

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**  
**Departamento de Arquitetura**

**Rayane dos Reis Cruz**

**CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS: Estudo do impacto da  
natureza na saúde mental das pessoas**

**Taubaté**  
**2019**

**Rayane dos Reis Cruz**

**CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS: Estudo do impacto da  
natureza na saúde mental das pessoas**

Relatório Técnico de pesquisa realizado para a elaboração do Trabalho de Graduação, apresentado ao Departamento de Arquitetura da Universidade de Taubaté, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Arquiteta e Urbanista, sob orientação do Prof. Me. Antonio Claudio Testa Varallo.

**Taubaté  
2019**

**Ficha catalográfica elaborada pelo  
SIBi – Sistema Integrado de Bibliotecas / UNITAU**

C957c Cruz, Rayane dos Reis  
Centro de terapias alternativas: o estudo do impacto da natureza na  
saúde mental das pessoas. / Rayane dos Reis Cruz. - 2019.  
63 f.: il.

Monografia (graduação) - Universidade de Taubaté, Departamento  
de Arquitetura, 2019.  
Orientação: Prof. Me. Antonio Cláudio Testa Varallo. Departamento  
de Arquitetura.

1. Meio ambiente. 2. Terapias. 3. Saúde mental. 4. Bem estar. 5.  
Arquitetura vernacular. I. Título.

CDD – 725.23

Elaborada pela Bibliotecária (a) Angelita dos Santos Magalhães – CRB-8/6319

## **FOLHA DE AVALIAÇÃO**

Rayane dos Reis Cruz

### **CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS: o estudo do impacto da natureza na saúde mental das pessoas**

Relatório Técnico de pesquisa realizado para a elaboração do Trabalho de Graduação, apresentado ao Departamento de Arquitetura da Universidade de Taubaté, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Arquiteta e Urbanista, sob orientação do Prof. Me. Antonio Claudio Testa Varallo.

#### **Observações:**

#### **BANCA AVALIADORA**

---

Prof<sup>o</sup>. Orientador Me. Antonio Claudio Testa Varallo  
UNITAU – Departamento de Arquitetura

---

Prof<sup>a</sup>. Me. Benedito Assagra Ribas de Mello  
UNITAU – Departamento de Arquitetura

---

Arquiteta Giovanna Delgado Scacchetti

Dedico este trabalho ao meu pai Sidney Cruz.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a minha mãe Vicentina, pelo apoio, amor e suporte, sem ela nada disso seria possível.

Ao meu orientador Antônio Claudio, por suas orientações e a professora Ediane Paranhos, pela motivação e carinho.

Minhas amigas Mirelle Andrade, Julia Gil e Laíne Claro, por estar presente nos momentos importantes desse ciclo.

E em especial a minha amiga Fernanda Helena, por me ajudar a enfrentar alguns medos, mostrando novas possibilidades, por estar do meu lado sempre e por ser minha maior incentivadora durante os anos de faculdade.

Obrigada familiares e amigos em geral.

## RESUMO

O presente estudo traz a concepção de uma proposta arquitetônica para um centro de terapias alternativas. Com a intenção de formular um espaço fundamentado na necessidade de cuidar do corpo e da mente como um todo, o princípio é abordar as terapias alternativas, que por sua vez concentram informações e experiências que visam auxiliar a saúde dos pacientes. Para atingir o objetivo pretendido, realizou-se um mapeamento das terapias alternativas que utilizam métodos naturais e se relacionam com a natureza, além de referências bibliográficas que abordam o assunto. A escolha do terreno para locação do projeto buscou um contexto rural visando a criação de um espaço que una as terapias ao meio ambiente. Estudos de casos que abrangem a temática e visitas técnicas em localidades análogas possibilitou a concepção do programa de necessidades e do conceito a ser aplicado. Com o estudo completo englobando as questões pretendidas pode-se conceber o pré-projeto do Centro de Terapias.

**Palavras-chave:** meio ambiente, terapias alternativas e bem-estar.

## RELAÇÃO DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura 1. Fatores relacionados a depressão.....                               | 17 |
| Figura 2. Epidemiologia da depressão.....                                     | 18 |
| Figura 3. Taxas de efeitos colaterais.....                                    | 18 |
| Figura 4 Exemplos de Terapias alternativas.....                               | 19 |
| Figura 5. Desenhos de casas indígenas na Venezuela.....                       | 21 |
| Figura 6. Casas indígenas na Venezuela, Rio Orinoco.....                      | 21 |
| Figura 7. Arquitetura vernacular, Blackhouse, Escócia.....                    | 22 |
| Figura 8. Processo de construção em uma das fachadas.....                     | 23 |
| Figura 9. Jardim contemplativo.....   | 24 |
| Figura 10. Construção do espaço para práticas de meditação e dormitórios..... | 24 |
| Figura 11. Vista panorâmica do Centro.....                                    | 25 |
| Figura 12. Telhado, tecido à mão com fibras de ichu.....                      | 25 |
| Figura 13 Parede externa.....   | 26 |
| Figura 14. Parede externa, construída com misturas de terra.....              | 26 |
| Figura 15. Vista aérea .....  | 27 |
| Figura 16. Cobertura e parte da sala de yoga com o pátio descoberto.....      | 27 |
| Figura 17. Espaço interno para yoga/meditação.....                            | 28 |
| Figura 18. Pátio central.....   | 28 |
| Figura 19. Centro para mulheres .....   | 29 |
| Figura 20. Agricultura.....   | 29 |
| Figura 21. Paredes de tijolos vazados.....                                    | 30 |
| Figura 22. Fachada.....   | 31 |
| Figura 23. Vista aérea.....   | 31 |
| Figura 24. Prática de yoga e meditação.....                                   | 32 |
| Figura 25. Espaço externo- Contato com meio natural.....                      | 32 |

|   |    |
|---|----|
| Figura 26. Áreas externas, praça dos labirintos e coreto.....                   | 33 |
| Figura 27. Mapa da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte..... | 34 |
| Figura 28. Mapa da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte..... | 34 |
| Figura 29. Cartografia de núcleos urbanos e vias próximas.....                  | 35 |
| Figura 30. Cartografia zoom área de estudo e via de acesso.....                 | 35 |
| Figura 31. Acesso.....  | 36 |
| Figura 32. Vista para o mar de morros.....                                      | 36 |
| Figura 33. Parte do terreno e acesso atual.....                                 | 37 |
| Figura 34. Corpo d'água.....  | 37 |
| Figura 35. Curvas de nível.....   | 38 |
| Figura 36. Diagrama de levantamento de insolação e ventilação.....              | 38 |
| Figura 37. Levantamento esquemático de problemas e potenciais.....              | 39 |
| Figura 38. Esquema de diretrizes projetuais.....                                | 40 |
| Figura 39. Esquema de arquitetura sustentável.....                              | 40 |
| Figura 40. Implantação esquemática.....   | 41 |
| Figura 41. Setorização da área comunitária.....                                 | 44 |
| Figura 42. Setorização da unidade de hospedagem.....                            | 44 |
| Figura 43. Setorização da unidade de hospedagem.....                            | 45 |
| Figura 44. Planta- layout da unidade de hospedagem .....                        | 46 |
| Figura 45. Planta- layout da unidade de hospedagem.....                         | 47 |
| Figura 46. Planta sede- layout.....   | 48 |
| Figura 47. Exemplo de produção de telhas de barro.....                          | 49 |
| Figura 48. Modelo de parede de taipa de pilão.....                              | 49 |
| Figura 49. Exemplo de estrutura em madeira de reflorestamento.....              | 50 |
| Figura 50. Frasco de óleo essencial.....  | 50 |
| Figura 51. Argila, pedra e cristais.....  | 51 |

|  |    |
|--|----|
| Figura 52. Prática meditativa.....                               | 51 |
| Figura 53. Preparo da horta.....                                 | 52 |
| Figura 54. Alimentos orgânicos.....                              | 52 |
| Figura 55. Prática de yoga.....                                  | 53 |
| Figura 56. Plantas aromáticas e frascos de óleos essenciais..... | 53 |

## RELAÇÃO DE QUADROS

|  |    |
|--|----|
| Quadro 1. Organograma.....             | 16 |
| Quadro 2. Programa de necessidade..... | 42 |
| Quadro 3. Programa de necessidade..... | 42 |
| Quadro 4. Programa de necessidade..... | 43 |
| Quadro 5. Plantas aromáticas.....      | 54 |
| Quadro 6. Espécies frutíferas.....     | 55 |

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| <b>INTRODUÇÃO</b> .....                          | 13 |
| <b>1. OBJETIVO</b> .....                         | 15 |
| 1.1.    Objetivo geral.....                      | 15 |
| 1.2.    Objetivos específicos .....              | 15 |
| <b>2. METODOLOGIA</b> .....                      | 16 |
| <b>3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....            | 17 |
| 3.1.    Doenças psicossociais.....               | 19 |
| 3.2.    Terapias alternativas.....               | 19 |
| 3.3.    Arquitetura vernacular.....              | 20 |
| <b>4. RESULTADOS</b> .....                       | 23 |
| <b>4.1.    Estudos de caso</b> .....             | 23 |
| 4.1.1. Centro Holístico.....                     | 23 |
| 4.1.2. Mil Centro.....                           | 25 |
| 4.1.3. Estúdio de Yoga.....                      | 27 |
| 4.1.4. Centro de Oportunidade para Mulheres..... | 29 |
| 4.1.5. Contribuições gerais.....                 | 30 |
| <b>4.2.    Visita técnica</b> .....              | 31 |
| 4.2.1. Espaço Flor das Águas, Cunha-SP.....      | 31 |
| 4.2.2. Contribuições.....                        | 33 |
| 4.3.    Projeto.....                             | 33 |
| 4.3.1. Área de intervenção.....                  | 33 |
| 4.3.2. Diagnostico.....                          | 39 |
| 4.3.3. Diretrizes.....                           | 39 |
| 4.3.4. Conceito.....                             | 40 |
| 4.3.5 Partido.....                               | 41 |
| 4.3.6. Implantação.....                          | 41 |
| 4.3.7. Programa de necessidades.....             | 42 |
| 4.3.8. Setorização.....                          | 43 |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.3.9. Layout.....                                  | 45        |
| 4.3.10. Materialidade.....                          | 49        |
| <b>4.4. Terapias alternativas selecionadas.....</b> | <b>50</b> |
| 4.5. Proposta de espécies frutíferas.....           | 55        |
| <b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                 | <b>56</b> |
| <b>6. REFERÊNCIAS.....</b>                          | <b>57</b> |

## INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea se mostra carente de espaços que priorizem o ser. Estudos apontam a grande influência da natureza no cotidiano das pessoas, confirmando o aumento nos índices de qualidade de vida gerados pelo contato próximo e rotineiro com os elementos naturais. A problemática se fundamenta justamente na necessidade de priorizar o usuário e contribuir em sua autonomia, priorizando um ambiente que favoreça terapias alternativas desde a chegada nos centros até a conclusão da estadia e que demonstre aos visitantes que elas acontecem de diversas formas e podem ser aplicadas em quase todos os espaços e atividades do dia a dia, não somente nestes ambientes.

