CENTRO HOLÍSTICO PRANA

Ambiente para práticas integrativas e complementares

INTRODUÇÃO/JUSTIFICATIVA

Vivemos em tempos em que a rotina atarefada não nos permite cuidar do nosso bem-estar, de nossa paz interior, e acabamos por viver sempre à frente do presente, com dificuldade de aproveitarmos o momento e respirar. Não fosse só os dilemas dos tempos normais, a pandemia de COVID-19 veio agravar a já pouco pensada qualidade de vida da sociedade. Aquilo que já era ruim, ficou pior com a pandemia, e com as restrições impostas nos momentos mais agudos, adquirimos muitos hábitos prejudiciais à saúde. E por falar em saúde, deve-se pensar além do físico, e ir em busca do equilíbrio mental, espiritual e emocional, tratando-a como um conjunto de fatores.

Segundo pesquisa realizada pela ISMA -BR (International Stress Management Association Brazil), 72% da população brasileira possui alguma sequela advinda do estresse, e 32% sofre com a síndrome de Burnout, também conhecida como “síndrome do esgotamento profissional”, sendo definida como "um estado físico e mental de profunda extenuação que se desenvolve em decorrência da exposição significativa a situações de alta demanda emocional no ambiente de trabalho" (SHIOZAWA P., 2020).

Durante a pandemia, com todas as restrições impostas e conflitos internos, pudemos ver significativo aumento na procura por diferentes alternativas de cuidado e autoconhecimento, buscando um equilíbrio global de nosso ser. Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), em pesquisa com a Faculdade de Medicina de Petrópolis (FMP), no ano de 2020, 61,7% da população brasileira buscou por práticas de autocuidado visando melhorar a saúde, optando por terapias alternativas, sendo maioritariamente pessoas acima de 40 anos e que possuem formação superior (Tabela 01).

Tabela 01: Porcentagens relacionadas aos usuários das PICS

USUÁRIOS DAS PICS (%) POR GRUPO SOCIOECONÔMICO		
Educação	**Usam**	**Não usam***
Superior ou +	64,51	35,49
Ensino médio	57,84	42,16
Até fundamental completo	56,87	43,13
Renda familiar		
Mais de R$10 mil	72,77	27,23
Mais de R$5mil e até R$10mil	64,64	35,36
Mais de R$2mil e até R$5mil	55,22	44,78
Até R$2mil	59,42	40,58
Sem rendimento	78,73	21,27
Sexo		
Masculino	56,04	43,96
Feminino	66,81	33,19
Faixa etária		
18 - 39	54,76	45,24
40 - 59	64,88	35,12
60 ou +	69,11	30,89
Cor/Raça		
Branca	64,17	35,83
Não branca	59,37	40,63

Fonte: PicCovid, 2021.

Como uma forma de agregar e complementar às terapias convencionais, e não de as substituir, as terapias alternativas são reconhecidas e recomendadas pelo Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde (MS), os quais introduziram no Sistema Único de Saúde (SUS), a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), política essa que vem cumprindo os objetivos da OMS e das Conferências Mundiais desde 1986, com o intuito de proporcionar oferta destas práticas tanto em âmbito privado quanto público. As PICs, são denominadas pela OMS como medicinas inegrativas e complementares, e dentre as 29 práticas oferecidas estão a acupuntura, aromaterapia, ayurveda, cromoterapia, homeopatia, meditação, fitoterapia, reiki e a yoga.

O Brasil é referência mundial quando se trata de terapias alternativas, sendo um dos primeiros a inserir as práticas no contexto medicinal do país, incentivando desde 1970 outros países membros da OMS a implementarem as medicinas tradicionais e complementares (MTC) em seus sistemas de saúde.

A proposta do presente trabalho é o desenvolvimento de projeto arquitetônico destinado à um centro holístico, com terapias integrativas e complementares, atendendo a grande demanda por tratamentos alternativos buscados pela população, por conta dos problemas de saúde recorrentes em nossa sociedade, advindos de excesso de trabalho, estresse, depressão, falta de tempo, carência de qualidade de vida, e principalmente pós período pandêmico.

A arquitetura tem o poder de proporcionar bem-estar físico e emocional, transformando a sensação que o ambiente transmite aos seus usuários. Com a combinação de elementos como iluminação, ventilação, cores, aromas, acústica e mobiliários, será possível confortar, acalmar e auxiliar no processo terapêutico que o local oferecerá, unindo atividades e sensações para alcançar o equilíbrio buscado.

Isto posto, trata-se de um tema interessante, o qual aborda questões atuais, podendo esclarecer algumas dúvidas para aqueles que não possuem muitas informações acerca destas formas de cuidado com a saúde.

OBJETIVOS

Desenvolver um anteprojeto arquitetônico de um Centro Holístico, localizado no bairro Campeche em Florianópolis, Santa Catarina.

1. Compreender o tema e analisar projetos similares (referenciais teóricos e de projeto) para melhor adequação da proposta quanto ao programa de necessidades e dimensionamento de ambientes;
2. Definir área de estudo, buscando a melhor locação para o projeto;
3. Analisar o público-alvo;
4. Diagnosticar a área em estudo (entorno, sistema viário, acessos, fatores climáticos...);
5. Levantar dados técnicos de viabilidade do projeto no local (plano diretor, código de obras, normas de segurança e acessibilidade);
6. Levantar dados sobre as atividades oferecidas no estabelecimento;
7. Analisar os dados obtidos para em função dos resultados da análise propor um partido geral e programa de necessidades adequado aos parâmetros e a legislação exigida.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Cada vez mais surgem estudos relacionados aos benefícios que a biofilia proporciona aos seres humanos, buscando os efeitos fisiológicos e psicológicos que o meio ambiente causa e de que forma impacta em nossas vidas.

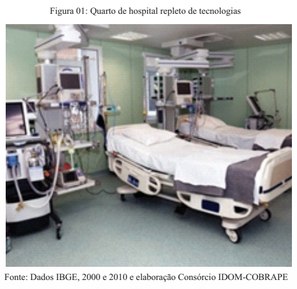
O termo biofilia foi retratado pelo renomado biólogo e entomólogo Edward O. Wilson, no ano de 1984, em seu livro *Biophilia*. Este conceito científico comprova a necessidade da proximidade dos humanos com a natureza, de forma que em "99% da história de nossa espécie nos desenvolvemos biologicamente em resposta adaptativa à forças naturais, e não artificiais ou criadas pelo homem" (KELLERT, S.; CALABRESE, E, 2015, p. 3). Portanto, é nítido na trajetória da humanidade o poder da ligação à elementos naturais, mesmo que haja tendência à escassez dos mesmos no meio urbano, onde vivemos rodeados por elementos industriais e sem vida.

Estudos na área da saúde estão chegando à conclusão de que a exposição à natureza pode contribuir para a redução do estresse e pressão arterial, para o alívio da dor, além de auxiliar na recuperação de doenças e acelerar o processo de cura (KELLERT, S.; CALABRESE, E, 2015, p. 4).

Como é possível perceber nas figuras 01 e 02, existe uma grande diferença entre os quartos hospitalares em relação às sensações que os mesmos transmitem ao paciente. Na figura 01 pode-se perceber que o quarto possui tons frios e é tomado por aparelhos tecnológicos, deixando o ambiente desconfortável, nada aconchegante e, por vezes, desorganizado, tirando a sensação de paz e tranquilidade, além de ser trabalhada somente a iluminação artificial de tom branco, a qual não é recomendada para ambientes de recuperação e descanso.

Por outro lado, na figura 02 é apresentado um quarto onde foram utilizados tons e materiais que remetem à elementos naturais, com o uso de madeira e tons pasteis. Em conjunto com esses elementos, existe abertura para fora do ambiente, havendo incidência de luz natural e sendo possível apreciar a vista. Com isso, podemos ver como pequenos detalhes podem transformar o espaço, e, nesse caso, contribuir com a saúde e bem-estar dos pacientes.

