



REVIVARE

SPA • EMAGRECIMENTO • ESTÉTICA



FERNANDA CORRÊA FAVARIN

TFG I
SPA DE EMAGRECIMENTO

Este trabalho de conclusão de curso foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Arquitetura e Urbanismo e aprovado em sua forma final pelo curso de Arquitetura e Urbanismo da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Tubarão, 08 de Julho de 2019

Professor e orientador: Ramon Carvalho
Universidade do Sul de Santa Catarina

Professor avaliador 01
Universidade do Sul de Santa Catarina

Professor avaliador 02
Universidade do Sul de Santa Catarina





UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
FERNANDA CORREA FAVARIN

TFG I
REVIVARE - SPA . EMAGRECIMENTO . BELEZA

• •

Tubarão, SC
2019/01



FERNANDA CORREA FAVARIN

TFG I
SPA DE EMAGRECIMENTO

Trabalho final de graduação I apresentado ao curso de Arquitetura e Urbanismo da Universidade do Sul de Santa Catarina, como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel de Arquitetura e Urbanismo, orientado pelo professor e arquiteto Ramon Lima de Carvalho.

Orientador: Prof.^a Ramon Lima de Carvalho





AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente á Deus por dar-me sabedoria e persistência para chegar á fase final do curso, também minha família que sempre me incentivou e colaborou de todas as maneiras. Aos amigos e colegas que se mostraram prestativos para ajudar no que fosse preciso, compartilhando sentimentos e sensações nem sempre tão boas.

Grata também ao meu orientador Ramon Carvalho, que sempre esteve disposto a me ajudar para que o trabalho tivesse o melhor resultado possível, compartilhando experiência e conhecimentos. Sem deixar de agradecer á todos os professores que colaboraram durante toda vida acadêmica fazendo com eu chegasse até a fase final da graduação.

“A gente tem que sonhar, senão as coisas não acontecem.”

Oscar Niemayer





RESUMO

O presente trabalho consiste na elaboração do projeto arquitetônico de um Spa, com foco em emagrecimento que beneficia-se das águas termais que a área possui.

O tema escolhido baseou-se na deficiência de estabelecimentos deste tipo que a cidade possui, assim como no fato de a área possuir um forte potencial turístico e natural pouco explorado.

Por isso, o intuito é implantar um Spa que terá seu foco principal em emagrecimento, mas que também oferece tratamentos estéticos, terapias, massagens, entre outros, objetivando o bem estar e qualidade de vida dos usuários

ABSTRACT

The present work consists of the elaboration of the architectural design of a Spa, with a focus on weight loss that benefits from the thermal waters that the area has.

The chosen theme was based on the deficiency of infrastructure of the type of establishment in which the city has, seeing that the area is a strong tourist and natural potential and does not adequately explore it.

Therefore, the intention is to implant a Spa that will have its main focus on weight loss and that offers a new quality of life to the public. The spa will serve the general public, thus benefiting everyone with the treatments, which include aesthetics, therapies, massages, among others, aiming the well being and quality of life to all.

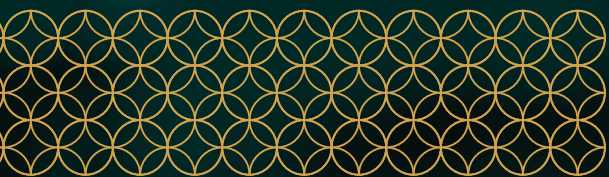


SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07	3.1.8 Sistema Construtivo e Materialidade.....	27
1.1 APRESENTAÇÃO DO TEMA.....	07	3.1.9 Conforto Térmico.....	27
1.2 PROBLEMÁTICA E JUSTIFICATIVA.....	07	3.2 KENZZUR SPA.....	28
1.3 OBJETIVOS.....	08	3.1.1 Ficha Técnica.....	28
1.3.1 Objetivo geral.....	08	3.1.2 Projeto.....	28
1.3.2 Objetivos específicos.....	08	3.1.3 Relação Interior x Exterior.....	28
1.4 METODOLOGIA.....	09	3.1.4 Sistema Construtivo e Materialidade.....	28
2 REFERENCIAIS TEÓRICOS.....	11	3.1.5 Acessos.....	29
2.1 SPAS.....	11	3.1.6 Setorização.....	29
2.1.1 Breve Histórico.....	11	3.2.6.1 Setorização subsolo.....	30
2.1.2 Classificação.....	11	3.2.7 Hierarquia Espacial.....	31
2.2 OBESIDADE.....	13	3.2.8 Conforto Térmico.....	32
2.2.1 Causas e tratamento.....	14	3.2.9 Volumetria.....	32
2.2.2 Dietas.....	15	3.2.10 Motivo das Escolhas.....	32
2.2.3 Exercícios Físicos.....	15	4 ESTUDO DE CASO.....	34
2.2.4 Medicamentos.....	15	4.1 PLAZA CALDAS DA IMPERATRIZ RESORT E SPA.....	34
2.2.5 Intervenções Cirúrgicas.....	15	4.1.1 Breve Histórico.....	34
2.3 QUALIDADE DE VIDA.....	16	4.1.2 Projeto.....	34
2.4 TERMALISMO.....	17	4.1.3 Implantação.....	35
2.4.1 ÁGUAS TERMAIS DE GRAVATAL.....	18	4.1.4 Estruturas e Usos.....	35
3 REFERENCIAIS PROJETOuais.....	21	4.1.5 Spa Plaza Caldas da Imperatriz.....	36
3.1 ESKISEHIR SPA E HOTEL TERMAL.....	21	4.1.6 Estrutura.....	37
3.1.1 Ficha Técnica.....	21	4.1.6.1 Serviços.....	37
3.1.2 Projeto.....	21	4.1.7 Relações.....	38
3.1.3 Relação Interior x Exterior.....	21	4.1.7.1 Edifício com o Entorno.....	38
3.1.4 Acessos.....	22	4.1.7.2 Interior e Exterior.....	38
3.1.5 Setores.....	22	4.1.8 Volumetria.....	39
3.1.5.1 Setorização Spa.....	23	4.1.9 Materialidade.....	39
3.1.5.1.1 Setorização 3º Pavimento.....	24	4.1.10 Conforto Ambiental.....	40
3.1.5.1.2 Setorização 4º Pavimento.....	24	4.1.11 Hierarquia Espacial.....	40
3.1.5.1.3 Setorização 5º Pavimento.....	25	5 ANÁLISE DA ÁREA.....	42
3.1.6 Hierarquia Espacial.....	25	5.1 HISTÓRIA.....	42
3.1.7 Volumetria.....	26	5.2 PANORAMA GEOGRÁFICO.....	43



