu mais precisava. Agradeço a minha família por todo apoio e dedicação, especialmente a minha mãe Vanessa Tannus que forneceu condições e bases para que eu conseguisse alcançar esse sonho de me formar em Arquitetura e Urbanismo em uma Universidade Federal e aos meus irmãos Caio e Laion por todo auxílio.

Agradeço aos professores, que através do compartilhamento de seus conhecimentos nos permitem crescer e evoluir no âmbito pessoal, acadêmico e profissional. Em especial, a minha orientado Helena Rodi Neumann pelos direcionamentos e inspirações durante esse estudo.

Não poderia esquecer dos amigos que realizei ao longo dessa trajetória: Alexandra, Amanda, Denilson, Eduardo, Gabriela, Giovanna, Isabela, Izadora, Laura, Marcella, Maria Eduarda, Maria José, Marília, Ronaldo, Taís, Valadares, Vanessa e Willian, os quais foram extremamente importantes em todo esse processo, devido aos momentos compartilhados e todo amparo recebido ao longo desses anos. Eu amo vocês, obrigada por tudo.

Agradeço ao meu namorado Pedro por todo carinho e cuidado comigo nesse período, pois não foi nada fácil e mesmo assim se fez presente e tornou tudo mais leve.

Por fim, agradeço a mim mesma por todo esforço e dedicação, pois apesar das dificuldades me mantive firme durante esse caminho. É claro que o auxílio da minha psicóloga foi fundamental para que eu concluísse esse processo com mais calma e clareza.

RESUMO

A presente monografia refere-se ao estudo do embasamento teórico, estudos de caso, escolha do terreno e programa de necessidade, a fim de gerar a concepção de um Centro Terapêutico Holístico público na cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul. A pesquisa inicialmente será elaborada a partir da revisão bibliográfica para a construção de um referencial teórico, onde abrange os conceitos do holismo e da arquitetura sensorial. Os estudos de caso e referências projetuais propiciou um direcionamento para a criação de um novo programa de necessidades da temática escolhida. Além disso, a escolha e análise dos terrenos garantirá que o espaço será projetado em uma localidade que possui potencialidade para tal equipamento.

O maior objetivo do Centro terapêutico é impulsionar a importância do tratamento da saúde mental, garantindo o acesso de todas as classes sociais a esse novo equipamento público, onde trata o indivíduo como um todo, isto é, no âmbito físico, mental, emocional e energético. Além disso, potencializar o processo terapêutico através de uma arquitetura que estimule os sentidos e desperte emoções. Por fim, a proposta é desenvolver um projeto de um espaço terapêutico, onde por meio de métodos e condicionantes arquitetônicas promovam sensações benéficas aos usuários do local, assim, garantindo o auxílio na eficácia dessas terapias.

Palavras-chave: Terapia Holística. Arquitetura dos Sentidos. Saúde mental.

ABSTRACT

This monograph refers to the study of the theoretical basis, case studies, ground choice and architectural brief, in order to generate the conception of a public Holistic Therapeutic Center in the city of Campo Grande, Mato Grosso do Sul. The research initially will be elaborated from the bibliographical review for the construction of a theoretical background, which covers the concepts of holism and sensory architecture. The case studies and architectural references provided guidance for the creation of a new brief program for the selected theme. Furthermore, the choice and analysis of possible grounds for the project will ensure that the space will be designed in a location that has the potential for such equipment.

The main objective of the Therapeutic Center is to boost the importance of mental health treatment, ensuring access for all social classes to this new public equipment, where it treats the whole individual, in other words, it treats in the physical, mental, emotional and energetic sphere. Furthermore, potentialize the therapeutic process through an architecture that stimulates the senses and awakens emotions. Finally, the proposal is to develop a project for a therapeutic space, where, through methods and architectural conditions, they promote beneficial sensations to the users of the place, ensuring the support on the effectiveness of these therapies.

Keywords: Holistic Therapy. Architecture of the Senses. Mental health.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - A união dos 4 campos do conhecimento	28
Figura 2 - Os 4 campos da mente.....	30
Figura 3 - Terapias Holísticas	32
Figura 4- Pontos energéticos do corpo humano na região das costas.	34
Figura 5 - Aplicação de luzes coloridas como técnica para equilíbrio.....	35
Figura 6 - Pontos energéticos na região da Cabeça.....	36
Figura 7 - Aula de Yoga no Parque das Nações Indígenas, Campo Grande – MS....	37
Figura 8 - Sistemas Sensoriais	39
Figura 9 – As possíveis propriedades acústicas.	47
Figura 10 – Psicologia das cores: A sensações de cada cor.	50
Figura 11 - Implantação do Hospital Sarah Kubitschek.....	53
Figura 12 - O uso de vegetação para humanização hospitalar.....	54
Figura 13 - Utilização de Shads e os brises horizontais para o conforto térmico.	55
Figura 14 - Galerias semienterradas – Hospital Sarah Kubitschek.....	56
Figura 15 - Planta Baixa Espaço Premavati.....	57
Figura 16 - Conexão entre usuários e a natureza.	58
Figura 17 - Jardim com estátua da deusa Ganesha.	59
Figura 18 - Bloco de entrada Espaço Premavati – Área de recreação e cozinha.....	59
Figura 19 - Iluminação natural na sala de Yoga.	60
Figura 20 - Uso da madeira e tons terrosos nos ambientes.....	61
Figura 21 - Áreas de circulação interna da edificação em integração com a natureza.	62
Figura 22 - Árvores centenárias que rodeiam o projeto e possibilitam uma forte conexão com a natureza existente do local.	63
Figura 23 – Clínica Casa Alice - Espaço de alongamento e conexão com o corpo...	64
Figura 24 – Clínica Casa Alice – Espaço de alimentação integrada com uma horta comunitária.	65
Figura 25 - Arquibancada externa em conexão com árvores existentes.	65
Figura 26 - Salas de consultas e atendimento com layout e design mais humanizado.	66
Figura 27 – Banheiro integrado nas salas de atendimento	67

Figura 28 – uso de membrana bioclimática na fachada	68
Figura 29 - O uso das cores integrada a natureza e a iluminação natural.	69
Figura 30 - O uso de aberturas para iluminação natural no espaço.	70
Figura 31 - O espaço em conexão com a natureza.....	71
Figura 32 - Elementos naturais na composição do espaço.	71
Figura 33 – Luz artificial utilizada como estímulo sensorial.....	72
Figura 34 – Salas Multissensoriais.....	73
Figura 35 - Mapa Carta Geotécnica e vazios urbanos.....	74
Figura 36 - 1º opção de terreno.....	75
Figura 37 - 2º opção de terreno.....	76
Figura 38 - Mapa de localização e medidas do terreno.....	78
Figura 39 - Mapa da Carta Geotécnica.....	80
Figura 40 - Mapa da Carta de Drenagem.	81
Figura 41 - Mapa da Topografia.	82
Figura 42 - Mapa da Hierarquia Viária.	83
Figura 43 - Mapa Uso e Ocupação do Solo.....	84
Figura 44 – Conceitos do Centro Terapêutico Holístico – Édige.	86
Figura 45 – Esquema de diretrizes projetuais.....	87
Figura 46 – Fluxograma Pav. Térreo.....	93
Figura 47 - Ambiências.	95
Figura 48 - Esquemas Volumétricos.	96
Figura 49 - Corte Esquemático.	97
Figura 50 - Implantação.....	98
Figura 51 - Sistema Construtivo - Fixação do pilar na Fundação.....	99
Figura 52 - Conexão dos Pilares e Vigas de MLC.....	100
Figura 53 - Bloco 01- Área das Terapias.....	101
Figura 54 - Bloco 01 -Recepção e Cafeteria.....	102
Figura 55 - Bloco 02 e 03 - Térreo.....	103
Figura 56 - Bloco 02 e 03 - Superior.....	103
Figura 57 - Bloco 04.....	104
Figura 58 - Terraço Verde	104
Figura 59 - Corte AA.....	105
Figura 60 - Corte BB	105
Figura 61 - Corte DD.....	105

Figura 62 - Fachada Frontal.....	106
Figura 63 - Fachada dos Fundos	106
Figura 64 - Fachada Lateral.....	107

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Análise dos Terrenos.....	77
Tabela 2 - Análise e comparação dos terrenos.....	77
Tabela 3- Categoria de usos permitidos – Z4	79
Tabela 4 - Índices urbanísticos – Z4.	79
Tabela 5 - Zona Ambiental – Z4.....	79
Tabela 6 - Descrição da Carta Geotécnica.....	80
Tabela 7 - Descrição da Carta de Drenagem.	82
Tabela 8 – Programa de Necessidades.	88
Tabela 9 – Programa de Necessidades – Turnos e quantitativo de usuários e funcionários.	92

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT Associação Brasileira de Normas Técnicas

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS Organização Mundial da Saúde

MZ2 Macrozona Urbana 2

UDESC Universidade Estadual de Santa Catarina

MLC Madeira Laminada Colada

PNE Portadores de Necessidades Especiais

SUMÁRIO

RESUMO	17
ABSTRACT	18
LISTA DE TABELAS.....	22
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS	23
INTRODUÇÃO.....	15
OBJETIVO GERAL.....	17
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
JUSTIFICATIVA	18
METODOLOGIA	19
1 A IMPORTÂNCIA DOS ESPAÇOS TERAPÊUTICOS PARA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA	19
1.1 O SER HUMANO E A SAÚDE MENTAL	20
1.2 O HOLISMO E A SAÚDE	23
1.2.1 A HISTÓRIA DA TERAPIA HOLÍSTICA.....	23
1.2.2 BENEFÍCIOS PARA SAÚDE.....	27
1.2.3 TERAPIAS HOLÍSTICAS.....	32
2 ARQUITETURA COMO ESPAÇO TERAPÊUTICO	38
2.1 ARQUITETURA DOS SENTIDOS.....	38
2.1.1 A COMPREENSÃO DOS SENTIDOS NA ARQUITETURA	38
2.1.2 NEUROARQUITETURA	41
2.1.3 ERGONOMIA	43
2.1.4 CONFORTO TÉRMICO E ACÚSTICO	44
2.1.5 CONFORTO LUMINOTÉCNICO E A PSICOLOGIA DAS CORES	48
2.2 O PODER DO ESPAÇO.....	50

2.2.1	A EFICÁCIA DA ARQUITETURA EM TRATAMENTOS PSICOLÓGICOS	
	50	
3	PRECEDENTES PROJETUAIS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DE UM	
	CENTRO TERAPÊUTICO HOLÍSTICO EM CAMPO GRANDE/MS.....	52
3.1	HOSPITAL SARAH KUBITSCHKEK	52
3.2	ESPAÇO DE YOGA PREMAVATI.....	56
3.3	CLÍNICA MÉDICA CASA ALICE	62
3.4	OUTROS ASPECTOS PROJETUAIS	69
4	a ESCOLHA E ANÁLISE DO TERRENO	73
4.1	FATORES E CONDICIONANTES PARA A ESCOLHA DO LOCAL.....	73
4.2	OPÇÕES DE TERRENOS	75
4.3	TERRENO ESCOHIDO.....	78
5	PROPOSTA PARA O CENTRO TERAPÊUTICO HOLÍSTICO	85
5.1	PÚBLICO ALVO	85
5.2	CONCEITO.....	85
5.3	DIRETRIZES PROJETUAIS.....	86
5.3.1	ABORDAGEM TÉCNICA PARA O PROJETO	87
5.4	PROGRAMA DE NECESSIDADES E PRÉ-DIMENSIONAMENTO	88
5.5	FLUXOGRAMA	93
5.6	AMBIÊNCIAS	94
6	O PROJETO	96
6.1	PARTIDO ARQUITETÔNICO	96
6.2	SETORIZAÇÃO	96
6.3	IMPLANTAÇÃO	97
6.4	SISTEMA CONSTRUTIVO.....	99
6.5	PLANTAS POR SETORES.....	100
6.6	CORTES e FACHADAS	105
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	107

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	108
-----------------------------------------	------------

INTRODUÇÃO

Com o surgimento do vírus COVID-19, doença com capacidades de proliferação extremamente rápida, houve a necessidade de paralisação de grandes partes das atividades do cotidiano da população, assim evitando o contágio em grande escala dessa doença. A pandemia e a restrição dessas práticas já ultrapassaram o período maior que um ano em âmbito global, prejudicando a sociedade em todas as esferas, isto é, a área econômica, da educação, lazer e principalmente da saúde. Com esse afastamento social, notou-se que os cidadãos foram prejudicados, sobretudo por problemas psicológicos, tais como crises de ansiedade, depressão e ataques de pânico, entre outros.

Tal problemática ocorre, pois, o contato social afeta diretamente na liberação de neurotransmissores responsáveis pela nossa sensação de bem-estar, como a endorfinas, dopamina, serotonina e ocitocina, assim afirma o neurocirurgião e neurocientista do Hospital das Clínicas de São Paulo, Fernando Gomes. Portanto, com a ausência dessa relação entre indivíduos, casos relacionados ao adoecimento da saúde mental tendem a subir exacerbadamente. (GOMES, 2019).

Além disso, o isolamento social ocasionou o fechamento de inúmeros comércios temporariamente, como forma de combate a diminuição de casos da doença, assim, ocorreu um aumento do desemprego e a crise financeira. Desta maneira, desencadeou a exacerbação de sinais e sintomas de transtornos mentais e a inabilidade para o enfrentamento de situações de emergências como essa, ou seja, um aumento de problemas psicológicos relacionados as consequências da crise de saúde mundial.

É notório a importância de espaços terapêuticos em tempos de crise como esse. Com isso, entende-se a necessidade de uma democratização e um apoio público maior para que todas as classes sociais consigam ter acesso facilitado e gratuito de tal auxílio psicológico. Desta maneira, torna-se de grande importância a consolidação de um local que propicie todas as vivências necessárias para um bom tratamento e recuperação do usuário, com um programa de necessidades pensado e desenvolvido para atender todas as demandas.

No Brasil, a terapia Holística vem crescendo grandemente há alguns anos. A metodologia e prática do holismo é a abordagem que considera o ser humano como um todo, em seus aspectos físicos, mentais, emocionais e energéticos, sendo assim, trata todas as esferas de maneira conectada e integrada de um indivíduo. Com isso, ajuda a aliviar o stress físico ou emocional, dores no corpo e principalmente o combate a depressão e a ansiedade. Desta

maneira, proporciona um auxílio para uma vida mais tranquila, na qual possibilita a melhoria em questões pessoais como: relacionamentos, insatisfações, inseguranças, medos e faltas de motivação, assim, elevando a autoestima, confiança, trazendo mais coragem para agir, isto é, o poder da ação.

Além disso, as práticas holísticas possibilitam e incentivam a ter o hábito de exercícios físicos. Pode-se citar como exemplo o yoga e o pilates, que tem como a finalidade de proporcionar o equilíbrio, força e harmonia para o corpo, por meio de movimentos e respirações. Dessa forma, o indivíduo além de tratar o âmbito mental, garante uma boa disposição física, flexibilidade, fortalece a musculatura e melhora a postura. Portanto, entende-se a importância e a necessidade de um maior conhecimento da população referente a essa metodologia como um tratamento psicológico e físico em meio a essa crise global.

Outrossim, compreende-se que o ambiente tem fortes influências nas funções humanas, seja por seus tamanhos, formas, cores, usos e até mesmo cheiros. Pode-se afirmar que a Arquitetura é capaz de proporcionar diversas sensações, pois varia de acordo com a visão que o usuário possui do ambiente que está inserido e para qual o uso que a mesma se destina. Com isso, Zevi (2000, p.161) enfatiza:

De diferente valor, aliás fundamental na história das interpretações arquitetônicas, é a teoria de *Einfühlung*, segundo a qual a emoção artística consiste na identificação do espectador com as formas, e por isso no fato de a arquitetura transcrever os estados de espírito nas formas da construção, humanizando-as e animando-as. Olhando as formas arquitetônicas, nós vibramos em simpatia simbólica com elas, porque suscitam reações em nosso corpo e em nosso espírito. (ZEVI, 2000, p. 161).

Desta maneira, conclui-se que com a arquitetura é possível criar espaços que transmitam sensações e provoquem emoções, assim, auxiliando no tratamento psicológico, pois através da psicologia ambiental aplicada a forma e a estrutura, os fatores para a sensação de conforto, bem-estar passam a ser mais tangíveis. De acordo com Juhani Pallasma (2011, p.11):

A tarefa mental essencial da arquitetura é acomodar e integrar. A arquitetura articula a experiência de se fazer parte do mundo e reforça nossa sensação de realidade e identidade pessoal; ela não nos faz habitar mundos de mera artificialidade. A sensação de identidade pessoal, reforçada pela arte e arquitetura, permite que nos envolvamos totalmente nas dimensões mentais de sonhos, imaginações e desejos. (PALLASMA, 2011, p.11).

A arquitetura interligada ao estímulo dos sentidos humanos possibilita uma maior eficácia em tratamentos psicológicos, sendo assim, o Centro Terapêutico Holístico de Campo Grande/MS utilizará além das terapias de tal vertente, integrará o tratamento com técnicas

arquitetônicas, onde propicia-se o conforto e bem-estar dos usuários enquanto estiverem presente no local, assim, auxiliará na melhoria da recuperação, podendo desencadear a aceleração desse processo. Com isso, os usos do conforto ambiental, da ergonomia, psicologia das cores e formas, tornam-se imprescindíveis para a concepção do projeto.

OBJETIVO GERAL

O objetivo geral engloba a criação de um Centro de Terapia Holística público, na qual deve evidenciar a importância do tratamento da saúde mental, física, emocional e energética de um indivíduo de maneira holística, isto é, o tratamento de um ser como um todo. Além disso, busca-se utilizar a arquitetura como um benefício para proporcionar uma melhoria na eficácia dos processos terapêuticos, assim, utilizará estudos e métodos que possibilitam impactar nos sentidos e emoções humanas por meio de condicionantes arquitetônicas e técnicas construtivas. Outrossim, a escolha do terreno que será inserido o projeto, garantirá ainda mais a sensação dos usuários de acolhimento e refúgio da vida cotidiana, pois o espaço será repleto por elementos da natureza, garantindo uma forte experiência sensorial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Democratizar o acesso ao tratamento holístico, viabilizando alcançar todas as classes sociais por meio desse novo equipamento público.
- Promover o uso da Arquitetura dos sentidos no projeto, criando uma relação dinâmica e orgânica entre o ambiente e os usuários.
- Pensar em possíveis diretrizes de projetos arquitetônicos para potencializar os processos de tratamentos terapêuticos holísticos.
- Propor um centro terapêutico cujo espaço apresente qualidades arquitetônicas que contribuam para o bem-estar dos usuários e uma boa recuperação além de suas práticas holísticas.
- Enfatizar a importância de um tratamento da saúde como um todo, isto é, abranger seus aspectos físicos, mentais, emocionais e energéticos. Ou seja, não trata das esferas separadamente, mas de forma integrada.

- Promover um maior conhecimento para a população de Campo Grande/MS referente as práticas holísticas e seus benefícios.

JUSTIFICATIVA

De acordo com um estudo realizado pela Instituição Oswaldo Cruz (Fiocruz), em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), utilizaram dados da pesquisa Convid – Pesquisa de Comportamentos, coletados em 24 de abril e 24 de maio de 2020. A Convid é uma pesquisa de saúde física e mental, na qual é realizada por meio de um questionário, onde contem questões relacionadas ao cotidiano e a rotina dos indivíduos em meio ao isolamento social. O estudo revelou que, durante o período pandêmico e de distanciamento social, 40,4/5 dos brasileiros sentiram-se tristes ou deprimidos muitas vezes ou sempre. Além disso, 52,6%, um percentual maior, sentiram-se ansiosos ou nervosos sempre ou quase sempre. Entre os brasileiros adultos que não tinham problemas de insônia antes da pandemia, 43,5% passaram a apresentar o problema. (BERTI, 2020).

Em relação internacional, dentre os estudos populacionais realizados, destaca-se o de Wang et al. (2020). Na China, 1.210 participantes em 194 cidades, durante o estágio de pandemia possuiu sintomas moderados a severos de ansiedade, depressão e estresse. Esse estudo revelou, além disso que 75,2% dos respondentes referiram-se ao medo de que seus familiares contraíssem a doença. (SCHMIDT *et al*, 2020, p.04)

Em 2017, Campo Grande News publicou uma reportagem relatando um aumento de 18% da depressão e doenças psicológicas na população local, mas o município não continha estrutura para sanar tal problemática. Em 28 de março de 2020 foi publicado outra reportagem expondo o aumento dos transtornos mentais e como a pandemia foi o gatilho para isso. (JUNOT, 2017). De acordo Kleber Francisco Meneghel, presidente da câmara técnica de psiquiatria do Conselho Regional de Medicina (CRM – MS *apud* SANCHEZ,2020), é o momento em que mais precisa de ajuda psicoterapêutica, do atendimento psiquiátrico, pois as alterações nos quadros de humor tendem a aumentar os sintomas, como o medo de se contaminar e também o isolamento. (SANCHEZ, 2020).

Observa-se que os problemas psicológicos estão presentes na sociedade há muito tempo e vem crescendo ao longo dos anos cada vez mais. A depressão já foi considerada a

doença do século e já ocasionou a morte de inúmeros indivíduos. Desde 2020, após a pandemia e o distanciamento social, tal problemática cresceu exacerbadamente.

Assim, justifica-se a escolha do tema da presente monografia, primeiramente, devido a necessidade de implantação de um centro terapêutico holístico em Campo Grande, como também em outras localidades do país, a fim de proporcionar a diminuição dos casos de problemas psicoterapêuticos, influenciando a população a tratar-se de maneira completa, como um todo, isto é, mental, emocional, físico e energético de maneira acessível e gratuita. Além disso, optou-se por trabalhar com a temática da saúde física e mental por conta da forte influência que a arquitetura pode ter sobre o tratamento das pessoas e como pode ajudar a solucionar.

METODOLOGIA

A pesquisa para o desenvolvimento da monografia de TCC foi realizada por meio de orientações com a professora orientadora, juntamente com métodos exploratórios descritivos e analíticos. O levantamento bibliográfico com fontes de artigos científicos, livros, legislações, notícias e documentos oficiais foi a parte fundamental para a concepção dessa pesquisa. Além disso, foi realizado o levantamento de referências projetuais sobre estudos de casos referente a centros terapêuticos, espaços que utilizaram a arquitetura como ferramenta para desencadear as emoções e sensações dos usuários e as edificações da área da saúde, onde priorizaram a humanização dos ambientes.

A escolha e a análise do terreno foram fundamentais para que o projeto seja instalado em uma localidade que possua potencialidade para esse equipamento, isto é, um espaço repleto por elementos da natureza, onde garantirá as sensações desejadas aos usuários do local. Desta maneira, após o levantamento de todos os dados possibilitou a criação de um novo programa de necessidades da temática escolhida para a execução do Centro terapêutico Holístico de Campo Grande/MS.

1 A IMPORTÂNCIA DOS ESPAÇOS TERAPÊUTICOS PARA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

1.1 O SER HUMANO E A SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um fator de extrema importância para o ser-humano, na qual possibilita maneiras necessárias para lidar melhor com as emoções positivas e negativas, ou seja, o equilíbrio das funções mentais é essencial para um convívio social de maneira mais saudável e uma vida mais leve e eficaz. Além de proporcionar muitos benefícios individuais, um bom estado emocional garante uma qualidade de interação coletiva.

A Organização Mundial da Saúde (OMS apud HSM, 2019) declara que o conceito de saúde é muito mais abrangente que apenas a ausência de uma doença, isto é, engloba o bem-estar físico, social e mental, assim, todas as vertentes precisam ser tratadas de maneira proporcional, pois estão interligadas a uma vida saudável. (HSM, 2019).

É notório que o ser humano é movido por emoções e suas atitudes e decisões são definidas muitas vezes interligadas por seu estado mental. Com isso, entende-se que o indivíduo tende a agir de acordo com seu psicológico. O equilíbrio emocional é a chave para uma melhoria de vida, pois quando a mente vai bem tudo se encaminha, todos os objetivos e metas conseguem ser realizados com mais foco, leveza e de forma madura e consciente. Sem isso, é muito comum desistir, se frustrar rapidamente e até mesmo entrar em crises, deixando-se sucumbir no primeiro obstáculo que aparecer. De acordo com Marcelle Maia, coordenadora da psicologia Hospitalar do Hospital Santa Lúcia:

As emoções desempenham um papel crucial no relacionamento com outras pessoas e na manutenção do valor ou da dignidade nas situações sociais. As emoções positivas, como o amor, a alegria, a satisfação e o respeito, tendem a resultar em uma relação próxima, estimulando o vínculo interpessoal. Já as emoções negativas, como a raiva, a dúvida ou a culpa, podem prejudicar os relacionamentos. Todavia, é importante ressaltar que nada neste campo é essencialmente bom ou ruim. O que faz algo ser prejudicial é a desproporção. (HSM, 2019).

Para a profissional da área, as experiências de dor e tristeza levam ao autoconhecimento, à superação e a mudança de comportamento. Contudo, as emoções negativas podem ocasionar determinadas situações que podem paralisar o indivíduo, provocando fuga ou negação, assim, faz-se necessário a busca por um equilíbrio. (HSM, 2019). Neste contexto, o tratamento da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais de maneira mais eficaz atingindo o equilíbrio essencial. Marcelle Maia ressalta que:

O momento de buscar tratamento psicológico consiste no reconhecimento da vivência de uma fragilidade ou sofrimento emocional; no desejo em mudar comportamentos ou aspectos da vida e até mesmo como forma de autoconhecimento. É, portanto, o reconhecimento da necessidade e o desejo pelo apoio psicológico que indica o momento ideal de buscar a psicoterapia. (MAIA, 2019).

O indivíduo que consegue lidar com suas emoções, conseqüentemente possui mais facilidade para lidar com situações do dia-a-dia de maneira mais sábia e sem desgastes ocasionados pelo estresse. Portanto, é essencial que a sociedade entenda a importância do autocuidado com sua saúde física e mental.

Segundo um levantamento realizado pelo IBOPE em 2020, encomendado pela organização de saúde Bayer, cerca de 84% dos brasileiros buscam ter uma rotina de autocuidado, mas apenas um terço dessas pessoas conseguem segui-la. Além disso, outro dado levantado nesta pesquisa é que a cada quatro participantes três sentiam algum tipo de dor frequente, sendo elas: 38% dores nas costas e 31% de enxaqueca. (PIMENTA, 2021). Com isso, conclui-se que a necessidade do autocuidado e a importância da saúde mental precisam ser inserida no cenário atual, mudando a perspectiva de vida dos brasileiros.

Em contrapartida, fatores psicológicos podem afetar diretamente a saúde física do ser humano, as emoções afetam o organismo e ocasionam inúmeras problemáticas. As doenças psicossomáticas são desordens emocionais ou psiquiátricas que atingem o funcionamento dos órgãos do corpo, assim, provocam múltiplas adversidades físicas em diferentes partes do corpo. Com isso, entende-se que a doença pode desencadear dores musculares, insônia, diarreia ou constipação, tremores, herpes, gripes ou resfriados constantes, caspas, acnes, manchas e dermatites. (SANTOS, 2013). De acordo com a dermatologista Márcia Senra, que atua no Hospital Federal de Ipanema/RJ:

As psicodermatoses referem-se a qualquer doença que afeta a pele diretamente devido a fatores psicológicos, que exercem um papel significativo. O sistema nervoso central e a pele têm a mesma origem embrionária, então é comum a relação dos dois. O estado emocional pode tanto causar doenças como agravá-las. A primeira coisa a ser feita é afastar as causas orgânicas, como problemas de circulação, reação medicamentosa ou problemas de sangue. Só depois serão avaliados fatores psicológicos. O dermatologista tem que trabalhar em conjunto com o psicólogo para descobrir a causa. Os quadros mais comuns são a automutilação, dermatites atópicas, arrancar os cabelos, acnes, psoríase, manchas e escamação. Todos esses sintomas são agravados pelo estado emocional do paciente. (SENRA, 2013).