Figura 01: Quarto de hospital repleto de tecnologias



Fonte: Dados IBGE, 2000 e 2010 e elaboração Consórcio IDOM-COBRAPE

Figura 02: Quarto de hospital com elementos da biofilia

Fonte: Dados IBGE, 2000 e 2010 e elaboração Consórcio IDOM-COBRAPE

A arquitetura biofílica possui relação direta não somente com o processo terapêutico convencional, mas também conversa perfeitamente com a proposta de tratamento por meio de terapias alternativas, as quais carregam o conceito de equilíbrio mental, físico e espiritual, assim como o conceito da biofilia.

Para inserir o design biofílico em um projeto não é necessário limitar-se ao uso de elementos naturais como água, fogo e vegetação. Segundo Elizabeth Calabrese (2015, p.10), existem formas indiretas de se experienciar a natureza, podendo ser feito o uso de materiais naturais, cores naturais, iluminação e ventilação naturais, o uso de formas mais orgânicas e naturalistas, e até mesmo o uso de imagens da natureza, onde nosso subconsciente acaba por não fazer distinção entre real e irreal, de forma a identificar a imagem como se fosse uma paisagem verdadeira.

Portanto utilizando as técnicas do design biofílico, juntamente com a proposta de centro de cura com terapias integrativas, é possível alcançar o equilíbrio desejado, experimentando uma vivência única e tranquila logo ao entrar no local.

REFERENCIAIS PROJETUAIS

REFÚGIO HOLÍSTICO – CENTRO DE RETIRO BUDISTA E SPA AYURVÉDICO

Figura 03: Perspectiva sala de yoga com iluminação natural e vista para área externa

Fonte: Estúdio de Arquitetura Amaravati, 2022.

Figura 04: Perspectiva jardim de inverno

Fonte: Estúdio de Arquitetura Amaravati, 2022.

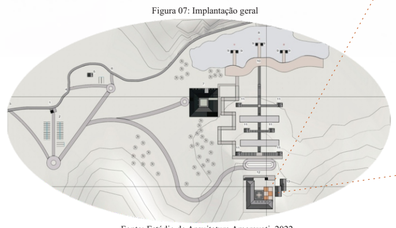
Figura 05: Perspectiva restaurante de sucos orgânicos

Fonte: Estúdio de Arquitetura Amaravati, 2022.

Figura 06: Implantação com pátio central

Fonte: Estúdio de Arquitetura Amaravati, 2022.

Figura 07: Implantação geral



Fonte: Estúdio de Arquitetura Amaravati, 2022.

Arquiteto: Estúdio de Arquitetura Amaravati

Ano: 2018

Localização: São José dos Campos, SP

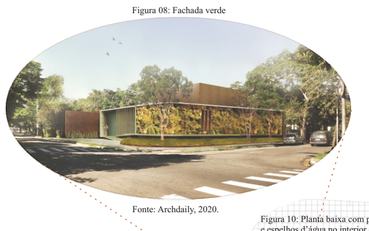
Como proposta de trabalho final de graduação, foi feito projeto de refúgio holístico, funcionando como spa e retiro budista. Conta com ambientes como salas de yoga, salas de atendimento com maca, spa e restaurante de sucos orgânicos, os quais são dispostos de forma a explorar a melhor iluminação e ventilação naturais, além do visual que o local proporciona.

Conta com materiais como tijolo ecológico, madeira e vidro, além de fazer uso de placas fotovoltaicas para captação de energia solar, conversando com a proposta mais sustentável do projeto.

A implantação conta com um pátio central, interligando todos os ambientes do retiro, onde foi elaborado um jardim de inverno, o qual traz a natureza para dentro do projeto, de forma a criar uma conexão interior-exterior entre o jardim e a rica vegetação presente no entorno da edificação.

AIGAI SPA – SPA URBANO

Figura 08: Fachada verde



Fonte: Archdaily, 2020.

Figura 09: Perspectiva de elementos vazados com relação luz e sombra

Fonte: Archdaily, 2020.

Figura 10: Planta baixa com paredes verdes e espelhos d'água no interior do projeto

Fonte: Archdaily, 2020.

Figura 11: Perspectiva de cores e elementos biofílicos

Fonte: Archdaily, 2020.

Figura 12: Perspectiva painel vazado projetando sombras

Fonte: Archdaily, 2020.

Arquiteto: Mario Figueroa

Ano: 2014

Área: 1200m²

Localização: Alto de Pinheiros, São Paulo, SP

Este projeto conta com grandes elementos da arquitetura biofílica, fazendo uso de paredes verdes e espelhos d'água, tanto na parte externa quanto interna à edificação. Além disso, trabalha muito bem a relação luz/sombra com elementos vazados, brincando com os desenhos formados nas superfícies.

As cores utilizadas em paredes, objetos e elementos arquitetônicos correspondem à proposta de um ambiente de relaxamento e tranquilidade.

BIBLIOTECA DCPL SOUTHWEST

Figura 13: Perspectiva abertura visual, criando conexão interior/exterior

Fonte: Archdaily, 2020.

Figura 14: Utilização de elementos arquitetônicos que remetem à natureza

Fonte: Archdaily, 2020.

Figura 15: Estratégia sustentável na redução de consumo de energia

Fonte: Archdaily, 2020.

Figura 16: Implantação explora bem a vegetação, valorizando natureza em meio urbano

Figura 17: Arquitetura e design biofílico

Fonte: Archdaily, 2020.

Arquiteto: Perkins e Will

Ano: 2021

Área: 2.043m²

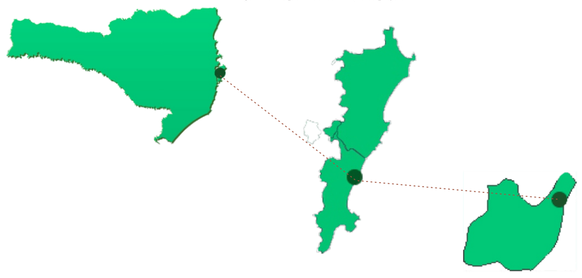
Localização: Washington D.C, Estados Unidos

Com o intuito de trazer sustentabilidade para o projeto, optou-se pelo design biofílico, com o uso de madeira na estrutura, entre outros elementos arquitetônicos que remetem à natureza, com muita iluminação natural, sendo mais de 90% dos espaços voltados para fora da edificação, além de ambientes mais amplos e bem organizados. Também conta com telhado verde vivo para produção de oxigênio e paineis fotovoltaicos para redução no consumo de energia.

Interessante, também, ressaltar como o projeto se encaixa no terreno, fazendo conexão com a natureza à sua volta sem prejudicá-la, e sim trazendo mais valor à ela, juntamente com a praça logo em frente.

ANÁLISE MACRO

Figura 18: Esquema de localização do projeto



Fonte: Autora, 2022.

A capital de Santa Catarina possui grande potencial turístico devido à suas belezas naturais e estilo de vida da população. Por conta disso, acaba por atrair um expressivo número de visitantes e interessados em morar na região, buscando a qualidade de vida e tranquilidade que o local proporciona.

Segundo dados levantados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), alguns bairros se destacam quanto ao adensamento e crescimento populacional, os quais são Centro, Ingleses, Canasvieiras e Campeche.