A criação de um centro de terapias alternativas destaca o impacto da natureza na saúde mental e física das pessoas, auxiliando na prevenção e tratamento de patologias. A aplicação ou abordagem deste tratamento busca resolver problemas e situações pendentes psicológicas, encontrando o conforto emocional e espiritual, se fundamentando em diversos estudos, técnicas, crenças e práticas diversificadas. Partindo do pressuposto de que a saúde considera o ser humano nos âmbitos da mente, do corpo e do espírito e que ambos funcionam e existem de modo interdependente, a abordagem de terapias complementares em um ambiente adequado é capaz de alinhar todas as partes.

Discussões cotidianas retomam a importância para o corpo e mente de práticas mais saudáveis e conscientes, sendo o local onde elas trabalham e estudam uma grande problemática referente ao tema. Esse novo espaço proposto precisa ser configurado como um refúgio, um escape da vida acelerada que os centros urbanos e toda a rotina de trabalho em diversas áreas obriga o ser humano a sentir e fazer. Os espaços devem ser concebidos para oferecer condições favoráveis ao autoconhecimento e higiene da mente, sendo esta a principal função de um centro de terapias: oferecer uma ambiência harmônica e acolhedora.

Fazendo uso das terapias alternativas e unindo elas ao design do ambiente, pensando em como o organizamos ou o quanto de elementos naturais se fazem presentes, estamos influenciando a forma como as pessoas se sentem. Por meio de aromas, cores, texturas, alimentação e práticas de autoconhecimento, o projeto terá a natureza como protagonista, enaltecendo seu poder de acolhimento.

Objetivando a integração entre ser humano e meio ambiente, será desenvolvido o projeto de um centro de terapias alternativas. Criando um espaço voltado para enaltecimento do ser como responsável por sua própria saúde; delimitando as terapias alternativas e realizando o

reconhecimento de áreas possíveis de implantação, definindo a localidade final por meio de mapas temáticos de mobilidade, acessos, fluxos, características climáticas, usos do solo, entre outras características físicas e ambientais.

## **1. OBJETIVO**

### **1.1. Objetivo geral**

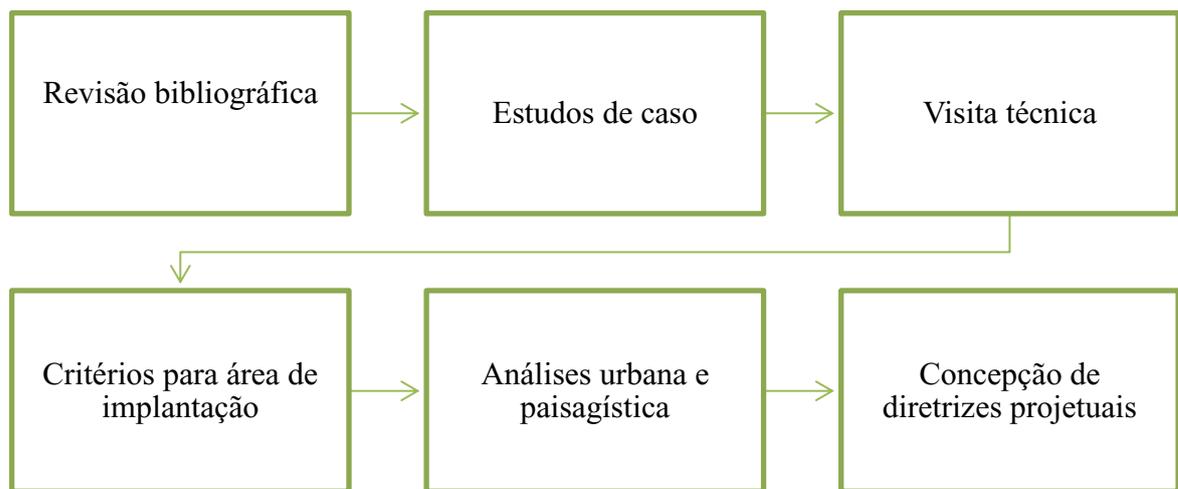
O objetivo é desenvolver o projeto de um centro de terapias alternativas, proporcionando a integração entre ser-humano e meio ambiente. Criando um espaço propício para a realização de terapias voltadas para o enaltecimento do ser como responsável por sua própria saúde e bem-estar, demonstrando as facilidades de se conquistar um estilo de vida mais consciente e saudável.

### **1.2. Objetivos específicos**

- Delimitar as terapias alternativas aplicáveis de menor complexidade;
- Localizar e mapear a área de implantação, analisando seus acessos, insolação, ventilação, ocupação do solo e topografia;
- Estabelecer o fluxograma, o programa de necessidades e dimensionamento dos espaços;
- Elaborar diretrizes projetuais para o centro de terapias.

## 2. METODOLOGIA

A pesquisa teve início com a revisão bibliográfica referente as terapias alternativas e métodos construtivos ecológicos. Partindo dos conceitos estudados, foram estabelecidos os estudos de caso, englobando centros de terapias e outras construções referentes a materialidade pretendida para o projeto. Em complemento aos estudos foi realizada visita técnica, levantamento fotográfico e estudo do programada de necessidades e fluxograma, em um espaço análogo ao tema trabalhado. Por meio dos estudos realizados foram estabelecidos os critérios para definição da área de implantação, posteriormente com a zona de locação estabelecida foi realizada análise paisagística da área circundante, partindo da junção da fundamentação teórica, dos levantamentos e análises produzidas, foram finalmente estabelecidas questões projetuais como o conceito e o partido do projeto, para então definir as diretrizes finais da edificação (Quadro 1).



Quadro. 1. Organograma

Fonte. Autoral, 2019.

### 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1. Doenças psicossociais

Essas doenças são reconhecidas como o mal do século. E entre elas, as mais comuns estão a depressão e a ansiedade. A depressão é uma doença psiquiátrica crônica grave, que gera alterações no humor afetando como você se sente, pensa e age. Provoca tristezas profundas, associadas ao sentimento de dor, angústia, desesperança e perda de interesse em atividades do dia-a-dia, causando distúrbios de apetite e sono entre outros problemas, podendo levar a muitos problemas físicos e emocionais. Entre as causas encontram-se: histórico familiar, acontecimentos marcantes na vida, doenças físicas, estresses prologados e fatores biológicos. A ansiedade trata-se de um estado natural de antecipação de coisas do futuro, associada ao medo, nervosismo e preocupação, causando sensações de angústia e tensão. Esse transtorno pode surgir a partir de: traumas, estresse, genética, doenças físicas e até mesmo a depressão. É comum o indivíduo alternar entre quadros de ansiedade e depressão, um causa o outro (Figura 1).

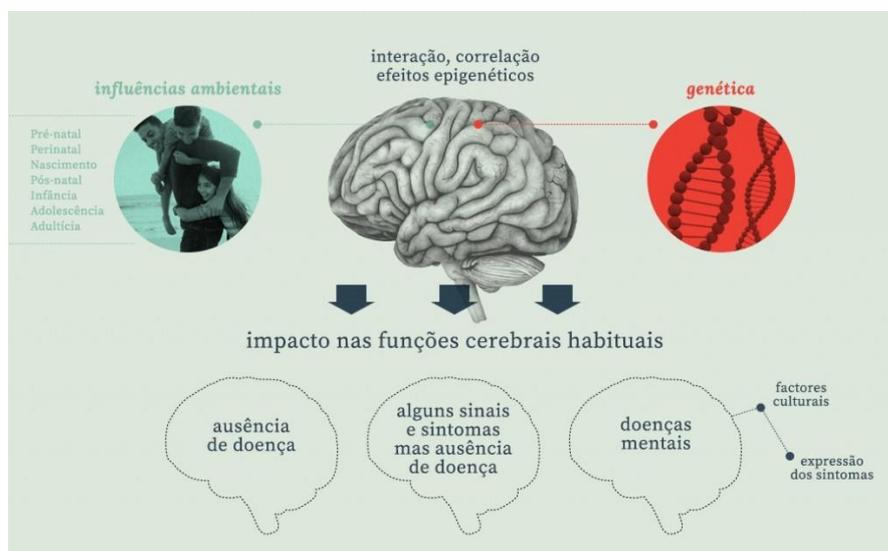


Figura 1. Fatores relacionados a depressão.

Fonte: Aliança Europeia Contra a Depressão, 2019

Segundo a organização mundial da saúde (OMS), nos últimos anos o número de pessoas com depressão aumentou 18,4%, isso corresponde 322 milhões de indivíduos, no Brasil 5,8% dos habitantes, a maior taxa da América Latina. Em relação a taxa de ansiedade, o Brasil também

lidera, com 9,3% da população, essa taxa também engloba outros problemas como: fobia, estresse e ataques de pânico (Figura 2).



Figura 2. Epidemiologia da depressão.  
Fonte: Aliança Europeia, 2019

Há um crescimento significativo na aplicação de métodos alternativos para combate dessas doenças, como por meio da meditação, yoga, aromaterapia, entre outros. O tratamento por meios naturais vem sendo estudado e já é comprovada sua extrema eficiência, inclusive em comparação aos medicamentos convencionais por gerar menores ou nenhum efeito colateral (Figura 3).



Figura 3. Taxas de efeitos colaterais.  
Fonte: Mindminers, 2019.

### 3.2. Terapias alternativas

Se baseando em diversificadas técnicas, estudos e até crenças, essas terapias são muito utilizadas por quem está em busca de solução para seus problemas pessoais, para encontrar conforto espiritual e emocional, além de resolver questões psicológicas pendentes.

Também conhecida como medicina natural ou alternativa, surgiu na Grécia próximo a 300 a.C., esse estudo foi iniciado com Hipócrates, considerado o “pai da medicina” por ser o primeiro a desacreditar que as doenças estariam ligadas a fatores sobrenaturais. A adoção de métodos que derivam da natureza implica em inúmeras vantagens, sem esquecer os riscos e os cuidados necessários quando se adota um tratamento alternativo (Figura 4). Hipócrates ainda dizia que os estudos deveriam ser sobre o ser-humano como um todo, pensamento esse que diferente de Descartes, um estudioso posterior, as doenças deveriam ser tratadas isoladamente. Hoje sabemos que Hipócrates estava muito mais próximo da verdade, pois estudos recentes afirmam que os benefícios são inúmeros nos tratamentos naturais, mais precisamente nos que considera o ser como um todo, alinhando sua saúde física e mental.