Segundo a especialista, indivíduos que sofrem de ansiedade, depressão e transtornos e qualquer trauma psicológico podem sofrer com tal problemática. (SANTOS, 2013). Com isso, entende-se que o psicológico pode ocasionar o aparecimento de novas doenças ou potencializar as já existentes, devido aos distúrbios emocionais.

As doenças psicossomáticas são entendidas como manifestações do subconsciente, onde sinalizam questões mal resolvidas que sobrecarregam o interior a ponto de prejudicar o indivíduo até mesmo em seu exterior. A maioria das vezes, o problema está relacionado a deficiência ou ao excesso de emoções. (Hospital Santa Mônica, 2019).

É indubitável que, os indivíduos com tal problemática estão frequentemente buscando ajuda médica, porém, há uma complicação para obter a causa exata desses problemas, assim, dificultando o diagnóstico dos médicos. Todavia, é possível identificar algumas vezes quando uma dor física é acarretada por uma emoção ou sentimento, ou seja, encontrar um sentido psicológico daquela dor. Pode-se citar como exemplo algumas situações vivenciadas por um indivíduo que são como forma de gatilho para tais problemas, sendo elas: problemas financeiros, perda do emprego, luto, término de relacionamento, doença grave na família e até mesmo a situação atual que o mundo está vivenciando, a pandemia.

Alguns transtornos psiquiátricos podem começar a surgir desde a infância e adolescência e se estender por todo o percurso da vida. A busca pela saúde mental precisa ser necessária desde essa faixa etária, evitando o agravamento desses problemas. A ausência do bom estado emocional na infância pode gerar inúmeros conflitos em várias atividades, como brincar, estudar, dialogar e socializar. (SILVA E PARRÃO, 2006). Transtornos de aprendizagem das habilidades motoras e de comunicação caracterizam-se também pela dificuldade em desempenhar atividades diárias que exijam coordenação motora, como por exemplo, sentar e andar e na dificuldade de pronunciar palavras e frases condizentes para a idade da criança. (KOCH; DA ROSA, S.d.). Segundo Kessler (2007 *apud* SALUM JÚNIOR, 2012, p.20):

Os estudos transversais em saúde mental demonstram que mais da metade dos pacientes com transtornos mentais, relatam o início de seus sintomas na infância e quase dois terços relatam o início do sintoma antes da adolescência. (SALUM JÚNIOR, 2012).

Desse modo, entende-se a importância da estabilidade mental e sua intensa relação com o bem-estar é extremamente fundamental para o ser humano, assim, possibilitando a percepção de valores acerca do seu autocuidado.

Com isso, a orientação necessária é buscar um apoio de profissionais da área psicológica, a fim de solucionar e evitar o agravamento desses quadros. A psicoterapia é um tratamento de extrema relevância, na qual possui técnicas específicas que o paciente poderá tratar seus traumas e cargas emocionais, sendo assim uma grande aliada para indivíduos que buscam a melhoria dos aspectos emocionais.

1.2 O HOLISMO E A SAÚDE

Neste capítulo serão abordados os conceitos e a fundamentação teórica do holismo, além da sua importância para a saúde física e mental do ser-humano. Diante disso, a explicação e exemplificação das principais terapias que serão utilizadas na concepção do projeto do Centro Terapêutico Holístico em Campo Grande/MS, pois por meio da escolha dessas práticas será realizado o programa de necessidades, a setorização e consequentemente os métodos arquitetônicos que propiciará na eficácia dos tratamentos.

1.2.1 A HISTÓRIA DA TERAPIA HOLÍSTICA

O termo holismo pode ser considerado como uma linguagem de entendimento do mundo, do ser humano e da vida, na qual considera o indivíduo completo e ao mesmo tempo interligado. “O termo holístico vem do grego, onde Holos significa “inteiro”, “todo”. Heráclito (544 aC - 484 aC) afirmava que “a partes estão no todo e o todo está nas partes”, isto é, uma integração em todos os âmbitos” descreve a autora Fernanda Krigger (KRIGGER, 2015, p. 03). O precursor do conceito Holístico foi Jan Smuts (1870 – 1950), divulgou seu livro em 1926, no qual retrata a existência de uma continuidade entre matéria, vida e a mente. Seu conceito avançou para uma visão que a totalidade se opõe a fragmentação. Já em 1967, Arthur Koestler desenvolve o conceito de Hólón, levando em consideração a dinâmica do todo e das partes. (TEIXEIRA, 1996).

Além disso, a autora Fernanda Krigger refere-se ao paradigma holístico como uma abordagem nas mais diversas áreas do saber, onde a visão de totalidade, de síntese e de interconexão se sobrepõe a análise das partes. (KRIGGER, 2015, p. 04). A saúde para ser estudada dentro dos paradigmas holísticos necessita ser um sistema multidimensional, no qual envolve aspectos físicos, psicológicos, sociais e culturais, todos interdependentes. (TEIXEIRA, 1996). De acordo com Nei Naiff “O órgão afetado não é considerado a causa do problema, mas

uma possível somatização” (NEIFF, 2016, p.21), assim faz-se necessário entender o todo do indivíduo, isto é, a relação de todos os diversos planos, do físico ao espiritual.

No campo terapêutico, a prática holística vem para agregar a visão das terapias tradicionais, auxiliando no bem-estar e na qualidade de vida do ser humano. A terapia holística encontra diversas denominações inseridas na sociedade e no mercado, sendo elas: Terapia energética, terapia alternativa, terapia vibracional e terapia natural. A organização Mundial da Saúde (OMS *apud* NAIFF, 2016), utiliza o termo medicina complementar ou medicina alternativa. (NAIFF, 2016, p. 39). Porém, todas possuem a mesma finalidade e conceito, isto é, procura reintegrar o ser, restabelecendo a harmonia e o equilíbrio entre todos os âmbitos de força, isto é, composto por seus aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais, diferenciando-se da medicina tradicional, na qual atende o problema de acordo com a área específica.

A Terapia Holística existe desde os primórdios da humanidade, ainda que em outros nomes, tal prática começou muito antes dos primeiros homens surgirem, pois, os animais sempre utilizaram métodos naturais para a melhoria da sua qualidade de vida, isto é, plantas medicinais para o seu tratamento, alongamentos para o relaxamento dos músculos e a geoterapia, isto é, tratamento natural para reequilíbrio da pele, por meio de argila, pedras, terra e cristais. (KRIGGER, 2015, p.07). Com isso, ao longo dos anos o ser humano herdou esses conhecimentos e agregou para a sua rotina.

A figura dos xamãs-sacerdotes, aplicou devida importância ao tratamento dos desequilíbrios e a desarmonia energética dos integrantes da tribo. A conversação e a empatia foram utilizadas como caminho para a obtenção de melhores resultados terapêuticos, além de um grande conhecimento em técnicas oriundas da natureza. De acordo com Fernanda Krigger “O xamã é, antes de tudo, o porta-voz oracular de seu povo. É ele o iniciado nos mistérios da natureza, nos segredos dos ciclos de vida e morte, nos fenômenos mórbidos ou climáticos que podem ameaçar sua comunidade” (KRIGGER, 2015, p.07). Com isso, sempre foi necessário a importância de um indivíduo responsável para ajudar a manter o equilíbrio de outros seres, um agente equalizador, no qual utiliza métodos que auxiliam a reinstaurar a ordem.

Até 400 a.C para o mundo ocidental, toda doença era um castigo divino ou uma possessão demoníaca. O primeiro a romper com tais ideais foi o filósofo e médico grego, Hipócrates de Kos (460 – 370 a.C), ele relatava que o homem poderia adoecer por influência do local onde está inserido, clima, alimentação, relações afetivas e sociais, ou seja, a relação entre a personalidade humana e a contração de doenças. De acordo com o filósofo, a doença

apareceria quando o corpo se encontrasse em desequilíbrio e desarmonia com o corpo físico e o plano psicoemocional, assim, conclui que Hipócrates possuía uma visão holística, pois tratava o indivíduo de maneira integrada, isto é, o corpo e a mente em conjunto para que o “todo” fosse restabelecido. (NAIFF, 2009, p.20).

Nos tempos xamânicos (era paleolítica, onde os seres viviam nas cavernas e possuíam um xamã, isto é, uma figura indígena que proporcionava cura para os demais), pode-se afirmar que o paradigma holístico predominava, porém, a partir do século V a.C na Grécia, começa a separação da psicologia dos demais ramos do conhecimento, dando nascimento a abordagem de uma nova medicina antagônica à empírica holística utilizada por esses ancestrais e também a teoria de Hipócrates.

Devido a essa modernidade e o avanço da ciência, as terapias holísticas precisaram sofrer fortes adaptações, sendo desvalorizada por anos. O novo método, focou em aspectos de maneira isolada e desintegrada, predominantemente focou no físico, ignorando toda a parte psíquica e transcendente. (SBHOLOS, 2020). Esse fato se desencadeou, pois algumas doenças crônicas e agudas precisavam de um tratamento mais rápido em seus resultados. Com isso, esse raciocínio culminou com as técnicas medicinas de Clarissimus Galeno (131 – 200 d.C), filósofo e médico romano. (NAIFF, 2016, p.21).

Galeno, grego que atuava em Roma no século V a.C, foi o responsável pela separação dos campos do conhecimento, onde estabeleceu saúde-doença como elementos isolados, fazendo necessário o estudo do corpo pelo desmembramento de seus componentes, assim, surgiu-se diversas especialidades da medicina, nas quais o médico se aprofunda em determinada área e conhecimento, isto é, um sistema ou parte do corpo isolada, além de preconizar a utilização de remédios e procedimentos que eliminassem rapidamente o problema, independente da sua causa e origem. Desta maneira, pode-se afirmar que tal profissional fica com seu conhecimento limitado, perdendo toda a integração do ser humano, dificultando um tratamento completo e eficaz.

Na Idade Média, mantiveram Hipócrates e Galeno como paradigmas incontestáveis, utilizando a abordagem científica que separa a terapia das demais áreas do conhecimento, ou seja, a medicina especializada. Naquela época, as mulheres não podiam fazer parte das escolas médicas, sendo discriminadas e desvalorizadas para atuar em tal profissão, assim, tiveram que aprender sozinhas propriedades terapêuticas interligadas com métodos oriundos da natureza. Portanto, todas que praticavam de maneira escondida e ofereciam terapias e tratamentos eram condenadas a fogueira da inquisição da igreja, pois eram acusadas de satanismo e feitiçaria.

Porém, tamanho conhecimento e sabedoria não foi erradicado da sociedade, vem sendo resgatado e revalorizado ao longo dos anos. (KRIGGER, 2015, p.12).

Em contrapartida, as tradições xamânicas tinham como principal finalidade a democracia. Homens, mulheres e indivíduos de diferentes cargos e hierarquias poderiam ter acesso ao seu autoconhecimento, vincular o seu ser à natureza, espiritualidade, intuição e a sua vocação. O uso do canto e da dança como instrumento para o tratamento terapêutico era bastante significativo, além do uso da natureza como técnicas medicinais caseiras. Apesar de possuírem métodos que possam ser considerados antiquados, a maneira que eles lidavam com a saúde física e psíquica era tão eficaz que garantiram que suas utilizações fossem difundidas pelas gerações seguintes. (KRIGGER, 2015, p.12).

Com a evolução da sociedade e a democracia, no século XX, os herdeiros das tradições terapêuticas holísticas se reorganizaram de maneira para resgatar sua herança e tradição depois de tanto tempo de censura. Com isso, integraram-se a medicina com o propósito de complementação e não mais de oposição, assim, podendo utilizar técnicas ancestrais juntamente com técnicas científicas, na qual poderá ocasionar uma melhoria significativa em tratamentos da saúde em geral do ser humano. (KRIGGER, 2015, p.10).

É notório que com o avanço da ciência e das tecnologias, o ser humano fica cada vez mais conectado e a facilidade de receber e passar informações cresce de maneira exacerbada constantemente. Todavia, tal fator possui pontos prejudiciais para a saúde da população, isto é, devido tamanha comunicação a facilidade por ler e ver notícias, reportagens, fatalidades podem desencadear inúmeros problemas psicológicos (KRIGGER, 2015, p.10). De acordo com o médico psiquiatra Luiz Vicente Figueira de Mello, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, o excesso de informação pode gerar sequelas e problemas como a síndrome de burn out, condição que leva ao esgotamento do corpo e da mente, além de influenciar o transtorno de ansiedade. (CHIAVASSA, 2020).

Ao observar a sociedade, ao longo dos anos, houve a diminuição do reequilíbrio do indivíduo, pois o aumento da individualidade, desentendimentos e até mesmo guerras entre povos, ocasiona esse desequilíbrio emocional, espiritual e energético. Há o descaso pelo verdadeiro valor do ser, definição de maneira integrada e equilibrada do homem, utilizada nos tempos xamânicos foi se perdendo. “O conhecimento, tal como é hoje, sufoca a sabedora e se impõe desastrosamente a ela” declara a autora Fernanda. (KRIGGER, 2015, p.10).

Em 1976, a Organização Mundial da Saúde (OMS *apud* SBHOLOS, 2020) reconhece o efeito benéfico das terapias alternativas ou holísticas. A UNESCO, por meio da “declaração de Veneza em 1986 estimula aos países membros a adoção de sistemas educacionais e terapêuticos holísticos (SBHOLOS, 2020). Em 1980, a Universidade Holística de Paris foi fundada pela psicóloga Monique Thoenig, tal ato foi um marco no avanço do debate sobre o Holismo, a fim de visar a ampliação de todas as comunicações entre cientistas, pesquisadores e demais interessados no assunto. (TEIXEIRA, 1996). Com isso, o novo paradigma começa a provocar reflexões nas diversas áreas do saber científico, combatendo aquelas concepções rígidas e imutáveis. (SCHABBEL *apud* TEXEIRA, 1996).

No quesito Nacional, o Ministério da Saúde, seguindo a diretriz da Organização da saúde, aprovou em maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema único de Saúde. Desta forma, legitimou a oferta destas práticas as unidades básicas de saúde, beneficiando uma parcela consideravam da população usuária do sistema Único de Saúde. Com isso, pretendem desenvolver novas abordagens para a saúde, nas quais busquem estimular a promoção, prevenção e a recuperação da saúde por meio de métodos naturais, vínculos terapêuticos e no autocuidado. (GALLI BERNARDI *et al*, 2012).

1.2.2 BENEFÍCIOS PARA SAÚDE

As terapias holísticas consistem em um conjunto de técnicas variadas que complementam a medicina tradicional. Esses novos métodos trabalham sobre a totalidade do ser humano, com o intuito de promover uma restauração, manter o equilíbrio entre o corpo físico, sua mente e o espírito. A intenção dessa terapia é proporcionar para os pacientes um bem-estar, qualidade de vida, tranquilidade e um relaxamento, na qual aplica-se mecanismos naturais e pouco invasivos.

O novo conceito holístico está em um constante desenvolvimento, onde colocam a ciência ao lado para o estudo mais amplificado do ser humano, não mais adiante ou atrás, pois desta maneira é possível agrupar os quatro campos do conhecimento moderno, sendo eles a religião, arte, filosofia e a ciência. (KRIGGER, 2015, p.06). Pautando-se nesses princípios, é possível ver o reconhecimento da importância dos dois métodos e como as terapias precisam caminhar em conjunto. Portanto, os terapeutas com capacitações na área holística têm o maior

cuidado para prevenir qualquer abordagem que seja específica da medicina tradicional, deixando claro a diferença entre as duas intervenções.

Figura 1 - A união dos 4 campos do conhecimento



Fonte: Criação autoral, 2021.

A terapia procura recursos para auxiliar no resgate e na manutenção do equilíbrio interior do indivíduo, estabilizando pensamentos e emoções gerados pela pessoa e pelo ambiente em que está inserida, além das situações de seu dia-a-dia e passado que podem acarretar em tal desarmonia. (KRIGGER, 2015, p.07). De acordo com a autora Fernanda Krigger:

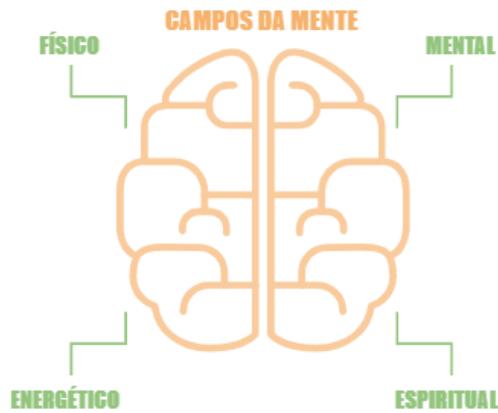
O ser humano, como tudo na natureza é composto de energia e, por isso, está em constante troca com o ambiente que o cerca. Os padrões energéticos tanto do indivíduo quanto do ambiente que o cerca se influenciam mutuamente podendo provocar tanto desarmonia e conflito quanto harmonia e desenvolvimento interior. Os corpos mais sutis, responsáveis pelos padrões dos níveis mental e emocional, funcionam em constante mutação, o que provoca uma constante transformação da energia. (KRIGGER, 2015, p.07).

As diversas modalidades de terapias que se encaixam na visão do holismo possui inúmeras vantagens para a saúde física e mental. O maior princípio de tudo é promover o equilíbrio entre o corpo, mente e espírito, assim, no processo o indivíduo acarreta grandes benefícios para sua vida. Com diversas técnicas e conhecimento dos povos orientais, o método holístico auxilia cada dia mais pessoas a conquistarem seu bem-estar e a qualidade de vida desejada.

O curso de Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, desenvolveu um projeto, onde promoveram oficinas sobre o uso e os benefícios das práticas integrativas, complementares para a saúde dos usuários e profissionais da saúde. Por meio destas oficinas, estimularam a reflexão com os participantes sobre o cuidado holístico ao indivíduo e família. A oficina constituiu-se em aplicar diversas técnicas durante dias. No final, todos os 40 participantes relataram que o projeto possibilitou um aumento em seu aprendizado referente ao assunto e gostaram da possibilidade de aprender, relaxar e meditar. Com isso, concluíram a necessidade de cada indivíduo ao olhar para dentro de si, abrir a mente para novos conhecimentos e como isso pode agregar grandemente nas melhorias de inúmeros tratamentos. (GALLI BERNARDI *et al*, 2012).

Os resultados das terapias holísticas são realmente satisfatórios e proporciona para o indivíduo um aumento da disposição pessoal, melhor foco e concentração, aumento da produtividade, eleva autoestima, confiança e o autoconhecimento, assim, garante uma melhoria nas relações pessoais e profissionais, trazendo mais coragem para a pessoa agir e conquistar seus sonhos, isto é, o poder da ação. Com as terapias é possível tratar o indivíduo mais a fundo, ou seja, as principais causas que ficam localizadas principalmente no subconsciente e não apenas os sintomas passageiros. (SCHEFFER *apud* GALLI BERNARDI *et al*, 2012). Desta maneira, um tratamento realizado por um profissional da área de alguma das inúmeras terapias holísticas, proporciona um auxílio para o estado mental do indivíduo, como desencadeia também uma tranquilidade emocional, na qual influencia diretamente em suas ações, isto é, agir e lidar melhor com suas dificuldades e problemas da rotina, conseqüentemente ocasiona na melhoria das relações interpessoais e profissional. Conclui-se que tratar o ser humano em todos os 4 campos da mente, ocasionará uma melhora em todos os âmbitos de sua vida, pois quando o corpo, a mente, o espírito e o físico estão na mesma vibração atrairá a melhora desejada.

Figura 2 - Os 4 campos da mente.



Fonte: Criação autoral, 2021.

Além disso, contribui para o alívio de dores físicas e a liberação de tensões musculares. O estresse do cotidiano pode ocasionar no indivíduo inúmeros fatores que são prejudiciais para o corpo, gerando dores intensas e generalizadas, nas quais necessitam de um tratamento. Nessa situação, geralmente, o indivíduo procura pelos métodos mais rápidos para solucionar seu problema, mas acabam acumulando a dor, pois não foi realizado o tratamento da causa específica. Com as terapias holísticas, como a acupuntura, quiropraxia e o yoga, ajudam na eliminação da causa inicial problemática, sendo um tratamento mais longo e com eficácia prolongada, além de proporcionar uma vida mais plena e saudável.

Diante do contexto em que a ansiedade, depressão, insônia, crises e estresse fazem parte da rotina da sociedade e vem crescendo exacerbadamente durante anos, em especial após a pandemia. Tais fatores podem vir por meio de traumas de infância, situações difíceis vivenciadas, frustrações de sonhos não realizados e o luto pela perda de algo ou alguém. Com isso, as técnicas terapêuticas holísticas são efetivas para clarear a mente e manter o equilíbrio psíquico, capaz de buscar as verdadeiras causas de tais enfermidades, assim, promover a cura efetiva por mais que a longo prazo. Para Pinheiro e Gleber, “o homem não é só um agregado de matéria, mas um complexo de energias, um ser moral, uma individualidade eterna (...)”. (PINHEIRO; GLEBER, 2008, P.57).

A pandemia devido ao COVID-19, desencadeou alterações na rotina pessoal, profissional e social da população mundial. No Brasil, estudos demonstraram os impactos do distanciamento social na saúde mental da população brasileira. Os resultados foram que 40,4% dos participantes relataram sentir-se frequentemente deprimidos e 52% apresentavam ansiedade

e nervosismo. (AURÉLIO; SOUZA, 2020, p.07). O ministério da Saúde reafirma que a realização de atividades físicas durante a pandemia gera disposição para a realização de qualquer tarefa, além de fortalecer os músculos, ossos e melhora a respiração, flexibilidade, qualidade de vida, humor, sono, reduz a ansiedade, estresse e qualquer quadro psicológico, devido a sua liberação de substâncias que ajudam a melhorar o ser. (AURÉLIO; SOUZA, 2020, p.10).

Os pacientes com depressão são extremamente beneficiados pelas técnicas holísticas, pois o tratamento é voltado para o reequilíbrio das substâncias químicas cerebrais alteradas pela doença, principalmente a liberação dos neurotransmissores do prazer e do ânimo, como a serotonina e a dopamina, substâncias liberadas através de estímulos sensoriais que induzem o relaxamento, felicidade e aliviam sensações desagradáveis e negativas. Outrossim, a harmonização do fluxo energético da pessoa é bastante utilizada na terapia, onde a manipulação dessa energia é feita por meio de transmissões de fluxos em excesso para onde estão escassos, assim, melhora-se o humor do paciente promovendo um bem-estar, reduzindo consideravelmente o impacto das doenças sobre sua rotina. (PARAZZI, s.d).

A medicina convencional é conhecida por utilizar técnicas e remédios que ocasionam uma melhora mais rápida no indivíduo, porém a quantidade de recursos químicos que tais materiais possuem estão sendo prejudiciais para o corpo. Com isso, a sociedade vem optando por métodos mais naturais e com menor impacto para o organismo, assim, o aumento dessa procura auxiliou o reconhecimento das terapias holísticas. O uso de remédios oriundos da natureza, procedimentos manuais, incentivo da mente, uso das cores, todos esses tratamentos proporcionam grande melhoria para a saúde sem os efeitos colaterais.

Outro fator de extrema importância das terapias holísticas é a maneira que o tratamento é totalmente individual e feito de acordo com cada característica da pessoa que está sendo atendida e o seu estilo de vida, pois o terapeuta precisa compreender detalhadamente sobre sua vida para conseguir saber exatamente onde surgiu o problema e equilibrar suas energias. A terapia abraça a ideia de que cada indivíduo é único e possui suas exclusividades, sendo assim suas soluções são completamente individualizadas. A pessoa que reconheceu a necessidade de uma ajuda, tem interesse em uma melhoria na qualidade de vida e quer realizar uma sessão, basta pesquisar especialistas das práticas que mais se identifica.

1.2.3 TERAPIAS HOLÍSTICAS

As terapias Alternativas/ Complementarem podem possuir uma linha mais energética, mais física ou uma combinação de ambos, assim, se agrupam em diferentes âmbitos, dentre eles: As terapias físicas (acupuntura, yoga, pilates, quiropraxia, shiatsu, argiloterapia e cristais); As Hidroterapias (banhos, vaporizações e sauna); Fitoterapia (ervas medicinais, florais e fitoterápicos); Terapias mentais e espirituais (meditação, relaxamento, cromoterapia, reiki, barra de access e constelação familiar); Terapias de exercícios individuais (biodança, arteterapia e aromaterapia). (TROVO; SILVA e LEÃO *apud* GALLI BERNARDI *et al*, 2012, p. 04).

Figura 3 - Terapias Holísticas



Fonte: Elaboração autoral, 2021.

As terapias escolhidas para conter no projeto do Centro Terapêutico Holístico público de Campo Grande – MS, consiste em práticas distintas que possuem técnicas para inúmeras finalidades. Portanto, o objetivo é garantir o acesso facilitado da população para tais tratamentos. Atualmente, a sociedade busca cada vez mais o auxílio terapêutico, com isso, essa procura desencadeia no aumento do custo e conseqüentemente na dificuldade para as pessoas de classes mais baixas a realiza-lo. As terapias Holísticas, método ainda novo no mercado, desencadeia em valor elevado em comparação com as tradicionais, assim, faz-se necessário a criação de um local que o indivíduo possa realizar sua terapia gratuita e de fácil acesso.

A escolha das terapias que irá consolidar o projeto foi baseada nas práticas já existentes na cidade e exercidas pelos cidadãos locais. Além disso, foi optado por inserir novas terapias extremamente utilizadas e reconhecidas, mas que em Campo Grande não possuem conhecimento a cerca delas, assim, estimula o crescimento do tratamento holístico na região, por meio de inserção de novos métodos na sociedade local.

O centro Terapêutico será constituído pelas práticas como: A acupuntura, Aromaterapia, Arteterapia, Barra de Acces, Biodança, Constelação Familiar, Floral, Cromoterapia, Meditação, Yoga, Pilates, Reiki, Quiropraxia e a fitoterapia. Todas as técnicas

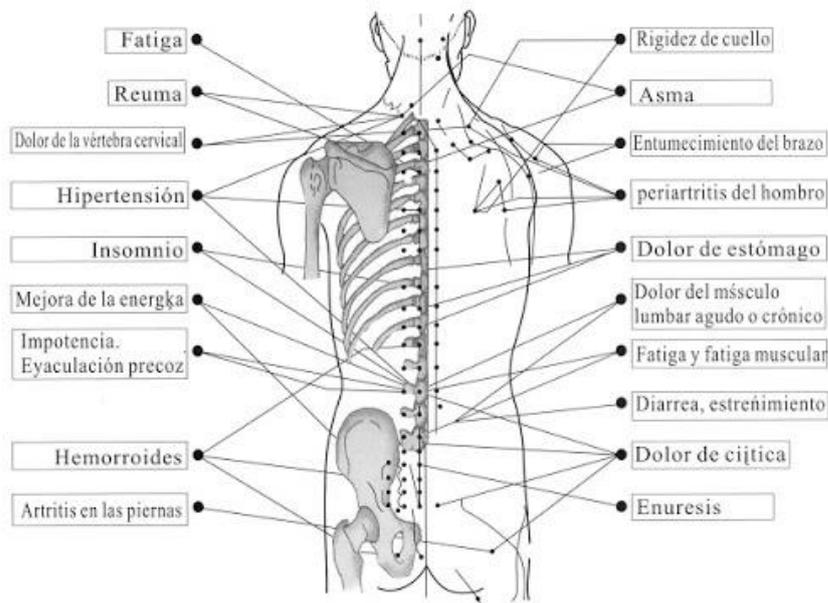
escolhidas atuam no sistema energético do indivíduo, propiciando o equilíbrio do seu campo vibracional, assim, ocasionando benefícios para sua saúde, qualidade de vida e bem-estar físico e emocional. As práticas que estimulam mais o corpo físico também promove um equilíbrio, assim como a terapia que é direcionada para a mente, acarreta em inúmeras melhorias para a parte carnal do ser humano, ou seja, um tratamento para o “todo”.