5.3	LOCALIZAÇÃO MACRO.....	43	6.11.1	Bloco Suítes.....	60
5.3.1	Acessos e fluxos.....	43	6.11.2	Planta Baixa Bloco Social/Administrativo/Restaurante...	61
5.3.2	Hierarquia do sistema viário e mobilidade urbana.....	43	6.11.3	Planta Baixa Bloco Tratamentos.....	61
5.3.3	Transporte.....	44	7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	62
5.3.4	Equipamentos Urbanos.....	44			
5.4	CHEIOS E VAZIOS.....	44			
5.5	USO DO SOLO.....	44			
5.6	GABARITO.....	45			
5.7	PÚBLICO E PRIVADO.....	45			
5.8	ANÁLISE DA ÁREA ESPECÍFICA DA PROPOSTA...	46			
5.8.1	Localização.....	46			
5.9	INSOLAÇÃO E VENTILAÇÃO.....	46			
5.10	CONDICIONANTES LEGAIS.....	47			
5.11	ANÁLISE DA ÁREA ESPECÍFICA DA PROPOSTA.....	48			
5.11.1	Topografia.....	48			
5.11.2	Levantamento Fotográfico.....	48			
5.11.3	Infra-estrutura.....	49			
6	PARTIDO.....	51			
6.2	PARTIDO.....	52			
6.4	FLUXOGRAMA.....	53			
6.5	PRÉ DIMENSIONAMENTO.....	55			
6.6	HIERARQUIA ESPACIAL	57			
6.7	SISTEMA CONSTRUTIVO E MATERIALIDADE.....	57			
6.8	ESTUDOS GERAIS DA PROPOSTA.....	58			
6.9	INSPIRAÇÕES PROJETOVAIS	59			
6.10	IMPLANTAÇÃO.....	60			
6.11	PLANTAS.....	60			



1 INTRODUÇÃO



1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO TEMA

O Trabalho Final de Graduação I possui como tema um Spa de Emagrecimento, que se localizará no bairro Termas do Gravatal, Gravatal/SC. Será apresentada uma seguinte pesquisa para fundamentar o embasamento teórico e projetual, para compreensão e desenvolvimento da elaboração de um projeto qualificado que possa atender seus usuários.

O objetivo da proposta arquitetônica e paisagística, veio dos potenciais naturais e turísticos que a cidade oferece, o projeto poderá acentuar os recursos oferecidos pela tal. A cidade possui total condições em ter uma estrutura abrangente de qualidade, podendo explorar suas áreas ricas em potenciais naturais, expandindo o turismo e economia local.

Um dos objetivos da proposta é que o hóspede se distraia e relaxe do peso dos tratamentos ligados a dieta e procedimentos, desfrutando dos recursos naturais que o local proporciona associado a natureza, paz e descanso, fazendo com que o usuário tenha um bom estímulo na sua estadia.

A localização para implantação do Spa foi escolhida para que o hospede a desperte-se em meio a natureza local, criando um contato direto com o meio nas atividades realizadas exteriormente.

Outro ponto que deve ser levado em conta para inserção do Spa, é que ao mesmo tempo em que o terreno está inserido em um local calmo e tranquilo ele possibilita contato com toda infraestrutura da cidade,

visto que está próximo a um centro comercial de fácil acesso.

O Spa de emagrecimento não terá seu foco somente na perda de peso, mas também em atividades que aproveitem os recursos hídricos, térmicos e minerais como elementos terapêuticos, além de tratamentos estéticos, para tratar possíveis sintomas ou doenças causadas pela obesidade.

1.2 PROBLEMÁTICA E JUSTIFICATIVA

Nos últimos anos pode-se perceber o aumento da procura por estabelecimentos que ofereçam serviços ligados a Spa e os tratamentos que o mesmo oferece. Existe uma diversidade de micro estabelecimentos que oferecem tratamentos específico, porém, o estado de Santa Catarina encontra-se em deficiência quando a questão é oferecer a infraestrutura completa, que inclua os serviços e tratamentos além da hospedagem.