Figura 4. Exemplos de Terapias alternativas.  
Fonte: Jornal Onze de Maio, 2019

As terapias alternativas englobam diversos métodos, materiais e dinâmicas existem diversas terapias, várias já são reconhecidas inclusive pela rede SUS (Sistema Único de Saúde), como: apiterapia, aromaterapia, arteterapia, ayurveda, bioenergética, biodança, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, medicina antroposófica, medicina tradicional chinesa, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais/fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, termalismo social/crenoterapia, yoga, entre outros.

“Estar na natureza é voltar para a casa, é entrar em contato com a nossa origem. Afinal, somos todos parte dela. E estar de volta as origens nos convida a relaxar, a diminuir nossas defesas, a nos despir das roupas sociais e a voltar para o campo da nossa intimidade. Assim, fluímos para o que temos de mais íntimo, que é o nosso inconsciente.” (R., SOLANGE, psicoterapeuta, 2017)

Essas terapias auxiliam de diversificadas formas, em diversos aspectos do ser, favorecendo a união e limpeza do corpo e da alma.

### **3.3. Arquitetura vernacular**

A arquitetura vernacular busca conceitos antigos sobre arquitetura verde, este conceito permite a relação entre ser humano e meio ambiente natural, abrangendo questões econômicas, tecnológicas, ambientais e históricas. Este método é feito por meios naturais e táticas próprias que a região oferece. Considerada uma arquitetura sustentável por ter uma relação com o meio onde está inserida, uso de materiais orgânicos, possibilitando a eficiência no acabamento acústico e térmico da edificação e a diminuição no consumo de energia.

Vernacular são construções que se utilizam basicamente de materiais como: madeira, terra, pedras, bambu, palha, galhos, gelo, entre outros. Este tipo de construção é um incentivo a integração e adaptação ao meio. Para os arquitetos contemporâneos trata-se de uma chance de aprender a como projetar com elementos naturais, utilizando-se de técnicas que foram sendo aperfeiçoadas ao longo de centenas de anos (Figura 5,6 e 7).

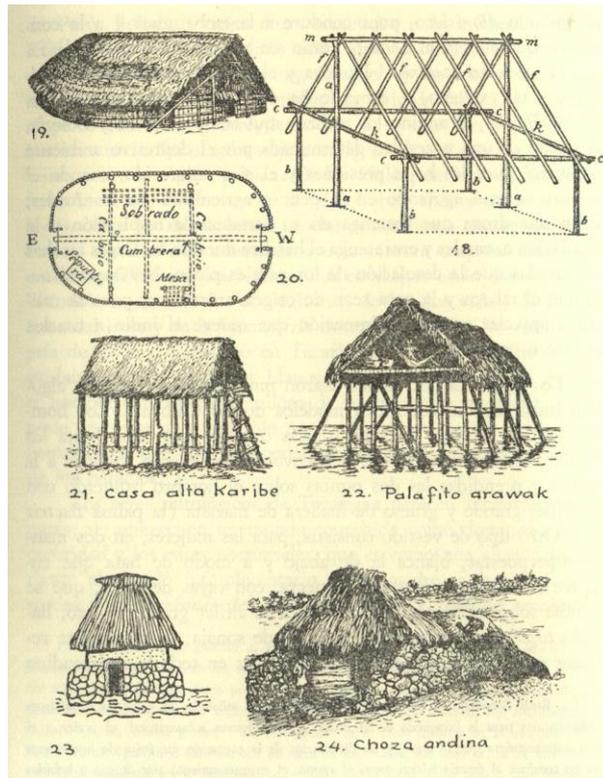


Figura 5. Desenhos de casas indígenas na Venezuela.

Fonte: Gilberto Antolínez, 1945.

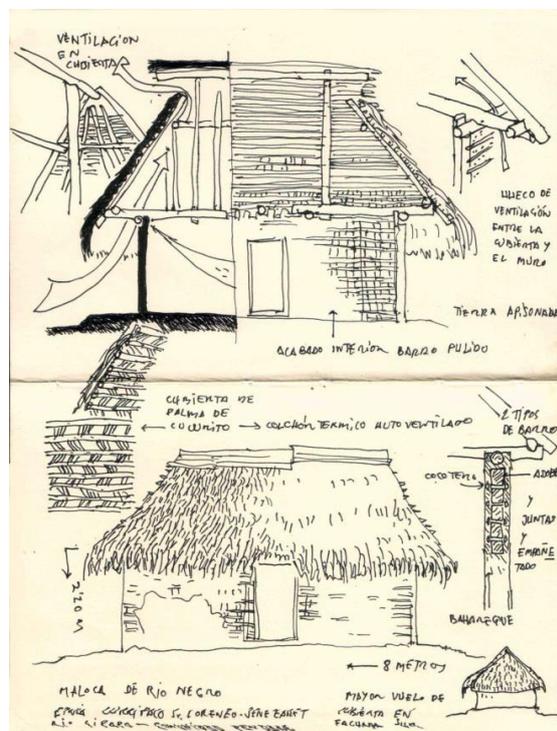


Figura 6. Casas indígenas na Venezuela, Rio Orinoco.

Fonte: Farfan study, 2011.



Figura 7. Arquitetura vernacular, Blackhouse, Escócia.  
Fonte: Rubenilson Brazão Teixeira, 2009

Neste tipo de arquitetura prevalecem ainda os usos mais básicos, como: repousar, alimentar-se, reproduzir, proteger-se, socializar, entre outros. Se tratando deste estilo arquitetônico a definição de estilo ainda é carente. Entretanto, cada vez mais arquitetos buscam uma aplicação plástica, pois a questão plástica até os dias de hoje esteve muito ligada a questões relacionadas a tribos específicas, religiosidades e crenças, normalmente o partido formal é associado a significados e símbolos culturais.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. Estudos de caso

#### 4.1.1. Centro Holístico

O centro faz uso de materiais ecológicos para criar o impacto mínimo sobre o meio ambiente natural, aumentando os sistemas ecológicos de geração energia, com a permacultura presente e estudo das geometrias sagradas no projeto (Figura 8).



Figura 8. Processo de construção em uma das fachadas.

Fonte: Jean Pierre Marchant e J. Fernando Romero, 2009.

O projeto conta com a implantação de algumas tecnologias para geração de energia elétrica e sistemas de reciclagem para águas residuais. Parte integrante são os jardins contemplativos com árvores frutíferas e hortaliças, funcionando como complemento a paisagem (Figura 9).



Figura 9. Jardim contemplativo.

Fonte: Jean Pierre Marchant e J. Fernando Romero, 2009.

No local onde são realizadas as práticas de meditação foi criado um sistema geométrico de ar condicionado através da terra (Figura 10), esse sistema faz aquecer e resfriar o espaço interno, economizando recursos energéticos. Nos dormitórios os beirais são responsáveis pela proteção contra a radiação solar impedindo o aquecimento excessivo.



Figura 10. Construção do espaço para práticas de meditação e dormitórios.

Fonte: Jean Pierre Marchant e J. Fernando Romero, 2009.

O sistema construtivo utilizado no telhado possibilita a ventilação, por meio de uma estrutura de madeira modulada, a vedação é feita em adobe, o que contribui para inércia térmica e a cobertura em fardo de palha para isolamento. Todas essas técnicas construtivas possibilitam que a edificação se adapte ao clima de cada estação do ano (Figura 11).



Figura 11. Vista panorâmica do Centro

Fonte: Jean Pierre Marchant e J. Fernando Romero, 2009.

#### 4.1.2. Mil Centro

O projeto aplica técnicas construtivas relacionadas a elementos naturais. Nas fachadas, optou-se por uma mistura de terra com resinas vindas do cacto (Figura 12), detalhe esse que realiza a proteção da terra contra erosões causadas pelas chuvas e outras intempéries (Figura 13e 14).



Figura 12. Telhado, tecido à mão com fibras de ichu..

Fonte: Gustavo Vivanco, 2017.

As fachadas do projeto harmonizam no entorno, a paleta de cores sempre restrita a 3 (três) cores diferentes se complementam e acentuam as linhas retas do projeto e curvas da paisagem não importa a estação do ano.



Figura 13. Parede externa.

Fonte: Gustavo Vivanco, 2017.



Figura 14. Parede externa, construída com misturas de terra.

Fonte: Gustavo Vivanco, 2017.

Todas as paredes se misturam ao ambiente natural, aplicando diferentes tipos de terra da região do entorno na construção afim de respeitar a coloração da paisagem circundante. Sendo assim, a edificação cuidou dos meios construtivos e da busca pela interação e a harmonia com os processos e visuais paisagísticos (Figura 15).



Figura 15. Vista aérea.

Fonte: Gustavo Vivanco, 2017.

#### 4.1.3. Estúdio Para Yoga

O estúdio é um local para práticas de yoga e meditação, sendo um espaço discreto e tranquilo, deixando com que a natureza e ambiente atuem como protagonistas (Figuras 16).



Figura 16. Cobertura e parte da sala de yoga com o pátio descoberto.

Fonte: Juan Cristobal Cobo, 2016.

Espaços internos e externos são ligados e interagem com a paisagem, além de que a construção se transforma devido as mudanças da luz, criando um equilíbrio com seu ambiente natural, que acaba sendo transmitido ao interior e até aos usuários do espaço (Figura 17).



Figura 17. Espaço interno para yoga/meditação.

Fonte: Juan Cristobal Cobo, 2016.

O pátio aberto é o ambiente central, onde ficam diferentes elementos naturais que tem relação, como montanhas, arvores, céu, água e fogo, bem como o buda que atua como o protetor nos referidos espaços (Figura 18).

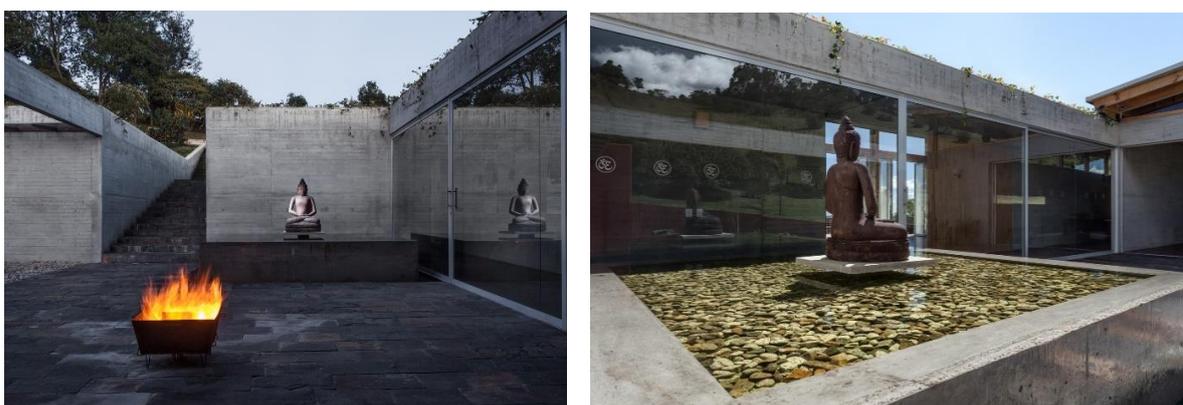


Figura 18. Pátio central.