A meditação é uma das técnicas mais conhecidas, na qual é capaz de trazer o equilíbrio energético, assim, alivia sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Além disso, proporciona um maior autoconhecimento, conectando o indivíduo a ele mesmo. “Estudos apontam que a prática da meditação aumenta o fluxo sanguíneo e a atividade cerebral, assim, diminui a circulação nas demais regiões do corpo e aumenta níveis plasmáticos de melatonina” relata o autor Menezes (MENEZES DELL’AGLIO *apud* GALLI BERNARDI *et al*, 2012, p.08).

O indivíduo que mantém uma rotina de constante meditação tem uma diminuição da frequência cardíaca, devido aos métodos de respiração executados. O aumento da capacidade de atenção, auxilia no foco e conseqüentemente ocasiona a realização de tarefas do dia-a-dia de maneira mais eficaz. Outro fator de extrema importância é a capacidade que o ser humano consegue elevar sua auto-estima, confiança, autoconhecimento e o seu bom-humor, por meio de tal prática. (MENEZES DELL’AGLIO *apud* GALLI BERNARDI *et al*, 2012, p.08).

A acupuntura, medicina tradicional chinesa utilizada cerca de cinco mil anos, na qual utiliza técnicas que consiste na aplicação de agulhas metálicas em pontos energéticos do corpo do paciente. As agulhas estimulam pontos e meridianos do corpo, a fim de ocasionar um equilíbrio no campo físico e emocional. Em 1995, o Conselho Federal de Medicina e a Associação Médica Brasileira passaram a reconhecer a Acupuntura como uma especialidade da medicina. Logo após 4 anos, em 1999 a Agência Nacional da Saúde, incluiu a técnica na lista de procedimentos cobertos pelos convênios, isto é, o tratamento é oferecido pelo Sistema único de Saúde (SUS). (FLUTURE GIMENEZ, 2015).

Figura 4- Pontos energéticos do corpo humano na região das costas.



Fonte: MTC Corpo e Mente, 2013.

A técnica com agulhas pode ser utilizada quando o indivíduo possui dores em geral, dores de cabeça, gastrite, cólicas, TPM, alergias, depressão, ansiedade, insônia e diversas problemáticas tanto no aspecto físico como emocional. A acupuntura também é realizada em tratamentos estéticos, pois estimula a produção de colágeno e da elastina, aumentando o fluxo sanguíneo na região estimulada, assim, a pele tende a ficar mais firme e tonifica o músculo, além de ocasionar o fechamento dos poros. (FLUTURE GIMENEZ, 2015).

O uso da natureza e das cores como tratamento é utilizado no paradigma holístico, com isso as técnicas do floral, fitoterapia e a cromoterapia possuiu grande importância na concepção das terapias do projeto. A terapia Floral foi criada cerca de 1933, pelo médico inglês Edward Bach, onde relatava que o ser humano é composto por dois elementos, isto é, a alma e a personalidade, sendo a alma imortal, enquanto a personalidade é material e transitória. Com isso, ambos elementos precisam estar em equilíbrio para que o indivíduo esteja completo. (GALLI BERNARDI *et al*, 2012, p.07).

Os florais são essências que possuem a energia vital das flores, atuando no campo energético de cada ser e promovendo o equilíbrio em seu organismo, assim, o sistema floral de Bach possui 38 essências, para cada tipo de personalidade e necessidade. Os florais não colocam nenhuma característica externa na pessoa, apenas ressalta os elementos já existentes. (SCHEFFER *apud* GALLI BERNARDI *et al*, 2012, p.07).

Já a cromoterapia, é uma técnica que utiliza as cores primordiais do espectro solar: amarelo, azul, laranja, índigo, verde, violeta, rosa e vermelho para o tratamento de equilíbrio do corpo físico, mental e emocional. Cada coloração possui uma função terapêutica e quando o indivíduo é inserido em contato com determinada cor, recebe os benefícios e influências que ela proporciona para seu corpo, devido a sua frequência luminosa. Um estudo realizado por Perez e Gómez (2001), relata que as cores influenciaram pessoas com ansiedade e depressão. Os autores relataram que a atividade celular de um corpo humano é totalmente influenciada pelas cores, sendo captadas pela visão, alimentação, roupas e ambiente que está inserido. (PEREZ; GÓMEZ *apud* GALLI BERNARDI *et al*, 2012, p.07).

Figura 5 - Aplicação de luzes coloridas como técnica para equilíbrio.



Fonte: FLUTURE GIMENEZ, Rozana, Sementes que Curam, 2015.

A fitoterapia, é a ciência que engloba o tratamento de doenças e a recuperação da saúde com o uso das plantas. Os tratamentos por meio desses vegetais garantem um bom custo benefício, além de ser um método mais saudável e com menos impactos químicos no corpo do indivíduo. Em uma pesquisa realizada por Lourez et al., (2010), constatou-se as é inquestionavel que os ambientes influenciamBERNARDI *et al*, 2012, p.07). De acordo com O Conselho Brasileiro de Fitoterapia (Conbrafito):

Plantas medicinais ou bioativas, ocidentais e/ou orientais, in natura ou secas, plantadas de forma tradicional, orgânica e/ou biodinâmica, apresentadas como drogas vegetais ou drogas derivadas vegetais, nas suas diferentes formas

farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas e preparadas de acordo com experiências populares tradicionais ou métodos modernos científicos. (FLUTURE GIMENEZ, 2015).

A barra de Acces, é uma terapia corporal criada em 1990 por Gary Douglas, e vem crescendo constantemente há alguns anos. Consiste em estímulos na mente humana, por meio de 32 pontos que possui na cabeça, onde são responsáveis por armazenar padrões e crenças limitantes. A realização dessa prática é como uma forma de eliminar crenças, ideias e atitudes que possam estar no controle da vida de um indivíduo, assim, consegue abrir espaço para novas oportunidades. (KOLBERG apud SANTOS, 2018). De acordo com Ronana Kolberg:

As ondas cerebrais desaceleram e nos permitem acesso a padrões de comportamento e pontos de vista que tenhamos repetido desde a infância ou de outras vidas. A partir disso, ficamos mais presentes e mudamos as probabilidades de possibilidades futuras. (KOLBERG apud SANTOS, 2018).

Os pontos 32 pontos energéticos na região da cabeça possuem conexões distintas com aspectos da vida, como o controle, criatividade, alegria, dinheiro, sexualidade, cura, consciência forma e alegria. Desta maneira, ao ser tocados pelo profissional, pode eliminar inúmeras ideias, sendo elas negativas, funcionando como um desbloqueio emocional, uma limpeza e abertura cerebral. (KOLBERG apud SANTOS, 2018).

Figura 6 - Pontos energéticos na região da Cabeça.



Fonte: VALENÇA, Você Agora, 2018.

Em Campo Grande, Mato Grosso do Sul, a prática que mais se destaca é o Yoga, atividade que conecta o ser consigo mesmo e com o mundo, por meio de posturas, exercícios respiratórios e alongamentos. A execução desses movimentos, promove o equilíbrio e a harmonia do corpo físico e mental, além de melhorar a postura do indivíduo, diminuição dos níveis de estresse e ansiedade e favorece o metabolismo. Desbloqueando o fluxo energético do corpo, contribui ainda para o autoconhecimento, ajuda alcançar o bem-estar e relaxamento.

Em uma reportagem, o Campo Grande News, jornal da região relatou que em tempos de crises, a prática do yoga torna-se essencial e de extrema importância para o indivíduo, devido a todos benefícios gerados para o corpo e a mente. Com isso, desperta o interesse da população cada vez mais. (CARDOZO, 2015). Há alguns anos, no Parque das Nações Indígenas, possuía um projeto, no qual proporcionava aulas de Yoga gratuita para a população, porém a atividade ocorria de dois em dois meses, dificultando o estímulo contínuo dos indivíduos. (CARDOZO, 2015).

Figura 7 - Aula de Yoga no Parque das Nações Indígenas, Campo Grande – MS.



Fonte: ANTUNES, Fernando, Campo Grande News, 2015.

Desde 2020, no cenário atual de pandemia, as atividades em aglomeração foram cessadas, com isso, tal prática sofreu ainda mais uma diminuição da frequência dos usuários. Atualmente, para manter aulas de Yoga o custo é bastante elevado, assim, não consegue alcançar e incentivar pessoas de diferentes classes sociais. Uma solução bastante utilizada é as aulas online por plataformas gratuitas, mas a falta de um acompanhamento presencial de um professor da área é bastante relatada.

Portanto, faz-se necessário a instalação de tais terapias de maneira gratuita, assim, o maior objetivo do projeto estudado nesta monografia é proporcionar o acesso de um bom tratamento físico e mental para indivíduos de diferentes classes sociais, por meio de atividades do paradigma holístico.

2 ARQUITETURA COMO ESPAÇO TERAPÊUTICO

Neste capítulo será relatado a importância da arquitetura referente a saúde física e mental de um indivíduo, onde utiliza o auxílio de métodos arquitetônicos e técnicas construtivas para atingir uma eficácia no bem-estar dos usuários que irão utilizar o local.

2.1 ARQUITETURA DOS SENTIDOS

A arquitetura dos sentidos retrata o poder de um ambiente, edificação ou cidade ao aguçar os sentidos no ser-humano. Jahani Pallasmaa relata “ É evidente que uma arquitetura que intensifique a vida deva provocar todos os sentidos simultaneamente e fundir nossa imagem de indivíduos com nossa experiência do mundo”. Com isso, a tarefa essencial da Arquitetura é acomodar e integrar os usuários com o local que estão inseridos. (PALLASMAA, 2005, p. 11). Os tópicos abaixo definirão a importância de cada sentido e técnicas construtivas para o auxílio de tal experiência sensorial. Além disso, a definição dos termos e como podem ser utilizados no âmbito arquitetônico, além de acarretar na melhoria de tratamentos psicológicos.

2.1.1 A COMPREENSÃO DOS SENTIDOS NA ARQUITETURA

“Os sentidos não apenas mediam as informações para o julgamento do intelecto; eles também são um meio de disparar a imaginação e articular o pensamento sensorial. (PALLASMAA, 2005, p.43). Os sentidos possuem um papel fundamental para a concepção de

um projeto arquitetônico, pois por meio deles a experiência dos usuários com o local que está inserido fica mais intensa e memorável. "As experiências mais poderosas e vividas são aquelas que envolvem todos os sentidos ao mesmo tempo". (HESCHONG, 1979, p. 29). A opinião de Juhani Pallasmaa referente a arquitetura e os sentidos:

Uma obra de arquitetura não é experimentada como uma série de imagens isoladas na retina, e sim em sua essência material, corpórea e espiritual totalmente integrada. Ela oferece formas e superfícies agradáveis e configuradas para o toque dos olhos e dos demais sentidos, mas também incorpora e integra estruturas físicas e mentais, dando maior coerência e significado à nossa experiência existencial. (PALLASMAA, 2005, p.11).

Juhani refere-se a projetos que não possuem essa condicionante como a falta de humanismo, onde desencadeia o desequilíbrio dos sistemas sensoriais dos seres-humanos. “ A arte da visão, sem dúvida, tem nos oferecido edificações imponentes e instigantes, mas elas não têm promovido a conexão humana ao mundo” relata. (PALLASMAA, 2005, p.19). Com isso, entende-se a importância de um bom projeto, no qual possui como condicionante atingir e aguçar os sentidos dos usuários por completo, pois esses princípios ao longo dos anos foi se difundindo, devido ao apelo da estética somente visual.

No âmbito da arquitetura, para a percepção sensorial de um ambiente foi necessário agrupar os sentidos para que ficassem mais coesos e conseguir realizar um projeto direcionado para esses sistemas, isto é, espaços verdadeiramente sensoriais. A abordagem de James Jerome Gibson retrata: Sistema paladar-olfato; Sistema háptico; Sistema básico de orientação; Sistema auditivo e Sistema visual. (PALLASMAA, 2005).

Figura 8 - Sistemas Sensoriais



Fonte: Criação autoral, 2021.

O sistema paladar-olfato é agrupado, pois os aromas são a chave da experiência de paladar, ou seja, 80% do que é chamado de gosto, na verdade, é aroma. (NEVES, 2018). O olfato possui fortíssimo impacto na experiência sensorial do indivíduo, sendo assim, o cheiro fica marcado por muito tempo na memória, na qual ocasiona uma forte lembrança do local, momento, objeto ou até mesmo uma pessoa. Juhani relata esse sentido como

“Um cheiro específico nos faz reentrar de modo inconsciente um espaço totalmente esquecido pela memória da retina; as narinas despertam uma imagem esquecida e somos convidados a sonhar acordado”. (PALLASMAA, 2005, p. 51).

Desta maneira, esse sistema precisa ser uma importante condicionante projetual, onde utiliza-se métodos que consigam captar ambos os sentidos. “Precisamos de apenas oito moléculas de uma substância para ocasionar um impulso olfativo, e conseguimos detectar mais de dez mil diferentes odores”. (PALLASMAA, 2005, p. 51). Com isso, o uso de essências, difusores e elementos naturais como flores, plantas e frutos garantem esse estímulo.

O sistema háptico é tudo aquilo que está baseado no sentido do tato, no qual é responsável pela percepção dos toques, além da noção de temperatura e umidade que é sentido diretamente na pele do indivíduo (NEVES, 2018). Desta maneira, a escolha de materiais, texturas e revestimentos de um local torna-se uma ferramenta projetual de extrema importância para a concepção de um espaço sensorial que ocasiona o estímulo de tal sistema.

O sistema básico de orientação é baseado na relação entre o plano horizontal e a postura vertical do indivíduo, ou seja, é responsável pelo equilíbrio, percepção geral do lugar, além do entendimento das escalas e proporções do ambiente com base no seu corpo. (NEVES, 2018). A utilização de mecanismos que arquitetos podem criar, no qual fazem com que os usuários consigam transitar e aproveitar o espaço de maneira mais eficaz, garante a provocação de tal sentido. Além disso, brincar com tamanhos, texturas e escalas ocasionam ainda mais a experiência sensorial dos usuários no espaço.

O sistema auditivo é a percepção dos estímulos sonoros, na qual é ocasionado por tudo aquilo que está inserido no espaço que o indivíduo se localiza, assim, tudo ao seu redor libera um som. Esse sentido pode ser utilizado de maneira benéfica, onde o som ofereça uma experiência sensorial prazerosa e satisfatória para o usuário, na qual garantirá uma memória mais duradoura do local, além de uma permanência mais agradável. “A experiência auditiva mais fundamentada criada pela arquitetura é a tranquilidade. A arquitetura é a arte do silêncio petrificado”. (PALLASMAA, 2005, p. 48).

O sistema visual é aquele que já está enraizado e presente na maioria das concepções projetuais, pois a estética sempre foi um aspecto de grande importância no resultado final de um espaço. Juhani Pallasmaa tem uma forte crítica a respeito da predileção pelos olhos na atualidade e como a superficialidade das construções vem crescendo. “A arquitetura de nossa época frequentemente parece ser uma mera arte da retina do olho” relata. Portanto, entende-se a importância da conexão visual com os demais sentidos, pois a utilização dela em conjunto não tornará a obra uma noção de “superficialidade planejada” como Frederic Jameson retrata. (PALLASMA, 2005)

A utilização de cores, luz e sombras garantem ainda mais o estímulo desse sentido. Além disso, há maneiras conseguir alcançar os aspectos físicos e emocionais de um indivíduo por meio de uma arquitetura que é sentida em seu corpo por inteiro, na qual as utilizações de elementos arquitetônicos ocasionam grandes impactos visuais expandindo essa experiência sensorial por completo. De acordo com o Arquiteto Peter Zumthor:

A arquitetura com qualidade para mim é quando uma construção consegue me tocar. [...] Como as pessoas projetam coisas que me tocam? Uma palavra para isso é atmosfera. [...] Eu entro em uma construção, vejo uma sala na fração de um segundo tenho esse sentimento por ela. (ZHUMTHOR, 2006 apud NEVES, 2018).

Os espaços conseguem provocar diferentes tipos de emoções. O design emocional consegue dividir a emoção gerada pelo produto tipos de prazeres. O prazer físico está diretamente interligado aos sentidos citados, pois os meios internos e externos proporcionam uma grande variedade de sensações, assim, ocasionam a liberação de hormônios que estimulam esse prazer. Pode-se citar como exemplo, o tato, no qual é considerado o sentido que possui ênfase na provocação dos prazeres. Com isso, materiais, texturas, formas e volumes são aspectos importantes para essa sensação física. (JORDAN apud PINTO, 2018). Para Pallasmaa uma obra de Frank Lloyd Wright gera todo esse indivisível de impressões:

O encontro vivo com a Casa da Cascata, funde em uma experiência totalizante e única a floresta de entorno com os volumes, superfícies, as texturas e as cores da casa, e até mesmo os aromas da floresta e os sons do rio. Uma obra de arquitetura não é experimentada como uma coletânea de imagens visuais isoladas, e sim em sua presença material e espiritual totalmente corporificada. Uma obra de arquitetura incorpora e infunde estruturas tanto físicas como mentais. (PALLASMA, 2005, p.42).

2.1.2 NEUROARQUITETURA

Neuroarquitetura, termo que refere ao estudo da neurociência aplicada à arquitetura, isto é, como o ambiente físico tem grande poder de impactar a mente humana. Ela busca compreender de uma forma mais completa como o ambiente afeta no comportamento, emoções e percepções dos usuários que utilizam o local, ou seja, quanto mais tempo o indivíduo passa nesse ambiente, maior será o impacto que ele ocasionará. As substâncias produzidas pelo cérebro dos usuários durante sua presença em determinado ambiente ocasionam na alteração do seu humor e comportamento.

A neuroarquitetura é uma área que interliga a neurociência, ciência cognitiva, psicologia, arquitetura e o urbanismo em uma abordagem holística, na qual se concentra nas leis da formação de estruturas e na movimentação do indivíduo dentro de um espaço arquitetônico. Com isso, alguns ambientes e características arquitetônicas ocasionam no desenvolvimento de emoções e sensações nos usuários, o que acarreta na liberação do estímulo dos sentidos e prazeres. A neurociência proporciona métodos que auxiliam o arquiteto na concepção de projetos que estimulem esses resultados.

O objetivo deste estudo é proporcionar um ambiente que garanta uma sensação de bem-estar e estimule emoções e sensações positivas para os usuários durante sua permanência no local, sendo ela passageira ou prolongada. Dessa forma, a compreensão e o estudo mais aprofundado das respostas corporais e mentais do indivíduo sobre o local, de maneira automática ou inconsciente auxilia na concepção de espaços que impactam ainda mais as pessoas de maneira extremamente positiva. Segundo Audrey Migliani:

É inquestionável que os ambientes influenciam diretamente no comportamento e nas emoções de seus usuários. Estima-se que os seres humanos passem cerca de 90% de seu tempo de vida em espaços internos, por isso é tão importante que eles favoreçam positivamente nossa capacidade cerebral. (MIGLIANI, 2020).

Ao projetar espaços baseados na neuroarquitetura, é necessário ter em mente que cada indivíduo é único e singular e conseqüentemente possui suas necessidades específicas, assim, precisa saber respeitar essas individualidades. Com isso, cada pessoa recebe e decodifica os estímulos desses ambientes de maneira única também, ou seja, não há regras para serem seguidas. De acordo com Abraham Maslow "o ser humano tem a necessidade de pertencer". Com isso, entende-se a importância do usuário em sentir parte desse espaço físico. (MIGLIANI, 2020).

A aplicação da neuroarquitetura pode melhorar a qualidade de vida em residências, auxiliar no ensino mais eficaz em escolas, garantir um tratamento mais rápido e efetivo dos hospitais e o estímulo da criatividade e rendimento dos funcionários em locais de trabalho. “A arquitetura reforça a experiência existencial, nossa sensação de pertencer ao mundo, e essa é essencialmente uma experiência de reforço da identidade visual”. (PALLASMA, 2005, p.39).

2.1.3 ERGONOMIA

A Ergonomia é um conjunto de regras, disciplinas e procedimentos que estudam as organizações do ambiente de trabalho e as interações realizadas no local. Além disso, visam os cuidados com a saúde do profissional, dentro e fora desse cenário empregatício com o intuito de trazer conforto ao trabalhador. Esse estudo é regulamentado pela NR-17, na qual divide-se em três campos: O campo físico (área biomecânica); O campo cognitivo (aspectos psicológicos); Campo ambiental (ambiente do trabalho). Segundo IIDA (2005 apud ROGÉRIO,2018, p. 18) os campos da ergonomia são definidos como:

Ergonomia física – ocupa-se das características da anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica, relacionados com a atividade física. Os tópicos relevantes incluem a postura no trabalho, manuseio de materiais, movimentos repetitivos, distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho, projeto de postos de trabalho, segurança e saúde do trabalhador.

Ergonomia cognitiva – Ocupa-se dos processos mentais, como a percepção, memória, raciocínio e resposta motora, relacionados com as interações entre as pessoas e outros elementos de um sistema. Os tópicos relevantes incluem a carga mental, tomada de decisões, interação homem computador, estresse e treinamento.

Ergonomia organizacional – Ocupa-se da otimização dos sistemas sócio técnicos, abrangendo as estruturas organizacionais, políticas e processos. Os tópicos relevantes incluem comunicações, projeto de trabalho, programação do trabalho em grupo, projeto participativo, trabalho cooperativo, cultura organizacional, organizações em rede, tele trabalho e gestão da qualidade. (IIDA apud ROGÉRIO,2018, p. 18)

A ergonomia se preocupa com as condições do ambiente de trabalho, a fim de evitar o adoecimento de trabalhadores no aspecto físico como também em sua saúde mental. Os profissionais são motivados ao ver que a empresa se preocupa e valoriza a maneira que se sentem no meio que estão inseridos.

A principal causa a baixa produtividade é o desconforto e o mal-estar em determinado âmbito trabalhista. Desta maneira, investir em medidas e estratégias ergonômicas acarreta em

inúmeros benefícios para a empresa, pois a manutenção da saúde física e mental dos indivíduos ocasionam no bem-estar, aconchego e conseqüentemente o aumento da produtividade e qualidade do trabalho desenvolvido, além do lucro. (CERATTO, 2017).

Em 1927, foi realizado uma pesquisa por Elton Mayo com o objetivo de observar a produtividade e a eficiência dos operários de acordo com a iluminação do ambiente de trabalho que estavam inseridos. Por fim, a Experiência de Hawthorne mostrou que os trabalhadores eram influenciados por meio dos tratamentos que eram recebidos. Pode-se citar como exemplo, um dos grupos que possuiu mais horas flexíveis e tempos de descanso foram os que conseguiram produzir e render mais. (CERATTO, 2017).

Com isso, entende-se a importância de um ambiente que seja adequado para proporcionar o melhor conforto e bem-estar tanto para quem trabalha no local quanto para os clientes que vão utilizar. Desta maneira, o espaço garantirá um melhor rendimento, além de manter uma qualidade na saúde física e mental dos profissionais. Um espaço terapêutico necessita da ergonomia como uma condicionante projetual, pois para uma eficácia nos tratamentos psicológicos, o indivíduo precisa sentir um conforto durante sua permanência.

2.1.4 CONFORTO TÉRMICO E ACÚSTICO

O conforto térmico pode ser definido como a satisfação com as condições térmicas do ambiente, no qual é avaliado de maneira subjetiva pelo indivíduo, onde haja um equilíbrio entre as temperaturas quentes e frias, mantendo a temperatura interna do corpo. Esse conforto é relativo, pois cada usuário possui uma forma distinta de adaptação ao clima. Dessa forma, para atingir um conforto térmico é necessária a combinação entre os aspectos físicos, ambientais, psicológicos e fisiológicos de cada. De acordo com a empresa Thorus Engenharia (2020), há algumas variáveis que ocasionam fortes influências em tal conforto:

Metabolismo (Atividade Física): Aqui, o processo para produzir energia interna vem de elementos combustíveis orgânicos. O conforto térmico é experimentado, nessa situação, quando o organismo perde para o ambiente o calor produzido com a atividade física.

Resistência Térmica (Vestimentas): As roupas servem como um isolante térmico para o corpo. A resistência térmica dependerá do tecido e do ajuste da roupa. O índice de resistência de cada vestimenta segue a ISSO 7730 (1994).

Ambientais: As pessoas sentem a perda da temperatura do corpo. Por isso, é muito importante medir (individualmente) os parâmetros do ambiente que influenciam na perda de temperatura. (THENG, 2020).

Com isso, essas variáveis mudam de acordo com a região que o ser-humano está estabelecido, assim, as questões bioclimáticas do local podem favorecer estratégias térmicas para serem instaladas no projeto, sendo elas: insolação, iluminação e ventilação natural e chuvas. Portanto, as condicionantes iniciais de um projeto devem ser levadas em consideração os aspectos naturais, onde utiliza-os a favor da construção, a fim de proporcionar um conforto térmico para a obra. Marcelo Nudel ressalta:

O controle ambiental em edifícios está relacionado à 4 variáveis: temperatura do ar, umidade relativa do ar, velocidade do ar e temperatura radiante. Se conjuntamente refinados entre si e ajustados aos fatores subjetivos, podem resultar em adequados níveis de percepção de conforto térmico para a maioria das pessoas no ambiente construído. (NUDEL, 2018).

Durante a execução de um projeto, no qual o conforto térmico é uma condicionante projetual, deve-se analisar a princípio o envoltório do edifício e como o clima externo não irá interferir no clima interno, estabilizando a atmosfera dentro do ambiente. O envelopamento adequado resulta em um espaço mais equilibrado termicamente e ocasiona na redução de sistemas mecânicos, assim, contribui para um sistema ainda mais sustentável. (STOUHI, 2019).

Tijolos e pedras são considerados bons materiais de alta inércia térmica que envelopam o ambiente mantendo o calor para fora, onde garante um interior fresco por um longo período. Outrossim, a madeira é utilizada em regiões frias, pois possuem baixa inércia térmica e ocasionam em um aquecimento do interior do espaço durante o frio. Vidros que possuem um controle solar podem reduzir a temperatura interna, mas não é totalmente eficaz. Com isso, o uso da composição da transparência com o joga de sombras de cobodós, brises e platibandas auxiliam nessa eficácia.

Um fator que é considerado primordial para garantir um ambiente confortável no quesito térmico é a ventilação, onde a troca de ar é necessária tanto por ventilação mecânica ou natural. A ventilação cruzada garante uma eficiência energética da edificação e deve ser pensada desde o estudo de preliminar do projeto. Esse aspecto pode ser garantido com a colocação de aberturas de grandes vãos e a utilização de ventiladores ou ar-condicionado.