A concepção dos SPAs se tornou algo amplo, mas com um objetivo muito específico: o bem-estar do corpo, mente e espírito, obtido através de diferentes tipos de serviços e atividades realizadas em seu espaço. O ideal de saúde, prevenção, bem-estar e cuidados com o corpo permanece. O que se expande são os serviços oferecidos para atingir este fim. Quando se trata das atividades desenvolvidas, os serviços dos SPAs podem oferecer tratamentos corporais de prevenção e cura, terapias de bem-estar, relaxamento e beleza, banhos e rituais de purificação corporal e mental, práticas nutricionais e mais medicinais, atividades de meditação e yoga, exercícios como pilates e outros mais aeróbicos, consultas médicas em SPAs especializados, etc. (ABC SPAS, 2016)



A Revista Veja (2018) mostra dados em que o ministério da saúde afirma em que 18,9% da população acima de 18 anos nas capitais brasileiras é obesa. O percentual é 60,2% maior que o obtido na primeira vez que o trabalho foi realizado, em 2006, quando essa parcela era de 11,8%. Porém, se percebeu que os percentuais de obesidade começam a estagnar. O número de pessoas obesas se manteve o mesmo entre 2015 e 2017. Tudo indica que a população Brasileira está tendo uma maior conscientização sobre os riscos à saúde provocados pela obesidade, levando a mudanças no comportamento, consumindo menos alimentos com alto valor calórico e praticando mais exercícios físicos.

O município de Gravatal possui um grande potencial turístico e comercial, com atrativos voltados aos recursos naturais, como por exemplo as águas termais, de onde vem todo fortalecimento da economia e cultura do local. Porém, os recursos são subutilizados pela rede hoteleira que se encontra em Gravatal, que tem seu foco em atividades turísticas e de lazer, sendo deficiente de uma infraestrutura completa que ofereça serviços de relaxamento, bem estar e qualidade de vida.

Por isso, a proposta para o Trabalho de Conclusão de Curso consiste em um local voltado para prática do emagrecimento, atendendo as necessidades individualizadas, com diversos tratamentos ligados a beleza, relaxamento, emagrecimento com auxílio especializado em cada atividade, além de receber pessoas que passaram por intervenções cirúrgicas e estão em seu momento de recuperação. Podendo ser conceituado como um Spa relaxante, emagrecedor e desintoxicante que usufrua de todo recurso natural que a cidade oferece.

1.3 OBJETIVOS

Para a melhor compreensão desta primeira parte do trabalho final de graduação, foram estipulados alguns objetivos, separados por geral e específicos. ao bem-estar, aceitação e reintegração psicossocial do paciente.

1.3.1 Objetivo geral

O presente trabalho tem como objetivo geral a elaboração do anteprojeto de um Spa de Emagrecimento inserido no bairro Termas do Gravatal, em Gravatal/SC.

1.3.2 Objetivos específicos

- Analisar e compreender a história e inserção dos Spas no Brasil colaborando na etapa de elaboração do projeto.
- Analisar referenciais teóricos e projetuais ligados ao tema para contribuir nos conhecimentos gerais, como conceito, público alvo, patologias, problemáticas, tratamentos, entre outros.
- Aprimorar os próprios conhecimentos através de estudo de caso, para que possa ter melhor compreensão sobre funcionalidades, fluxos, acessos, vivenciando a rotina de um Spa de Emagrecimento.
- Compreender toda legislação necessária para desenvolvimento do projeto.
- Conhecer e analisar a área escolhida para elaboração da proposta.suas individualidades;



1.4 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do trabalho, serão adotadas as seguintes etapas metodológicas:

- Revisão bibliográfica: buscando referências de autores através de livros, artigos e sites em relação a arquitetura social, requalificação e equipamentos urbanos, obtendo assim maior amadurecimento sobre o tema proposto.

- Pesquisas Bibliográficas: Compreender e analisar conteúdos em livros, revistas, artigos acadêmicos, para embasamento teórico na elaboração do presente trabalho. Aprofundar-se em pesquisas ligadas a obesidade, tratamentos e qualidade de vida no gerenciamento de Spas de Emagrecimento.

- Plano de trabalho: Realização de uma breve pesquisa sobre o tema, realizando a introdução, problemática/justificativa, definindo objetivos gerais e específicos, analisando referenciais projetuais e estudo de caso para ampliação de conhecimentos.

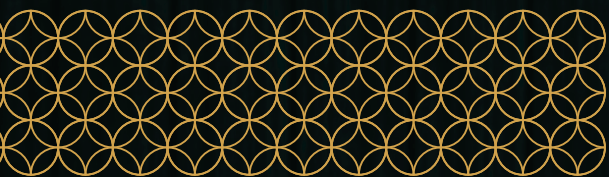
- Referencial Projetual: Analisar Obras Nacionais e Internacionais, que relacionam-se ao tema, enfatizando materialidades, soluções arquitetônicas, climáticas entre outros tópicos.