Fonte: Juan Cristobal Cobo, 2016.

Os únicos materiais presentes no estúdio são: concreto, madeira, pedra e vidro. Com isso, obteve-se o equilíbrio do ambiente através dos materiais, pois a madeira dá o calor, o concreto a solidez, a pedra a conexão com a terra e o vidro o reflexo da luz.

#### 4.1.4. Centro de Oportunidade para Mulheres

O centro de oportunidades para mulheres está ajudando na infraestrutura de uma pequena comunidade (Figura 19). Optaram por uma ideia de arquitetura vernacular para aldeia de Ruanda, com a colaboração e apoio de uma organização humanitária que ajuda mulheres sobreviventes de guerra a recomeçar suas vidas. Esta aldeia transforma a aglomeração urbana e a agricultura de sobrevivência, em arquitetura, afim de conseguir criar oportunidades econômicas, melhorar a infraestrutura social e restaurar o patrimônio africano (Figura 20).



Figura 19. Centro para mulheres.

Fonte: Elizabeth Felicella, 2013.



Figura 20. Agricultura.

Fonte: Elizabeth Felicella, 2013.

As formas circulares dominam o lado de fora com as salas de aula até um espaço comunitário, abrange o mercado da fazenda e o domínio cívico adiante. O projeto se baseia-se em uma arquitetura com paredes de tijolos vazados arredondados com materiais da região (Figura 21), permitindo uma sensação de privacidade e proteção solar.



Figura 21. Paredes de tijolos vazados.

Fonte: Elizabeth Felicella, 2013.

O projeto é ligado a infraestrutura social de Ruanda, comportando acomodações para hóspedes, onde convida-se apoiadores e doadores a experimentar o Centro. Os alojamentos servem como uma ponte, onde se constroem um relacionamento exclusivo entre as mulheres e os colaboradores de toda parte, desta forma a taxa do âmbito social do local por uma rede global sustentável aumenta e interliga os colaboradores.

Incluindo uma fazenda demonstrativa, o projeto auxilia e ajuda as mulheres a produzir e comercializar seus próprios bens. Ensinando a produzir suas rendas através da terra e técnicas orgânicas voltadas a comercialização. E com as parcerias foi possível a construção de instalações de redes de purificação de água, biogás e outros sistemas sustentáveis que podem ser mantidos pelos próprios habitantes.

#### 4.1.5. Contribuições gerais

Os projetos são uma grande inspiração de técnica e conexão com o entorno. Por se tratar de arquitetura vernacular, a conversa com a coloração e energia circundante torna-se poderosa na busca pela sensação de bem-estar e qualidade de vida. A aplicação da sustentabilidade como principal diretriz projetual, visa o menor impacto sobre o meio natural, onde a permacultura e os jardins contemplativos funcionam como agentes integradores da paisagem. Alguns dos estudos são modelos ainda de áreas para a prática da meditação, yoga e outras atividades de conhecimento e reconexão. O último estudo apresentado ainda serviu de inspiração para o funcionamento do centro que terá um caráter de se auto sustentar por meio da produção alimentícia e de artesanatos feitos na localidade.

## 4.2. Visita técnica

#### 4.2.1. Espaço Flor das Águas, Cunha-SP

Localizado na cidade de Cunha e com uma estética oriental de bambu (Figura 22), o espaço Flor das Águas tem como objetivo principal proporcionar condições favoráveis ao autoconhecimento e a expansão da consciência, oferecendo a quem o busca, um ambiente harmônico e acolhedor.



Figura 22. Fachada.

Fonte: Flor das Águas, 2016.



Figura 23. Vista aérea.

Fonte: Flor das Águas, 2016.

A forma que a edificação possui e todo seu contexto paisagístico, assim como a cor impactam diretamente no tratamento, fazendo com que se inicie desde a chegada do indivíduo.



Figura 24. Prática de yoga e meditação.

Fonte: Flor das Águas, 2016.

O espaço oferece uma imersão na natureza e no próprio ser, com espaços mais livres busca o conforto do corpo e da mente (Figura 25). O contato próximo ao meio natural trata inúmeras enfermidades, principalmente associadas a mente, desta forma entende-se que a produção de espaços que valorizem o bem-estar e o retorno às origens, favorecem imensamente o autoconhecimento e o sentimento de pertencimento ao meio em que está inserido (Figura 26).

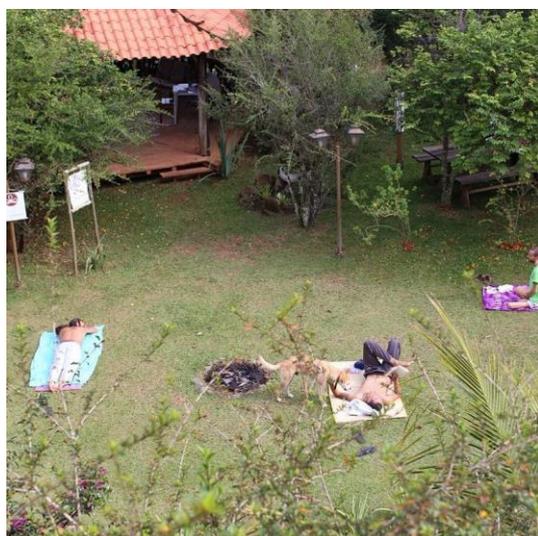


Figura 25. Espaço externo – Contato com meio natural.

Fonte: Flor das Águas, 2016.



Figura 26. Áreas externas, praça dos labirintos e coreto.

Fonte: Flor das Águas, 2016.

#### 4.2.2. Contribuições

O método do espaço estudado para despertar a consciência e efetivar o autoconhecimento do ser, proporciona aos seus visitantes e hóspedes a ligação com a natureza internamente e externamente, de uma forma simples cria um local acolhedor e harmônico, incentivando ainda a prática de terapias naturais como: alimentação saudável, práticas de yoga, meditação, entre outros, tudo em busca da restauração e manutenção da saúde do corpo e da mente.

### 4.3. Projeto

#### 4.3.1. Área de intervenção

A área escolhida para locação do projeto se encontra na zona rural do município de Lorena, integrante da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, conta atualmente com cerca de 88.706 mil habitantes, possui 414,160 Km<sup>2</sup> de área territorial, em uma altitude média de 524m, o clima predominante é o tropical de altitude, localiza-se a 182Km da cidade de São Paulo e a 225Km do Rio de Janeiro e sua economia é baseada na indústria, serviços e comércios diversos (segundo dados divulgados pela Prefeitura municipal em 2019). O terreno está a cerca de 35km da cidade de Lorena (Figura 28), estando próxima aos municípios de Guaratinguetá e Cunha (Figura 29). A mesma tem sua localização com forte potencial por se encontrar em um contexto rural, o que soma para criação de um espaço que una todas as terapias com o meio ambiente natural circundante (Figura 30).

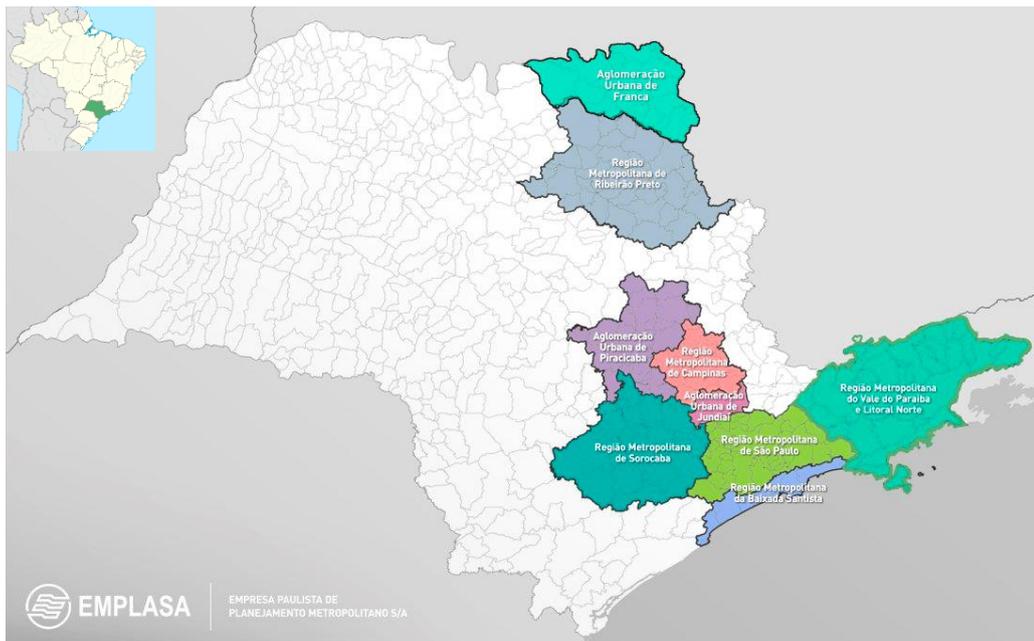


Figura 27. Mapa da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte.

Fonte: EMPLASA, 2019, adaptado pelo autor.



Figura 28. Mapa da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte.

Fonte: EMPLASA, 2019, adaptado pelo autor.