As coberturas dos projetos são consideradas áreas que ocasionam forte impacto nas temperaturas internas de uma edificação. Portanto, para garantir a eficácia do conforto térmico, faz-se necessário a adoção de técnicas construtivas que propiciem essa finalidade, sendo elas: O telhado verde (ótimo desempenho térmico, auxilia na captação de água da chuva, mantêm a

umidade do ambiente e garante uma estética natural); Telhas termoacústicas (telhas metálicas com preenchimento de poliuretano entre elas, ocasionam no conforto térmico e acústico, pois isolam o calor e o som).

O conforto acústico é uma sensação de bem-estar auditivo para executar as atividades necessárias em determinado local, onde o conforto é resultado de boas condições acústicas. Com isso, um ambiente que foi bem projetado no quesito acústico propicia inúmeros benefícios, dentre eles: melhora a concentração e a produtividade, além de permitir uma melhor comunicação entre os indivíduos no local, isto é, clareza no entendimento das falas com minimização dos ruídos. De acordo com a empresa CA2 Projetos:

O principal objetivo de um projeto de acústica é estudar as soluções corretas para que haja uma boa relação entre os usuários e o ambiente, ou seja, proporcionar conforto na execução das atividades. Diversos fatores podem influenciar na acústica de um edifício como: a geometria e volume de um espaço, as características dos materiais construtivos, superfícies e suas propriedades de absorção, transmissão e reflexão do som, as fontes de ruído internas e externas, entre outros. (CAPROJETOS, s.d)

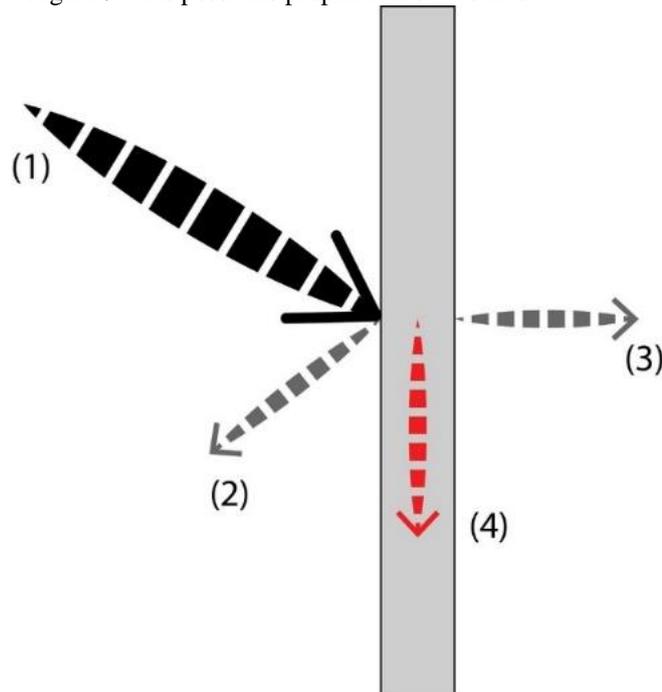
Em contrapartida, um edifício que não foi projetado com conforto acústico ocasiona problemas que afetam diretamente na saúde física e mental dos usuários. Pode-se citar como exemplo: estresse, ansiedade, alterações hormonais, dores de cabeça, danos a audição, insônia e até mesmo doenças cardiovasculares. “Quando o som é excessivo ou indesejado, ele passa a ser denominado ruído e impacta o corpo, a mente e as atividades humanas” relata Eduardo Souza. (SOUZA, 2021).

Para conseguir atingir o conforto eficaz é fundamental tratar o ambiente com o isolamento acústico, isto é, tornar o ambiente capaz de bloquear o som do ambiente interno ao seu exterior. Com isso, o uso de materiais que possuem a capacidade de criar barreiras que impeçam os ruídos de passar de um espaço para o outro torna-se de extrema importância para a execução de um projeto. (SOUZA, 2021). Esses materiais são escolhidos de acordo com a necessidade de absorção, reflexão ou transmissão do ambiente. Eduardo Souza retrata a diferença entre esses fenômenos das ondas sonoras como:

Quando as ondas sonoras são **refletidas**, causam um aumento nos níveis gerais de eco e reverberação em um espaço. Ou seja, um espaço construído de materiais reflexivos, como o concreto, apresenta diversos ecos e pouca clareza sonora, o que pode ser desejável para determinados usos, como em igrejas, por exemplo. Já **absorção acústica** é o fenômeno que minimiza a reflexão das ondas sonoras em um mesmo ambiente, fazendo com que o som desapareça imediatamente após sua emissão. Quanto mais material absorvente for

adicionado ao ambiente, menor será o seu tempo de reverberação. Os materiais considerados **bons absorvedores** sonoros são os leves (pouca massa), moles e porosos. Já os materiais com características de isolantes acústicos são os pesados (muita massa), duros e lisos. Se a ideia é diminuir o ruído entrando ou saindo de uma sala, deve-se aumentar a massa estrutural das paredes, piso e teto e selar as lacunas de ar em portas e janelas. Mas se o propósito é tornar o ambiente mais agradável, com menos ruídos de ecos, são as absorções sonoras o que buscamos. (SOUZA, 2021).

Figura 9 – As possíveis propriedades acústicas.



Fonte: SOUZA, Eduardo, Archdaily, 2021.

A figura 7 evidencia como as propriedades acústicas funcionam em determinadas superfícies, isto é: o 1 é o som incidente; O 2 é o som refletido; O 3 é quando o som é transmitido; O 4 é quando as ondas sonoras são absorvidas. Com isso, entende-se que um projeto acústico ocasiona em um ambiente mais agradável proporcionando bem-estar aos usuários. Além disso, um local que possui um conforto térmico e acústico como foi citado garante a melhoria da saúde física e mental dos indivíduos, na qual acarreta no aumento da produtividade e rendimento. “A audição estrutura e articula a experiência e o entendimento do espaço” relata Juhani. (PALLASMA, 2005, p. 47). Portanto, esses métodos construtivos serão levados em consideração para o estudo e a criação do Centro terapêutico holístico na cidade de Campo Grande/MS, pois auxiliará na eficácia dos tratamentos psicológicos realizados no espaço.

2.1.5 CONFORTO LUMINOTÉCNICO E A PSICOLOGIA DAS CORES

O conforto luminotécnico está relacionado aos estímulos à visão, onde são provocados pela quantidade de luz natural ou artificial distribuídas dentro de um ambiente. Ou seja, um bom sistema de iluminação pode criar espaços que promovem o bem-estar dos usuários e oferecem perfeito conforto visual. Com isso, ocasiona na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, onde garante o aumento do rendimento e produtividade de determinadas atividades. Em contrapartida, um local com a luz inadequada pode acarretar em inúmeros problemas para a saúde física e mental das pessoas. Além disso, a ausência desse fator influencia até mesmo em acidentes de trabalho. De acordo com Juhani Pallasmaa:

As sombras profundas e a escuridão são essenciais, pois elas reduzem a precisão da visão, tornam a profundidade e a distância ambíguas e convidam a visão periférica inconsciente e a fantasia tátil [...] A luz forte e homogênea paralisa a imaginação do mesmo modo que a homogeneização do espaço enfraquece a experiência da vida humana e arrasa o senso do lugar. (PALLASMA, 2005, p.44).

Para a realização de um bom e eficaz projeto de conforto lumínico, faz-se necessário a utilização de cores e texturas de maneira adequada para cada ambiente projetado. A escolha das lâmpadas e luminárias corretas e conseqüentemente os tons quentes ou frios emitidos, onde possibilita a criação de contrastes. Além disso, uma estratégia muito utilizada é evitar a criação de um único ponto de luz e usar diversos focos de luz, pois diminuem o ofuscamento e conseguem reproduzir as cores de forma adequada. Susana Moreira relata que:

O conforto lumínico não se trata necessariamente de garantir a maior entrada de luz possível nos espaços internos, mas sim o seu melhor aproveitamento, o que pode significar ora trazê-la para os interiores, ora bloqueá-la. Todas as decisões, portanto, devem ser baseadas nas necessidades de cada espaço e no contexto em que estão inseridos. (MOREIRA,2021).

A iluminação natural tem um papel fundamental para atingir um conforto lumínico também, além do conforto térmico. A incidência de luz solar auxilia no contraste das cores e objetos de um espaço. Essa luz pode ser captada por elementos e composições arquitetônicas como: elementos construtivos, janelas, portas, coberturas e iluminações zenitais. Conclui-se assim, que a luz artificial deve ser utilizada como um complemento para a iluminação natural e

não uma substituição de tal, pois o uso desse mecanismo aumenta os gastos com energia elétrica, além de aumentar a liberação de calor interno do local.

A cor da lâmpada, isto é, a temperatura de cor possui influência direta nas percepções e sensações que o usuário tem do ambiente que está inserido. Com isso, a cor ideal varia de acordo com o uso e atividade que será exercida. De acordo com DressAll, arquitetura corporativa:

Cores brancas: usadas em espaços de trabalho e grandes áreas, comuns em indústrias e grandes comércios, como lojas de departamento e supermercados.

Cores amarelas: essa iluminação traz a sensação de aconchego, por isso são muito usadas em salas e quartos e até mesmo em consultórios médicos para deixar o ambiente mais simpático e humano. (DRALL, 2017).

Durante a fase da escolha de cores e texturas de um projeto, necessita ser levado em consideração a influência que elas possuem no efeito da luz. As cores escuras ocasionam a absorção da luz no ambiente, enquanto as cores claras refletem a luz. Já as texturas das superfícies afetam na refletividade da luz, isto é, as rugosas refletem muito menos que as lisas. (DRALL, 2017). De acordo com Grugel:

A escolha correta de um esquema de cores pode significar sucesso de um projeto, pois ele pode interferir diretamente no espaço – tanto na concepção espacial propriamente, alterando visualmente suas dimensões e formas, quanto nas sensações e nos estímulos (produtividade, conforto, satisfação, entre outros) de seus usuários. (GRUGEL *apud* ROGÉRIO, 2018).

A psicologia das cores está diretamente conecta com a iluminação e o conforto visual que o indivíduo terá de um ambiente. Esse estudo retrata a forma que o cérebro identifica e transforma as cores em sensações. As cores, ocasionam efeitos no comportamento humano e grande influência no cotidiano de cada, onde interfere em sentidos, decisões e emoções. (MENEZES, 2020). Segundo Newton:

A cor não depende somente da luz e do ambiente, mas também da percepção que temos do objeto. A identificação dos tons é subjetiva, porém os efeitos das cores são universais. As cores quentes, como vermelho, amarelo e laranja são dinâmicas e estimulantes; já as cores frias, como azul, roxo e verde, possuem propriedade calmante, são suaves e estáticas. (NEWTON *apud* MENEZES, 2020).

Um espaço planejado com as cores certas pode acarretar em fortes impressões e percepções das pessoas, isto é, atmosferas que proporcionam o bem-estar desejado pelo

indivíduo. Além disso, os tons podem estimular os sentidos, assim, os usos desses métodos são pensados de acordo com a atividade e o uso exercido no local, fazendo com que o usuário se relacione com o ambiente e com o que ele transmite.

Figura 10 – Psicologia das cores: A sensações de cada cor.

A PSICOLOGIA DAS CORES	
Verde	calma, tranquilidade, pacífico, saúde, crescimento, vida, cura, dinheiro
Azul	credibilidade, confiança, profissionalismo, segurança, força, paz, integridade
Roxo	cura, proteção, profundo, inteligente, imaginativo, real, luxo, dignidade
Amarelo	iluminação, abundância, cautela, clareza, calor, otimismo, alegria, amizade
Laranja	energia, desejo, calor, alegria, confiança
Vermelho	exigente, apaixonado, emocionante, juventude, perigo, desafiador, urgência
Cinza	equilíbrio, neutralidade, calma, estabilidade, força, segurança, personalidade, autoridade, maturidade
Preto	sofisticação, poder, formalidade, mistério
Branco	leveza, esperança, bondade, luz, pureza, limpeza, simplicidade
Rosa	romance, compaixão, fé, beleza, amor, sensibilidade
Dourado	riqueza, sucesso, status, generosidade, vida, sabedoria, carisma, otimismo
Marrom	estabilidade, confiança, acessibilidade, autenticidade, natural, orgânico

Fonte: TOSTES, Leticia, 2020.

2.2 O PODER DO ESPAÇO

Neste subcapítulo será retratado o poder que o espaço tem sobre o indivíduo e a maneira que isso pode influenciar sua saúde física e mental, além de suas atitudes. Além disso, como a arquitetura pode auxiliar na eficácia de tratamentos psicológicos, por meio da utilização de métodos e fatores que acelerem esse processo de maneira mais leve e aconchegante para os usuários.

2.2.1 A EFICÁCIA DA ARQUITETURA EM TRATAMENTOS PSICOLÓGICOS

É nítido a busca por um local ideal para pessoas que necessitam de tratamentos psicológicos, a fim de erradicar a memória dos locais manicomial marcados na história da

humanidade de maneira negativa. Desta maneira, a tipologia residencial conseguiria proporcionar um espaço familiar e acolhedor para os usuários, onde seria um refúgio e acolhimento, isto é, um novo tratamento de saúde mental. (VIECELI *apud* RIBEIRO, 2018). “O que buscamos em uma obra de arquitetura não está tão longe do que procuramos em um amigo” relata Alain de Botton. (BOTTON *apud* PINTO, 2018).

“ A individualidade não pode ser recuperada em um espaço padronizado, monótono e desestimulante” relata Fontes. (FONTES *apud* RIBEIRO, 2018). Com isso, entende-se que um indivíduo que possui transtornos mentais tem sua individualidade dissipada, assim, um ambiente que proporcione um bem-estar auxilia na eficácia dos tratamentos desenvolvidos e conseqüentemente acelera esse processo. Horraine Ferreira relata a relação entre emoções e o espaço como:

Do ponto de vista da emoção, pode-se dizer que os espaço e materiais conseguem evocar diferentes tipos de emoções, e que estas emoções são pessoais e por esse mesmo motivo, as pessoas podem apresentar diferentes tipos de respostas a um mesmo espaço. Na maioria das vezes são múltiplas e até mistas as emoções. (PINTO, 2018, p.05).

A humanização dos espaços arquitetônicos da área da saúde faz total diferença para a ambientação e acolhimento dos indivíduos ao local. Pode-se citar como exemplo o Arquiteto João Filgueiras, mais conhecido como “Lelé”, onde ficou extremamente conhecido, devido a rede de hospitais com uma característica humanitária marcante. “O profissional precisa ter uma visão humanista diante das necessidades e fenômenos que cercam o homem”. (PINTO, 2018). Com isso, durante os estudos do projeto, pensar nas composições dos espaços e sua setorização, pois os ambientes precisam ser funcionais e bem aproveitados, além de prazerosos e acolhedores.

“A autenticidade da experiência da arquitetura se fundamenta na linguagem de se edificar e na abrangência do ato de construir para sentidos” relata Juhani. (PALLASMAA, 2005, p. 61). Para a criação de um projeto que possibilita experiências sensoriais dos usuários, deve-se levar em consideração as necessidades específicas de cada ambiente, isto é, a terapia holística que será exercida em cada espaço precisa do estímulo de determinados sentidos. Desta maneira, naquela sala será utilizado métodos arquitetônicos e técnicas construtivas que proporcionarão as sensações desejadas. Para experiências memoráveis da arquitetura de acordo com Juhani Pallasmaa:

A medida que a obra interage com o corpo do observador, a experiência reflete nas sensações corporais do projetista. Conseqüentemente, a arquitetura é a

comunicação do corpo do arquiteto diretamente com o corpo da pessoa que encontra a obra, talvez séculos depois. (PALLASMAA, 2005, p.63).

A eficácia da arquitetura em tratamentos psicológicos está fortemente presente em espaços com um bom planejamento, estudos iniciais e a setorização adequada de um projeto, onde prioriza a humanização da edificação por completo, ou seja, ambientes que consigam despertar sensações e sentidos, proporcionando um auxílio para o processo terapêutico. Desta maneira, o indivíduo é acolhido e conseqüentemente se integra com o espaço em que está inserido, no qual garante o seu bem-estar físico e mental. Fontes (2004, p. 59) retrata a importância que a humanização possui na área da saúde:

O conceito de humanização do atendimento tem sido largamente aplicado nos mais recentes projetos de arquitetura da saúde, representando o desdobramento de um novo enfoque, centrado no usuário, que passa a ser entendido de forma holística, como parte de um contexto, e não mais como um conjunto de sintomas e patologias a serem estudadas pelas especialidades médicas. (FONTES *apud* MIRANDA; BOSCOLI, 2013.)

3 PRECEDENTES PROJETUAIS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DE UM CENTRO TERAPÊUTICO HOLÍSTICO EM CAMPO GRANDE/MS

Ao considerar os capítulos abordados ao longo deste trabalho, há o objetivo da concepção de um projeto, em Campo Grande – MS, que propicie um tratamento psicológico, por meio do uso do paradigma holístico, dentro de um ambiente arquitetônico projetado e desenvolvido especificamente para a melhoria e maior eficácia das terapias. Para que o projeto seja eficiente, serão consideradas algumas condicionantes, assim, neste capítulo serão estudadas referências projetuais, analisando seu conceito, estratégias, aspectos físicos, espacialização, entorno, sistemas estruturais, design de interiores e sua função social para a população onde estão inseridos.

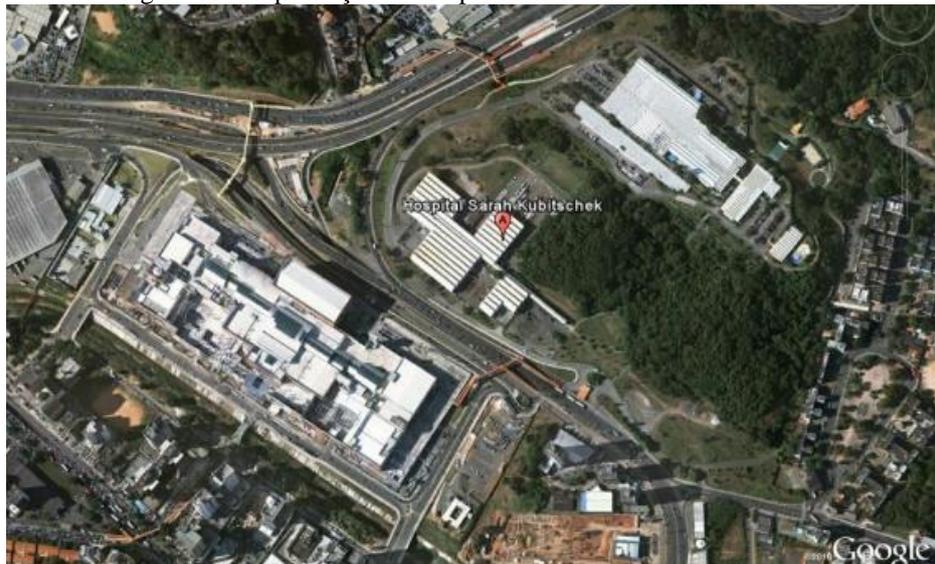
3.1 HOSPITAL SARAH KUBITSCHKE

A primeira obra a ser analisada é o Hospital Sarah Kubitschek, projetado por João Filgueiras Lima, mais conhecido como Lelé na cidade de Salvador, Bahia. O projeto foi executado no ano de 1994, com o total de área construída de 27.000,00m². O terreno é situado ao longo de uma colina rodeado por uma mata atlântica nativa, na qual propiciou a conexão

com os jardins externos que rodeiam o edifício, totalizando 70.000,00m². De acordo com Marisa Eulálio Rocha:

As condições extremamente favoráveis do terreno onde foi implantado tornaram possível a concretização do projeto de um hospital horizontal, adequado a reabilitação e considerado por Lelé como a disposição mais favorável para esse tipo de hospitais. (ROCHA, 2011).

Figura 11 - Implantação do Hospital Sarah Kubitschek.



Fonte: Google Earth *apud* Rocha, 2011.

O arquiteto, propôs medidas projetuais que tornou o espaço hospitalar menos frio e hostil, a fim de melhorar o bem-estar do paciente e acelerar seu processo de cura. A maneira que a setorização do projeto foi realizada, deixando os ambientes internos conectados aos jardins externos propicia para o indivíduo uma sensação de conforto e calma. Com isso, auxilia na saúde mental dos usuários local, garantindo uma melhor eficácia nos tratamentos realizados, pois quando a mente está em equilíbrio consequentemente o corpo tende a entrar. Segundo João Filgueiras Lima “Lelé”. “Eu considero a arquitetura não um projeto ou um ato de criação, e sim um processo. Então é um processo que tem vários degraus e o último degrau é aquele do funcionamento do hospital”. (LIMA *apud* MACHADO, *et al*, 2019).

Figura 12 - O uso de vegetação para humanização hospitalar.



Fonte: KON, Nelson, ArchiDaily, 2012.

O sol, o verde e o espaço são considerados os pontos chaves para a concepção deste projeto. O arquiteto considera o verde da natureza como indispensável para a recuperação dos pacientes alinhado com o conceito de humanização. A partir disso, foi utilizado as cores como método para humanizar mais ainda o edifício, assim, Athos Bulcão foi responsável pela criação de diversos painéis multicolores dispostos em todo o hospital. (FRACALOSSO, 2012). Com isso, a relação da do hospital com a arte garante ainda mais a sensação de bem-estar físico e mental para os pacientes, promovendo um ambiente mais agradável de ter uma permanência prolongada. Com isso, a sensação de que hospital é um local frio, onde ocasiona medo e angústia nos indivíduos se perde com o conceito e a execução das obras de Lelé.

A cidade de Salvador, possui um clima que possibilitou o arquiteto explorar os recursos naturais do local, isto é, a irradiação solar e a as brisas do mar. Este fator possibilita a diminuição do uso de sistemas de ventilação mecânica, garantindo recursos de ventilação natural. Para a proteção de forte incidência solar, foi adotado o método dos shads em aberturas dispostas a cada distancia testeiras verticais em amarelo que prolongam a cobertura curva, além dos brises horizontais em fileiras paralelas. Os sheds são uma das características mais marcantes do projeto, na qual tem como a principal função favorecer a iluminação e aeração natural. (BARROS, 2011).

Figura 13 - Utilização de Shads e os brises horizontais para o conforto térmico.



Fonte: KON, Nelson, ArchiDaily, 2012.

Se tratando do sistema construtivo do Hospital, o arquiteto optou pela utilização de argamassa armada e estruturas metálicas, garantindo mais flexibilidade da construção. A técnica pré-fabricada escolhida é um método inteligente mais rápido para ser executado, com um melhor custo benefício e ocasiona um menor desperdício. A argamassa tem o peso e a espessura menor que o concreto armado convencional, assim, facilita a montagem “in-loco”, além de diminuir os custos de transportes. (BARROS, 2011). O uso das galerias semienterradas como fundação foram estratégias térmicas de ventilação, captando os ventos dominantes.

No caso do arrimo projetado por Lelé essas armações são fixadas em um dos extremos em placas de argamassa armada, pré-moldada. Cada placa é composta por dois losangos. As peças são encaixadas umas nas outras, formando a parede. A criatividade de Lelé expressa-se nas formas e a disposição que foi colocada. Nota-se que o desenho final é bastante agradável,

longe dos visuais enfadonhos das paredes nuas dos arrimos convencionais. (REBELLO *apud* BARROS, 2011).

Figura 14 - Galerias semienterradas – Hospital Sarah Kubitschek.



Fonte: KON, Nelson, ArchiDaily, 2012.

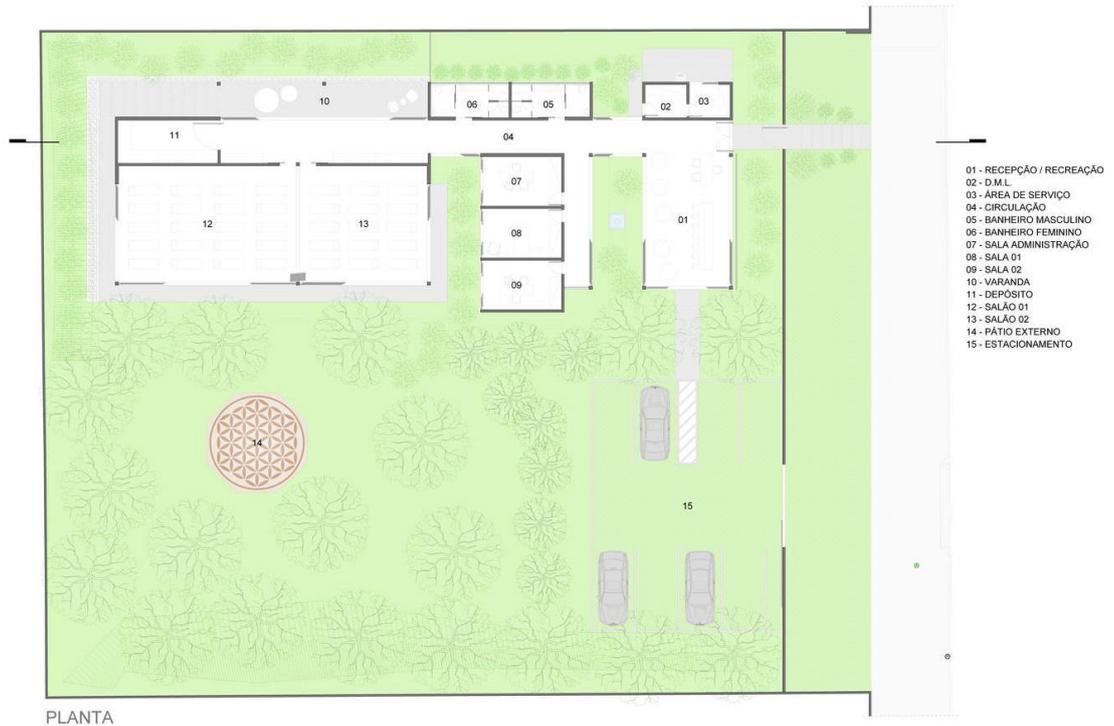
Ao analisar a obra, algumas características serão de forte influência na concepção do Centro Terapêutico Holístico. A inserção da natureza dentro da edificação, na qual ocasiona conexão entre o indivíduo e a paisagem que será imprescindível para a realização das terapias. Além disso, o uso das cores como maneira de humanizar os ambientes, tornando-os mais agradáveis durante a permanência dos usuários também será uma condicionante utilizada para a realização do projeto. O uso da ventilação e a iluminação natural são aspectos de forte predominância, pois acarretam em um conforto térmico, garantindo bem-estar dos pacientes no local.

3.2 ESPAÇO DE YOGA PREMAVATI

A segunda referência projetual é o Espaço Premavati, localizado na cidade de Uberlândia, Minas Gerais. O projeto de 419,00m², foi realizado pelo escritório Aguirre Arquitetura no ano de 2017. O terreno contém dois lotes, totalizando 1.000,00m², onde a edificação foi alocada em um lote e os pátios, estacionamento e vegetação no outro. O espaço foi pensado para funcionar como um Oásis natural dentro do perímetro urbano da cidade.

(OLIVEIRA, 2019). A obra é uma ampliação da antiga sede, devido ao tamanho pequeno o antigo local passou a ser insuficiente para a proprietária, assim, a nova proposta teve como maior desafio não perder a essência do local, onde era conhecido como o Oásis.

Figura 15 - Planta Baixa Espaço Premavati.



Fonte: FINOTTI, Leonardo, 2017.