- Estudo de Caso: Visita ao Plaza Caldas da Imperatriz em Florianópolis/SC, para auxiliar na elaboração do organograma, fluxograma, acessos e programa de necessidades, para auxílio na distribuições de ambientes e as demais análises.

- Diagnostico e levantamento de informações da área: Compreender toda parte legislativa, como normas do bombeiro de Santa Catarina, Código Florestal, objetivando o conceito da proposta, que é

realizar a interação do meio urbano com o natural, visando a compreensão de todo o entorno imediato, gabaritos, hierarquia de vias, topografia, uso do solo, equipamentos urbanos, cheios e vazios, aspectos econômicos-sociais e analisar a topografia, os aspectos físicos e os condicionantes legais do terreno.

- Partido: Elaboração de um partido arquitetônico baseando-se em todo estudo realizado no presente trabalho, criando um esboço da forma arquitetônica idealizada, estabelecendo setores, fluxos entre outros tópicos que consistem na parte inicial de um anteprojeto..



2 REFERENCIAIS TEÓRICOS



2 REFERENCIAIS TEÓRICOS

2.1 SPAS

2.1.1 Breve Histórico

A origem dos Spas na história da sociedade aconteceu há milhares de anos, onde diversas civilizações já utilizavam os banhos para purificar e relaxar o corpo, além de combater variados tipos de doenças. A história dos spas nos leva a tempos muito antigos, quando os ideais de saúde e cura ainda estava em seus estudos iniciais. Não há um acordo quanto à origem da palavra “SPA”, para alguns, esta origem refere-se ao termo em latim “Salut per Aqua” ou “Solus per Aqua”, que significa “saúde advinda da água”. Para outros, a origem da palavra diz respeito a uma pequena cidade belga chamada SPA, onde era encontrada uma nascente de água quente muito frequentada pelo público. (ABC SPAS, 2019).

De qualquer forma, sabe-se que a origem dos Spas está diretamente ligada à água e seus benefícios trazidos à saúde. O desenvolvimento das infraestruturas de banhos que mais se destacaram foi na civilização romana, quando foi inaugurada uma enorme estância termal. Possuíam salas em diversas temperaturas, áreas de lazer, piscinas, saunas e vestiários. A infraestrutura era complementada por diversas salas de massagem, onde os tratamentos tinham por finalidade relaxar o corpo, prevenir e tratar doenças. Desde essa época já foi se desenvolvendo a concepção destas termas como centros de bem-estar e tratamentos à saúde, muito semelhante ao encontrado nos spas modernos. A fase de desenvolvimento desses centros de bem-estar,

chamados de “SPAs”, eram cada vez mais populares, recebendo orientações de médicos para pacientes em tratamento de doenças crônicas, até mesmo com combatentes de guerra que procuravam os centros para acelerar suas recuperações, entre outras enfermidades. (ABC SPAS, 2019).

A evolução dos spas foi sendo desenvolvida conforme as integrações dos povos e culturas mundiais cresciam. Enquanto a cultura europeia desenvolvia com grande conhecimento as atividades ao redor das águas e saunas, os asiáticos foram mais voltados para as terapias corporais. Sendo assim, o conceito e a filosofia de cada cultura foram se unindo em um só centro de bem-estar conforme desenvolviam-se os spas. Os SPAs modernos são muito mais um reflexo da combinação dos diversos serviços trazidos por cada uma das culturas mundiais, do que o desenvolvimento individualizado de cada uma delas. (ABC SPAS, 2019).

Figura 1: Estancia Termal Romana



Fonte: Termas Romana Hispania

2.1.2 Classificação

O mercado de SPAs brasileiro tem se desenvolvido rapidamente. Com pouco mais de 25 anos de maior representatividade nacional, os spas tem apresentado significante expansão em suas mais variadas maneiras. O início dos Spas no Brasil foi visto de uma forma



alternativa para o tratamento de saúde, por meio de cuidados nutricionais, médicos, emagrecimento, entre outros, visto que os estabelecimentos possuem outras atividades ligadas ao bem estar e relaxamento. Todos os spas possuem uma área de atuação ou classificação, por tanto recebem sua clientela pela suas especializações. (ABC SPAS, 2019).

Segundo a Associação Brasileira de Clinicas e Spas (2019), referindo-se a sua destinação de spas, são classificados em: Quanto a suas especialidades, o spa será classificado em:

SPA de Destino: Estabelecimento com estrutura de hospedagem e alimentação que apresente foco integral na promoção do bem-estar e qualidade de vida.

SPA Resort/Hotel: Estabelecimento independente localizado dentro de estrutura fixa de Resorts ou Hotéis, que apresentem serviços de bem-estar e qualidade de vida, lazer e entretenimento.

Day SPA: Estabelecimento sem estrutura de hospedagem localizado em áreas urbanas, seja em estrutura própria, shopping centers, centros comerciais ou residenciais.

SPA Passeio: Estabelecimento localizado dentro de estruturas voltadas para entretenimento ou transporte. Incluem estruturas fixas de entretenimento ou veículos de passeio como clubes de campo, golf, e praia, clubes de entretenimento, navios, aviões, trens. (ABC SPAS, 2019)

SPA Termal: Estabelecimento que proporciona saúde e bem-estar através de tratamentos de hidroterapia e banhos termais, apresentando infraestrutura adequada para tal.