Tabela 02: Estimativa da população de Florianópolis por setor

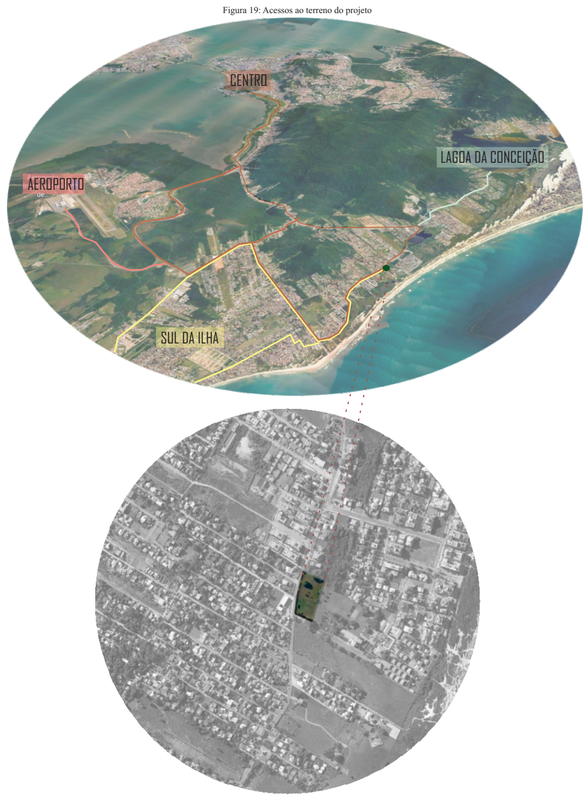
	IBGE	
	2.000	2.010
Campeche	18.570	30.028
Canasvieiras	31.175	46.532
Centro	228.869	249.477
Ingleses	37.485	60.812

Fonte: Dados IBGE, 2000 E 2010 e elaboração Consórcio IDOM-COBRAPE.

Por conta da necessidade de expansão, o Sul da ilha vem passando por uma transformação urbana, recebendo melhor infraestrutura, com o uso predominantemente residencial cedendo espaço para a inserção de comércio e serviços, além da notável melhoria do sistema viário.

Um grande fator para a valorização dessa área foi o novo terminal do Aeroporto de Florianópolis, sendo criado um novo trajeto ao sul da ilha, possibilitando uma nova conexão e facilitando o acesso aos bairros da região.

Figura 19: Acessos ao terreno do projeto

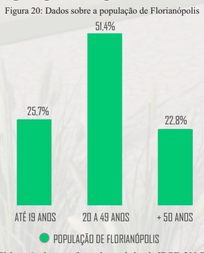


Fonte: Elaboração do autor (baseado no Google Earth, 2022), 2022.

DADOS POPULAÇÃO E PÚBLICO

De acordo com dados fornecidos pelo IBGE, a população de Florianópolis encontra-se maioritariamente na faixa dos 20 aos 49 anos de idade (Figura 20), sendo uma população jovem, o que justifica o traçado urbano e arquitetura mais contemporâneos, além da inserção de serviços mais atuais, como restaurantes de alimentos naturais, *coworkings* e galerias gastronômicas, por exemplo.

Figura 20: Dados sobre a população de Florianópolis



Fonte: Elaboração do autor (baseado em dados do IBGE, 200 E 2010), 2022.

Segundo pesquisa própria realizada com 100 participantes, foram levantados dados de idade (gráfico 1), sexo (gráfico 2), e algumas questões como a freqüência de estresse e sobrecarga (gráfico 3), se já pensaram em procurar por tratamento fora da medicina tradicional (gráfico 4), se já experimentaram alguma terapia alternativa (gráfico 5), e, por fim, se frequentariam um centro holístico onde fossem oferecidos espaços de lazer, de práticas saudáveis e terapias (gráfico 6).

Gráfico 1

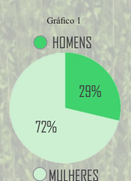


Gráfico 2

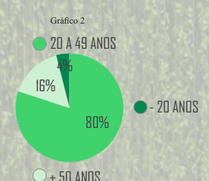


Gráfico 3

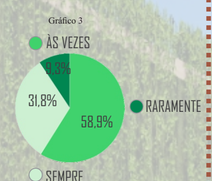


Gráfico 4

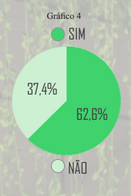


Gráfico 5

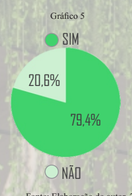
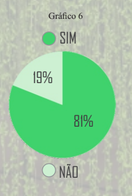


Gráfico 6



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

Como levantado anteriormente, a faixa etária que busca por terapias integrativas e complementares encontra-se dentro da média da população da capital, e o bairro escolhido abraça a proposta do projeto por possuir um *lifestyle* próprio, voltado à prática de atividades ao ar livre e em maior contato com a natureza, tornando-se, dessa forma, o local ideal para a implantação do projeto.

O TERRENO

Figura 21: Perspectiva 01 do terreno

Fonte: Autor, 2022.

O terreno escolhido para o projeto está situado na Avenida Campeche, ao lado do CEEL FIESC, e próximo à entrada do Novo Campeche. Possui característica topografia plana, com área de 3.920,86m² e está em área residencial mista, ARM-2.5, onde é permitido gabarito máximo 2, com índice de aproveitamento 1 e taxa de ocupação 50%.

Figura 22: Perspectiva 02 do terreno

Fonte: Autor, 2022.

Figura 23: Perspectiva 03 do terreno

Fonte: Autor, 2022.

Figura 24: Perspectiva 04 do terreno

Fonte: Autor, 2022.

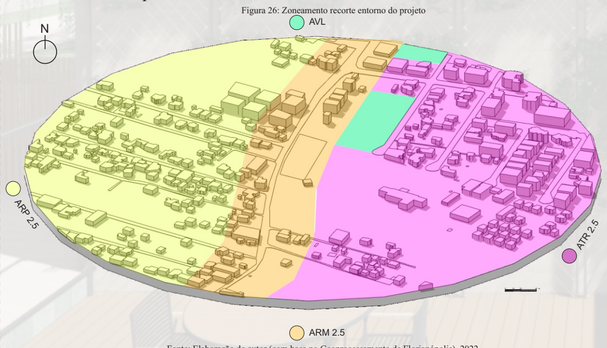
Figura 25: Perspectiva 05 do terreno

Fonte: Autor, 2022.

USOS DO SOLO

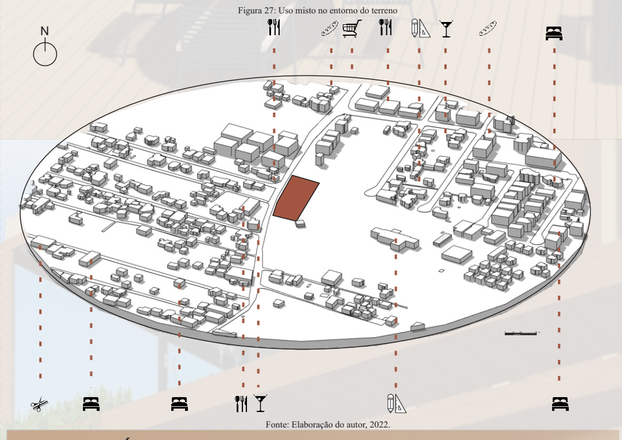
Considerada uma das regiões mais tranquilas da ilha, a região do Campeche e do Novo Campeche conversa com a proposta do presente trabalho, pois une o meio urbano com a natureza de forma equilibrada. É um bairro bem desenvolvido, o qual, mesmo com seu uso sendo ainda predominantemente residencial, apresenta boa infraestrutura e conta com diversos serviços e equipamentos, possuindo um grande fluxo de pessoas durante o ano todo, sendo tanto moradores quanto visitantes.

Figura 26: Zoneamento recorte entorno do projeto



Fonte: Elaboração do autor (com base no Geoprocessamento de Florianópolis), 2022.

Figura 27: Uso misto no entorno do terreno



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

SISTEMA VIÁRIO

No entorno macro do local do projeto há o predomínio de vias locais, havendo apenas algumas vias coletoras (como a Avenida Campeche e a Rua Pau de Canela) e uma de trânsito rápido (Rodovia Dr. Antônio Luiz Moura Gonzaga).

Figura 28: Hierarquia das vias

Fonte: Elaboração do autor (com base no Geoprocessamento de Florianópolis), 2022.