A concepção do projeto foi pensada para a realização da prática de Yoga no local, na qual possui a intenção de favorecer o bem-estar e a expansão da consciência do indivíduo, por meio de um ambiente tranquilo, agradável, amplo, fresco, calmo e relaxante. Para que esses benefícios fossem possíveis, os arquitetos adotaram algumas técnicas que proporcionaram tal fatores. O principal conceito foi a ideia da integração da edificação com a vegetação externa, proporcionando uma conexão entre indivíduo e a natureza. De acordo com Pedro Vada:

A reinterpretação dos 4 elementos naturais fez parte da concepção do espaço, de forma que o ar foi representado pela integração e leveza em toda a edificação, a terra simbolizada pela extensa área verde e vegetações que abraçam os ambientes, bem como o uso das cores quentes e terrosas adotadas no projeto, o fogo através da lareira externa móvel e a água presente no espelho d'água escultórico locado em um dos jardins que permeiam os blocos, que abriga também a imagem de Ganesha, deus hindu Destruidor dos obstáculos. (VADA, 2018).

Figura 16 - Conexão entre usuários e a natureza.



Fonte: FINOTTI, Leonardo, 2017.

A setorização e a maneira que os ambientes foram dispostos, foi um grande destaque no projeto, pois a divisão em blocos proporcionou um melhor aproveitamento da implantação, garantindo o aconchego desejado pela proprietária e os usuários. O projeto foi dividido em 3 blocos principais conectados por uma circulação. “Eles são espaçados uns dos outros e, nos seus entremeios, entramos com jardim para que todos os ambientes fossem envolvidos pela vegetação, que por sua vez é composta por plantas tropicais e árvores frutíferas”, complementa o arquiteto Alexandre Aguirre. (MATUZAKI, S.d).

Figura 17 - Jardim com estátua da deusa Ganesha.



Fonte: FINOTTI, Leonardo, 2017.

O bloco de entrada conta com uma área de recreação com uma bancada em concreto para cozinhar, também possui um espaço para área de serviço e DML. O segundo bloco, fica localizado os banheiros feminino e masculino, sala de administração e mais duas salas para outros profissionais. O terceiro bloco, abrange dois salões para as práticas de Yoga e o armazenamento dos materiais utilizados durante as aulas. Os espaços possibilitam a integração com as varandas e a contemplação dos jardins que rodeiam toda a edificação. De acordo com Thais Matuzaki: “A circulação é considerada pelo arquiteto Alexandre como o ponto-chave do projeto. De acordo com ele, os ambientes acontecem paralelos a ela, o que permite ao usuário acessar qualquer espaço sem passar por outro.” ((MATUZAKI, S.d).

Figura 18 - Bloco de entrada Espaço Premavati – Área de recreação e cozinha



Fonte: FINOTTI, Leonardo, 2017.

A conexão com a natureza foi realizada, por meio da utilização de grandes aberturas de vidro, na qual foram voltadas para a fachada leste, garantindo uma melhor insolação nos ambientes com o sol da manhã. Além disso, garantiu uma grande permeabilidade visual entre os espaços e seu entorno.

Figura 19 - Iluminação natural na sala de Yoga.



Fonte: FINOTTI, Leonardo, 2017.

O método construtivo teve como princípio a sustentabilidade, na qual utilizou a estrutura metálica, devido a rapidez e o pouco desperdício de materiais, ou seja, elementos pré-fabricados. Além disso, um método que também auxilia a questão sustentável foi a instalação de uma cisterna, na qual capta a água da chuva para a reutilização na irrigação do grande jardim da edificação. Placas de captação de energia fotovoltaica também foi inserido na concepção do projeto.

Figura 20 - Uso da madeira e tons terrosos nos ambientes.



Fonte: FINOTTI, Leonardo, 2017.

Os materiais utilizados no Espaço de Yoga Premavati têm como objetivo proporcionar a experiência de um Oásis para os usuários do local, assim, a mistura de madeira no forro e piso das salas de aula, cimento queimado nos pisos dos outros blocos e as portas em madeira e aço corten garantem essa sensação de tranquilidade e calma, além da escolha da tinta em tom pastel para as vedações, onde proporciona um aspecto de ambiente limpo e aconchegante.

O Espaço Primavati possui inúmeros aspectos que serão aproveitados para as ideias e partidos arquitetônicos do Centro Terapêutico Holístico estudado, além dos materiais e sistemas construtivos utilizados. A referência projetual citada, coloca a integração com a natureza como o ponto chave da obra, assim proporcionando para os usuários do local inúmeras sensações benéficas para a saúde mental. Com isso, tal objetivo será um grande ponto de partida para a setorização e divisão dos ambientes. Além disso, o uso de grandes vãos e aberturas com vidro também entrará na concepção do futuro projeto, pois proporciona a iluminação e ventilação natural do local.

Figura 21 - Áreas de circulação interna da edificação em integração com a natureza.

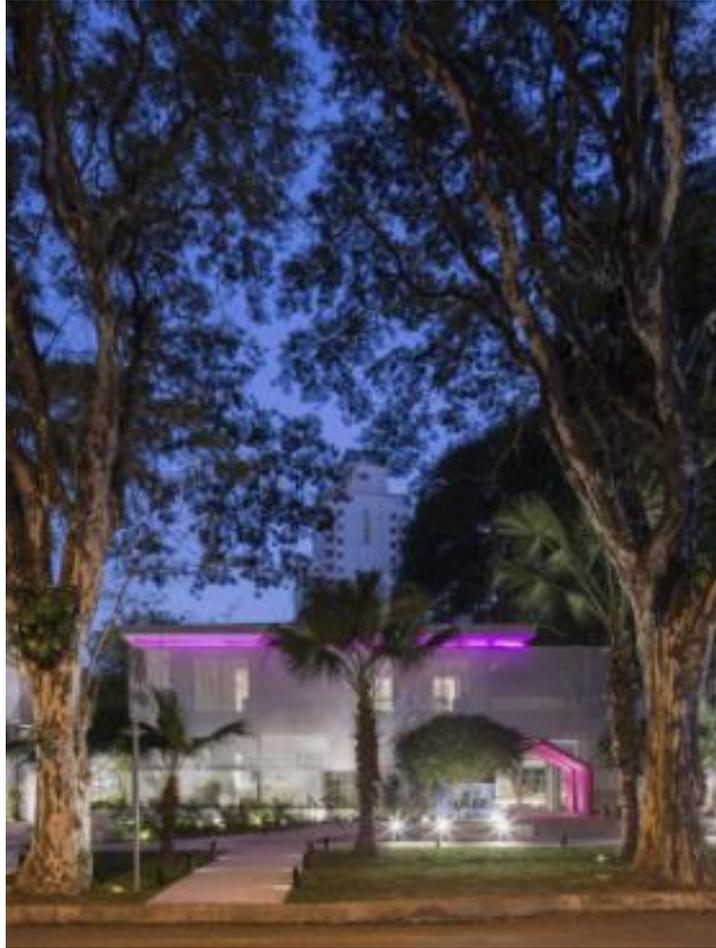


Fonte: FINOTTI, Leonardo, 2017.

3.3 CLÍNICA MÉDICA CASA ALICE

A terceira referência projetual possui um design diferente da citada acima, neste caso, a Clínica Casa Alice é uma experiência HighTech, na qual abrange bastante tecnologia, porém de maneira bem aconchegante e receptiva. O projeto dos escritórios Acr arquitetura e Noak Studio foi executado no ano de 2020, na cidade de São Paulo/SP com 540,00m². O terreno do projeto se destaca pela grande presença de árvores centenárias em meio ao contexto urbano de São Paulo, conhecida como cidade de pedra, devido à falta de verde na região. Tal aspecto foi utilizado como potencialização do projeto arquitetônico, no qual respeito a massa arbórea já existente. Além disso, houve a conservação das estruturas originais da construção que estava presente no local. A obra se aliou a aplicação do restauro de ambientes que foram requalificados e apropriou novas áreas que abrigaram o programa de necessidades da clínica. (PEREIRA, 2021).

Figura 22 - Árvores centenárias que rodeiam o projeto e possibilitam uma forte conexão com a natureza existente do local.



Fonte: LACAZ, Carolina, 2020.

O conceito do projeto é proporcionar aos usuários uma experiência familiar e afetiva, aliada a uma arquitetura descontraída e autêntica. “O minimalismo, a materialidade e a espacialidade garantiram ao projeto o tom necessário para manter o equilíbrio entre a sobriedade da estética hospitalar e uma arquitetura residencial contemporânea” relata Matheus Pereira. O projeto trata de um sobrado, no qual possui uma setorização estratégica para um maior aconchego dos indivíduos e sensação de bem-estar, tornando um universo mais residencial, de modo a tornar o espaço mais convidativo, além da integração com o ambiente externo e a natureza.

O lounge no pavimento térreo tornou-se um local aberto separado em áreas que possuem a representatividade dos pilares de saúde da Alice, sendo eles: Alimentação, corpo,

sono e mente. Com isso, foi inserido um espaço com bolas de pilates e pequenos equipamentos como estímulo ao alongamento e a conexão do indivíduo com o próprio corpo.

Figura 23 – Clínica Casa Alice - Espaço de alongamento e conexão com o corpo.



Fonte: LACAZ, Carolina, 2020.

O segundo espaço é dedicado ao pilar da alimentação, onde possui uma ilha gourmet rodeada por uma horta. Desta maneira, os profissionais do local terão a oportunidade de incentivar e alertar sobre a conscientização de uma prática de alimentação de maneira mais saudável, assim, provoca o estímulo da reeducação alimentar dos usuários do local. (ACR ARQUITETURA, 2021).

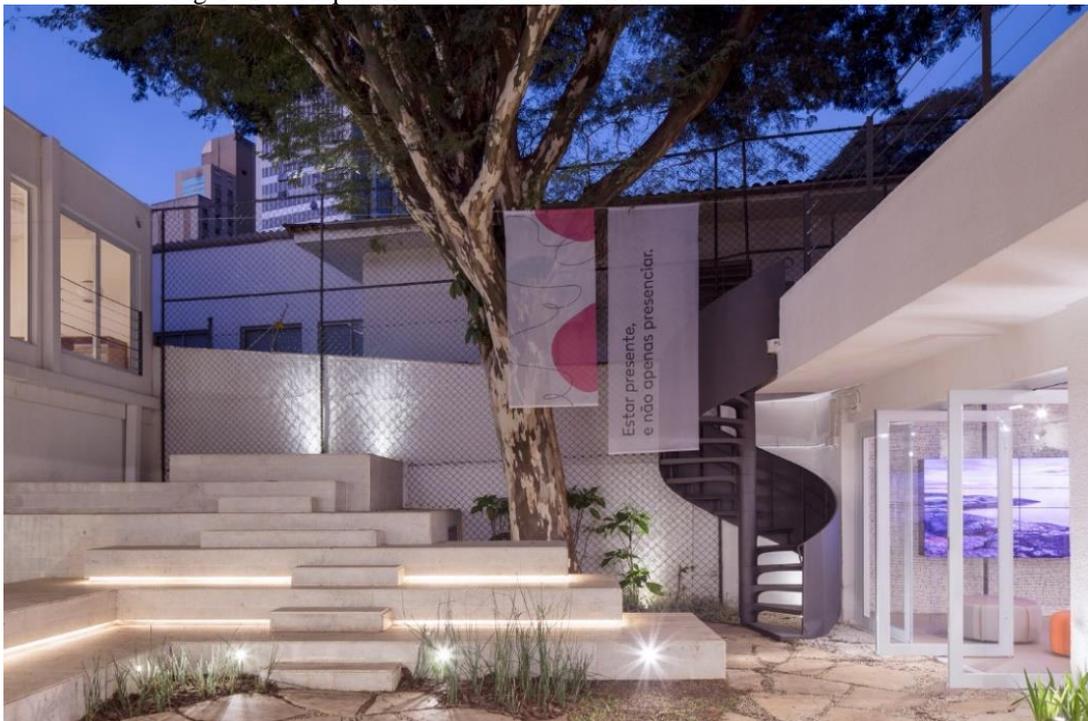
Figura 24 – Clínica Casa Alice – Espaço de alimentação integrada com uma horta comunitária.



Fonte: LACAZ, Carolina, 2020.

Além disso, ainda no pavimento térreo está localizado na área externa sob uma árvore do pátio, foi inserida uma arquibancada com o objetivo de proporcionar um descanso para os indivíduos ou a realização de eventos e treinamentos. Na parte externa superior foi alocado uma pequena área para as práticas de yoga, alongamentos e consultas de fisioterapia ao ar livre. (ACR ARQUITETURA, 2021).

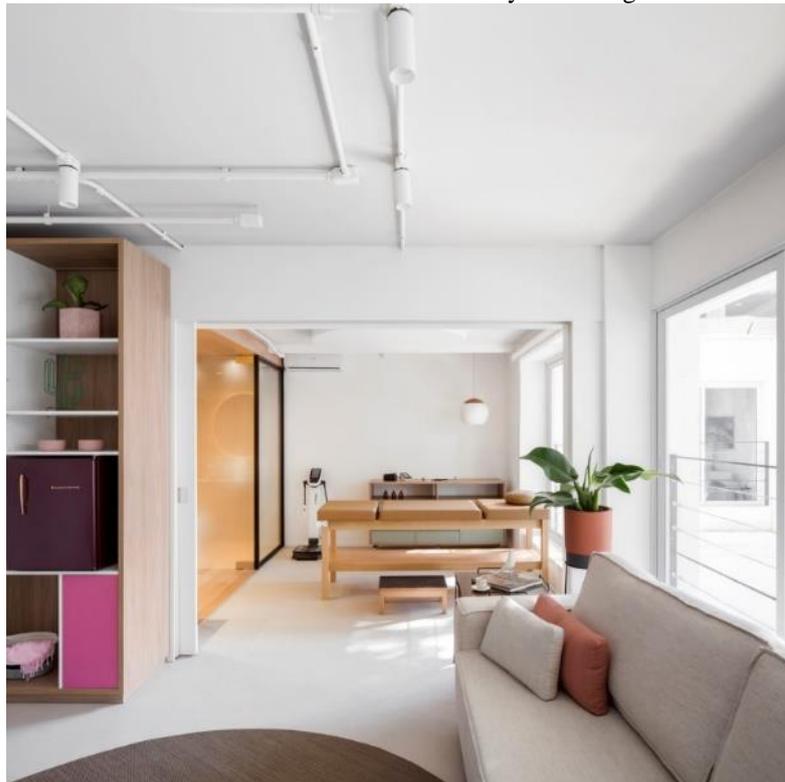
Figura 25 - Arquibancada externa em conexão com árvores existentes.



Fonte: LACAZ, Carolina, 2020.

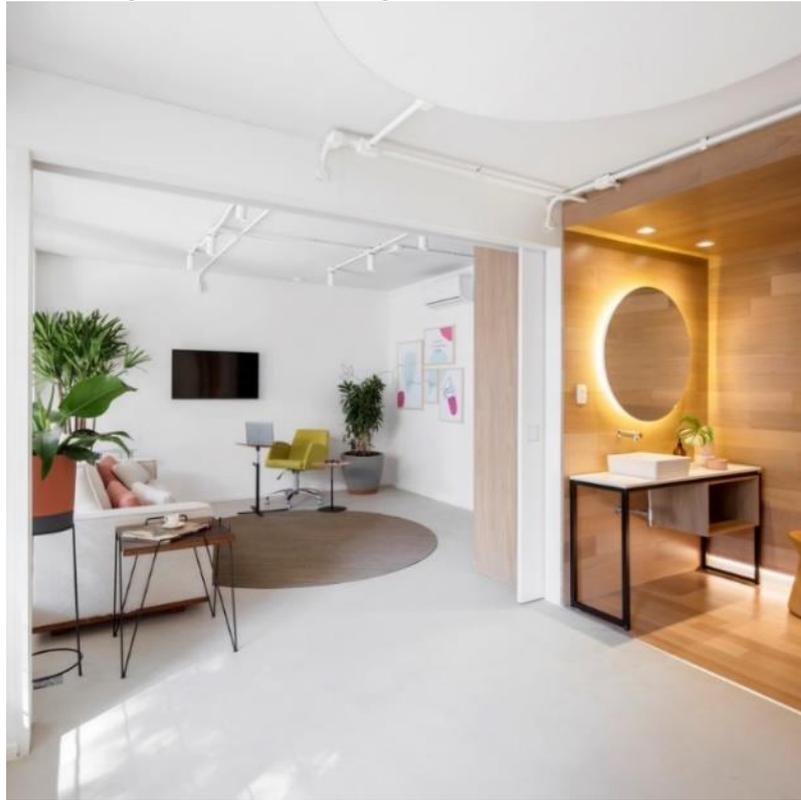
O pavimento superior está localizado as salas de consultas, onde o paciente deveria se sentir em casa e as salas de exames, na qual deveria remeter a um spa. Para a área de consultas foi pensado em um layout que proporcionasse uma relação mais descontraída e mais próxima entre profissional e paciente. A escolha desses mobiliários fez total a diferença na concepção desse aconchego do ambiente. Além disso, houve um grande desafio de tornar as salas aptas para realizar procedimentos e exames ginecológicos, assim, havia a necessidade de uma área para troca de roupa e sanitário. (ACR ARQUITETURA, 2021).

Figura 26 - Salas de consultas e atendimento com layout e design mais humanizado.



Fonte: LACAZ, Carolina, 2020.

Figura 27 – Banheiro integrado nas salas de atendimento



Fonte: LACAZ, Carolina, 2020.

É indubitável que há uma grande conexão entre a área interna com a externa, onde os jardins invadem a clínica. A utilização das aberturas em vidro, proporcionando uma permeabilidade visual aumenta ainda mais essa relação, além de propiciar a iluminação e a ventilação natural, sem perder o conforto térmico do local. “Na fachada, o maior destaque é a membrana bioclimática que torna translúcida a visibilidade ao pátio de entrada posicionado de forma a evidenciar o pátio interno desde a rua” relata Matheus Pereira. A pele translúcida acoplada à fachada frontal em toda a extensão, trata-se de uma membrana de PVC tensionada que filtra a luz do sol durante o dia e, à noite, desempenha um efeito de lanterna. (PEREIRA, 2021).

Figura 28 – uso de membrana bioclimática na fachada



Fonte: LACAZ, Carolina, 2020.

O projeto provocou inúmeras influências na concepção do Centro Terapêutico, onde as utilizações da natureza mesclada com a paleta cromática provocaram uma sensação de bem-estar nos usuários do local. O design e o layout descontraído também foram aspectos que chamaram bastante atenção ao analisar a obra, pois desta maneira torna a edificação mais convidativa para os indivíduos, além de tirar o clima frio e de seriedade com os tratamentos físicos e mentais, tornando as terapias mais eficazes. Com isso, acelera o processo de cura, utilizando tais técnicas arquitetônicas. Além disso, a utilização de grandes vãos e aberturas em vidro, propiciando a iluminação e ventilação natural estará presente no partido do projeto da monografia presente.

Figura 29 - O uso das cores integrada a natureza e a iluminação natural.



Fonte: LACAZ, Carolina, 2020.

3.4 OUTROS ASPECTOS PROJETUAIS

As práticas de yoga e meditação possuem uma conexão direta com o sol. A iluminação natural faz total diferença no espaço, na qual auxilia e conduz a intenção do exercício. Com isso, o local fica mais agradável e conseqüentemente influencia o indivíduo a prolongar a sua permanência.

Figura 30 - O uso de aberturas para iluminação natural no espaço.



Fonte: BLANCO, Pablo, 2014.

A figura 28 tem como referência projetual um espaço no qual optou por aberturas rentes ao piso, pois desta maneira a luz não cairia diretamente sobre o usuário. Desta maneira, esse sistema consegue se adaptar ao exercício realizado no local, onde permite regular sua intensidade de luz, possibilitando deixar o espaço totalmente escuro quando necessário. (FRANCO, 2016). De acordo com José Antônio Flores Soto:

"A luz nos conta a passagem do tempo. Focalizando os objetos, a luz se constrói ao longo do tempo. Por meio dela, tomamos consciência de sua passagem sem pausa; sua linearidade e seu comportamento cíclico. Mas não apenas a luz; a matéria iluminada é necessária. Daí a importância de a sombra. Porque a luz pura queima. Ela queima tudo e cria o deserto. E no deserto, onde não há sombra para apaziguar nossa visão e nos dar descanso, o tempo pára insuportavelmente (torna-se insuportavelmente extenso) e a vida cessa. Muita luz é morte." (SOTO *apud* FRANCO, 2016.)

Além disso, a escolha de materiais do projeto possibilitou um aconchego ainda maior na presença dos usuários no local. Com isso, o uso da madeira será uma condicionante projetual para o Centro Terapêutico estudado.

Figura 31 - O espaço em conexão com a natureza.



Fonte: Zhi Xia, 2020.

Elementos que remetem a natureza ou a inserção da própria vegetação dentro do ambiente será um fator de extrema importância na concepção do projeto, onde a setorização dos espaços será totalmente influenciada por tal condicionante. Desta maneira, determinadas atividades serão posicionadas aos arredores de áreas verdes, no qual proporcionará aos usuários boas experiências sensoriais, além de calma e aconchego.

Figura 32 - Elementos naturais na composição do espaço.



Fonte: Zhi Xia, 2020.

A luz natural é de extrema importância para a realização das práticas estabelecidas no Centro Terapêutico, porém a iluminação artificial irá compor e complementá-la. Diante disso, os indivíduos terão um estímulo sensorial com o jogo de cores e luzes dentro dos ambientes. A temperatura de cor das luzes e os efeitos serão aplicados de acordo com cada atividade que será realizada no espaço, pois é necessário que seja proporcionar a sensação que quer passar aos usuários durante a terapia.

Figura 33 – Luz artificial utilizada como estímulo sensorial.



Fonte: VILLAPLANA, Laura, 2015.

Por fim, as salas multissensoriais também serão utilizadas como estratégia para atingir e garantir a eficácia dos tratamentos psicológicos. Esses espaços possibilitam alcançar o relaxamento por meio de estimulações. As experiências geradas com essa prática estimulam todos os sentidos, isto é, olfato, tato, audição, paladar e a visão. De acordo com o artigo da Revista “A mente é maravilhosa” (2017), as salas se caracterizam por ser:

Um espaço repleto de harmonia e calor que, sem dúvida alguma, vai penetrar na pele da pessoa e, de alguma maneira, vai se instalar no seu interior. Assim como as músicas agradáveis e belas penetram nossa mente e atingem a alma. (AMM, 2017).

Figura 34 – Salas Multissensoriais.



Fonte: REVISTA, A mente é maravilhosa, 2017.

4 A ESCOLHA E ANÁLISE DO TERRENO

Neste capítulo será abordado o estudo de três terrenos na cidade de Campo Grande/MS para a inserção do projeto referente ao Centro Terapêutico Holístico. Com isso, será avaliado pontos negativos e positivos em cada região escolhida, assim, após essa análise será escolhido o terreno ideal para a edificação estudada.

4.1 FATORES E CONDICIONANTES PARA A ESCOLHA DO LOCAL

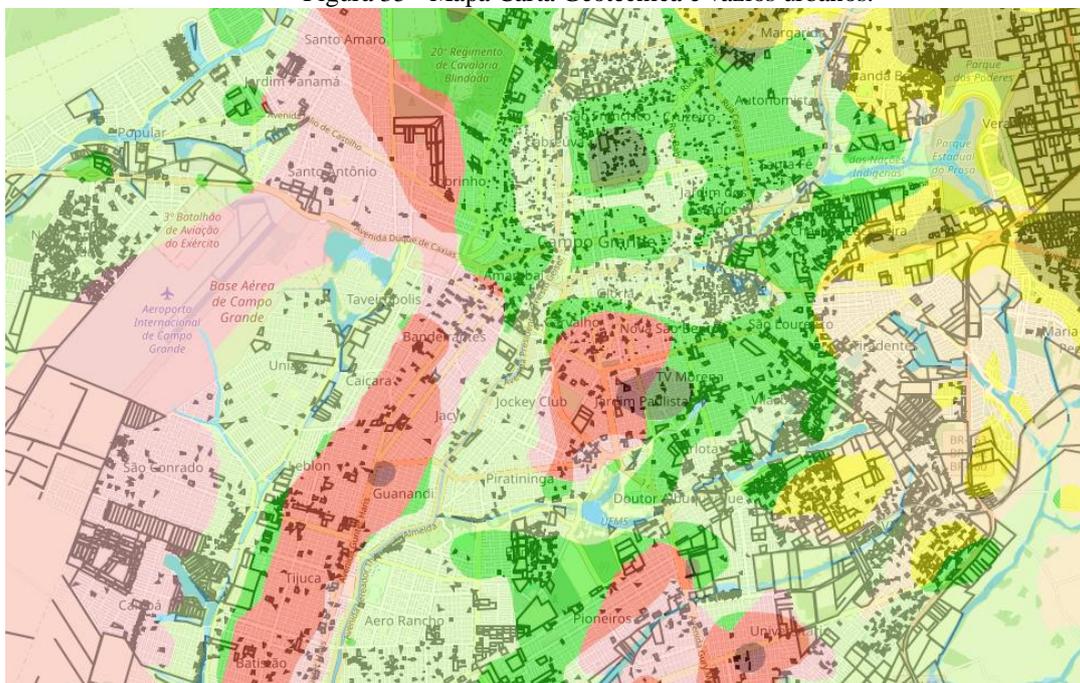
Nesta etapa, foi realizado o levantamento de terrenos com potenciais para a implantação do projeto de estudo deste trabalho. A escolha de um local ideal para o Centro Terapêutico Holístico foi realizada por meio de uma análise dos mapas da cidade de Campo Grande/MS e a criação de condicionantes e diretrizes capazes de afunilar a escolha dessa região.

As condicionantes que foram estabelecidas para a escolha dos terrenos foram:

- Vazios urbanos, a fim de promover a ocupação de lotes não ocupados;
- Lotes que possuam grandes áreas de vegetação ou até mesmo área de preservação natural, pois a integração com a natureza será fundamental para a concepção deste projeto;
- Possuir alguma nascente, rio, açude ou qualquer passagem de água na região, devido a maior conexão com a natureza e ao estímulo do sentido auditivo;

- Bairros localizados em regiões mais afastadas do centro, isto é, local mais periférico e com uma tendência de desenvolvimento urbano, pois a intenção do projeto é garantir o acesso para todas as classes sociais, evitando a elitização do tratamento terapêutico;
- Local de fácil acesso para os usuários, sendo possível chegar de vários pontos da cidade por meio de transporte público, bicicleta e automóveis.
- Terreno que possua uma grande área para o desenvolvimento de uma implantação convidativa e com diversas atividades ao ar livre e em contato com a natureza.

Figura 35 - Mapa Carta Geotécnica e vazios urbanos.



Fonte: SISGRAN, 2020.

Para a escolha dos terrenos abaixo foi analisado o mapa dos vazios urbanos cruzando com as informações da carta geotécnica de 2020. Com isso, as regiões foram selecionadas onde possuíam a passagem de água ou suas nascentes. Além disso, foi observado a vegetação contida no terreno, pois não poderia ser abundante demais ou quase inexistente, ou seja, possuir um espaço suficiente para a edificação e ter essa conexão com a natureza.