Figura 2: Tratamentos Spa



Fonte: Plaza Caldas

SPA Naturista: Estabelecimento voltado para as práticas baseadas na Medicina Naturista, tais como Homeopatia, Fitoterapia, Acupuntura e outros, promovendo a saúde por processos naturais de tratamento e alimentação.

SPA Médico: Estabelecimento que possua objetivos primários médicos ou clínicos visando a promoção da saúde humana e qualidade de vida, apresentando serviços completos na área da estética médica, terapias e tratamentos complementares com atividade física monitorada.

SPA Holístico: Estabelecimento com foco na promoção da saúde humana através de serviços baseados na Medicina Tradicional, direcionadas ao bem estar espiritual e equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

SPA Esporte e Aventura: Estabelecimento com serviços voltados para o lazer e entretenimento, com programas de qualidade de vida realizados através de atividades físicas e de exercícios direcionados.

SPA Nutricional: Estabelecimento com o objetivo de orientação nutricional, desintoxicação e reeducação alimentar, apresentando cozinha especializada em alimentação dietética e balanceada bem como outros serviços terapêuticos de promoção da saúde humana.

SPA Estético: Estabelecimento que oferece serviços e tratamentos estéticos faciais e corporais, com filosofia de beleza aliado à saúde e bem-estar, apresentando variedade de equipamentos e mão-de-obra especializada.

SPA Wellness/Bem Estar: Estabelecimento que proporcional o bem-estar físico, mental e espiritual através de variados programas e serviços



especializados, seja através de terapias corporais, banhos ou atividades físicas específicas. (ABC SPAS, 2019).

De acordo com Zonta, Novaes (2006), o conceito de bem estar, representa uma tendência apresentadas nos Spas que deve-se adequar a política de qualquer tipo de spa, tanto no seu destino como na sua especialização, mantendo assim seus serviços bem vistos e reconhecidos no mercado.

Quanto a destinação para proposta deste trabalho será um SPA de Destino e quanto as suas especialidades prestará serviços com diferentes focos em algumas especializações como praticas naturistas, voltadas a fitoterapia e acupuntura, ligados com tratamentos naturais, equilibrando com o bem estar espiritual com o corpo mente espirito.

Além disso trazendo para o estabelecimento praticas medicas, voltadas para estética medica, terapias, tratamentos complementares com atividade física monitorada, buscando orientação nutricional para desintoxicação e reeducação alimentar.

Complementando-se com serviços e tratamentos estéticos faciais e corporais, associando a tratamentos voltados a hidroterapias e banhos termais, para uma infraestrutura voltada ao emagrecimento e bem estar.

2.2 OBESIDADE

Na atualidade a obesidade tem sido considerada o maior problema de saúde pública, apresentando uma grande ameaça para a saúde e qualidade de vida da população. (Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento).

A obesidade definida como a acumulação excessiva de gordura corporal deriva de um desequilíbrio crônico entre a energia ingerida e a energia gasta. Neste desequilíbrio podem estar implicados diversos fatores relacionados com o estilo de vida (dieta e exercício físico), alterações neuroendócrinas, juntamente com um componente hereditário. O aumento da prevalência da obesidade em quase todos os países durante os últimos anos, parece indicar que existe uma predisposição ou susceptibilidade genética para a obesidade, sobre a qual atuam os fatores ambientais relacionados com os estilos de vida, em que se incluem principalmente os hábitos alimentares e a atividade física. (MARQUES-LOPES et al., 2004).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, para realização do diagnóstico em adultos, o procedimento mais comum utilizado é o do índice de massa corporal (IMC). O IMC é calculado dividindo-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado. É o padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que identifica o peso normal quando o resultado do cálculo do IMC está entre 18,5 e 24,9, quando o resultado está entre 24,9 e 30, recebe o diagnóstico de Sobre Peso. Para o diagnóstico ser considerado obeso, o IMC deve estar acima de 30.

De acordo com um estudo global feito em 2010 pelo Global Burden of Diseases Study, mais de 3,4 milhões de mortes foram causadas por obesidade ou sobrepeso. No Brasil, o número de mortos por essas complicações ultrapassou 2,3 mil cidadãos em um ano, segundo levantamento feito pelo Estadão Dados, em 2011.

O que traz a surpresa é a média de mais de 82 milhões de brasileiros que estão acima do peso, correspondendo a 56% dos habitantes do Brasil. Referindo-se a obesidade, há outro motivo de preocupação, 21% dos habitantes possuem Índice de Massa Corporal



(IMC) igual ou superior a 30. O estado em primeiro lugar do ranking de obesos é Santa Catarina. É o que diz a terceira edição da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)

Observa-se que o excesso de peso está entre os principais fatores de doenças mortais, sobretudo cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais, diabetes, hipertensão, colesterol elevado, sem contar com os problemas psicológicos, ortopédicos e orgânicos (Fonseca et al., 2000)

Na situação atual do contexto, o tratamento da obesidade consiste numa mudança de vida e comportamento pessoal, para melhor qualidade de vida e saúde.