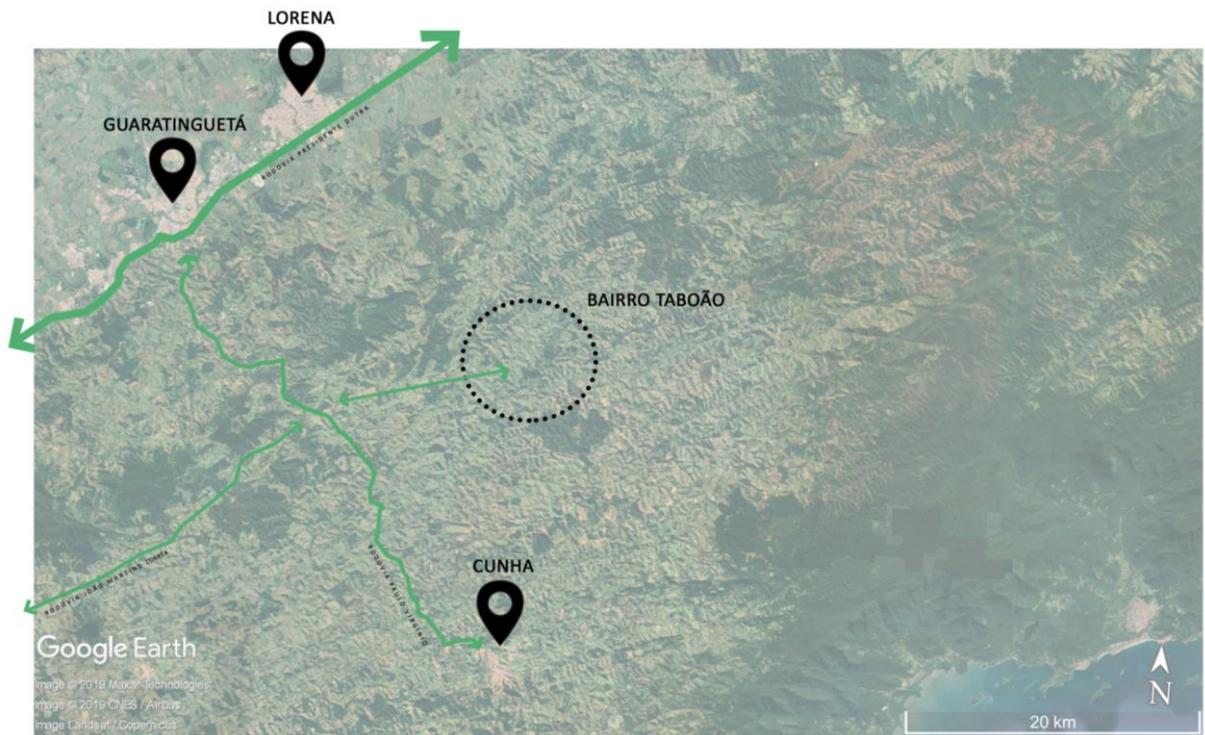


Figura 29. Cartografia de núcleos urbanos e vias próximas.

Fonte: Google Earth, adaptado pelo autor, 2019.



Figura 30. Cartografia zoom área de estudo e via de acesso.

Fonte: Google Earth, adaptado pelo autor, 2019.

O local de implantação tem acesso por uma estrada de terra localizada próximo a metade do caminho entre os municípios de Guaratinguetá e Cunha. Atualmente o acesso da gleba é em uma porteira a direita, depois de percorrer aproximadamente 17 Km entrando pela Rodovia Paulo Virgínio no Km 21 (Figura 31).



Figura 31. Acesso

Fonte: Autoral, 2019.

A área é situada no mar de morros com uma vista privilegiada, com topos de morro vegetados, um corpo d'água que corta o terreno (Figura 32). Toda a área é um misto de pequenos platôs e áreas íngremes favorecendo uma implantação dinâmica.



Figura 32. Vista para o mar de morros.

Fonte: Autoral, 2019.

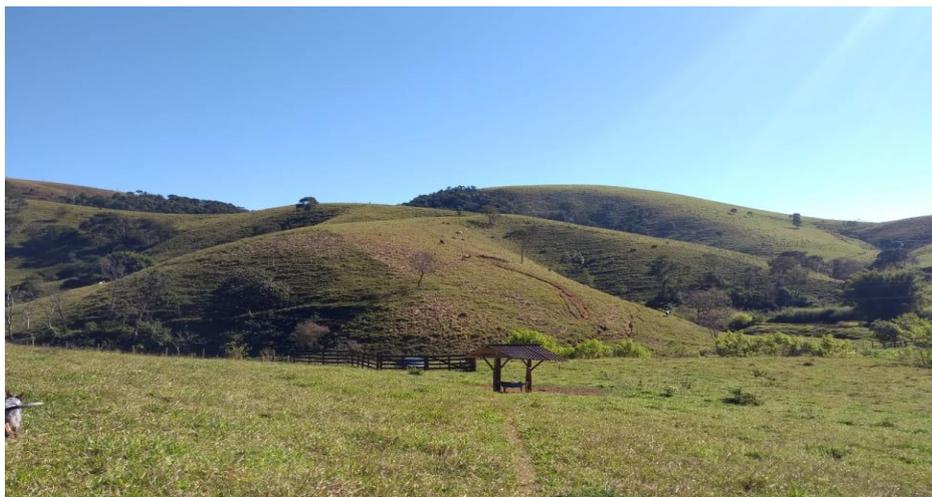


Figura 33. Parte do terreno e acesso atual.

Fonte: Autoral, 2019.

O corpo d'água que corta o terreno favorecerá a concepção de uma APP (área de preservação permanente) de 30 metros em cada lateral, podendo posteriormente criar trilhas e proporcionar um contato com a natureza mais “bruta” (Figura 34).



Figura 34. Corpo d'água.

Fonte: Autoral, 2019.

A gleba sofre um desnível de aproximadamente 30 metros. O lado leste é margeado por uma área de proteção permanente, mata ciliar do pequeno córrego paralelo a área. O aclive do terreno e a natureza do entorno são os fatores mais importantes na escolha da área e estudos de implantação do projeto (Figura 35).



Figura 35. Curvas de nível.

Fonte: Autoral, 2019.

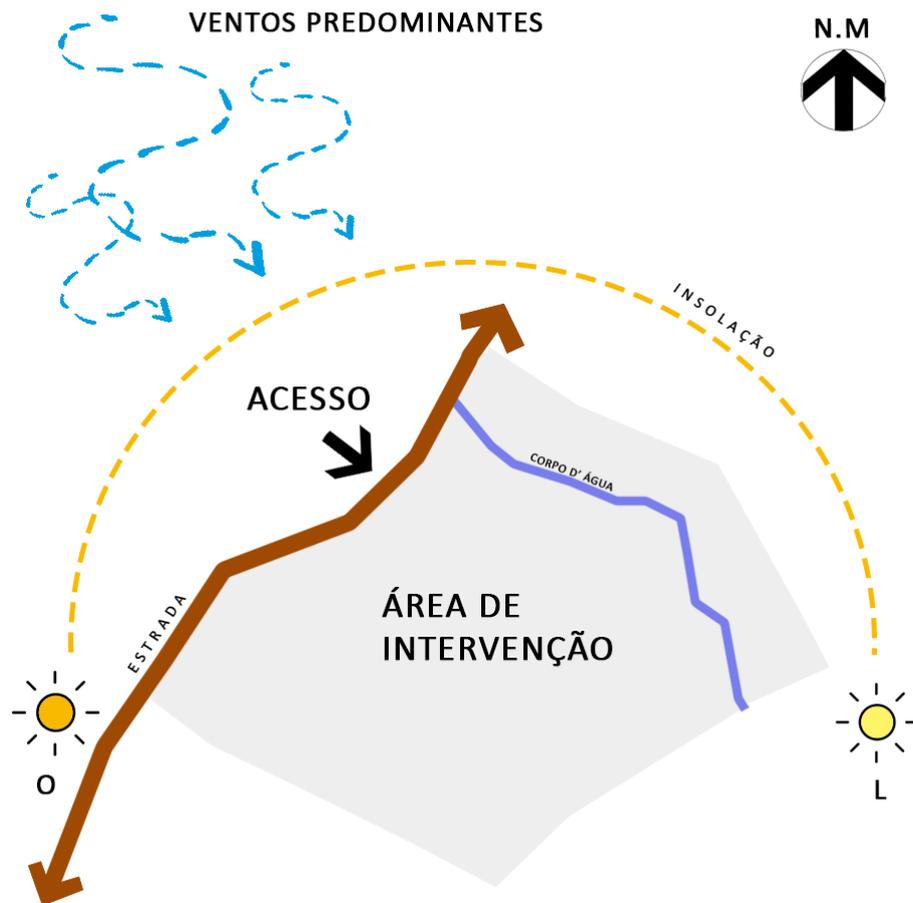


Figura 36. Diagrama de levantamento de insolação e ventilação.

Fonte: Autoral, 2019.

#### 4.3.2. Diagnóstico

A visita ao local possibilitou uma compreensão mais aprofundada do terreno, definindo assim o diagnóstico de leitura da gleba. Foram estabelecidos os principais problemas e potenciais a serem trabalhados (Figura 37). Grande parte das questões levantadas na verdade quase se encaixam nas duas categorias, pois todo problema tem uma solução em potencial e todo potencial envolve algumas problemáticas.

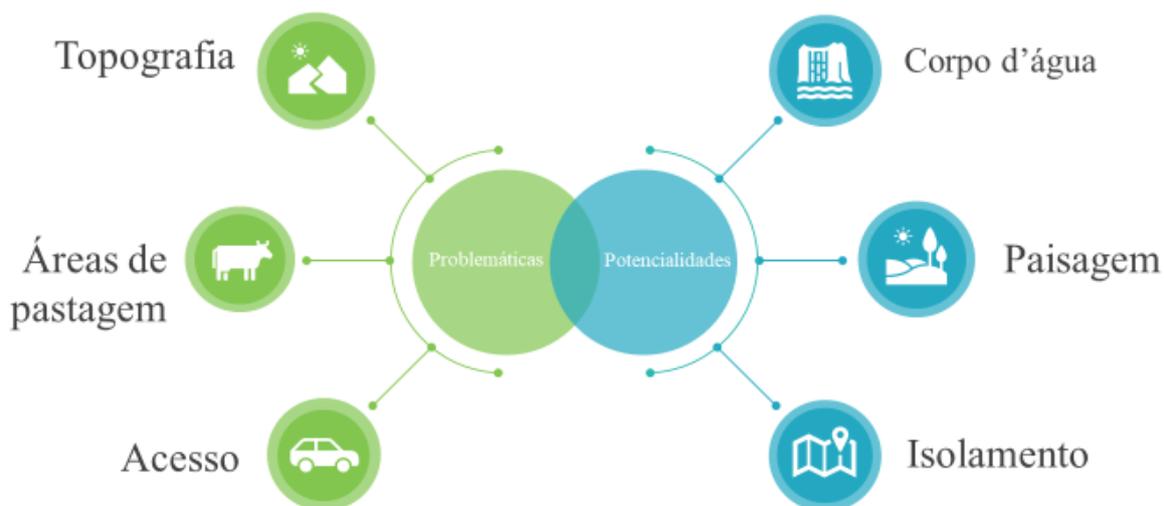


Figura 37. Levantamento esquemático de problemas e potenciais.

Fonte: Autoral, 2019.

Com base no dia diagnóstico pode-se construir um diálogo entre o levantamento e as intenções projetuais, criando assim as diretrizes projetuais de implantação e de projeto.

#### 4.3.3. Diretrizes

As diretrizes se baseiam na revisão teórica, nos estudos de caso, visita técnica e na visita ao terreno (Figura 38). Elas contemplam fatores de implantação e projetuais, visando uma matriz sustentável, desde a relação com o entorno paisagístico até a escolha das cores e materiais.