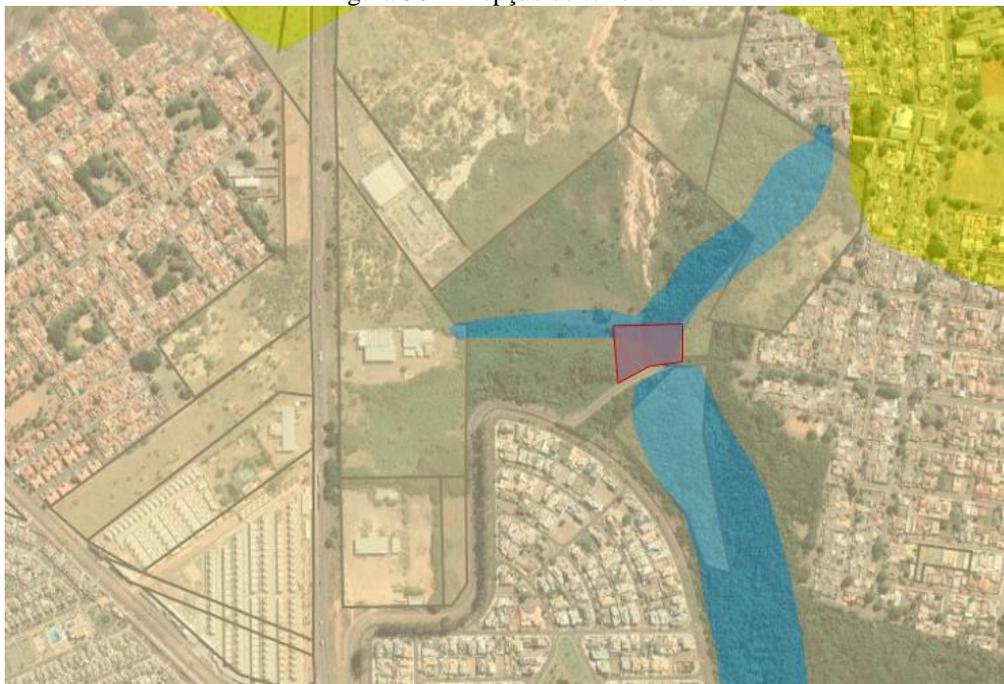
Após essa etapa, foi escolhido seis vazios urbanos, porém a análise urbana do entorno, mobilidade, acesso, ocasionou no fim em dois espaços com potencial e no terreno ideal para a implantação do projeto. Outrossim, de acordo com a Lei complementar nº74 de 06.09.2005 classifica o empreendimento estudado como centro de reabilitação/centro de apoio sem

alojamento, onde é classificado como serviço S12. Desta maneira, é necessário que os terrenos escolhidos possibilitem o uso de determinado equipamento.

4.2 OPÇÕES DE TERRENOS

O primeiro terreno escolhido está localizado no bairro Maria Aparecida Pedrossian com cerca de 5.160 m². A região urbana está inserida na Zona 4, onde permite o uso para a categoria do projeto estudado, isto é, S12. O local foi selecionado de acordo com suas potencialidades referentes as diretrizes escolhidas.

Figura 36 - 1º opção de terreno.



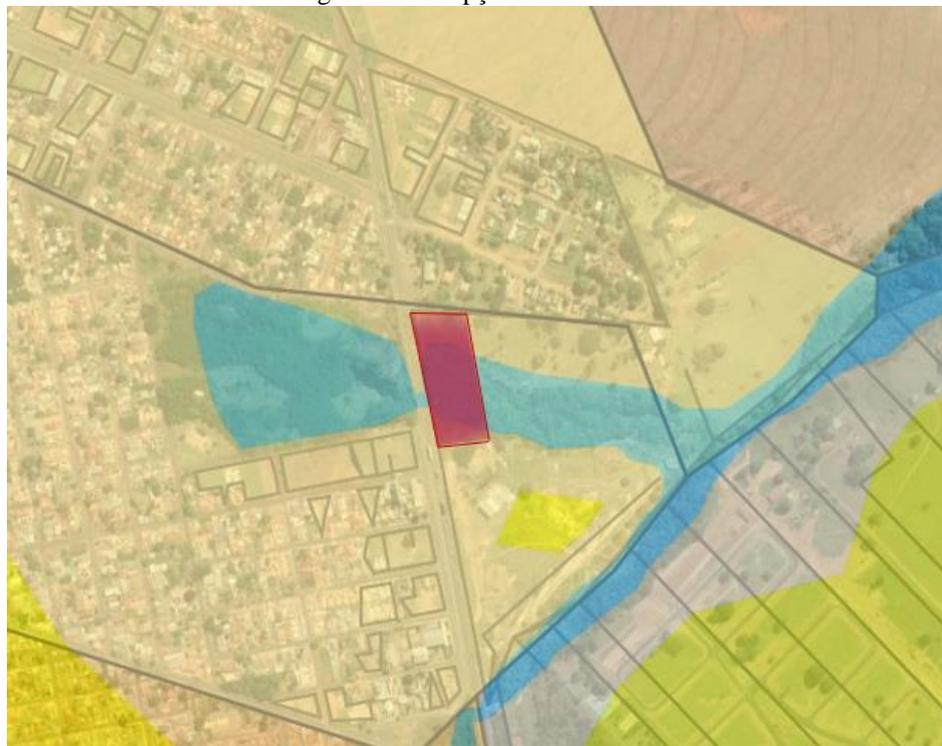
Fonte: SISGRAN – Modificado pela autora, 2021.

O terreno possui uma passagem de água na região e uma vegetação arbórea significativa, onde possibilita a conexão mais direta com a natureza. Além disso, o espaço está inserido entre uma divisão social discrepante, isto é, entre os condomínios residenciais de alto padrão Damha e um bairro mais periférico, assim, garante o uso de diversas classes sociais do empreendimento. Em contrapartida, o acesso para o projeto não seria tão fácil, principalmente para os usuários que acessariam de ônibus. Outro fator seria a segurança dos indivíduos ao transitarem pela localidade, devido ao grande volume de vegetação e ao muro de divisa do condomínio, pois ocasiona em uma rua com pouco uso e perigosa.

A segunda opção de terreno está localizada no bairro Estrela Dalva com cerca de 11.000m². A região urbana está inserida também na Zona 4, onde permite o uso para o serviço S12. O vazio foi escolhido, devido a passagem de água dividindo o terreno em dois espaços e a vegetação que já possui, onde possibilita trabalhar ainda mais a integração com a natureza. Além disso, o terreno também está inserido em um local com uma disparidade social, pois está inserido em um bairro periférico que possui a inserção dos condomínios de alto padrão Alphaville e o novo Riviera Home Club da Plaenge, no qual ainda está em construção. Desta maneira, também haveria o incentivo do uso de todas as classes sociais, tornando o acesso para tal tratamento psicológico mais fácil e possível para todos os indivíduos.

Em oposição, a mobilidade para o acesso do projeto seria prejudicada, pois a entrada seria possível somente pela BR-163. Com isso, os usuários que necessitam do transporte público sofreriam ainda mais com essa problemática. O entorno não contém nenhuma ciclovias, assim, torna ainda mais perigoso o trajeto para quem utiliza a bicicleta como meio de transporte. O terreno está localizado em uma região muito afastada, no qual ocasiona a dificuldade para a utilização até mesmo de quem depende de automóveis.

Figura 37 - 2ª opção de terreno.



Fonte: SISGRAN – Modificado pela autora, 2021.

Tabela 1 - Análise dos Terrenos.

TERRENO 01	TERRENO 02	TERRENO 03
		
		
Endereço: Av. Marinês Souza Gomes - M. A. Pedrossian ÁREA: 5.160 M ²	Endereço: BR 162 - Estrela Dalva ÁREA: 11.000 M ²	Endereço: Av. Pref. Lúdio Martins - Bairro União ÁREA: 8.563 M ²

Fonte: Elaboração própria com base em imagens do Google Maps e Google Street View, 2021.

Tabela 2 - Análise e comparação dos terrenos.

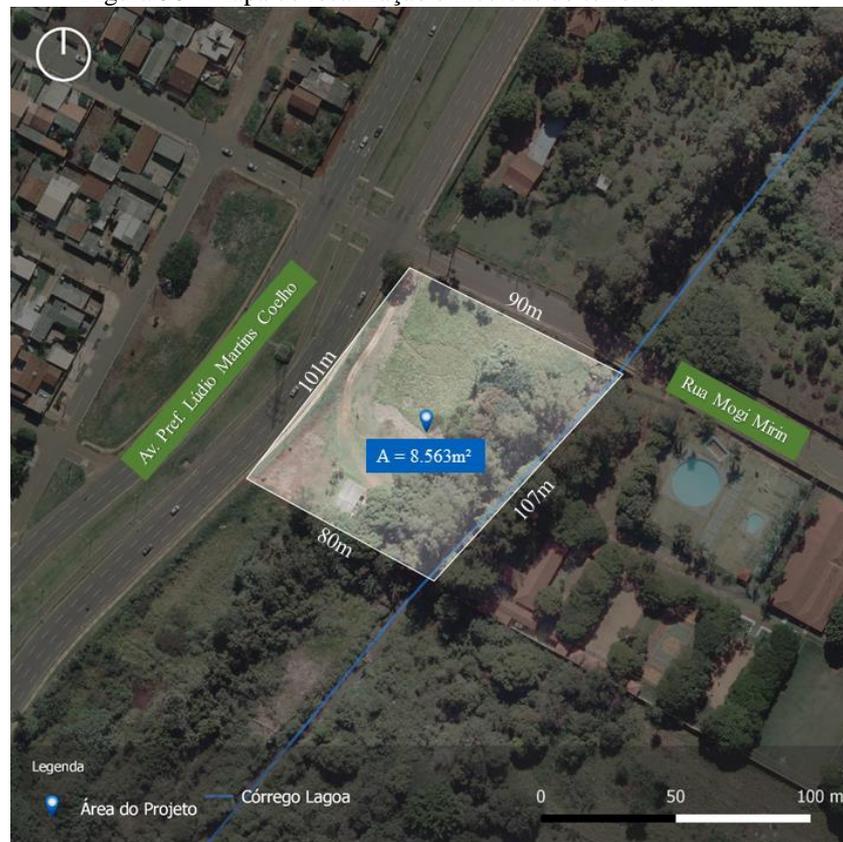
CRITÉRIOS	TERRENO 01	TERRENO 02	TERRENO 03
Pontos de Ônibus e Ciclovia = Fácil Acesso	NÃO ATENDE Ciclovia mais próx. 2km.	NÃO ATENDE Acesso limitado, devido a rua ser BR movimentada.	ATENDE Ciclovia passa em frente ao terreno.
Região afastada do centro	ATENDE	ATENDE	ATENDE
Densa Vegetação = Área de preservação	ATENDE Grande área de preservação, mas dificulta a instalação da edificação	ATENDE Terreno com menor área de vegetação	ATENDE Terreno com cerca de 3mil m ² de preservação
Passagem de Água dentro do lote	ATENDE	ATENDE	ATENDE
Entorno com equipamentos essenciais	MEDIANO Região possui alguns equipamentos por perto.	NÃO ATENDE Região muito afastada a ponto de não possuir muitos equipamentos	ATENDE Terreno perto de muitos equipamentos essenciais, principalmente de saúde

Fonte: Elaboração própria, 2021

4.3 TERRENO ESCOHIDO

Ao analisar as tabelas acima foi possível realizar a escolha do terreno, devido ao vazio urbano se encaixar dentro todos os critérios estabelecidos para um bom desempenho da edificação em estudo. O terreno selecionado fica entre a Avenida Prefeito Lúdio Martins Coelho e a Rua Mogi Mirim, localizadas no parcelamento Residencial Oliveira III, bairro União, Região urbana do Lagoa. O vazio totaliza uma área de 8.563 m², onde cerca de 3.900m² possui uma densa vegetação destinada para a preservação da passagem do córrego Lagoa inserido dentro do perímetro escolhido.

Figura 38 - Mapa de localização e medidas do terreno.



Fonte: QGIS – Modificado pela autora, 2021.

A área está inserida no Macrozona 2 – MZ2 e na Zona Urbana 04, na qual o Plano Diretor instituído pela Lei Complementar nº 341, de 04.12.2018 de Campo Grande/MS, especifica algumas normas e padrões a serem seguidos em determinada região. A região permite o uso destinado para o serviço S12, onde é caracterizado como centro de reabilitação/centro de apoio sem alojamento. Com isso, a inserção do Centro Terapêutico Holístico no terreno é permitida,

assim, a escolha do terreno foi efetiva após essa análise. As tabelas abaixo mostram tais padrões normativos que o projeto em estudo deverá seguir:

Tabela 3- Categoria de usos permitidos – Z4

ZONA URBANA 4						
CATEGORIA DE USOS PERMITIDOS – BAIRRO UNIÃO						
RESIDENCIAL	COMÉRCIO VAREJISTA	COMÉRCIO ATACADISTA	SERVIÇOS	INSUTRIAL	LOTEAMENTO	ESPECIAL
R1,R2 e R3	V1,V2,V3,V4 ,V5,V6,V7,V8,V9,V11	A1,A2,A3,A4,A5,A6,A9	S1,S2,S3,S4 ,S5,S6,S7,S8,S10,S11,S12,S13,S14, S15,S16, S17	I1,I2,I3,I4,I5	L1,L2,L3,L5	E1,E2,E3,E4,E7, E8,E10,E11,E13, E18,E19,E20,E21

Fonte: Lei Complementar 341/2018 - Institui o PDDUA de Campo Grande. Tabela Autoral.

Tabela 4 - Índices urbanísticos – Z4.

ZONA URBANA 4							
ÍNDICES E INSTRUMENTOS URBANÍSTICOS			LOTES MÍNIMOS			RECUOS OBRIGATÓRIOS	
TAXA DE OCUPAÇÃO	COEF. DE APROV.	ÍNDICE DE ELEVAÇÃO	ÁREA	TESTADA ESQUINA	TESTADA MEIO QUADRA	FRENTE	LATERAL E FUNDOS
0,5	0,1-3	4^5	250,00 m ²	15,00m	10,00m	Índice de elev. > 2 - 5,00m	Índice de elev. = 2 – Livre; Índice > 2 – min 3,00m

Fonte: Lei Complementar 341/2018 - Institui o PDDUA de Campo Grande. Tabela Autoral.

Tabela 5 - Zona Ambiental – Z4.

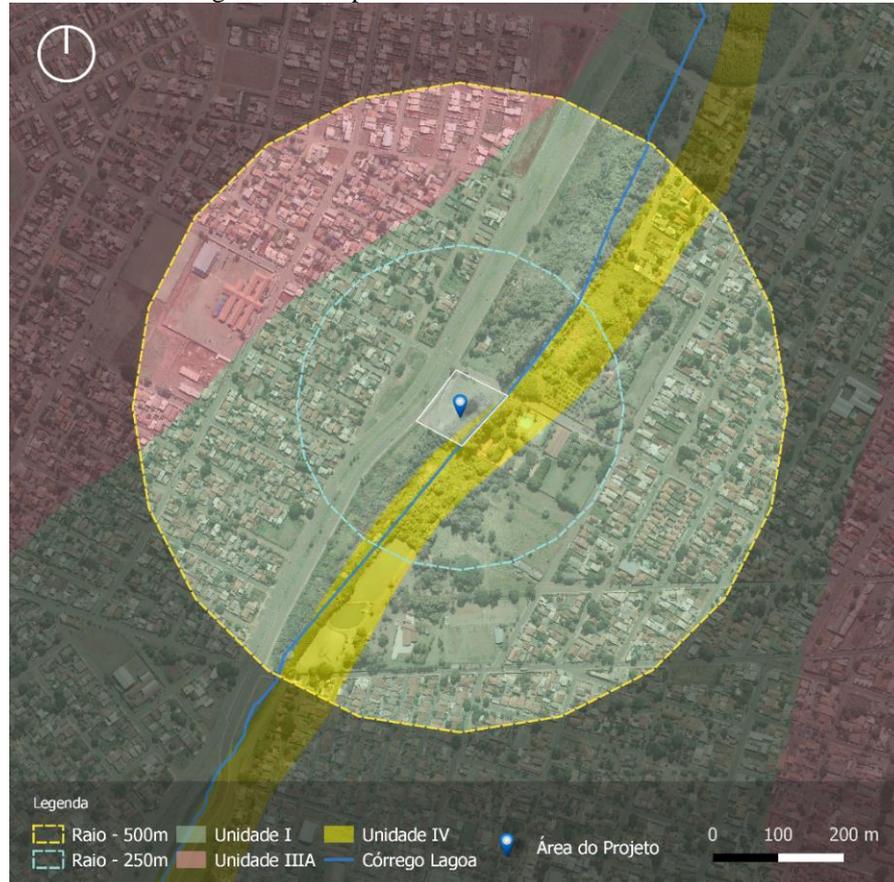
ZONA AMBIENTAL 4			
BAIRRO: UNIÃO			
TAXA RELEVÂNCIA AMBIENTAL MÍN.	FATOR ALFA	FATOR BETA	TAXA DE PERMEABILIDADE
0.45	0.5	0.5	30%

Fonte: Lei Complementar 341/2018 - Institui o PDDUA de Campo Grande. Tabela Autoral.

A região escolhida possui muitas potencialidades que agregará na concepção de um bom e eficiente projeto, isto é, a grande concentração de vegetação no perímetro do terreno, além da inserção da passagem de água da bacia do Lagoa. O fato da presença de água no

ambiente é uma condicionante de extrema importância para o projeto, devido ao forte contato entre usuários com a natureza, onde ocasiona o estímulo sensorial estudado. Além disso, o incentivo a preservação natural do local.

Figura 39 - Mapa da Carta Geotécnica.



Fonte: QGIS – Modificado pela autora, 2021.

Tabela 6 - Descrição da Carta Geotécnica.

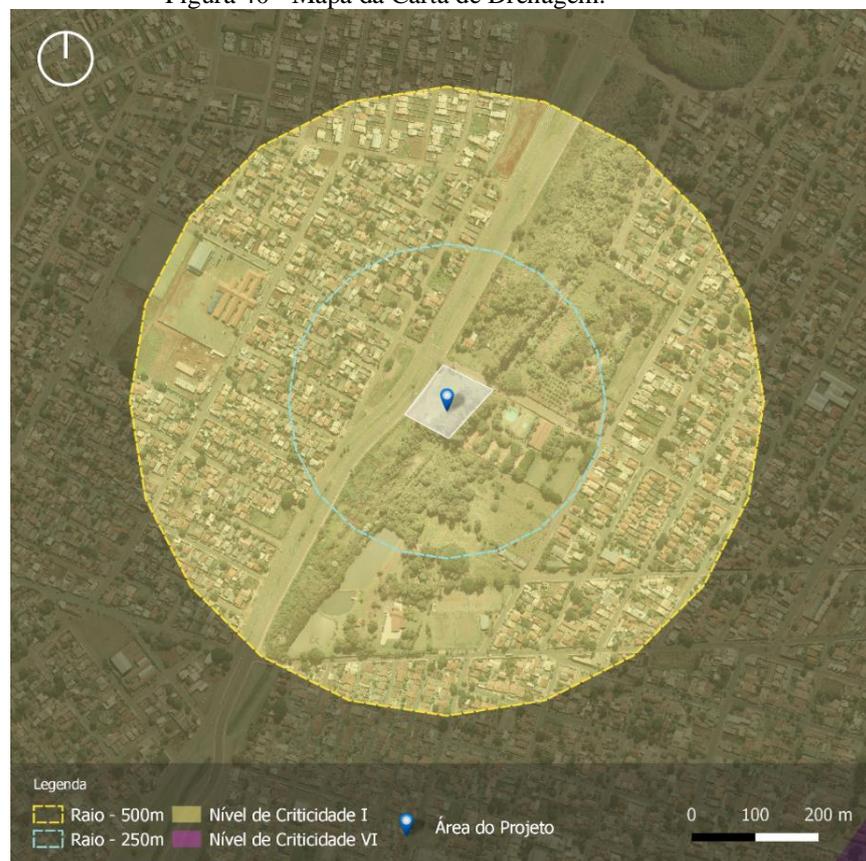
CARTA GEOTÉCNICA – REGIÃO DO LAGOA				
BAIRRO: UNIÃO				
UNIDADE HOMOGÊNEA	RELEVO	SOLOS	GEOTECNIA	PROBLEMAS EXISTENTES OU ESPERADOS
I	Áreas praticamente planas, suave onduladas ou onduladas; declividades de 0 a 15%	- Latossolo vermelho escuro, textura média ou argilosa; - Alteração de rocha a partir de 1 a 10m.	- Baixa a Média susceptibilidade à erosão - Baixa a Média permeabilidade do solo Nível da água varia de 4 a 7m	- Ocorrência de poluição de poços rasos; - Alagamentos localizados em função das dificuldades de escoamento das águas pluviais; - Dificuldades localizadas com fundações profundas; - Dificuldades na absorção de efluentes por fossas sépticas nas áreas com solo de textura argilosa;

IV	Várzeas e fundo de vales: áreas praticamente planas, a suave onduladas; declividades variando de 0 a 5%.	<ul style="list-style-type: none"> - Solos aluviais e hidromórficos; - Solos em geral argiloso mal drenoso, normalmente saturados. - Espessura de 0 a 7cm normalmente assentado sobre basalto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Área em permanente estado de saturação com ocorrência de terrenos alagadiços; - Nível d'água muito raso ou aflorante; - Ocorrência de solos moles; - Baixa capacidade de suporte e cargas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocorrência de enchentes e inundações constantes; - Recalques nas fundações; - Danificação dos pavimentos viários; - Rupturas das redes subterrâneas por recalques diferenciais; - Solapamento das margens dos córregos; - Assoreamento generalizado dos cursos d'água; - Poluição das águas subsuperficiais por fossa e infiltração superficial;
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: PLANURB. 1994. Tabela Autoral.

O terreno está predominantemente na Unidade Homogênea I, onde sua maior área é praticamente plana ou ondulada, propiciando uma maior facilidade para o desenvolvimento de um projeto linear. Já a parte que possui a passagem do córrego Lagoa, a Unidade homogênea é a IV, determinada por várzeas e fundos de vales com a declividade baixa. Porém, nessa região o cuidado deve ser maior, a fim de evitar a ocorrência de inundações, enchentes e assoreamento dos cursos d'água do local.

Figura 40 - Mapa da Carta de Drenagem.



Fonte: QGIS – Modificado pela autora, 2021.

Tabela 7 - Descrição da Carta de Drenagem.

CARTA DE DRENAGEM – REGIÃO DO LAGOA			
BAIRRO: UNIAO			
GRAU DE CRITICIDADE	BACIA	PROBLEMAS ATUAIS E POTENCIAIS	SERVIÇOS E OBRAS
I	Lagoa	<ul style="list-style-type: none"> - Alagamentos, inundações E enchentes em vários pontos; - Sistema de microdrenagem insuficiente em vários pontos; - Bocas-de-lobo assoreadas, com localização e distribuição irregular. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desassoreamento, limpeza e desobstrução; - Alargamento e aprofundamento; - Implantação de microdrenagem; - Substituição de pontes e travessias.

Fonte: PLANURB. 1994. Tabela Autoral.

Figura 41 - Mapa da Topografia.



Fonte: QGIS – Modificado pela autora, 2021.

No mapa acima, é notório observar com mais clareza a relação topográfica nas duas áreas do terreno, isto é, a maior parte consiste em um solo plano, onde possibilita a inserção da edificação do Centro Terapêutico Holístico e toda a área de acesso. Já ao redor do curso d'água, a topografia fica mais acentuada, assim, deve ser trabalhado uma implantação com os caminhos

acompanhando as curvas topográficas, além de propor um paisagismo em conexão com a vegetação já existente, afim de proporcionar ainda mais uma preservação ambiental dessa região.

A passagem de água e a presença de uma densa vegetação no terreno possibilitará a eficácia nos estímulos sensoriais estudado neste trabalho. Pode-se dizer que a água será um ato simbólico de renascer, ou seja, um indivíduo ao usufruir do local conseguirá atingir uma fuga da sua rotina e estresse diário, podendo sentir o aconchego e refúgio necessário para a melhoria do seu ser como um todo, isto é, seu estado físico, energético, mental e espiritual. Com isso, as terapias exercidas no espaço serão beneficiadas pelos elementos e fatores que o terreno proporcionará.

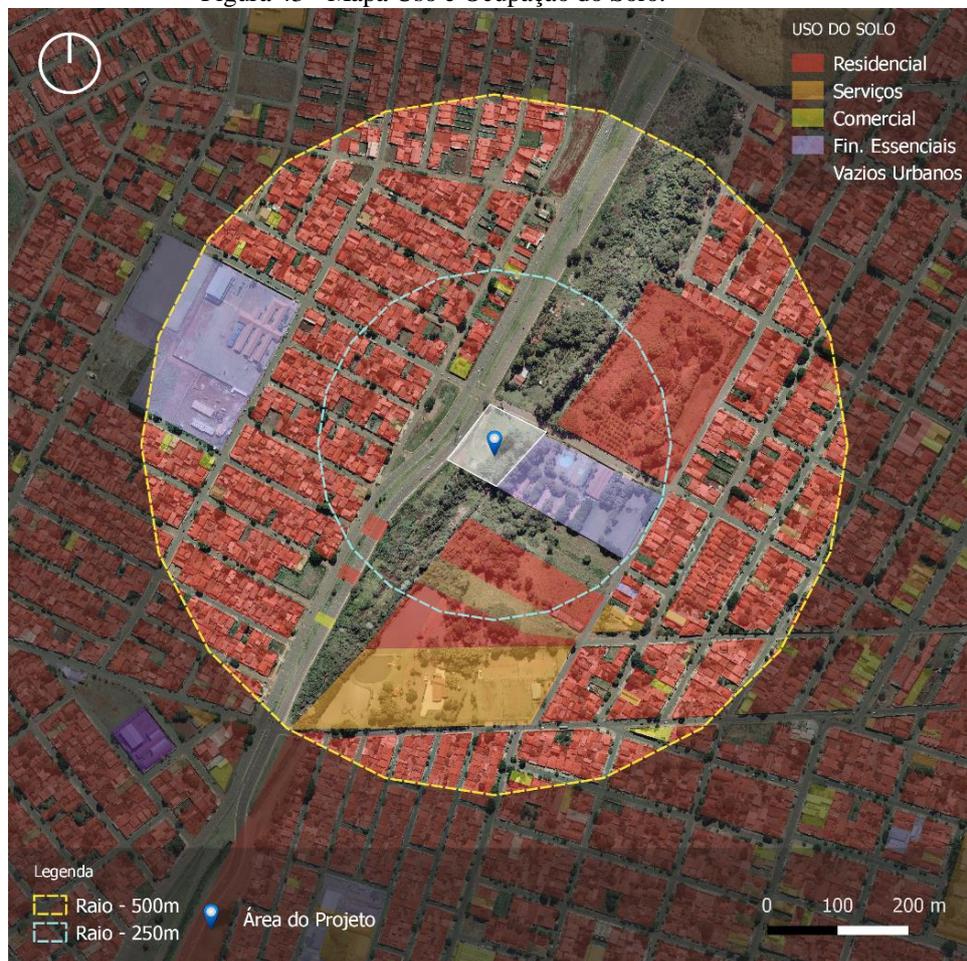
Figura 42 - Mapa da Hierarquia Viária.



Fonte: QGIS – Modificado pela autora, 2021.

O mapa acima mostra que o terreno escolhido está inserido em uma região com fácil acesso, devido a quantidade de vias coletoras e artérias que possibilitam o direcionamento até o local. Com isso, o acesso por meio de automóveis é beneficiado. A Av. Prefeito Lúdio Martins Coelho possui a inserção de uma ciclovia, onde auxilia no trajeto de usuários que utilizam tal meio de locomoção até a chegada do projeto. Além disso, os indivíduos que necessitam do transporte público também conseguem acessar o local rapidamente, devido a quantidade de linhas que vão para a região, além do Terminal Bandeirantes a 2km do terreno.

Figura 43 - Mapa Uso e Ocupação do Solo.