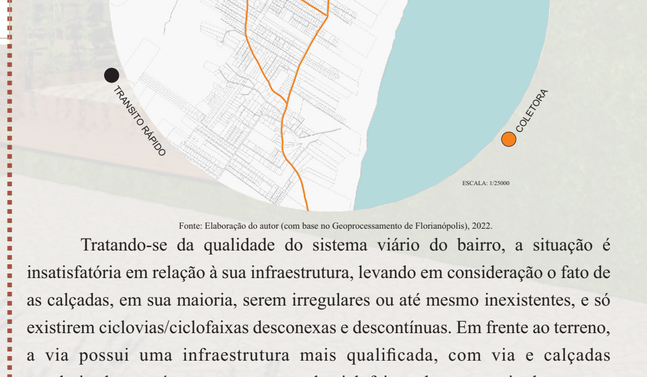
Tratando-se da qualidade do sistema viário do bairro, a situação é insatisfatória em relação à sua infraestrutura, levando em consideração o fato de as calçadas, em sua maioria, serem irregulares ou até mesmo inexistentes, e só existirem ciclovias/ciclofaixas desconexas e descontínuas. Em frente ao terreno, a via possui uma infraestrutura mais qualificada, com via e calçadas regularizadas, porém sem a presença de ciclofaixa, algo que seria de extrema importância, já que grande parte da população do bairro faz uso de transportes alternativos.

CONDICIONANTES

O terreno em questão sofre maior influência da Avenida Campeche, a qual, por ser uma avenida com tráfego constante, promove poluição sonora, mesmo que não seja uma via de trânsito rápido. É por ela, também, que é feito o acesso ao terreno.

O local é de fácil acesso não somente para automóveis, mas também para transporte público, levando em consideração a proximidade com o Terminal de Integração do Rio Tavares (TIRIO), onde o trajeto leva em média 15 minutos, e o fato de haver um ponto de ônibus exatamente em frente ao terreno e outros muito próximos ao local.

Figura 29: Esquema de condicionantes do terreno



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

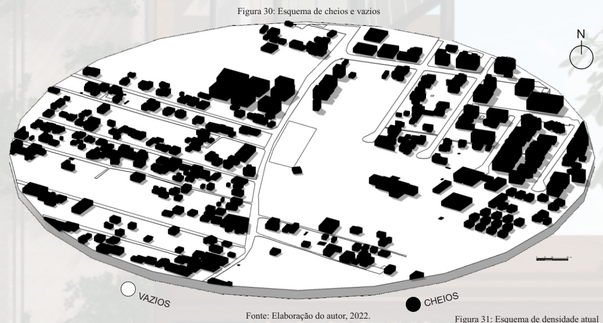
Tratando-se de condições climáticas, o lote recebe insolação e ventilação em toda a sua extensão, por não haver barreiras físicas em seu entorno, com ventos predominantemente advindos dos quadrantes sul e leste, sendo brisas marítimas, devido à proximidade com o oceano.

Existem áreas adjacentes ao terreno, as quais possuem vasta vegetação, agindo como um respiro intraquadras, além de contribuir positivamente para o microclima da região.

DENSIDADE

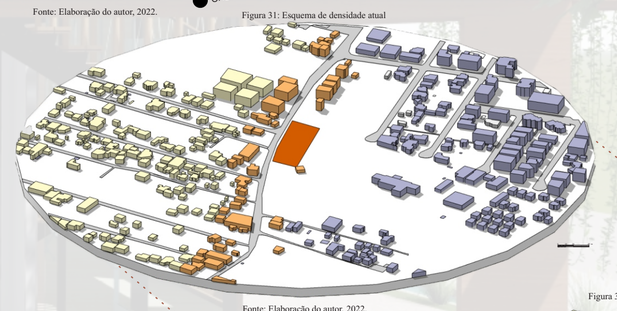
Ainda existem muitos vazios urbanos no bairro (Figura 30), no entanto, com a realização de uma projeção de adensamento, com base na tabela de limites de ocupação da prefeitura de Florianópolis, é possível perceber o crescimento urbano e adensamento da área, com a presença de edificações mais altas (Figuras 31 e 32).

Figura 30: Esquema de cheios e vazios



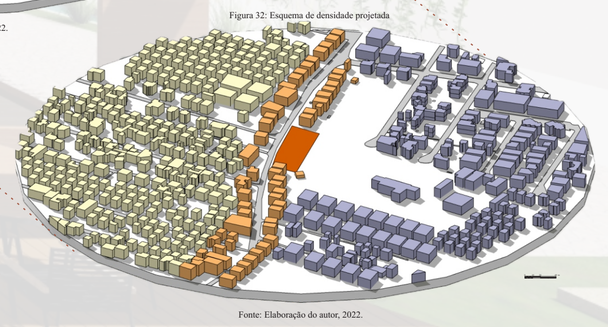
Fonte: Elaboração do autor, 2022.

Figura 31: Esquema de densidade atual



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

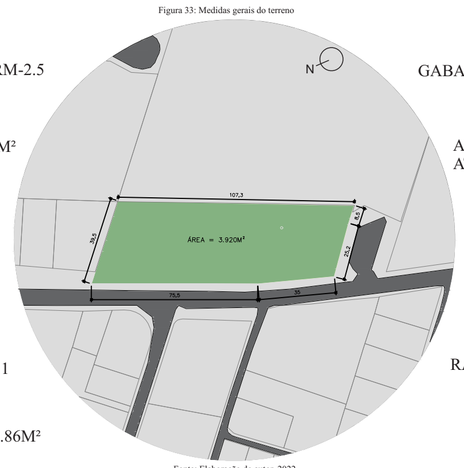
Figura 32: Esquema de densidade projetada



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

DADOS LEGAIS

Figura 33: Medidas gerais do terreno



ZONEAMENTO: ARM-2.5

ÁREA DO TERRENO: 3.920.86M²

TAXA DE OCUPAÇÃO: 50%

TAXA DE IMPERMEABILIZAÇÃO: 70%

ÍNDICE DE APROVEITAMENTO: 1

ÁREA MÁXIMA A SER CONSTRUÍDA: 3.920.86M²

GABARITO MÁXIMO: 2 PAVIMENTOS

ALTURA MÁXIMA DA FACHADA/ ATÉ A CUMEEIRA: 8M/11M

AFAST. FRONTAL: 4 M

AFAST. LATERAL E FUNDOS: 1,5 M

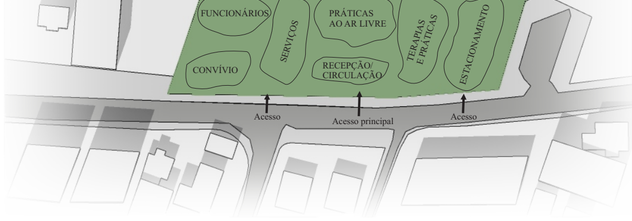
RAMPAS E ESCADARIAS: INÍCIO A 2M DO MURO

Fonte: Elaboração do autor, 2022.