Figura 38. Esquema de diretrizes projetuais.

Fonte: Autorial, 2019.

## ESTRATÉGIAS DA ARQUITETURA SUSTENTÁVEL



Figura 39. Esquema de arquitetura sustentável.

Fonte: Eco habitare, 2016.

Assim, o projeto é concebido com foco na integração. Integração essa que está ligada a energia dos materiais, pessoas, natureza, estética, paisagem e ecologia.

### 4.3.4. Conceito

O projeto tem como premissa o uso de linhas retas em contraponto as curvas do terreno, sendo assentado sem cortes extremos e deixando partes da construção flutuando sobre o terreno. O conceito é utilizar os materiais que o terreno oferece, produzindo uma arquitetura vernacular, transformando a edificação em parte do processo de terapia.

#### 4.3.5. Partido

O partido é utilizar a taipa de pilão como elemento estruturador das paredes, dando a ideia de solidez, ligação energética e respeito a paleta de cores da região. Desde a chegada ao Centro os hóspedes e visitantes são convidados a se conectar com a natureza, os caminhos que percorrem a área e conectam as hospedagens serão repletos de árvores frutíferas, será implantada uma horta orgânica para terapia verde, o paisagismo e decoração das unidades de hospedagem devem explorar a aromaterapia e favorecer a meditação, dentre outras estratégias que alinham as terapias a concepção dos espaços.

#### 4.3.6. Implantação

A implantação libera os visuais do terreno, aproveitando a ventilação predominante e possibilitando insolação em todas as edificações a porção final da gleba de intervenção é de aproximadamente 21 mil m<sup>2</sup> (Figura 40).

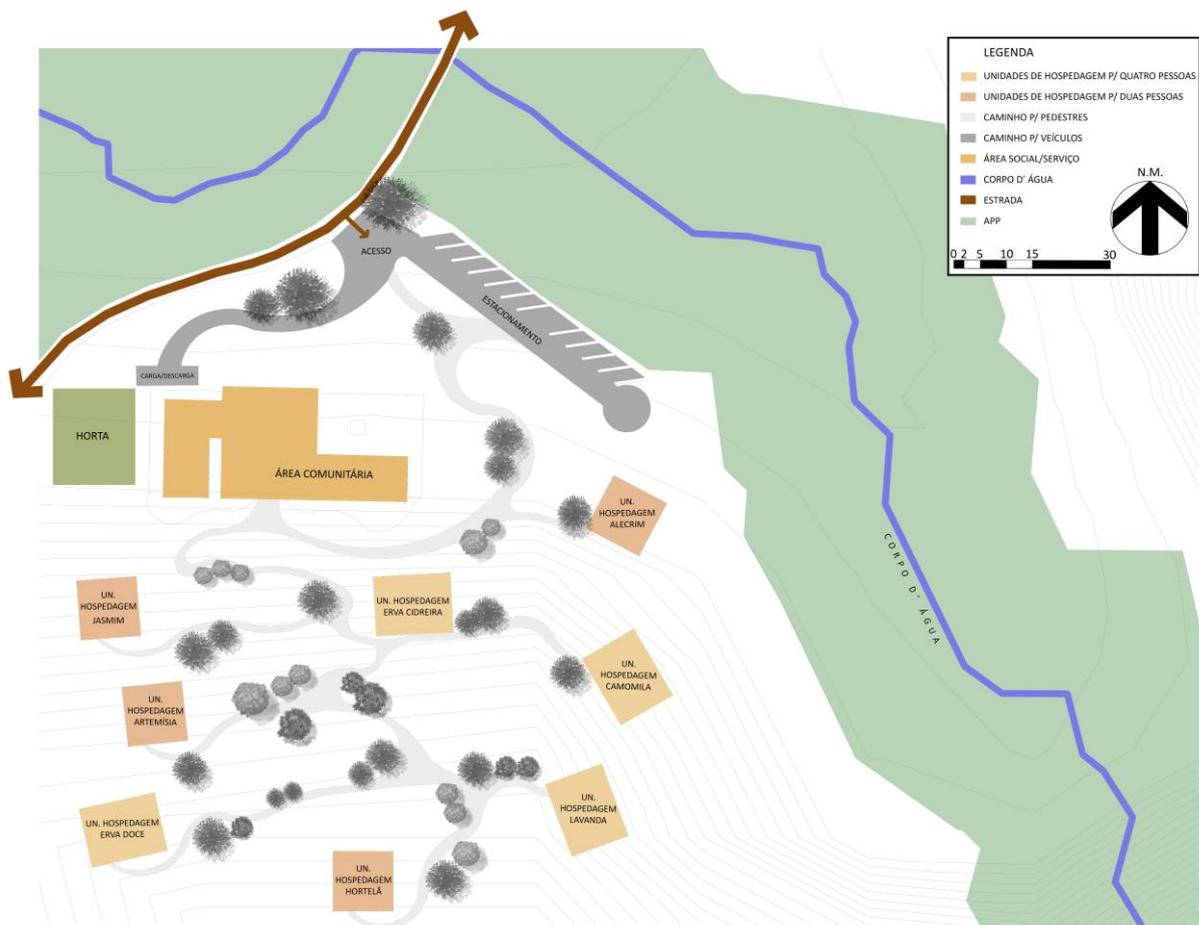


Figura 40. Implantação esquemática.

Fonte: Autoral, 2019.

O estacionamento e a área comunitária de serviços e administração são localizados próximos ao acesso, a horta orgânica é locada ao lado do acesso de serviços para facilitar chegada e saída de mercadorias, assim como o fácil acesso a cozinha. Quanto as unidades de hospedagem de 2 ou 4 hóspedes, todas as 8 foram distribuídas de acordo com a topografia, para tornar as conexões mais acessíveis e com percurso fácil, respeitando uma distância de no mínimo de 12m entre as construções para garantir a privacidade e diminuir as interferências externas.

#### 4.3.7. Programa de necessidades

As unidades de hospedagens dividem-se em dois setores, área de hospedagem e área de terapia; e a sede foi dividida em 5 setores, sendo eles: área serviço comum, área administrativa, área de terapia, área social e área íntima (Quadro 2, 3 e 4).

| SETOR  | ESPAÇO                     | ATIVIDADES                                  | ÁREA ( M ) | ÁREA (M <sup>2</sup> ) |
|--|----------------------------|---|------------|------------------------|
| H<br>O<br>S<br>P<br>E<br>D<br>A<br>G<br>E<br>M | DORMITÓRIO                 | ACOMODAR ATÉ DOIS HÓSPEDES                  | 14,18      | 28,43                  |
|  | SALA                       | DESCANSO                                    | 9,25       |                        |
|  | BANHEIRO                   | _____                                       | 5,00       |                        |
| T<br>E<br>R<br>A<br>P<br>I<br>A                | MEDITAÇÃO/<br>AROMATERAPIA | PRÁTICA DA MEDITAÇÃO<br>E TERAPIA AROMÁTICA | 7,20       | 7,20                   |
| TOTAL  |                            |   | 35,63      |                        |

Quadro 2. Programa de necessidade da área de hospedagem.

Fonte: Autoral, 2019.

| SETOR  | ESPAÇO                     | ATIVIDADES                                  | ÁREA ( M ) | ÁREA (M <sup>2</sup> ) |
|--|----------------------------|---|------------|------------------------|
| H<br>O<br>S<br>P<br>E<br>D<br>A<br>G<br>E<br>M | DORMITÓRIO                 | ACOMODAR ATÉ QUATRO HÓSPEDES                | 47,00      | 79,60                  |
|  | SALA                       | DESCANSO                                    | 19,60      |                        |
|  | BANHEIRO                   | _____                                       | 16,00      |                        |
| T<br>E<br>R<br>A<br>P<br>I<br>A                | MEDITAÇÃO/<br>AROMATERAPIA | PRÁTICA DA MEDITAÇÃO<br>E TERAPIA AROMÁTICA | 15,96      | 15,96                  |
| TOTAL  |                            |   | 95,56      |                        |

Quadro 3. Programa de necessidades da área de hospedagem

Fonte: Autoral, 2019.

| SETOR   | ESPAÇO                   | ATIVIDADES                         | ÁREA (M <sup>2</sup> ) | ÁREA (M <sup>2</sup> ) |
|---|--------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------|
| C<br>O<br>S<br>M<br>E<br>R<br>N<br>I<br>T<br>I<br>C<br>Á<br>R<br>I<br>O | COZINHA                  | PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES           | 55,46                  | 71,46                  |
|   | LAVANDERIA               | HIGIENIZAÇÃO DAS ROUPAS            | 16,00                  |                        |
| A<br>D<br>M<br>I<br>N<br>I<br>S<br>T<br>R<br>A<br>Ç<br>Ã<br>O           | GERÊNCIA                 | CONTROLE E ORGANIZAÇÃO             | 16,00                  | 34,60                  |
|   | RECEPÇÃO                 | ATENDIMENTO                        | 9,00                   |                        |
|   | BANHEIROS                | _____                              | 9,60                   |                        |
| Í<br>N<br>T<br>I<br>M<br>O  | DORMITÓRIO 1             | ACOMODAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS          | 30,00                  | 99,00                  |
|   | DORMITÓRIO 2             | ACOMODAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS          | 30,00                  |                        |
|   | BANHEIRO 1               | _____                              | 19,50                  |                        |
|   | BANEHIRO 2               | _____                              | 19,50                  |                        |
| S<br>O<br>C<br>I<br>A<br>L  | LOJA                     | COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS        | 18,00                  | 205,63                 |
|   | SALA DE ESTAR            | DESCANSO E SOCIALIZAÇÃO            | 21,20                  |                        |
|   | BANHEIRO FEMININO        | _____                              | 18,25                  |                        |
|   | BANHEIRO MASCULINO       | _____                              | 18,25                  |                        |
|   | REFEITÓRIO               | ALIMENTAÇÃO                        | 129,93                 |                        |
| T<br>E<br>R<br>A<br>P<br>I<br>A   | SALA DE MEDITAÇÃO E YOGA | MEDITAÇÃO E PRATICAS DE EXERCÍCIOS | 33,92                  | 33,92                  |
| TOTAL   |                          |                                    | 444,61                 |                        |