Fonte: QGIS – Modificado pela autora, 2021.

O vazio urbano inserido no bairro União, foi escolhido também pela escassez de equipamentos na área da saúde, principalmente especializado em tratamentos psicológicos. Portanto, o projeto possibilitará a população o acesso a esse espaço terapêutico de maneira facilitada e gratuita. Além disso, a Av. Pref. Lúdio Martins Coelho está em déficit de edificações para a movimentação da região, ou seja, uma avenida tão nova e completa nos quesitos

urbanísticos necessita de edificações que auxiliem na valorização do local. De acordo com o mapa de Uso e Ocupação dos Solos, a região é predominantemente residencial e há a presença de alguns comércios e serviços.

5 PROPOSTA PARA O CENTRO TERAPÊUTICO HOLÍSTICO

Neste capítulo será abordado o conceito, partidos e diretrizes projetuais para a concepção do Centro Terapêutico Holístico. Nesta etapa será levantada todas as informações e conceitos obtidos nos capítulos acima para que auxilie nos estudos preliminares do objetivo projeto, isto é, a setorização e o fluxograma. Por fim, também será realizado a elaboração de um programa de necessidades completo e eficaz para determinada atividade.

5.1 PÚBLICO ALVO

O centro de terapia holística irá atender jovens, adultos e idosos, com a faixa etária acima de 18 anos, na cidade de Campo Grande, no Mato Grosso do Sul. O estabelecimento irá funcionar seis dias da semana, em dois períodos: matutino e vespertino, em exceção aos sábados, pois funcionará apenas no período da manhã.

5.2 CONCEITO

O conceito do projeto, como demonstra a figura 44, surgiu a partir da necessidade de proporcionar um espaço que proporcionasse uma grande experiência sensorial e acolhedora aos usuários durante a prática das terapias holísticas e até mesmo em sua permanência no local. Os ambientes terapêuticos possuem um grande impacto no processo de cura e do tratamento, com isso o projeto precisa ser pensado, a fim de atender tais aspectos desde a sua fase conceitual.

A integração dos indivíduos com a natureza é a chave para a eficácia de todo processo terapêutico. Desta maneira, o estabelecimento possuirá uma ampla área de preservação natural, além de uma implantação com espaços verdes e de conexão e contemplação com a vegetação do local.

Figura 44 – Conceitos do Centro Terapêutico Holístico – Édige.



Fonte: Criação autoral, 2021.

5.3 DIRETRIZES PROJETUAIS

Ao decorrer desta monografia foram observados alguns pontos essenciais para a realização de um bom e eficiente projeto na área terapêutica. O intuito dessa etapa é auxiliar no processo inicial de projeto, isto é, estudo de caso e volumetria. Com isso, para a concepção do Centro Terapêutico Holístico, foi necessário estabelecer alguns partidos arquitetônicos e diretrizes associadas aos fatores benéficos citados nos capítulos acima. Sendo elas:

- A humanização dos ambientes internos com o auxílio da natureza, iluminação, psicologia das cores e formas.
- A conexão dos usuários do local com a natureza, por meio do uso de grandes vãos e materiais translúcidos;
- O uso de materiais, cheiros e sons que estimulem os sentidos, possibilitando aos indivíduos experiências sensoriais durante a prática das atividades;
- Uma implantação convidativa e completa, onde possibilitará a realização de atividades ao ar livre, ocasionando ainda mais a integração com a natureza local;
- Proposta de um paisagismo que complemente a vegetação já existente, no qual auxiliará na proteção ambiental da passagem do córrego Lagoa;
- Aplicação de técnicas e materiais para a melhoria acústica do local;

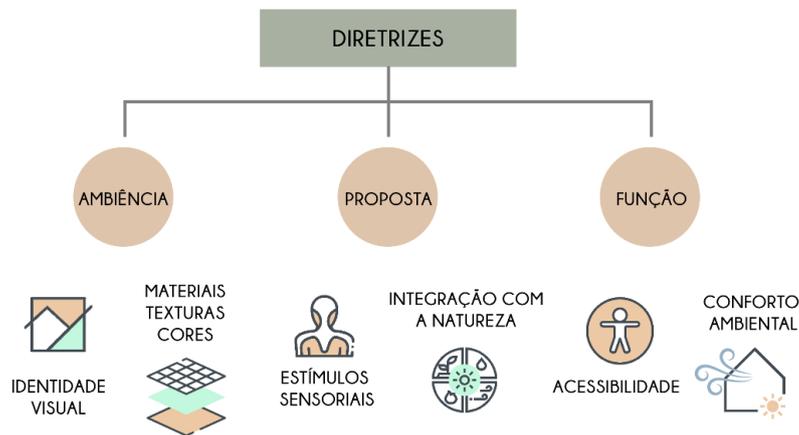
- Uso da cobertura verde, a fim de ocasionar uma eficiência no conforto térmico da edificação, além de proporcionar uma estética agradável e convidativa para os indivíduos, tornando o espaço ainda mais integrado com a natureza;

- Tornar a edificação com um aspecto de refúgio, isto é, tornar a experiência do usuário como uma imersão terapêutica, com tratamentos que ajudem a descarregar as tensões e o estresse do dia-a-dia, esvaziar os ruídos internos, onde as pessoas irão sentir o aconchego do local e o canto da natureza, assim, auxiliará na eficácia dos tratamentos realizados;

- Acessibilidade em todo o projeto, além da aplicação da ergonomia e mobiliários adequados para proporcionar o bem-estar dos usuários do local.

- Uso de materiais e técnicas construtivas mais sustentáveis;

Figura 45 – Esquema de diretrizes projetuais.



Fonte: Criação autoral, 2021.

5.3.1 ABORDAGEM TÉCNICA PARA O PROJETO

Para a elaboração e o desenvolvimento do projeto, a princípio deve ser levantada algumas informações e regras normativas em consideração para a realização da temática em estudo. Com isso, a definição do projeto deverá seguir as legislações da cidade de Campo Grande/MS. Além disso, também será analisado o regulamento técnico para projetos destinados para a área da saúde, tal qual é abordado pela RDC 50, da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), publicado na data de 21 de fevereiro de 2002.

O regulamento da RDC 50 retrata normas e técnicas de segurança, ergonomia, conforto, iluminação, circulação adequada, entre outros. Portanto, há especificações de projeto

e detalhes construtivos destinados para a assistência e auxílio da saúde. Com isso, faz-se necessário o levantamento de todas as informações e normas necessárias para a realização do Centro Terapêutico Holístico de maneira eficiente e adequada, ou seja, dentro de todas normas exigidas.

Outrossim, um fator de extrema importância para a concepção do projeto é a quantidade exigida de vagas para determinado uso, pois a edificação precisa propiciar para os usuários uma facilidade e acessibilidade durante o acesso do empreendimento. Portanto, a Lei complementar nº 205/2012 defini a quantidade mínima de vagas para determinados tipos de estabelecimentos e a Resolução nº 303/08 do COTRAN (Conselho Nacional de Trânsito) estabelece que 2% das vagas totais devem ser destinados para pessoas portadoras de necessidades especiais e 5% das vagas são destinadas a idosos. Com isso, o projeto em estudo é classificado como “Serviços de saúde”, assim, a lei exige uma vaga para cada 50m² de área construída com embarque necessário. (LC °74/2005, p.37).

5.4 PROGRAMA DE NECESSIDADES E PRÉ-DIMENSIONAMENTO

Baseado nas análises de estudo de caso, fundamentação teórica e regras normativas destinada para a temática escolhida, foi realizado a elaboração de um novo programa de necessidades, até então não existentes em tais moldes, a fim de proporcionar um espaço voltado para o tratamento terapêutico. O Centro Terapêutico Holístico foi dividido em setores, tais como: Acesso, atendimento, administrativo, cultural, apoio, terapêutico, alimentação, serviço e lazer.

Tabela 8 – Programa de Necessidades.

PROGRAMA DE NECESSIDADES - ÉGIDE				
SETOR	AMBIENTE	DESCRIÇÃO	QTD.	ÁREA
ACESSO	Estacionamento	Local destinado para a parada de carros e motos	35 vagas	915,00 m ²
	Bicicletário	Local destinado para a parada de bicicletas	10 vagas	20,00 m ²
	Praça	Local destinado para lazer e convivência, além de proporcionar integração do entorno com o estabelecimento.	1	1.200,00 m ²

	Jardim Sensorial	Local destinado para os estímulos sensoriais dos usuários do local e do entorno.	1	50,00 m ²
	Carga e Descarga	Espaço destinado para o uso de serviço, carga e descarga de insumos	1	360,00 m ²
	Feiras Livres	Espaço destinado a venda de produtos e a exposições de artesanatos	1	100,00 m ²
Área Total do Setor =				2.645,00 m²
ATENDIMENTO	Recepção	Ambiente destinado para espera, informações e encaminhamento.	1	165,00 m ²
	Banheiros	Espaço íntimo para necessidades fisiológicas.	3	32,80 m ²
	Atendimento	Sala de análise, indicação e encaminhamento para as terapias ideais.	1	11,20 m ²
	Enfermaria	Sala de apoio ou emergência para usuários ou prestadores de serviço local.	1	13,10 m ²
	Cafeteria	Local para alimentação e integração dos usuários.	1	158,00 m ²
Área Total do Setor =				381,10 m²
ADMINISTRATIVO	Diretoria	Ambiente destinado para espera a gestão e administração do empreendimento.	1	19,60 m ²
	Almoxarifado	Local para armazenamento de documentos.	1	3,55 m ²
	Sala de Reunião	Ambiente para reuniões, planejamentos e palestras para os colaboradores.	1	14,50 m ²
	Sala de Segurança	Ambiente destinado para controle de segurança e monitoramento da edificação.	1	9,00 m ²
	Banheiros	Espaço íntimo para necessidades fisiológicas.	5	16,00 m ²
	Sala de descanso	Área destinada a lazer e descanso dos funcionários.	1	33,55 m ²
	Copa	Área destinada para alimentação e preparo.	1	10,30 m ²
	Sala Multiuso	Ambiente destinado para descanso, lazer e atividades variadas.	1	25,10 m ²
	Coworking	Ambiente destinado ao uso para trabalho, reuniões.	1	31,40 m ²
Área Total do Setor =				163,00 m²
CULTURAL	Auditório	Área destinada para palestras, cursos, eventos, cinemas, etc.	1	40,00 m ²
	Cafeteria		1	85,00 m ²

	Biblioteca		1	20,00 m ²
	Galeria de exposições		1	70,00 m ²
Área Total do Setor =				215,00 m ²
APOIO	Banheiros	Espaço íntimo para necessidades fisiológicas.	7	60,00 m ²
	Vestiários	Espaço íntimo para troca de roupas e banhos.	8	43,40 m ²
	Lockers	Local para armazenamento de pertences pessoais dos usuários.	20 unidades	18,82 m ²
	Minicopa	Local destinado para bebedouros e bebidas quentes.	2	10,00 m ²
	Circulação	Área destinada a passagem dos usuários e colaboradores.	-	-
Área Total do Setor =				132,20 m ²
TERAPIAS SENSORIAIS	Cromoterapia	Ambiente terapêutico que utiliza das cores como tratamento.	1	12,80 m ²
	Watsu	Local destinado para terapias na água aquecida , por meio de flutuação.	1	57,80 m ²
	Acupuntura	Sala destinado para tratamento de dores com agulha.	1	13,00 m ²
	Floral	Sala íntima para a realização de uma consulta e a prescrição de medicamento floral.	1	11,20 m ²
	Salas Multisensoriais	Ambiente destinado para o estímulo de todos os sentidos, por meio de cores, texturas e cheiros.	1	27,95 m ²
	Quiropraxia	Sala destinada para alívio de dores e relaxamento, por meio de alongamentos e estalos da musculatura.	1	13,00 m ²
Área Total do Setor =				135,75 m ²
TERAPIAS RELAXANTES	Meditação	Sala destinada para a meditação e relaxamento dos usuários.	1	98,60 m ²
	Barra de Access	Sala íntima para a realização da consulta, onde o toque em pontos da cabeça ocasiona a liberação de tensões e estresse.	1	12,80 m ²
	Reiki	Ambiente destinado a terapia para imposição de mãos.	1	15,60 m ²
	Hipnoterapia	Sala íntima para a realização de hipnose como tratamento.	1	15,60 m ²
	Massoterapia	Ambiente aconchegante para a realização de massagens e alongamentos como tratamento.	1	12,90 m ²
Área Total do Setor =				139,90 m ²

TERAPIAS FÍSICAS	Yoga	Local destinado para a prática de alongamentos e relaxamento corporal e mental.	1	98,60 m ²
	Pilates	Local destinado para a prática de alongamentos e relaxamento corporal e mental.	1	48,20 m ²
	Biodança	Local destinado para a dança livre como tratamento.	1	84,95 m ²
	Arteterapia	Local destinado para a elaboração de artes e artesanato como tratamento.	1	77,91 m ²
	Musicoterapia	Ambiente destinado a instrumentos músicas, onde a música é utilizada como tratamento.	1	77,91 m ²
Área Total do Setor =				211,10 m²
ALIMENTAÇÃO	Cozinha de Ensino	Local destinado para aulas educativas de alimentação saudável, além do uso da culinária como terapia.	1	120,00 m ²
	Despensa	Armazenamento de alimentos perecíveis.	1	4,25 m ²
	Câmera Fria	Armazenamento de alimentos frios.	1	4,70 m ²
	Estar/Descanso	Local para descanso e contemplação dos usuários.	1	83,50 m ²
Área Total do Setor =				212,45 m²
SERVIÇO	Área de Serviço	Local com tanques e máquinas para a limpeza de materiais utilizados no local.	1	11,30 m ²
	Dml	Armazenamento de utensílios de limpeza.	1	2,80 m ²
	Casa de Gás	Local para abrigar o gás.	1	2,00 m ²
	Depósito de Lixo	Local para o armazenamento e fácil descarte do lixo.	1	5,00m ²
	Reciclagem	Local para o armazenamento e fácil descarte do lixo.	1	3,40 m ²
	Casa de Máquinas	Local destinado para a casa de máquinas dos elevadores e bombas dos espelhos d'água.	2	5,00m ²
Área Total do Setor =				29,50 m²
LAZER	Pomar	Local com diversas árvores frutíferas.	1	130,00 m ²
	Horta	Local para o plantio e coleta para o uso local.	1	150,00 m ²
	Jardim Sensorial	Jardim que proporciona o estímulo de todos os sentidos, por meio elementos naturais.	1	120,00 m ²
	Deck	Local destinado para caminhada e contemplação.	1	1.200m ²

	Terraço verde	Local destinado para lazer, convivência e contemplação do local.	1	145,00 m ²
	Arquibancadas	Local destinado a contemplação e Lazer dos usuários.	2	400,00 m ²
Área Total do Setor =				2.145,00 m ²
Área Total = 6.274,15 m ²				

Fonte: Tabela autoral, 2021.

Tabela 9 – Programa de Necessidades – Turnos e quantitativo de usuários e funcionários.

PROGRAMA DE NECESSIDADES - ÉGIDE				
SETOR	SALA	TURNO	Nº DE FUNCIONÁRIOS	CAPACIDADE DE USUÁRIOS
ATENDIMENTO	Atendimento	Manhã/Tarde	1	1 por vez.
	Recepção	Manhã/Tarde	2	-
	Cafeteria	Manhã/Tarde	4	45 por vez.
	Enfermaria	Manhã/Tarde	1	2 por vez.
ADMINISTRATIVO	Diretoria	Manhã/Tarde	1	2 por vez.
	Sala de Segurança	Manhã/Tarde	2	-
	Coworking	Manhã/Tarde	-	12 por vez.
	Sala Multiuso	Manhã/Tarde	-	10 por vez.
CULTURAL	Auditório	Manhã/Tarde	-	24 por vez.
	Cafeteria	Manhã/Tarde	2	30 por vez.
	Biblioteca	Manhã/Tarde	2	10 por vez.
	Galeria de exposições	Manhã/Tarde	2	20 por vez.
TERAPIAS SENSORIAIS	Cromoterapia	Manhã (Sala 03)	1	1 por vez.
	Watsu	Manhã/Tarde	2	2 por vez.
	Acupuntura	Manhã (Sala 05)	1	1 por vez.
	Floral	Manhã/Tarde (Sala 01)	1	1 por vez.
	Salas Multisensoriais	Manhã/Tarde (Sala 07)	1	1 por vez.
	Quiropraxia	Tarde (Sala 05)	1	1 por vez.
TERAPIAS RELAXANTES	Meditação	Manhã (Sala 09)	1	18 por vez.
	Barra de Access	Tarde (Sala 03)	1	1 por vez.
	Reiki	Manhã (Sala 04)	1	1 por vez.
	Hipnoterapia	Tarde (Sala 04)	1	1 por vez.
	Massoterapia	Manhã/Tarde (Sala 02)	1	1 por vez.
TERAPIAS FÍSICAS	Yoga	Tarde (Sala 09)	1	18 por vez.
	Pilates	Manhã/Tarde (Sala 08)	2	4 por vez.
	Biodança	Manhã/Tarde (Sala 11)	1	30 por vez.
	Arteterapia	Manhã (Sala 10)	1	5 por vez.

serão circundados por jardins, suscitando uma ampla conexão com a natureza. A implantação terá um tratamento paisagístico, trabalhando os caminhos e acessos em função da área de preservação que envolve a passagem do córrego Lagoa. Por fim, o empreendimento terá em seu pavimento superior uma extensa área de contemplação e um mirante voltados para a densa vegetação presente no lote, além de um telhado verde, proporcionando ainda mais essa troca de estímulos sensoriais entre o homem a natureza.

5.6 AMBIÊNCIAS

O centro terapêutico foi pensado para que todos os seus ambientes consigam proporcionar a experiência sensorial que o usuário necessita de acordo com a atividade que está sendo realizada. Com isso foi dividido em duas ambiências, sendo elas: Ambiências com baixo estímulo sensorial: são realizadas com cores neutras, pouca textura, materiais e mobiliários neutros, formas simples e isolamento acústico, a fim de não ocasionar distrações para manter o foco na atividade desejada.

Ambiências com muitos estímulos sensoriais: são realizadas com bastante texturas, cores mais intensas, materiais e mobiliários chamativos, sons estimulantes, bastante iluminação, grandes vãos, onde ocasiona uma conexão com o externo e principalmente com o verde, permitindo a permeabilidade visual.

Figura 47 - Ambiências.



Fonte: Criação autoral, 2021.

6 O PROJETO

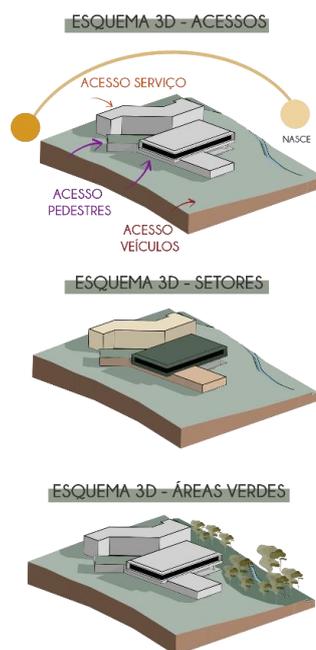
6.1 PARTIDO ARQUITETÔNICO

A espacialização do Centro Terapêutico Holístico de Campo Grande/MS, foi definido de acordo com as necessidades específicas dessas atividades e das integrações entre o uso estabelecido com a implantação, ou seja, tornando um local funcional e que tenha forte conexão com a natureza do local. Além disso, o melhor aproveitamento do terreno é de fundamental importância para a eficácia de um espaço acolhedor e aconchegante, onde o projeto servirá de suporte terapêutico para a população local, assim, ajudará no processo de cura e melhoria.

6.2 SETORIZAÇÃO

O projeto teve como ponto de partida o fluxograma e o programa de necessidades mostrados acima, com isso, os setores foram separados em três grandes blocos: sendo um bloco apenas térreo com sua cobertura em telhado verde, o segundo apenas no pavimento superior, de maneira que o balanço desse andar gerasse um grande pátio coberto. Já o terceiro bloco terá uso nos dois pavimentos.

Figura 48 - Esquemas Volumétricos.



Fonte: Criação autoral, 2021.

O bloco térreo da entrada terá o uso voltado para o atendimento dos usuários e da realização de algumas terapias, além de contar com um amplo espaço para convivência e a permanência prolongada. O superior será destinado para terapias mais ativas e físicas e também para uma ampla integração com a natureza e a bela vista da densa vegetação presente no local, por meio de uma grande área de contemplação e um terraço verde. O terceiro bloco será destinado para o uso de administrativo e serviços, além do refeitório e a cozinha de ensino. Todos os espaços sempre em integração com a natureza.

Figura 49 - Corte Esquemático.



Fonte: Criação autoral, 2021.

6.3 IMPLANTAÇÃO

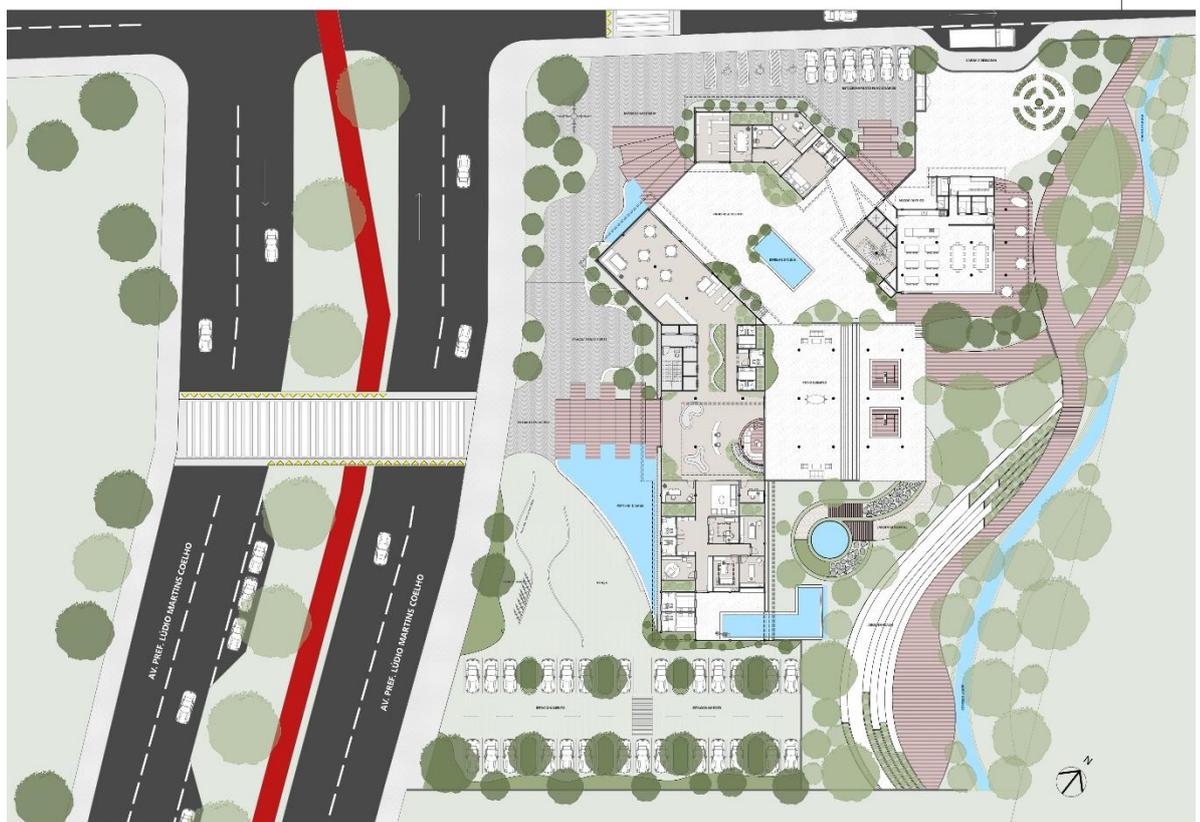
A implantação do Centro Terapêutico Holístico proporcionará uma experiência interessante e sensorial aos usuários ao transitar, devido ao uso de diversos materiais, vegetações de diversas espécies e caminhos orgânicos que levam a uma passagem de água natural no terreno.

O espaço contará com: Uma praça para a exposição e apresentação, na qual foi localizada duas esculturas de aço corten inspiradas em Richard Serra. O empreendimento também conta com uma horta e pomar comunitário, onde fornecerá o alimento da cozinha de ensino e a venda das ervas e remédios naturais no empório localizado na entrada do edifício. O jardim sensorial garantirá ainda mais essa experiência sensorial dos usuários enquanto circulam dentro da implantação.

Além disso, terá um grande deck para caminhada e contemplação com uma arquibancada que proporcionará ainda mais essa integração com a natureza. O centro contará

com dois pátios, sendo eles coberto e descobertos. Um contará com um amplo espaço de convivência, por meio dos lounges e mobiliários atrativos.

Figura 50 - Implantação.



Fonte: Criação autoral, 2021.

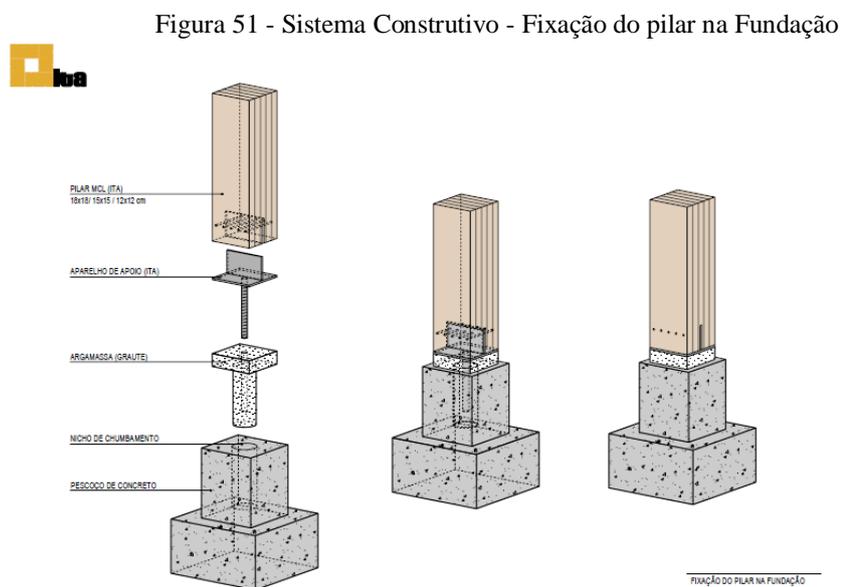
O empreendimento possui quatro possibilidades de acesso, sendo a entrada principal voltada para a Av. Pref. Lúdio Martins Coelho. A entrada secundária do café voltada para a esquina com a rua Mogi Mirim. O acesso de funcionários entre os blocos 02 e 03 e a parte de carga e descarga, na qual foi destinada mais ao fundo do terreno.

O estacionamento foi localizado na fachada lateral de muro com o lote vizinho, pois seria a localização com a visão menos privilegiada. Com isso, foram dispostas 27 vagas nessa região e 9 vagas na parte superior do terreno, onde são oferecidas a funcionários e vagas P.N.E. Além disso, o canteiro central da Av. Pref. Lúdio Martins Coelho foi realizado a modificação para baias de estacionamentos, possibilitando uma maior facilidade para o acesso do empreendimento e até mesmo para o entorno imediato.

Nas questões urbanísticas as propostas foram a melhor sinalização horizontal e vertical das vias do entorno, além da criação de duas faixas elevadas, possibilitando a travessia de pedestres com maior segurança. Outrossim, seria a implementação de uma praça no lote vazio do outro lado da avenida em frente ao Centro terapêutico, assim, tornaria ainda mais atrativa a chegada desse empreendimento.