PROGRAMA DE NECESSIDADES

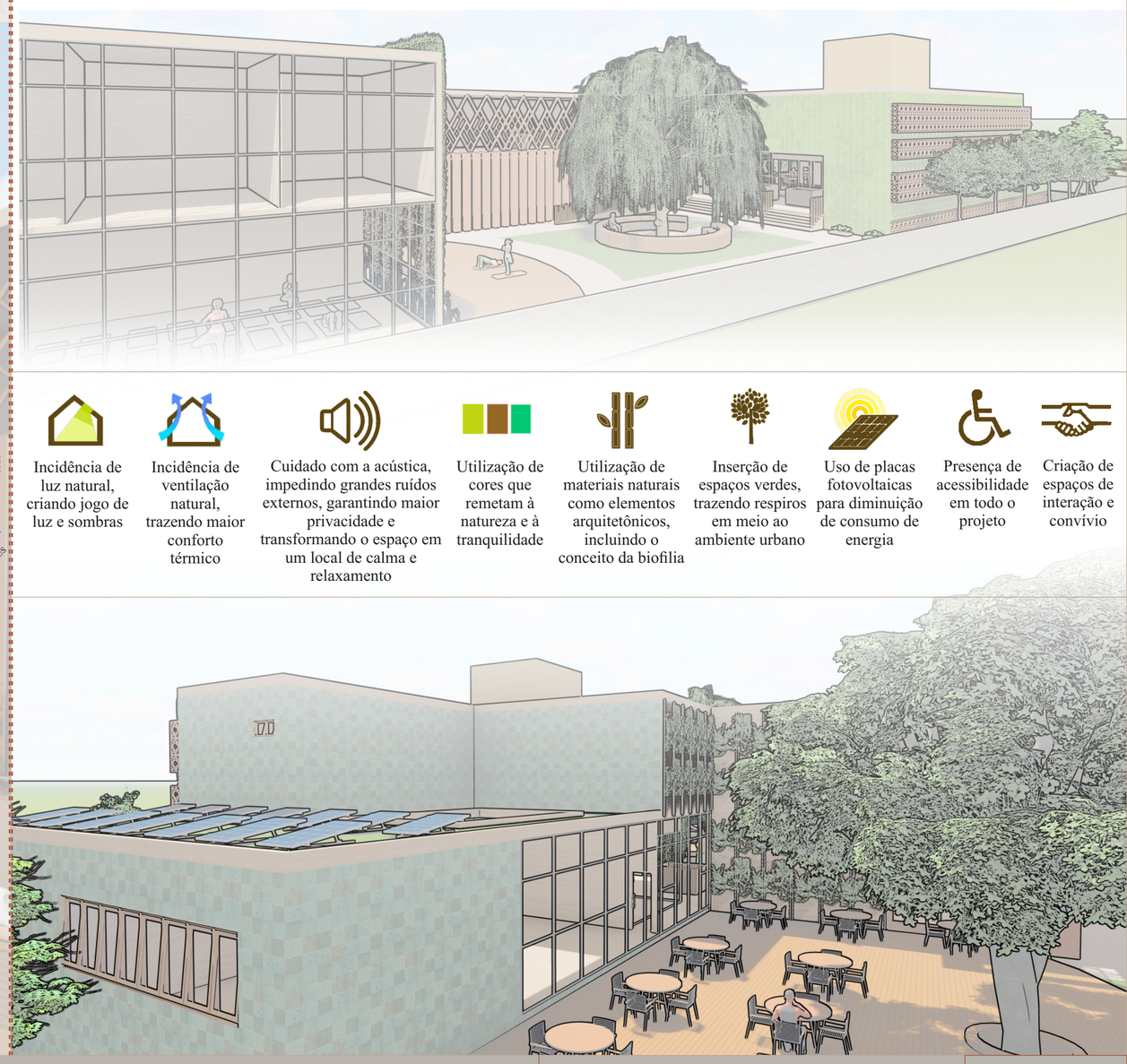
ESTACIONAMENTO	ADMINISTRAÇÃO
RECEPÇÃO	DEPÓSITO
CAFETERIA	DML
LOJA	COPA FUNCIONÁRIOS
SANITÁRIOS	DEPÓSITO DE LIXO PERMANENTE
VESTIÁRIOS	SALAS DE ESPERA
ESPAÇO YOGA AO AR LIVRE	SALAS DE YOGA
ESPAÇO DE CONTEMPLAÇÃO	SALA DE YOGA KIDS
HORTA	SALAS DE ATENDIMENTO
PRAÇA DE FOGO	CONSULTÓRIOS
DECK DE CONVÍVIO	SPA

Figura 34: Esquema de setorização do projeto



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

DIRETRIZES PROJETUAIS



Incidência de luz natural, criando jogo de luz e sombras

Incidência de ventilação natural, trazendo maior conforto térmico

Cuidado com a acústica, impedindo grandes ruídos externos, garantindo maior privacidade e transformando o espaço em um local de calma e relaxamento

Utilização de cores que remetam à natureza e à tranquilidade

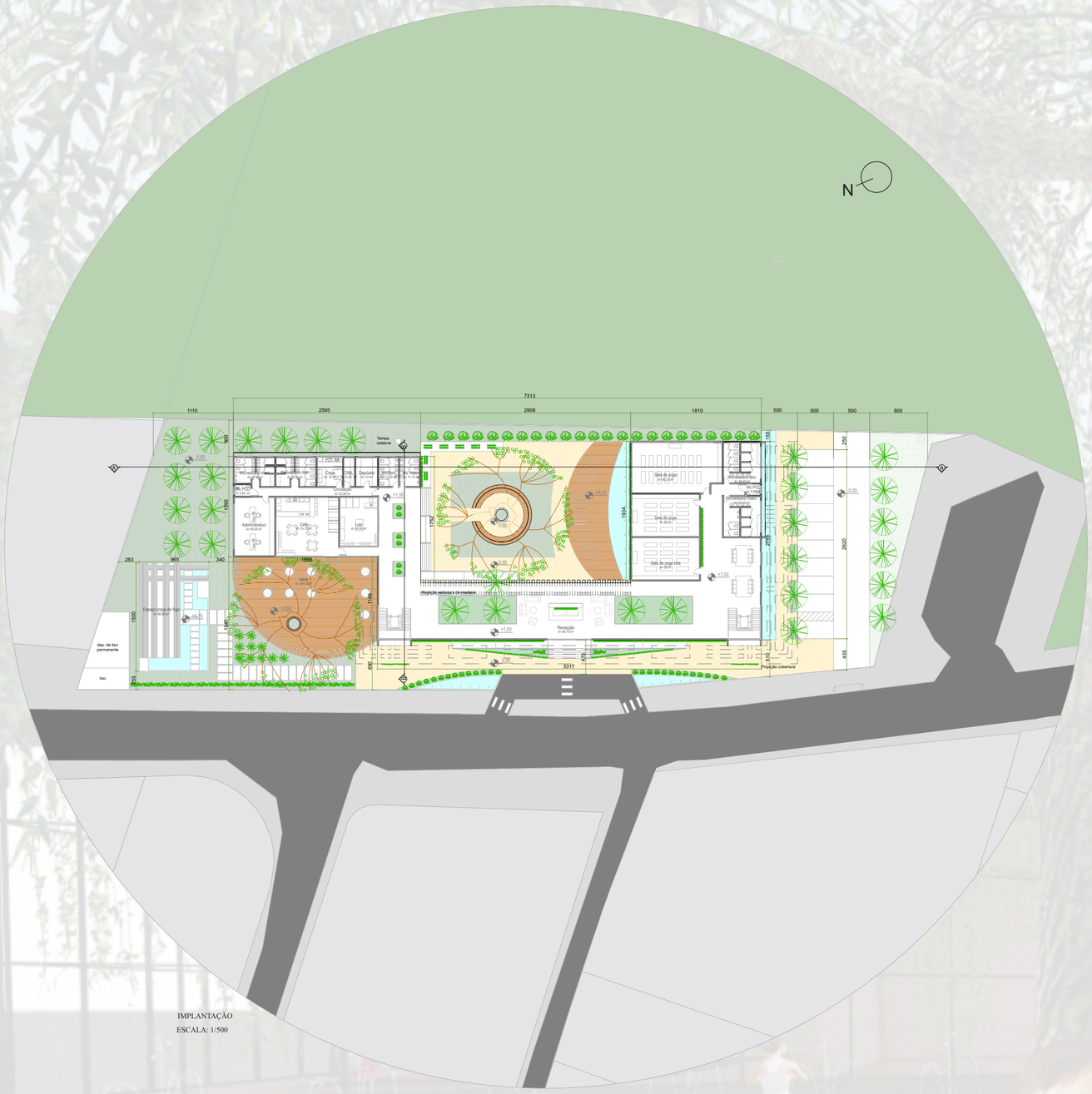
Utilização de materiais naturais como elementos arquitetônicos, incluindo o conceito da biofilia

Inserção de espaços verdes, trazendo respiros em meio ao ambiente urbano

Uso de placas fotovoltaicas para diminuição de consumo de energia

Presença de acessibilidade em todo o projeto

Criação de espaços de interação e convívio



IMPLANTAÇÃO
ESCALA: 1/500

No nível do terreno existem 4 espaços a serem mencionados, sendo eles a entrada principal do centro holístico, o estacionamento, o espaço de praça de fogo e o pátio interno. Em frente ao projeto, foi adicionado uma baía de embarque e desembarque para maior praticidade e conforto dos usuários, que leva ao acesso à edificação, feito pela escadaria ou por uma das duas rampas existentes na entrada. As rampas cumprem com os parâmetros exigidos, respeitando o desnível e possuindo patamar intermediário devido seu comprimento.