Figura 3: Níveis de Obesidade



Fonte: Abrasco

2.2.1 Causas e tratamentos

Na atualidade, a rotina da população brasileira vem sofrendo muitas influências e transformações, resultando no estilo de vida, que prioriza o consumo de alimentos industrializados e refeições na rua, além da troca da tradicional refeição pelos lanches. Com todas essas mudanças, fica claro o aumento excessivo do consumo de produtos gordurosos, com diminuição de cereais integrais e aumento de açúcares, doces e bebidas açucaradas (MARQUES-LOPES et al., 2004).

O fenótipo da obesidade, do qual se distinguem quatro tipos em função da distribuição anatômica da gordura corporal (global, andróide, ginóide e visceral), é influenciado pela base genética e por fatores ambientais. Desde a evolução, as pessoas com genes “austeros” ou “poupadores” podem ter sido favorecidos, já que a função reprodutora está dependente das reservas energéticas. A existência de obesidade em vários membros da família, confirma a participação da herança genética na incidência da obesidade. A influência genética como causa de obesidade pode manifestar-se através de alterações no apetite ou no gasto energético. (MARQUES-LOPES et al., 2004). Com relação às propostas de controle da obesidade, a maioria parece conduzir ao equilíbrio da ingestão energética somado ao aumento da atividade física. Nesse contexto, a principal etapa do tratamento da obesidade deve consistir numa reestruturação do comportamento do indivíduo, em busca de um estilo de vida saudável (Monteiro, Riether, Burini, 2004; Fernandez e colaboradores, 2004).

Pode-se citar os spas como um forte aliado nos tratamentos da obesidade para quem quer perder peso e modificar os hábitos alimentares. As programações de um SPA estão direcionadas a atividades bastante intensas durante o dia todo. (Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento). Dentre os tratamentos para obesidade estão a prática de novos hábitos em alguns casos, o uso de medicações ou até mesmo a prática de procedimentos cirúrgicos. Muitos estudos demonstram que a redução da quantidade de massa corporal, em especial de gordura, melhora a qualidade de vida e diminui a morbidade e a mortalidade de pacientes obesos (FRANCISCHI et al., 2000)



2.2.2 Dietas

Um dos tratamentos para a obesidade estão ligados a diminuição da ingestão energética total, uma das formas de alcançar o déficit energético e reduzir o peso corporal (Raccete et al., 1995a). Para a redução do peso o indivíduo deve reduzir e limitar a ingestão diária.

Segundo American... (1983), dietas que restringem severamente o consumo energético, bem como jejuns prolongados, são cientificamente indesejáveis e perigosos para a saúde, resultando em perdas de grandes quantidades de água, eletrólitos, minerais, glicogênio e outros tecidos isentos de gordura, com mínima redução de massa adiposa.

Além da alimentação a prática de exercício é crucial, mas para que os exercícios sejam úteis na manutenção da perda de peso a longo prazo é necessário que os indivíduos obesos não apenas adotem um programa de exercícios, mas também que mantenham esta perda por um tempo prolongado. Infelizmente a aderência aos exercícios continua sendo um problema fundamental. (BOUCHARD, 2000 apud PIERINI, 2016)

2.2.3 Exercícios

O exercício físico é uma forma de tratamento de obesidade que eleva o gasto energético e minimiza os efeitos negativos da restrição energética, e quando realizado regularmente resulta em vários benefícios para o próprio organismo, como melhora na capacidade cardiovascular e respiratória, diminuição na pressão arterial em hipertensos, melhora na tolerância à glicose e na ação da insulina (Dengel et al., 1998).

Sendo assim, a combinação de dieta com a prática de exercício de intensidade moderada, promove uma perda de peso saudável e aumenta a qualidade de vida. (FRANCISCHI et al., 2000)

2.2.4 Medicamentos

Segundo Karin Juliana Bitencourt Zaros (2018), o uso de medicamentos para o tratamento da obesidade pode ser considerado como um complemento, com os outros tratamentos necessários, de acordo com a necessidade de cada paciente. Independente da escolha do medicamento e do plano de tratamento, o paciente requer todo acompanhamento de profissionais que irão monitorar de uma forma cuidadosa, para que tenha o resultado esperado com segurança e eficácia.

Figura 4: Dietas e Exercícios



Fonte: Pics We

2.2.5 Intervenções cirúrgicas

A primeira opção para a perda de peso, é a tentativa de mudança de hábitos, associada a dieta alimentar e práticas de exercícios físico, unidos a tratamentos médicos para possíveis mudanças comportamentais, tendo como objetivo a conscientização do indivíduo com a comida em sua rotina diária. Nos casos que ocorrem a falha do



tratamento da obesidade, o tratamento cirúrgico deve ser considerado. (SBCBM, 2017).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica, são aprovadas no Brasil quatro tipos de cirurgia Bariátrica e Metabólica (além do balão gástrico que não é considerado cirúrgico).

Byprass Gástrico: Nesse procedimento misto, é feito o grampeamento de parte do estômago, que reduz o espaço para o alimento, e um desvio do intestino inicial, que promove o aumento de hormônios que dão saciedade e diminuem a fome.

Banda Gástrica ajustável: Um anel de silicone inflável e ajustável é instalado ao redor do estômago, que aperta mais ou menos o órgão, tornando possível controlar o esvaziamento do estômago.

Gastrectomia Vertical: Nesse procedimento, o estômago é transformado em um tubo, com capacidade de 80 a 100 milímetros(ml).