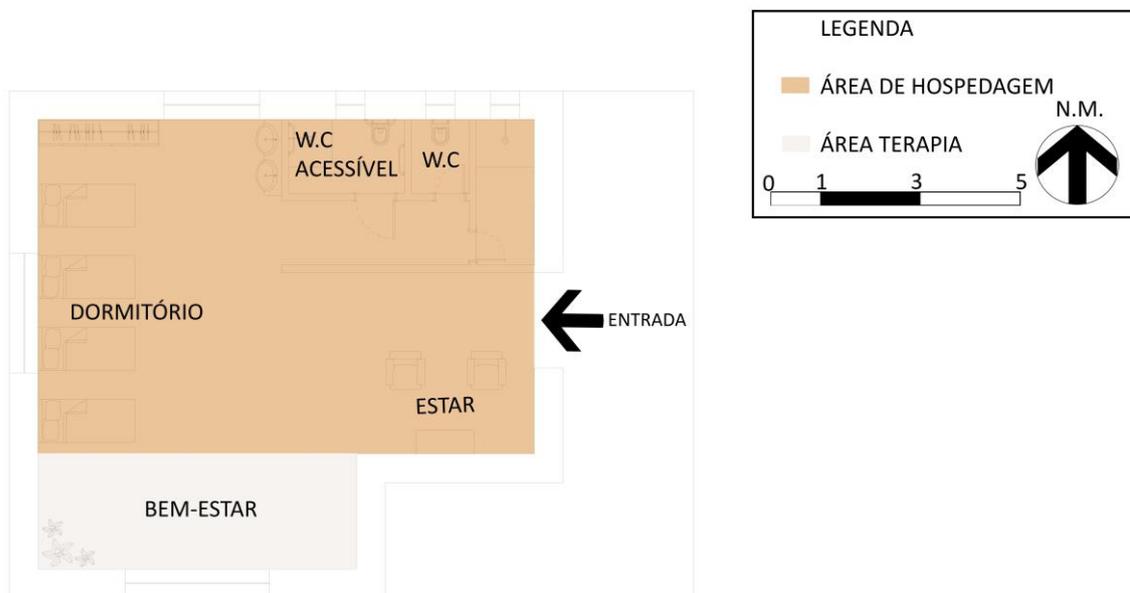
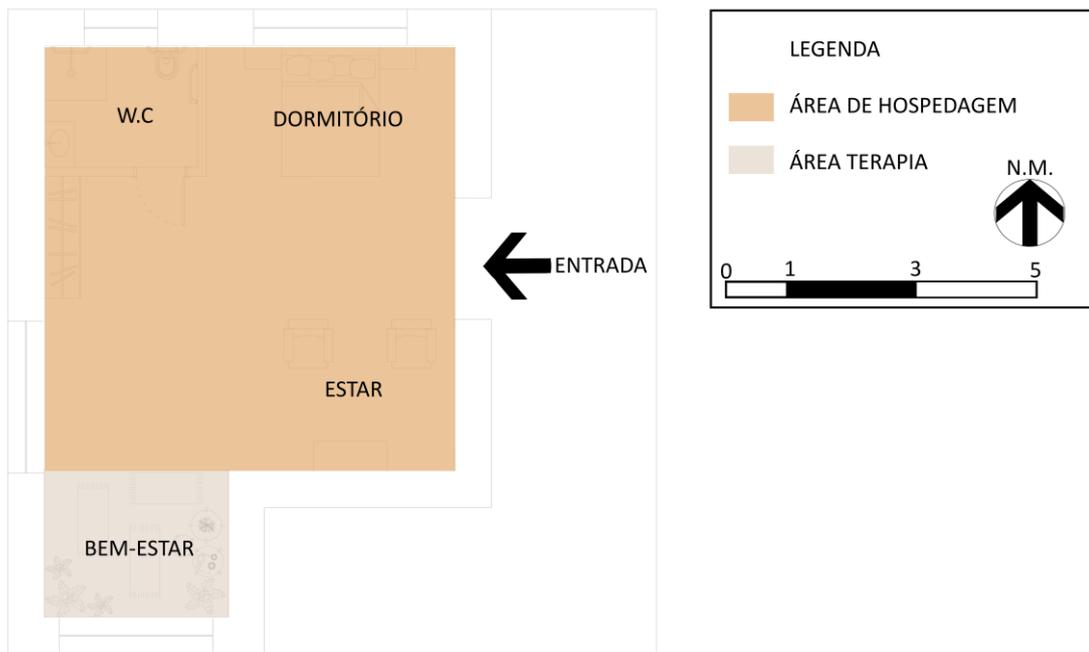
Quadro 4. Programa de necessidades da área comunitária.

Fonte: Autoral, 2019.

Direcionado a atender os hóspedes, visitantes, colaboradores e voluntários do Centro de Terapias Alternativas, o programa de necessidades foi feito atendendo as dimensões e prevendo o fluxo necessário entre os ambientes.

#### 4.3.8. Setorização

A setorização distribui os ambientes de acordo com os fluxos necessários e com base no programa de necessidades (Figura 41,42 e 43).



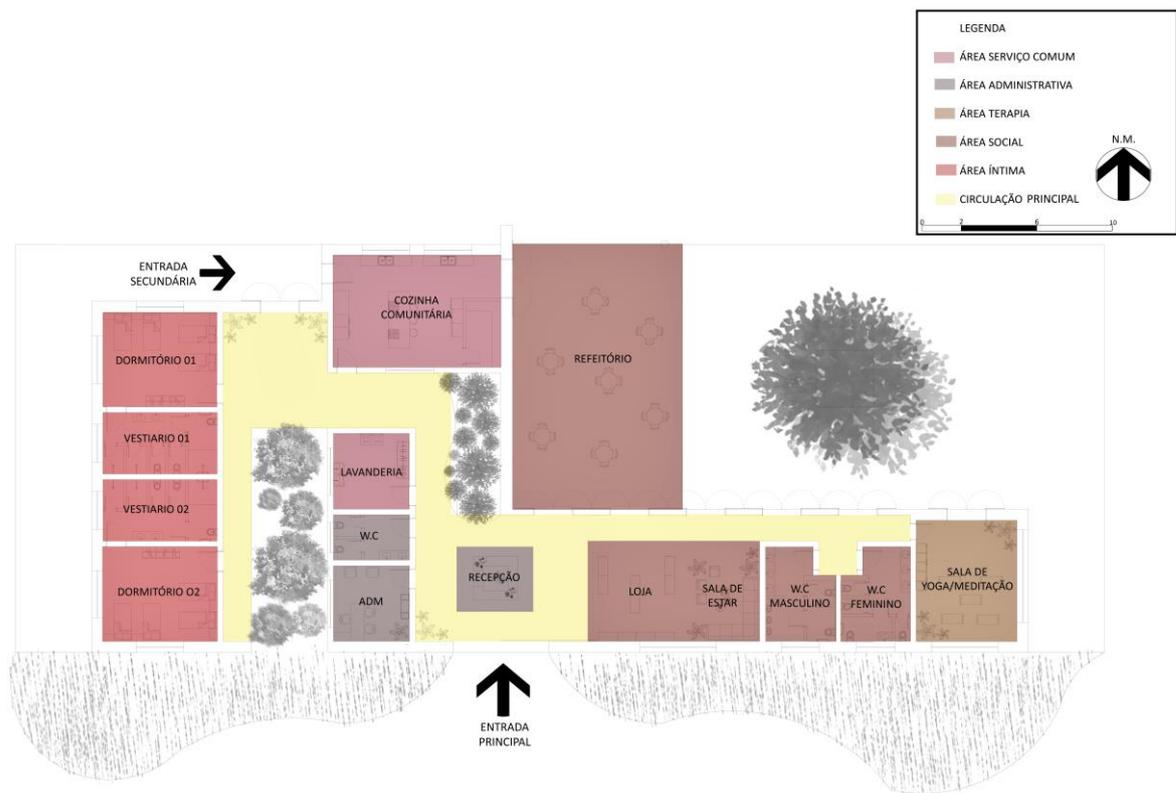
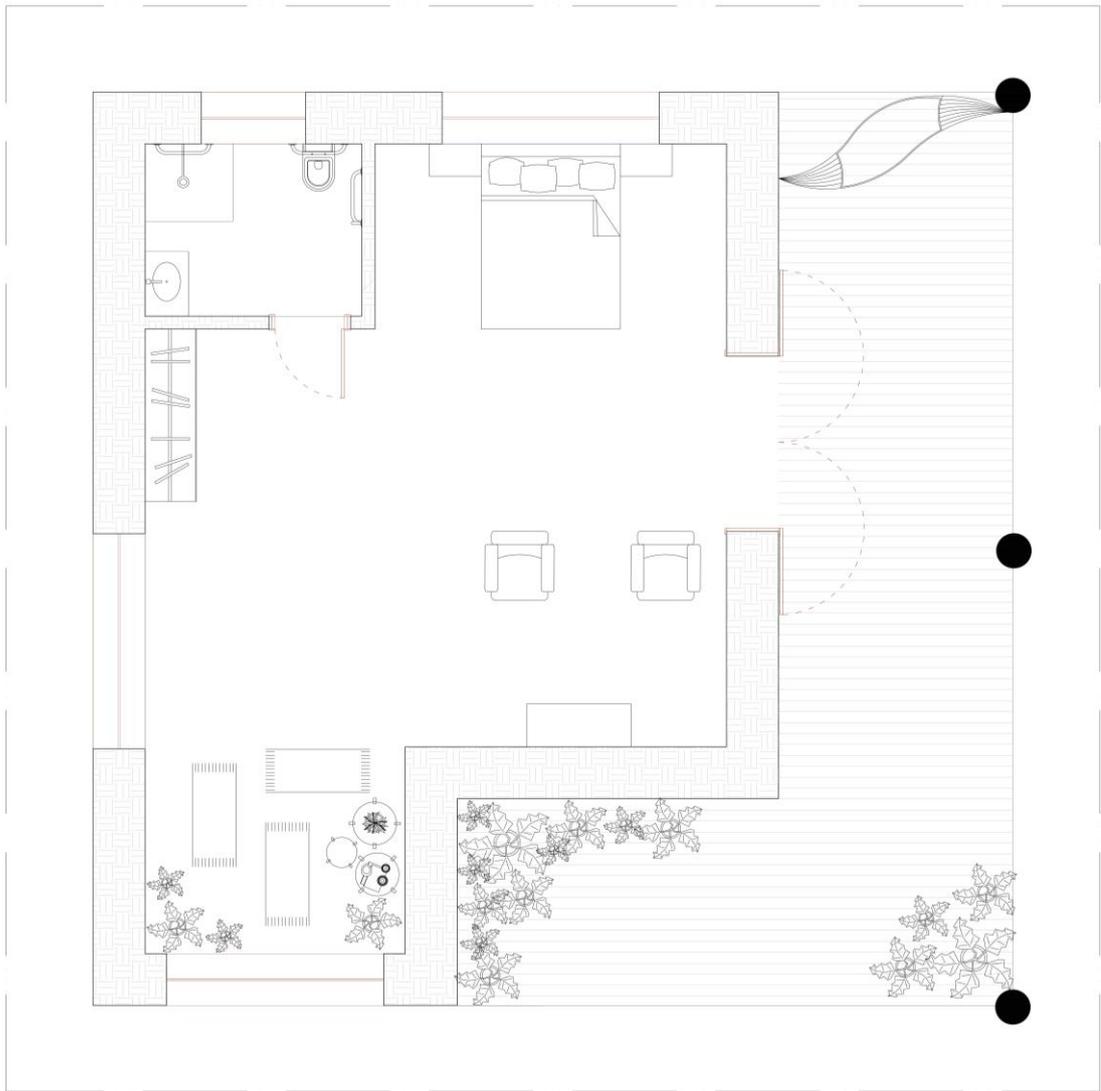


Figura 43. Setorização da área comunitária

Fonte: Autoral, 2019.