Já para aqueles que estão de carro, foi elaborado um estacionamento, locado na parte sul do terreno, por ser a orientação que recebe mais sombra ao longo do dia. Conta com 10 vagas, sendo uma PCD. Além disso, foram implantadas árvores em frente às vagas, conforme plano diretor de Florianópolis.

Tratando-se de espaços ao ar livre, temos o espaço de praça de fogo, também conhecido como fireplace, tendência que vem ganhando destaque até mesmo em condomínios. Neste espaço encontram-se lounges para convivência, os quais são acessados por caminho flutuante em espelho d'água. O espaço de praça de fogo foi voltado para o deck de convívio em frente ao café, de forma a interligar todas as áreas, unificando os ambientes.

O motivo da inserção do fogo no projeto foi de completar os elementos naturais, seguindo a essência de natureza e vida que o centro possui. Sendo assim, no projeto há a presença de fogo no fireplace, água nos espelhos d'água distribuidos por toda a implantação, terra na vasta vegetação existente, e ar na disposição do volume e nas áreas sombreadas e frescas.

Com o intuito de trazer um espaço de maior tranquilidade e conexão com a natureza, foi criado um pátio interno, onde há dois ambientes. Foi feito o plantio de uma bela árvore no centro do pátio, sob a qual foi estabelecido um espaço de contemplação e reflexão. Além dele, foi elaborado um deck para prática de yoga e meditação ao ar livre, acompanhado de um espelho d'água com chafariz geiser, proporcionando sons da natureza durante a prática. O deck é voltado para as salas de yoga, havendo uma conversa entre os espaços. Além disso, existe uma horta particular do centro neste pátio interno, onde são cultivadas frutas e hortaliças, as quais serão usadas no café.

PLANTA BAIXA - PAVIMENTO TÉRREO
ESCALA: 1/500

Na intenção de criar um espaço de saúde holística, onde existe um cuidado global, em dimensões espiritual, mental e física, o centro conta com ambientes de lazer e relaxamento, sendo feita a devida setorização, para que cada ambiente passe uma sensação específica.

No jardim e no pavimento térreo, há ambientes de descontração e maior fluxo de pessoas, como as áreas de convívio (deck e praça de fogo), o café e a loja, os quais foram concentrados no lado esquerdo à entrada principal da edificação, sendo voltados para a avenida em frente ao terreno. Nestes ambientes, os ruídos derivados da rua não interferem nas atividades, portanto foram voltados para a frente, deixando- os mais convidativos e com caráter mais público. No entanto, mesmo que a intenção seja de transformar estes espaços em ambientes abertos ao público, ainda é necessário que não haja um fluxo muito grande de pessoas no local por fazer parte de um centro holístico, de tranquilidade e paz. Dessa forma, o volume onde o café e a loja se encontram foi recuado da fachada principal, para que essa privacidade fosse garantida, mesmo que ainda seja acessível para todos. Tanto a loja quanto o café oferecem produtos que condizem com a proposta do centro, sendo vendido na loja roupas leves para exercício, óleos essenciais e cristais, e no café somente alimentos e bebidas saudáveis.

Já à direita da entrada principal foram concentrados os ambientes que demandam maior silêncio, espaços de concentração e relaxamento, sendo estes as salas de prática de yoga, os consultórios e as salas de terapia. Neles são oferecidos os serviços de aula de yoga e meditação, acupuntura, aromaterapia, cromoterapia, homeopatia, fitoterapia, nutrição, psicoterapia, reiki e barra de access. Esses ambientes, os quais foram distribuidos tanto no pavimento térreo quanto no primeiro pavimento, em sua maioria, possuem abertura visual para o exterior. No entanto, como é necessário que não haja muita interferência de ruídos externos, não há muitas janelas.

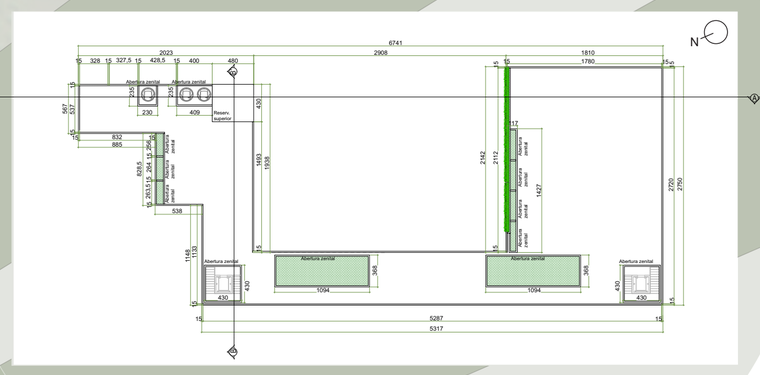
Nas salas de prática de yoga e consultórios há janelas basculantes nas fachadas de pele de vidro, porém, nas salas de terapia, onde é importante que haja incidência de pouca luz e completo silêncio, existem aberturas zenitais na cobertura, possibilitando a entrada de iluminação natural, sem que barulhos externos adentrem o ambiente! Estas salas foram voltadas para os fundos e para o interior do projeto, de forma a contribuir ainda mais para a quietude e sossego necessários.

Em frente às salas de yoga, de terapias e consultórios, existem banheiros e vestiários, aumentando ainda mais o conforto e praticidade dos usuários.

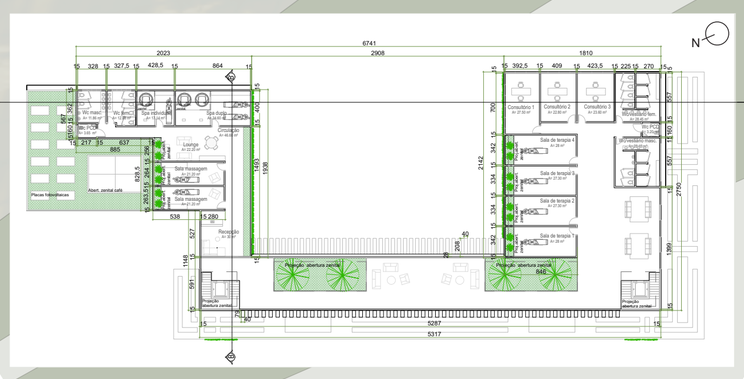
Na parte esquerda do primeiro pavimento foi elaborado um pequeno spa, promovendo um espaço de descanso e lazer, o qual conta com salas de massagem, além de sala individual com jacuzzi e ducha e sala dupla com jacuzzi e ducha, onde é possível aproveitar o momento em companhia. Há também um lounge com fornecimento de chás, para desfrutar deste momento de tranquilidade e refúgio do dia a dia. O spa segue a mesma proposta de silêncio e privacidade das salas de terapia, portanto optou-se por criar aberturas zenitais, para iluminação e ventilação dos ambientes.

Por ser uma edificação mais longilínea, buscando a caminhabilidade ideal dentro do centro e maior conforto de seus usuários, existem dois conjuntos de escada e elevador panorâmico para acesso ao primeiro pavimento, um que leva ao setor de terapias e consultas, estando à direita da recepção, e outro que leva ao spa, estando à esquerda da recepção.

Ainda sobre a setorização, a área destinada para os funcionários, onde há banheiros e vestiários, sala de administração, copa, dml e depósito/almoxarifado, foi projetada aos fundos da edificação, na parte esquerda, logo atrás do café e da loja, de forma a não interferir nos demais ambientes, sendo um setor de acesso privado. Esse setor recebe uma boa insolação, garantindo o conforto dos funcionários.



PLANTA BAIXA - COBERTURA
ESCALA: 1/500



PLANTA BAIXA - PRIMEIRO PAVIMENTO
ESCALA: 1/500

O espaço foi projetado para receber todos os públicos, sendo garantida, então, a acessibilidade no local, por meio de rampas, elevadores e até mesmo pelo nivelamento do piso dos caminhos no terreno com as vagas de estacionamento, não havendo problema com desníveis.