Duodenal Switch: É a associação entre gastrectomia vertical e desvio intestinal. Nesse procedimento 85% do estômago é retirado, porém a anatomia básica do órgão e sua fisiologia de esvaziamento são mantidas.

Terapia Auxiliar- Balão Intragástrico: Reconhecido como terapia auxiliar para preparo pré operatório, realizado por endoscopia para implante de prótese de silicone visando diminuir a capacidade gástrica e provocar saciedade. (SBCBM, 2017).

2.3 QUALIDADE DE VIDA

Atualmente estamos vivendo em tempos com muitas ocupações e preocupações, influenciando na qualidade de vida e saúde,

pois acabamos vivendo sempre em constante tensão. Viver bem envolve muitas atmosferas, como o meio que estamos inseridos, trabalho, lazer, família.

Para a Organização Mundial de Saúde o conceito de qualidade de vida está diretamente associado a autoestima e o bem estar pessoal e compreende vários aspectos, nomeadamente, a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Qualidade de vida pode ter significados diferentes para cada indivíduo, mas de fato todos precisamos dela em nossas vidas e isso nos supõe a vários aspectos, entre eles a mudanças de maus hábitos para adotar hábitos saudáveis, reservar tempo para si mesmo e família, satisfação pessoal e profissional, entre outros, que são uma questão de percepção para muitos.

Saúde não significa apenas não estar doente, mas alcançar o estado de satisfação e plenitude consigo próprio e com a vida. Para que alcancemos a qualidade de vida esperada, está mais que claro que deveremos ter um certo equilíbrio entre exercícios físicos e alimentação saudável. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) devemos ser fisicamente ativos, mantendo em torno de 150 minutos de exercícios físicos semanais, organizados de acordo com as preferências e rotinas, mantendo o equilíbrio entre a alimentação garantindo uma boa qualidade de vida e saúde.

Sendo assim, conclui-se que para melhor eficiência de todos os tratamentos, a procura por um profissional é essencial, pois lida com



biotipos com suas diferenças e complexidades, trabalhando com atividades de diversas atuações recebendo variados estímulos, como dietas, exercícios e procedimentos.

2.4 TERMALISMO

O termalismo é uma prática terapeuta milenar, que utiliza a água para exercer efeitos benéficos na promoção e recuperação da saúde através de um conjunto de atividades terapêuticas, geralmente desenvolvidas em balneário e que tem como agente terapêutico a água termal (QUINTELA, 2004). No primeiro Código de águas minerais brasileiras (DNPM, 1945) é afirmado que:

Águas minerais são aquelas provenientes de fontes naturais ou de fontes artificialmente captadas que possuam composição química ou propriedades físico-químicas distintas das águas comuns, com características que lhes confirmam uma ação medicamentosa.

O conceito do uso da água para fins terapêuticos na reabilitação teve vários nomes como: hidrologia, hidrática, hidroterapia, hidrogenástica, terapia pela água e exercícios na água. Atualmente, o termo mais utilizado é reabilitação aquática ou hidroterapia (BIASOLI, MACHADO 2006).

Segundo Biasoli, Machado (2006) o uso terapêutico da água pode se dar de diferentes formas e uso. O termo hidroterapia engloba todas elas mas podem ser diferenciadas algumas formas distintas de utilização da água em processos profiláticos ou terapêuticos, como:

1- Uso Hidropínico: A água ingerida por via oral deve ser bastante pura, causando um efeito de limpeza no organismo, pois possui propriedades depurativas e diuréticas. Essa técnica estimula os rins, produzindo a drenagem das substâncias tóxicas, medicamentos e toxinas de origem alimentar.

2- Balneoterapia: Os banhos de imersão, constituem processo eficazes para a absorção dos gases radioativos, principalmente pela pele, sendo a penetração radiônica rápida, a duração dos banhos deve ser entre dezesseis e sessenta minutos seguidos de repouso de uma hora, os banhos medicinais podem ser quentes, mornos ou frios.

3- Duchas quentes, frias ou mornas: Duchas quentes costumam ser aplicadas para problemas reumáticos, enquanto as mornas proporcionam um efeito relaxante e as frias tem a finalidade tônica nos vasos sanguíneos, ou seja é uma ótima maneira de se concluir as duchas mornas.

4- Compressas úmidas: Feitas com panos dobrados de algodão, flanela, linho ou gaze, levemente úmidos em solução medicamentosa e água, são aplicados nas regiões indicadas.

5- Crioterapia: A crioterapia utiliza o frio para fins terapêuticos, indicada em casos de controle de inflamações, edemas, dores, diminuição de espasmos musculares e facilitação da contração muscular.

6- Fangoterapia: Técnica antiga egípcia, conhecido como banho de argila, aplicado em tratamentos faciais, feito com lama vulcânica.

7- Crenoterapia: Técnica com uso terapêutico de águas minerais, servindo como tratamento natural, os banhos variam de 15 a 20 minutos, o descanso após o



o banho e tratamento são indicados a ser realizados em 21 dias.

8- Saunas: Técnica que consiste em uma sala específica com produção de vapor por pedras aquecidas, onde as pessoas respiram o ar aquecido e sofrem a ação do calor no corpo. A técnica alivia tensões, estimula a circulação sanguínea, e rejuvenescimento da pele através da transpiração.