6.4 SISTEMA CONSTRUTIVO

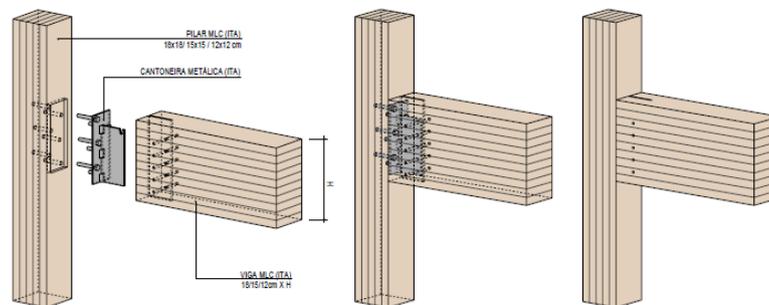
O projeto será realizado com a estrutura de MLC – Madeira Laminada Colada, matéria estrutural fabricado por meio da união de segmentos individuais de madeira colados através de adesivos industriais. Esse sistema oferece uma durabilidade maior, podendo vencer grandes vãos e proporcionar formas variadas e únicas. Além disso possui alta resistência à umidade e até mesmo ao fogo. (MIGLIANY,2019). A norma específica de recomendações para projetos de estrutura de madeira no Brasil é a NBR 7190:1997, da ABNT. (BASTOS, apud BONAFÉ, s.d).



Fonte: Construtora ITA, 2019.

A edificação será realizada com pilares e vigas de MLC intercalando com pilares aparentes metálicos, assim, garante a estética desejada. Com isso, foi criado uma malha de 4,60x6,00m para o dimensionamento dos pilares, onde alguns foram ajustados para a melhoria dos ambientes, proporcionando um projeto mais funcional. O uso dos blocos de concreto armado foi necessário para a parte das escadas de emergência e elevadores, garantindo ainda mais um sistema construtivo eficaz.

Figura 52 - Conexão dos Pilares e Vigas de MLC



Fonte: Construtora ITA, 2019.

6.5 PLANTAS POR SETORES

O centro terapêutico foi dividido em 4 Blocos, sendo um apenas térreo, um apenas superior e dois térreos e superior. O bloco 01 está localizado a área das terapias, recepção e cafeteria. No setor das terapias foram dispostos jardins de inverno para uma integração melhor com a natureza e uma permeabilidade visual. Além disso, uma iluminação e ventilação natural.

Figura 53 - Bloco 01- Área das Terapias



Fonte: Criação autoral, 2021.

A recepção conta com um pé direito duplo amplo, onde um lounge rebaixado proporciona um ambiente de espera aconchegante e esteticamente agradável. Além disso, toda a área possui vários canteiros verdes, possibilitando ainda mais a integração com o verde.

A piscina está inserida metade na parte coberta e a outra metade sai para fora de edificação dando uma amplitude para a visão dos observadores, além da borda infinita proporcionar a sensação de estar dentro da paisagem a frente.

Figura 54 - Bloco 01 -Recepção e Cafeteria



Fonte: Criação autoral, 2021.

O bloco 02 e 03 possuem usos tanto no térreo quanto no superior. O bloco 01 (Esquerdo da figura 55) seu uso foi destinado para o setor administrativo, onde está localizado a parte de diretoria, sala de reuniões, sala de segurança. Na esquina foi destinado para o uso comercial de um empório, com vendas de produtos e remédios naturais voltados para a temática holística. Já o bloco 03 no pavimento térreo o uso foi destinado para a cozinha de ensino e seus apoios, isto é, despensa, câmara fria e casa de gás, e a parte de serviços. Além disso, conta com um deck com vista para a vegetação presente do local.

Figura 55 - Bloco 02 e 03 - Térreo



Fonte: Criação autoral, 2021.

O bloco 02 no pavimento superior é destinado também para o uso administrativo, onde possui: copa e sala de descanso dos funcionários, coworking e sala multiuso. Um jardim de inverno foi alocado neste pavimento a fim de promover uma permeabilidade visual, conexão com a natureza e proporcionar um design biofílico para esses ambientes que geralmente ocasionam uma tensão maior aos usuários, devido a atividade realizada.

Figura 56 - Bloco 02 e 03 - Superior



Fonte: Criação autoral, 2021.

O bloco 04 está inserido no pavimento superior do projeto, onde está inserido as terapias mais ativas, sendo elas: salas multissensoriais, pilates, yoga, biodança, musicoterapia, arteterapia, etc. Todas as salas possuem grandes aberturas voltadas para a vegetação dos fundos

do terreno, onde as portas camarão possibilita controlar o tamanho da abertura desejada e necessária por atividade realizada.

Figura 57 - Bloco 04



Fonte: Criação autoral, 2021.

O terraço verde foi inserido em cima da cafeteria, onde proporciona uma área ao ar livre de convivência com forte conexão com a natureza. Além disso, garante um conforto térmico, devido ao uso da grama por cima da laje.

Figura 58 - Terraço Verde



Fonte: Criação autoral, 2021.

6.6 CORTES E FACHADAS

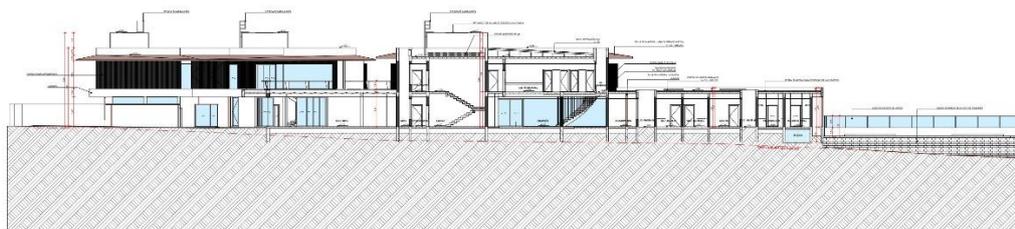
Nos cortes abaixo é possível observar como foi aproveitado a topografia do terreno. Com isso, nos blocos de entrada foi necessário aterrar a edificação em alguns pontos, pois o terreno estava cerca de 1,20m abaixo. A partir do pátio coberto o edifício foi descendo para que a necessidade de aterro fosse cada vez menor. Assim, foi feito um muro de gabião para conter o aterro realizado antes da passarela em deck por cima do córrego, pois a topografia seguiria a original a partir disto. Portanto, o aterro foi realizado da menor maneira possível até chegar em um ponto que precisava ser mantido o terreno original com sua mata ciliar, a fim da preservação do córrego já existente no local, evitando o seu assoreamento.

Figura 59 - Corte AA



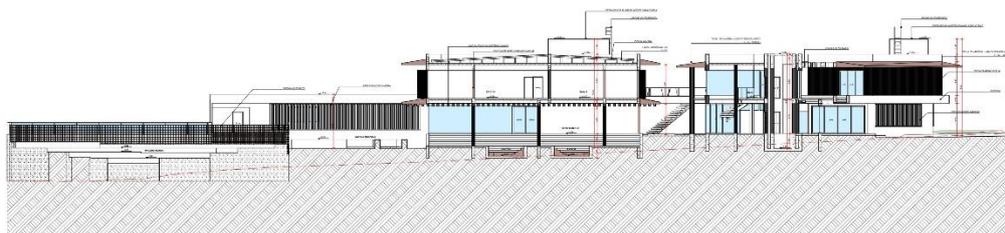
Fonte: Criação autoral, 2021.

Figura 60 - Corte BB



Fonte: Criação autoral, 2021.

Figura 61 - Corte DD



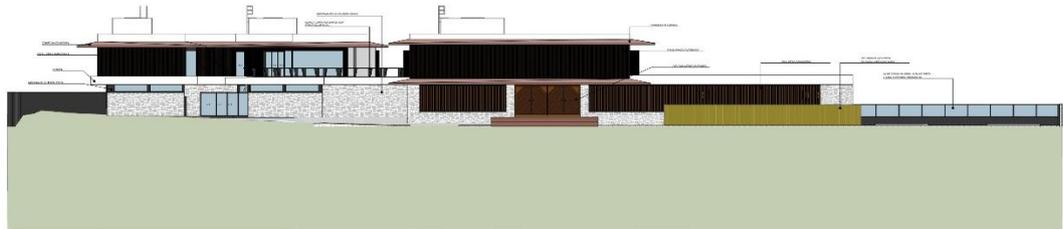
Fonte: Criação autoral, 2021.

As fachadas, foram trabalhadas de maneira que possibilitassem um aconchego aos usuários desde a primeira impressão. Para que isso fosse possível, o uso de materiais naturais foi essencial para a concepção dessa estética desejada, sendo eles: madeira, pedras naturais, concreto aparente e metais.

O uso de tons terrosos proporciona um sentimento de acolhimento e aconchego aos usuários, assim, o intuito de fornecer um local como refúgio e fuga da realidade e vida cotidiana seria mais eficaz. Além disso, a grande quantidade de aberturas em vidros possibilita uma permeabilidade visual e uma grande conexão entre o externo e interno, garantindo uma grande integração com a natureza local.

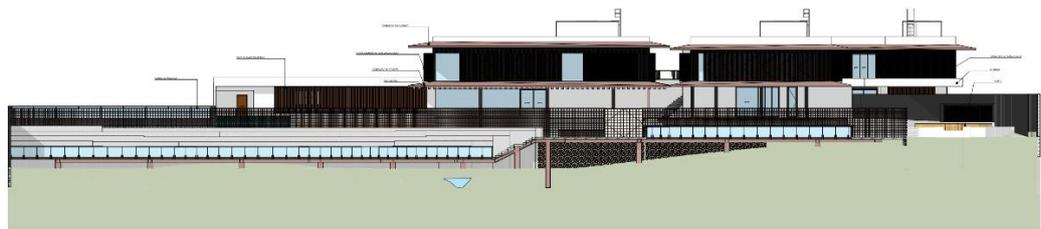
A grande quantidade de vegetações e espaços verdes foi imprescindível para a experiência sensorial dos usuários, além da melhoria da eficácia das terapias realizadas no local, pois o contato direto com a natureza proporciona um aumento nos estímulos sensoriais, ocasionando uma melhora mais rápida.

Figura 62 - Fachada Frontal



Fonte: Criação autoral, 2021.

Figura 63 - Fachada dos Fundos



Fonte: Criação autoral, 2021.

Figura 64 - Fachada Lateral



Fonte: Criação autoral, 2021.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo trabalho apresentou inúmeros problemas que permeiam os tratamentos psicológicos. Pesquisas e estudos evidenciam a necessidade da valorização do ser humano com a sua saúde mental. Com isso, as terapias holísticas estudadas serão fundamentais para garantir a eficácia dos processos terapêuticos.

A pesquisa abordada também relata sobre a importância de espaços que consigam ocasionar um impacto aos usuários, isto é, ambientes que estimulem todos os sentidos e atendam às suas expectativas e necessidades, tornando sua permanência uma forte experiência sensorial. Portanto, o uso do estudo da Neuroarquitetura faz-se fundamental na concepção do projeto, pois estudos da área revelam que os ambientes acarretam em diversas atividades cerebrais, sendo elas positivas e negativas. Desta maneira, o projetista precisa entender a necessidade que o local precisa e qual a impressão que deseja passar.

Com isso, o intuito da presente monografia é a elaboração de um projeto de um Centro Terapêutico Holístico que proporcione o acesso facilitado a determinadas terapias e processos terapêuticos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ZEVI, Bruno. **Saber ver a arquitetura**. Ed. 5. Livraria Martins Fontes Editora Ltda. São Paulo, 2000.

BERTI, Marlisa; LIMA, Margareth Guimarães; MALTA, Deborah Carvalho; Szwarcwald, Célia Landmann; AZEVEDO, Renata Cruz; ROMERO, Dalia; AZEVEDO, Luis Otavio; MACHADO, Isis Eloah; DAMACENA, Giseli Nogueira; GOMES, Crizian Saar; WERNECK, André de Oliveira; SILVA, Danilo Rodrigues; PINA, Maria de Fátima; GRACIE, Renata. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19**. 2020. Artigo - Universidade Estadual de Campinas, 2020.

SCHMIDT, Beatriz; CREPALDI, Maria Aparecida; BOLZE, Simone Dill Azevedo; SILVA, Lucas Neiva; DEMENECH, Lauro Miranda. **Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19)**. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual em Saúde. **Saúde Mental e a pandemia de COVID-19**. 2020. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/ultimas-noticias/3427-saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19>>. Acesso em: 16 abr. 2021.

JUNOT, Lucas. Campo Grande News. **Aumenta em 18% os casos de depressão em MS, mas só dois hospitais funcionam. A falta de estrutura para atender pacientes diagnosticados com doenças psíquicas foi apontada em audiência Pública**. 2017. Disponível em: <<https://www.campograndenews.com.br/cidades/aumenta-em-18-os-casos-de-depressao-em-ms-mas-so-dois-hospitais-funcionam>>. Acesso em: 16 abr. 2021.

SANCHEZ, Izabela. Campo Grande News. **Pandemia vira gatilho dos transtornos mentais com saúde "em suspensão". Profissionais relatam aumento da procura por atendimento em Campo Grande, mas pandemia alterou o funcionamento do SUS**. 2020. Disponível em: <<https://www.campograndenews.com.br/cidades/capital/pandemia-vira-gatilho-dos-transtornos-mentais-com-saude-em-suspensao>>. Acesso em: 16 abr. 2021.

SIQUEIRA, Carlos; SÁ, Luis; CARVALHO, José Carlos; SAMPAIO, Francisco. **Impacto da crise financeira e social na saúde mental.** S.d. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0108>> . Acesso em 16 abr. 2021.

BLOG DA SAÚDE. **Fatores psicológicos podem causar ou agravar doenças de pele, afirma dermatologista.** 2013. Disponível em: <

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/32912-fatores-psicologicos-podem-causar-ou-agravar-doencas-de-pele-afirma-dermatologista#:~:text=Quem%20sofre%20com%20estresse%2C%20ansiedade,condi%C3%A7%C3%B5es%20desencadeadas%20por%20fatores%20emocionais>> . Acesso em 23 abr. 2021.

2021.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. **Entenda o que são doenças psicossomáticas: qual a origem, sintomas e tratamentos.** 2019. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/entenda-o-que-sao-doencas-psicossomaticas-qual-a-origem-sintomas-e-tratamentos/>> . Acesso em 23 abr. 2021.

HOSPITAL SANTA LÚCIA. **Como as nossas emoções afetam a saúde do nosso organismo.** 2019. Disponível em: <<http://www.santalucia.com.br/noticias/como-as-nossas-emocoes-afetam-saude-do-nosso-organismo/>> . Acesso em 23 abr. 2021.

PIMENTA, Tatiana. Vittude. **Saúde mental e a importância da cultura do autocuidado.** 2021. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/saude-mental-e-a-importancia-da-cultura-do-autocuidado/>> . Acesso em 23 abr. 2021.

CHIAVASSA, Matheus. Voozer. **Excesso de informações: quais são os riscos para você.** 2020. Disponível em: <<https://voozer.com/pt/blog/marketing-de-conteudo/excesso-de-informacao-riscos/>> . Acesso em 30 abr. 2021.

PARAZZI, Marcelo. **Terapia Holística para depressão: como a técnica pode auxiliar no tratamento.** S.d. Disponível em: <<https://www.marceloparazzi.com.br/blog/terapia-holistica-para-depressao-como-a-tecnica-pode-auxiliar-no-tratamento>> . Acesso em 2 de maio. 2021.

NAIFF, Nei. **Curso completo de Terapia Holística e complementar**. 1 ed. São Paulo: Alfabeto, 2016.

OLIVEIRA, Vanilda Maria. **Terapias Holísticas no tratamento de depressão**. 2016. 18 f. Trabalho apresentado na 30ª Reunião Brasileira de Antropologia. João Pessoa, 2016.

KRIGGER, Fernanda. **Formação livre em psicoterapia Holística**. 2015. 192 f. Caxias do Sul, 2015.

LIMA, Lídia Nascimento; MESQUITA, Adailson. **Arquitetura terapêutica aliada ao tratamento clínico**. 2011. 11 f. Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR. Uberlândia, 2011.

TEIXEIRA, Elizabeth. **Reflexões sobre o paradigma Holístico**. Revista da Escola de Enfermagem – USP, São Paulo, v.30, n.2, p. 286-90, ago. 1996.

AURÉLIO, Suelen da Silva; SOUZA, Fabricio. **Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: Uma revisão de literatura**. 2020. 17 f. Artigo para Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

FLUTURE, Rozana Gimenez. **Acupuntura: História, Benefícios e Quando Tratar**. 2015. Disponível em: < <https://sementesdacura.com.br/acupuntura/>>. Acesso em 03 maio 2021.

ACUPUNTURA, Kenza. **Acupuntura: Alternativa para manter a saúde e realçar a beleza**. S.d. Disponível em: < <http://www.acupunturakenza.com.br/>>. Acesso em 03 de maio 2021.

FLUTURE, Rozana Gimenez. **Cromoterapia: significado das cores e como aplicar**. 2015. Disponível em: <<https://sementesdacura.com.br/cromoterapia/>>. Acesso em 03 de maio 2021.

FLUTURE, Rozana Gimenez. **Fitoterapia: como usar plantas medicinais**. Disponível em: <<https://sementesdacura.com.br/fitoterapia/>>. Acesso em 03 de maio 2021

CARDOZO, Elverson. Campo Grande News. **Yoga não contempla todos os bolsos, mas existem alternativas em conta na cidade**. 2015. Disponível em: <<https://www.campograndenews.com.br/lado-b/faz-bem/yoga-nao-contempla-todos-os-bolsos-mas-existem-alternativas-em-conta-na-cidade>>. Acesso em 04 de maio de 2021.

MACHADO, L.H.S; PADOVAN, Leonardo. **A concepção arquitetônica de João Filgueiras Lima “Lelé”**. 2019. Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos UNIFIO/FEMM, 2019.

ROCHA, Marisa Eulálio. **Humanização do edifício hospitalar: Análise dos hospitais da rede Sarah Kubitschek de João Filgueiras Lima (Lelé)**. 2011. Universidade Presbiteriana Mackenzie, 2011.

KON, Nelson. **Hospital Sarah Kubitschek Salvador, Lelé - Salvador/BA, 1994**. S.d. Disponível em: <<https://www.nelsonkon.com.br/hospital-sarah-kubitschek-salvador/>>. Acesso em 14 de maio de 2021.

FRACALOSSI, Igor. **Clássicos da Arquitetura: Hospital Sarah Kubitschek Salvador/João Filgueiras Lima (Lelé)**. 2012. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/01-36653/classicos-da-arquitetura-hospital-sarah-kubitschek-salvador-joao-filgueiras-lima-lele>>. Acesso em 14 de maio de 2021.

VADA, Pedro. **Ventilação e Iluminação natural nas obras de João Filgueiras Lima, Lelé**. 2019. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/889818/ventilacao-e-iluminacao-naturais-na-obra-de-joao-filgueiras-lima-lele>>. Acesso em 14 de maio de 2021.

VADA, Pedro. **Espaço de Yoga Premavati, Aguirre Arquitetura**. 2018. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/888520/espaco-de-yoga-premavati-aguirre-arquitetura?ad_source=search&ad_medium=search_result_all>. Acesso em 14 de maio de 2021.

MATUZAKI, Thais. **Espaço de Yoga Premavati**. S.d. Disponível em: <https://www.galeriadaarquitetura.com.br/projeto/aguirre-arquitetura_/espaco-de-yoga-premavati/4872>. Acesso em 14 de maio de 2021.

PEREIRA, Matheus. 2021. **Clínica Médica Casa Alice / acr arquitetura + noak studio**. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/955252/clinica-medica-casa-alice-noak-studio-plus-acr-arquitetura>>. Acesso em 15 de maio de 2021.

ACR Arquitetura. 2021. **Alice- saúde como deve ser.** Disponível em: <<https://acr.arq.br/projeto/alice-saude-como-deve-ser/>>. Acesso em 15 de maio de 2021.

AGUIAR, Ana Clara. 2020. **Entenda como criar espaços para estimular o bem-estar.** Disponível em: <<https://www.archademy.com.br/blog/neuroarquitetura-entenda-como-criar-espacos-para-estimular-o-bem-estar/>>. Acesso em 04 de junho de 2021.

MIGLIANI, Audrey. 2020. **Neuroarquitetura aplicada a arquiteturas para crianças.** Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/941959/neuroarquitetura-aplicada-a-arquiteturas-para-criancas>>. Acesso em 04 de junho de 2021.

IPOG. 2020. **Neuroarquitetura: o que é, exemplos práticos e como se especializar.** Disponível em: <<https://blog.ipog.edu.br/engenharia-e-arquitetura/neuroarquitetura/>>. Acesso em 04 de junho de 2021.

CERATTO, Renan. 2017. **Ergonomia no trabalho: seus benefícios e sua importância.** Disponível em: <<https://onsafety.com.br/ergonomia-no-trabalho-e-sua-importancia-nr-17/>>. Acesso em 07 de junho de 2021.

NUDEL, Marcelo. 2018. **Afinal o que é conforto térmico.** Disponível em: <<https://blogdaliga.com.br/o-que-e-conforto-termico/>>. Acesso em 07 de junho de 2021.

THÓRUS, Engenharia. 2020. **Conforto térmico na arquitetura o que é e como garanti-lo.** Disponível em: <<https://thorusengenharia.com.br/conforto-termico-na-arquitetura/>>. Acesso em 07 de junho de 2021.

STOUHI, Dima. 2019. **Como projetar para atingir o conforto térmico (e por que isso é importante).** Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/910400/como-projetar-para-atingir-conforto-termico-e-por-que-isso-e-importante>>. Acesso em 07 de junho de 2021.

REGIONAL, Telhas. 2019. **A importância do conforto térmico nas construções e 8 soluções.** Disponível em: <<https://blog.regionaltelhas.com.br/a-importancia-do-conforto-termico-nas-construcoes/>>. Acesso em 07 de junho de 2021.

SOUZA, Eduardo. 2021. **O que levar em conta para melhorar o conforto acústico.** Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/923739/o-que-levar-em-conta-para-melhorar-o-conforto-acustico>>. Acesso em 08 de junho de 2021.

MOREIRA, Susanna. 2021. **Estratégias de conforto lumínico aplicada em projetos residenciais.** Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/958599/estrategias-de-conforto-luminico-aplicadas-em-projetos-residenciais>>. Acesso em 08 de junho de 2021.

DRESS, All. 2017. **A iluminação e o conforto visual nos ambientes.** Disponível em: <<https://www.dressall.com.br/blog/iluminacao-conforto-visual-nos-ambientes/>>. Acesso em 08 de junho de 2021.

COUTO, Danni. 2017. **Cores na arquitetura: descubra o significado de cada uma e como aplicar nos ambientes.** Disponível em: <<https://www.vivadecora.com.br/pro/curiosidades/cores-na-arquitetura/>>. Acesso em 08 de junho de 2021.

PALLASMAA, Juhani. **Os Olhos da Pele. A arquitetura e os sentidos.** Ed. 1. Bookman. 2011

MENEZES, Gabrielle. 2020. **Psicologia das cores: você sabia que cada cor pode alterar sua percepção.** Disponível em: <<https://www.printi.com.br/blog/psicologia-das-cores-voce-sabia-que-cada-cor-pode-alterar-sua-percepcao>>. Acesso em 08 de junho de 2021.

ARCHDAILY, Brasil. 2016. **Centro de terapia ativa R3/ Gabriel Gomera Studio.** Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/785727/centro-de-terapia-ativa-r3-gabriel-gomera-studio?ad_source=search&ad_medium=search_result_all>. Acesso em 08 de junho de 2021.

FRANCO, José Tomás. 2016. **Quais são as chaves de um desenho arquitetônico de um espaço de yoga e meditação.** Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/799456/quais-sao-as-chaves-de-desenho-arquitetonico-de-um-espaco-de-yoga-e-meditacao?ad_source=search&ad_medium=search_result_all>. Acesso em 08 de junho de 2021.

A mente é maravilhosa. 2017. **Você já ouviu falar das salas de estimulação multissensorial de Snoezelen.** Disponível em: <<https://amenteemaravilhosa.com.br/salas-de-estimulacao-multissensorial-snoezelen/>>. Acesso em 08 de junho de 2021.

SISGRAN, Mapas. 2020. Disponível em: <<https://sisgran.campogrande.ms.gov.br/mapas/#13/-20.4739/-54.6117>>. Acesso em 18 de junho de 2021.

RIBEIRO, Mariane. **Centro de atenção psicossocial III: A arquitetura a favor da saúde mental.** 2018. Universidade Tecnológica do Paraná- UTFPR, 2018.

LIMA, Lídia Nascimento; MESQUITA, Adailson. **Arquitetura terapêutica aliada ao tratamento clínico.** 2011. Centro Universitário do triângulo – UNITRI, 2011.

ROGÉRIO, Gabriela Zanoni. 2018. **Arquitetura e Psicologia: Centro de tratamento psiquiátrico e cognitivo infantil.** Faculdades Integrada de Aracruz – FAACZ, 2018.

PINTO, Horrane Ferreira. 2018. **Psicologia do design de interiores: Sua influência sobre o homem e seus espaços.** IPOG, 2018.

MIRANDA, Letícia Gargantini; BOSCOLI, Maria Alessandra Bascaro. 2013. **Os espaços psiquiátricos.** Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, 2013.

PLANURB. **Perfil Socioeconômico de Campo Grande** – Mato Grosso do Sul.2019. 26ª Edição.

CAMPO GRANDE. Lei Complementar nº 341, de 4 de dezembro de 2018. **Institui o Plano Diretor de Desenvolvimento Urbano Ambiental de Campo Grande (PDDUA) e dá outras providências.** Disponível em: <<http://www.campogrande.ms.gov.br/planurb/downloads/2905/>>. Acesso em: 23 de junho de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. Resolução-RDC Nº 50, de 21 de fevereiro de 2002. **Dispõe sobre o Regulamento Técnico para planejamento, programação, elaboração e avaliação de projetos físicos de estabelecimentos assistenciais de saúde.** Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0050_21_02_2002.html>. Acesso em 23 de junho de 2021.

CAMPO GRANDE. Lei Complementar nº 341, de 4 de dezembro de 2018. **Institui o Plano Diretor de Desenvolvimento Urbano Ambiental de Campo Grande (PDDUA) e dá outras providências.** Disponível em: <<http://www.campogrande.ms.gov.br/planurb/downloads/2905/>>. Acesso em 23 de junho de 2021.

CAMPO GRANDE. Lei Complementar nº 74, de 6 de setembro de 2005. **Dispõe sobre o ordenamento do uso e ocupação do solo no município de Campo Grande e dá outras providências.** Disponível em: <<http://www.campogrande.ms.gov.br/planurb/downloads/lei-complementar-n-742005/>>. Acesso em 23 de junho de 2021.

BONAFÉ, Gabriel. S.d. **Madeira Laminada vence grandes vãos e permite estrutura curva.** Disponível em: <<https://www.aecweb.com.br/revista/materias/madeira-laminada-colada-vence-grandes-vaos-e-permite-estruturas-curvas/15174>>. Acesso em 22 de novembro de 2021.

MIGLIANI, Audrey. 2019. **O que é madeira laminada colada (MLC ou Glulam)** Disponível em: < <https://www.archdaily.com.br/br/928061/o-que-e-madeira-laminada-colada-mlc-ou-glulam> >. Acesso em 22 de novembro de 2021.