Tratando-se de desníveis, existe uma diferença de um metro entre as áreas externas e o pavimento térreo da edificação. O volume foi elevado por um metro para que a barreira de ruídos oriundos da avenida fosse ainda maior, de forma a garantir o silêncio no pátio interno.

A fachada principal do projeto possui somente uma abertura, sendo ela a porta de entrada, justamente por conta dos sons emitidos pelo fluxo de automóveis na avenida. Dessa forma, foi possível trabalhar a proposta do centro em terreno com localização privilegiada, sem que houvessem problemas com o fato de ser uma área urbanizada e movimentada, trazendo os usos para o interior e fundos do projeto, como mencionado anteriormente.

Por ser uma fachada mais fechada e maciça, foram feitas paredes de vidro envolvendo as escadas internas, de maneira a gerar maior permeabilidade, visibilidade e suavizá-la, além de serem criadas paredes verdes, trazendo vida à fachada, desconstruindo a ideia de paredão que inicialmente teria. Além dessas propostas para a frente do projeto, foi decidido inserir mobiliários urbanos na própria fachada, a fim de brincar com os volumes, trazendo um novo uso e transformando-a em uma fachada ativa. Nas molduras dos vidros foi elaborado uma espécie de banco, para desconstruir a ideia de mobiliário solto, comumente usado em passeios externos à edificações

Como citado anteriormente, existe uma vasta vegetação no projeto, havendo árvores, jardins, paredes verdes e até "cortinas verdes". As duas principais árvores do projeto são a nova árvore plantada no pátio interno, e a já existente no terreno, a qual foi envolta pelo deck de convívio do café. Elas são de extrema importância, devido ao destaque que geram em meio urbano por serem de grande porte, sendo um grande marco do projeto.

Quanto aos jardins, foi pensado em trazê-los para o interior do projeto. Portanto, no pavimento térreo, foram estabelecidos jardins de inverno pelas áreas de circulação. Acima dos dois principais jardins de inverno foram feitas aberturas nas lajes do primeiro pavimento e da cobertura, de forma a aumentar a incidência de luz natural no local, além de criar uma conexão e permeabilidade entre pavimentos, estratégia interessante quando se trata de grandes corredores.

Além das paredes verdes na fachada principal da edificação, existem diversas outras, até mesmo internamente. As paredes verdes, assim como todo tipo de vegetação, auxiliam no controle do calor dos ambientes, além de serem um elemento super adequado na proposta biofílica do local. Uma outra forma de criar uma parede verde foi a inserção de uma "cortina verde" em frente às salas de yoga, voltada para o pátio interno, trazendo ainda mais beleza e contato com a natureza, além de servir como item de sombreamento para as salas, havendo maior conforto térmico.

O projeto conta com um elemento de grande destaque em sua circulação principal. O conjunto de pilares e vigas de madeira, que se estende por todo o corredor, promove um jogo de luz e sombras no interior da edificação, devido aos vazados, pelos quais a luz penetra. Ao longo do dia, devido à rotação do sol, a disposição de luzes e sombras se transforma, gerando movimento e frescor no ambiente. Este mesmo elemento está presente, também, na fachada principal do centro, de modo a manter a mesma linguagem em ambas as fachadas (interna e externa).

FACHADA OESTE

FACHADA LESTE

Com o intuito de trazer para este projeto o conceito biofílico, optou-se por trabalhar com tons, materiais e elementos que remetem à natureza, como madeira, vidro, pedra, água e vegetação.

Cada fachada foi trabalhada com materiais e elementos arquitetônicos de forma estratégica. Nas fachadas oeste e sul, fachadas de maior visibilidade do projeto, existe uma cobertura vazada de madeira, a qual se destaca por sua forma e dimensão. Essa cobertura garante maior conforto nos passeios, por gerar sombreamento, além de seguir a proposta de jogo de luzes e sombras da estrutura na circulação interna ao projeto, trazendo certo movimento nas superfícies devido a rotação do sol.

A madeira é um elemento de grande poder quando se trata de uma arquitetura mais orgânica, portanto, foi inserida em diversos locais do projeto, tanto em fachadas, nas coberturas, molduras e brises, quanto em forma de deck, pergolados, mobiliário, e até mesmo guarda corpo.

A estrutura em si é a convencional, com alvenaria comum, vigas e pilares. Os vidros presentes em fachadas e cobertura, onde há abertura zenital, são vidros translúcidos. As esquadrias são em alumínio preto, tonalidade que trabalha bem com a madeira e a vegetação, deixando o ambiente mais sofisticado. Já os revestimentos são em porcelanato e vinílico.

Foram inseridos painéis em cobogó nas fachadas onde há janelas de banheiros, vestiários e ambientes de funcionários, com o intuito de gerar maior privacidade e disfarçar estes elementos, gerando fachadas mais apresentáveis.

ÁREA DO TERRENO:	3.920,86m²
ÁREA DA LAJE:	1.960,43m²
ÁREA CONSTRUÍDA:	2.916,56m²
RESERVATÓRIO SUPERIOR:	16.040 L
RESERVATÓRIO INFERIOR:	7.360 L
GABARITO:	12.45 m

Além disso, na parte inferior da fachada de fundos, no lado esquerdo da edificação, foram usados painéis em cobogó como vedação para o espaço entre o terreno e a laje do pavimento térreo, onde há um desnível de 1 metro, facilitando o acesso para futuras manutenções hidráulicas e elétricas.

Tratando-se da parte hidráulica, para suprir as necessidades do centro, com o devido cálculo, foi projetado um reservatório superior, seguindo a prumada do banheiro no pavimento térreo e do spa no primeiro pavimento, estando situado na cobertura da edificação. O reservatório inferior foi locado no próprio terreno, aos fundos da edificação, alinhado ao reservatório superior. O acesso é feito por uma tampa no nível natural do terreno.

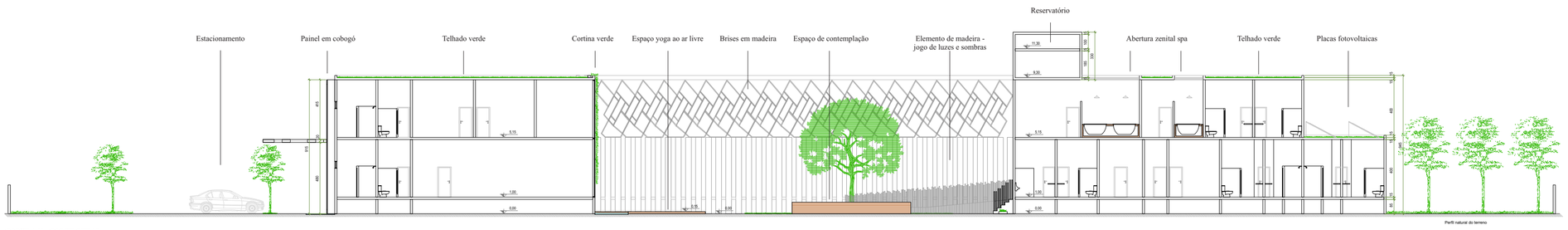
Em relação à cobertura, optou-se por trabalhar com telhados verdes, influenciando no microclima da região, além de seguir a proposta biofílica que vem sendo abordada em todo o projeto.

Outra proposta sustentável do centro foi a inserção de placas fotovoltaicas para captação de energia solar, as quais foram posicionadas conforme orientação solar adequada, estando situadas acima da área de administração e dos banheiros dos funcionários.

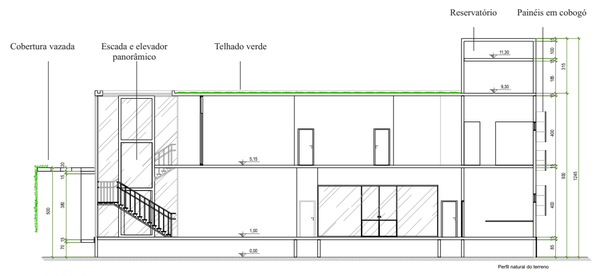
O projeto cumpriu com suas diretrizes e com a proposta de trabalhar com a arquitetura biofílica, gerando um espaço diferenciado, onde é possível alcançar equilíbrio entre o físico, o mental e o espiritual. Enfim, um centro holístico, espaço com visão global, tratando do ser humano em todos os âmbitos em um só local.