9- Turbilhão: Técnica realizada em um recipiente por meio de um agitador, bomba ou hélice, de forma a empurrar a água morna gerada contra o corpo do paciente.

10- Hidromassagem: Técnica na qual baseia seus benefícios na ação dinâmica e térmica que a água, sob pressão ou em movimento, exerce a pele e seus tecidos.

11- Hidrocinesioterapia ou fisioterapia aquática: Técnica na qual é desenvolvida em uma piscina preparada para esse fim, com medidas, profundidade, temperatura, ambiente externo e um profissional especializado na atividade em específico um fisioterapeuta.

12- Método Watsu: É uma forma de aquaterapia utilizada para profundo relaxamento e passiva terapia aquática. Watsu é caracterizada por sessões no qual um médico ou terapeuta suavemente realiza movimentos, alongamentos e massagens um receptor em água morna na altura do peito.

13- Método Halliwick: O Halliwick introduz a água como um novo fator ambiental para se trabalhar estratégias do movimento e controle motor de forma diferente. Os atributos da piscina, especificamente as propriedades físicas de água, promovem o bem estar

terapêutica em que exercícios de fortalecimento e mobilização assistidos pelo terapeuta são realizados enquanto o paciente está horizontalmente na água, com apoio fornecido por flutuadores ao redor do pescoço, braços, pelve e pernas.

15- Terapia de Kneipp: Técnica que consta de um conjunto de indicações terapêuticas pelo hidro terapeuta Sebastian Kneipp utilizam jorros de água, lançados em diferentes partes do corpo, recomendando-se caminhadas com os pés descalços sobre ervas molhas, em um caminho com seixos no fundo, estimulando e massageando pontos específicos dos pés, fortalecendo também o sistema imunológico e regulando a temperatura corporal. (Apud, Ana Julia, 2014 p 24,25,26)

2.4.1 Água Termais de Gravatal

O Hotel Internacional Gravatal assegura que as águas termais são um dos grandes atrativos de Gravatal (SC), e motivo de destaque na procura do destino por visitantes do Brasil e de outros países é, sem dúvidas, a qualidade de suas águas termais, considerada a segunda melhor do mundo em propriedades terapêuticas, superada apenas pelo complexo de Aux-Les-Thermes, na França, e com benefícios superiores em relação à famosa água de Baden-Baden, na Alemanha.

Captada e aproveitada em sua característica natural pelo Hotel Internacional Gravatal, ela chega às piscinas termais a uma temperatura média de 37°C, sendo reconhecida por suas propriedades terapêuticas e medicinais, além de gerar um efeito muito relaxante, ser rica em sais minerais e gases diluídos em sua composição, estimulando a atividade celular e agindo sedativamente sobre o corpo (HOTEL INTERNACIONAL GRAVATAL, 2019).



Segundo o Hotel Termas, Termas do Gravatá possui três captações de água mineral, todas localizadas nas dependências do Hotel Termas do Gravatá. A primeira captação, denominada Fonte Tiradentes do Gravatá, foi construída em 1956 e remodelada em 1983. Trata-se de uma caixa de captação, construída sobre a surgência natural. Ela tem um reservatório de 857.000 litros. Está encravada sobre a rocha (brecha de falha) onde fluí naturalmente água mineral para a superfície. Ela tem aproximadamente 7 metros de profundidade. É toda construída em alvenaria revestida internamente com azulejos. Possui vários visores de vidro com esquadrias de alumínio anodizado. Possui também uma casa de proteção com uma sala de máquinas onde estão localizadas as bombas que abastecem toda a estância. Apresenta uma vazão máxima de 144m³/hora. Ou 3.456.000 litros/dia.

Figura 5: Hotel Internacional Gravatá



Fonte: Booking

A segunda captação, denominada Fonte Dr. Hélio Agostinelli, nome este dado em homenagem ao pai do atual presidente da Cia, foi construída no ano de 2000 para suprir a produção de envase e também o abastecimento de condomínios. Trata-se de um poço com artesianismo

natural (onde a água jorra espontaneamente para fora do poço). Tem uma profundidade de 27 metros e está encravado também dentro da falha (fenda) da rocha granítica. O poço apresenta uma vazão média de 80m³/h ou 672.000 litros/dia.

Uma terceira captação, em fase de construção, é um poço artesiano com 34 metros de profundidade. Apresenta uma vazão fantástica de 230 m³/h, ou 5.520.000 litros /dia. Futuramente ajudará no abastecimento dos balneários dos hotéis da Estância. Esta captação localiza-se ao lado do poço em atividade, dentro do cercado de proteção.

A água termal de Gravatá, caracteriza-se pela temperatura, mesotermal (35,1 °C), a escassez de sais minerais (oligomineral) e radioatividade na fonte (16,25 mches). Ela é fluoretada, levemente hidrocarbonatada sódica, (bicarbonatada sódica) e litinada. As características físicas, físico-químicas e químicas da água são adquiridas durante a sua passagem pelas fraturas da rocha granítica encaixante (HOTEL TERMAS,2019)

Figura 6: Lazer Termal



Fonte: Hotel Termas

Figura 7: Lazer Termal



Fonte: Hotel Internacional