FACHADA SUL

FACHADA NORTE



CORTE AA' - CORTE GERAL
ESCALA: 1/250



CORTE BB'
ESCALA: 1/250

Figura 35: Perspectiva fachada principal

Figura 36: Perspectiva passeio fachada sul - estacionamento

Figura 37: Perspectiva circulação principal

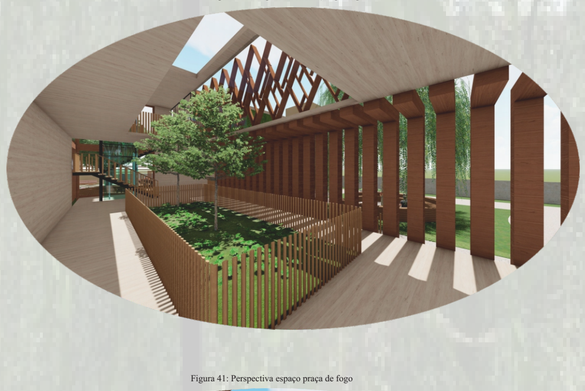


Figura 38: Perspectiva pátio interno

Figura 39: Perspectiva conexão entre sala de yoga e pátio interno

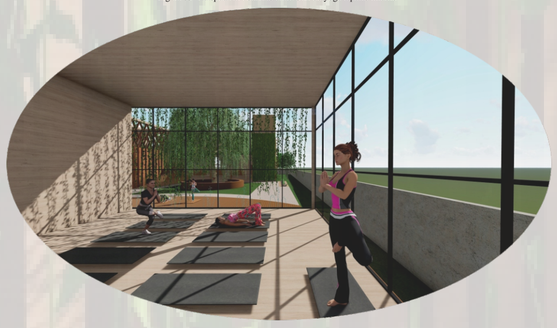
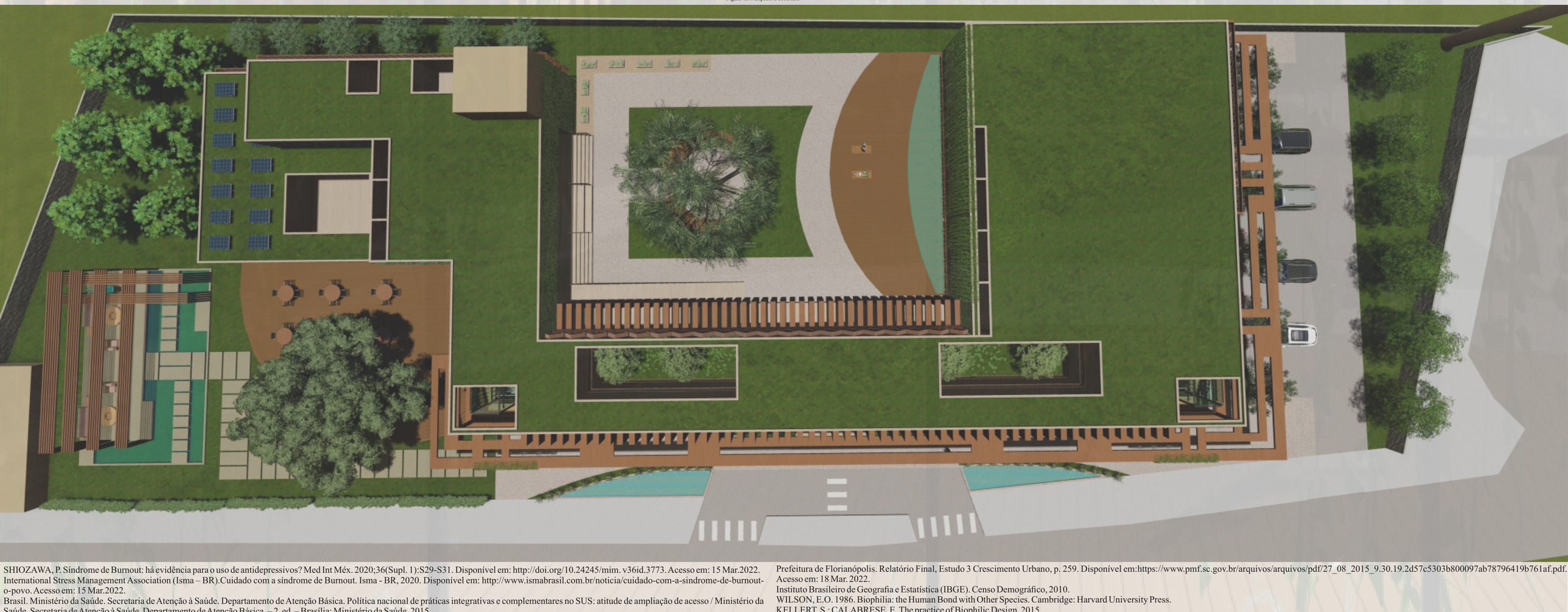


Figura 40: Perspectiva espaço de contemplação

Figura 41: Perspectiva espaço praça de fogo

Figura 42: Perspectiva fachada deck de convívio

Figura 43: Perspectiva cobertura



SHIOZAWA, P. Síndrome de Burnout: há evidência para o uso de antidepressivos? Med Int Méx. 2020;36(Supl. 1):S29-S31. Disponível em: http://doi.org/10.24245/mim. v36id.3773. Acesso em: 15 Mar.2022.
International Stress Management Association (Isma – BR).Cuidado com a síndrome de Burnout. Isma - BR, 2020. Disponível em: http://www.ismabrasil.com.br/noticia/cuidado-com-a-sindrome-de-burnout-o-povo. Acesso em: 15 Mar.2022.
Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde. Boletim quadrimestral Nº7 | Jan - Abr, 2021. Disponível em: http://observapics.fiocruz.br. Acesso em: 16 Mar. 2022.
Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
Governo Federal. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1. Acesso em: 16 Mar. 2022.
AMARANTE, C. A Cidade Nova do Campeche: uma perspectiva histórica dos projetos de futuro para Florianópolis a partir das memórias dos moradores do bairro, 2016.
Prefeitura de Florianópolis. Relatório Final, Estudo 3 Crescimento Urbano, p. 259. Disponível em:https://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/27_08_2015_9.30.19.2d57c5303b800097ab78796419b761af.pdf. Acesso em: 18 Mar. 2022.
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Demográfico, 2010.
WILSON, E.O. 1986. Biophilia: the Human Bond with Other Species. Cambridge: Harvard University Press.
KELLERT, S.; CALABRESE, E. The practice of Biophilic Design, 2015.
Amaravati Estúdio de Arquitetura. Refúgio Holístico-Centro de Retiro Budista e SPA Ayurvédico. Disponível em: https://estudioamaravati.com/portfolio/refugio-holistico/. Acesso em: 19 Mar. 2022.
Amaravati Estúdio. Centro de Retiro Budista e SPA Ayurvédico – São Francisco Xavier, SP. 2018. Disponível em: https://www.archilovers.com/projects/254737/centro-de-retiro-budista-e-spa-ayurvedico-sao-francisco-xavier-sp.html. Acesso em: 19 Mar. 2022.
PEREIRA, M. Aigai Spa / figueroa.arq. ArchDaily Brasil, 2020. Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/774508/aigai-spa-figuerorq. ISSN 0719-8906. Acesso em: 19 Mar. 2022.
PINTOS, P. Biblioteca DCPL Southwest / Perkins and Will [DCPL Southwest Neighborhood Library / Perkins and Will], 31 Jan 2022. ArchDaily Brasil. Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/975954/biblioteca-dcpl-southwest-perkins-and-will. ISSN 0719-8906. Acesso em: 11 Abr. 2022.