As setorizações apresentadas direcionam a construção do centro como todo e anteveem questões estéticas como planos de cobertura, aberturas zenitais e vão permeados por paisagismo.

#### 4.3.9. Layout

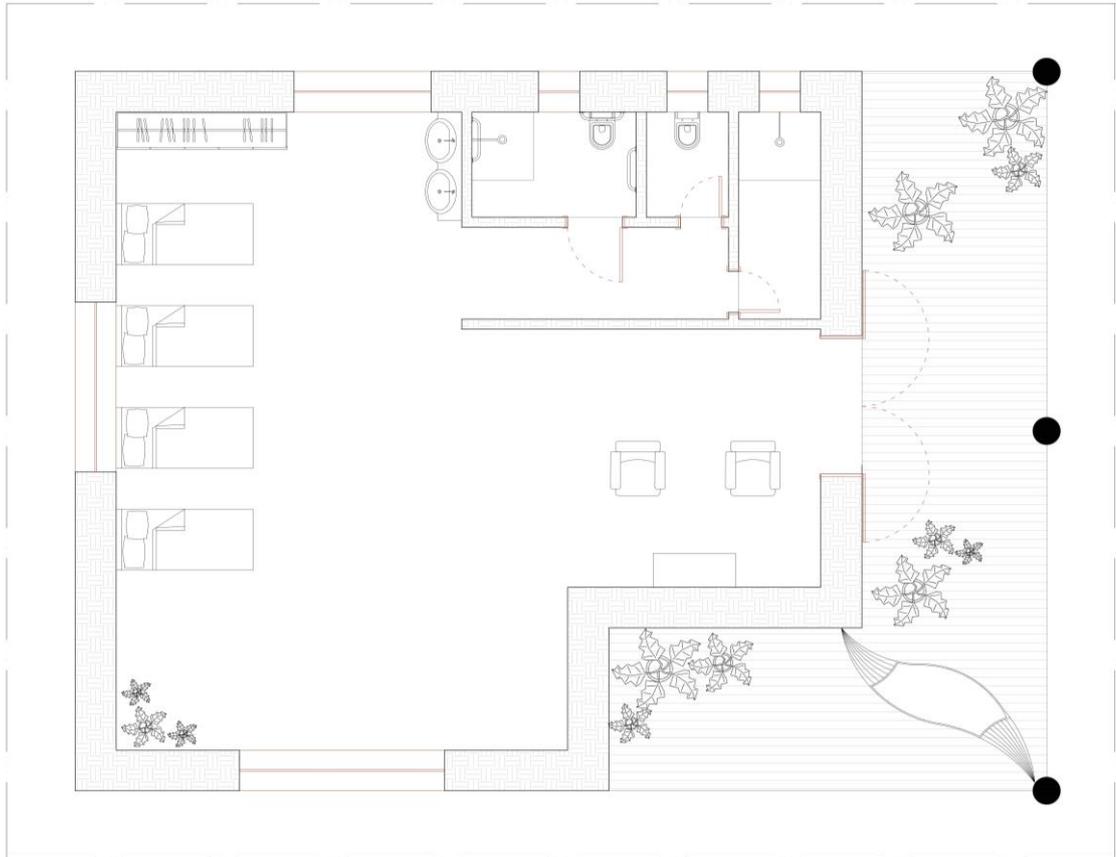


PLANTA - LAYOUT  
UNIDADE DE HOSPEDAGEM - 2 HÓSP.



Figura 44. Planta- layout da unidade de hospedagem.

Fonte. Autoral, 2019.



PLANTA - LAYOUT  
UNIDADE DE HOSPEDAGEM - 4 HÓSP.



Figura 45. Planta- layout da unidade de hospedagem

Fonte. Autoral, 2019.

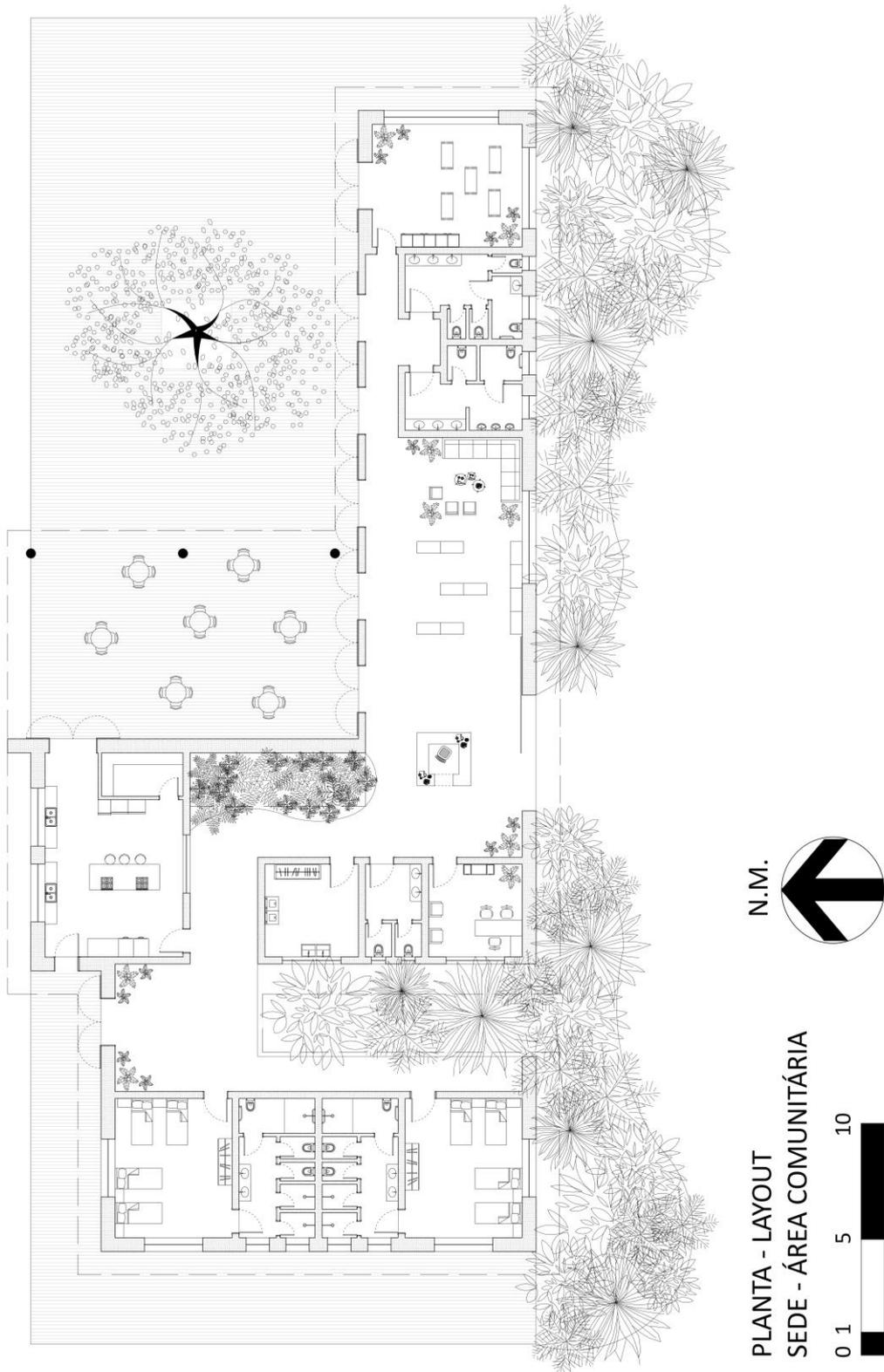


Figura 46. Planta sede- layout

Fonte. Autoral,2019.

#### 4.3.10. Materialidade

A materialidade escolhida envolve a aplicação de duas matrizes: a terra e a madeira; empregadas na estrutura, vedação e recobrimento da construção. As paredes são autoportantes, fazendo uso da taipa de pilão, técnica que faz parte da história da construção do Brasil e tem sua aplicação fundamentada na questão terapêutica da construção, considerando o contato com a terra parte da terapia (Figura 47,48 e 49).



Figura 47. Exemplo de produção de telhas de barro.

Fonte: Héctor Zamora, 2019



Figura 48. Modelo de parede de taipa de pilão.

Fonte: Escala Urbana Arquitectura, 2019



Figura 49. Exemplo de estrutura em madeira de reflorestamento.

Fonte: Eucatratos, 2019

A escolha das técnicas construtivas também foi baseada na questão prática. O centro possui um caráter comunitário, assim sua própria construção deverá ser feita em mutirões, educando a comunidade circundante e outros interessados sobre arquitetura vernacular para a região.

#### 4.4. Terapias Alternativas selecionadas

No centro serão aplicadas terapias que possam ser conectadas e que interagem com o edifício e os usuários, deste modo optou-se por terapias que envolvam o contato com a terra, o aroma das plantas, produção e alimentação saudáveis, relaxamento e autoconhecimento.

- Terapia Floral



Figura 50. Frasco de óleo essencial

Fonte. Espaço terapêutico viver zen, 2016.

A Terapia Floral tem um processo de autocura, é um tratamento com essências florais, essas essências têm um preparo natural que age em um modo de expansão e manutenção da consciência, estimulando a sensação de paz, bem-estar e relaxamento, elevando pensamentos e o reconhecimento, proporcionando harmonia e equilíbrio do ser (Figura 50).

- Geoterapia



Figura 51. Argila, pedra e cristais.

Fonte: Hoffmann World, 2018.

É um tratamento natural com frutos da terra, faz a utilização da argila, barro, pedras e cristais em seu procedimento, buscando amenizar e cuidar de desequilíbrios físicos e emocionais (Figura 51). Para entender os benefícios que essa terapia causa devemos primeiro compreender que o maior agente terapêutico desses produtos da terra é a energia que eles carregam.

- Meditação



Figura 52. Prática meditativa

Fonte. Espaço zen, 2015.

A meditação é uma técnica de concentração profunda, reflexão e autoconhecimento, que pode também ser um recurso para atingir o crescimento interior (Figura 52). Um dos focos principais da meditação é promover uma ligação ainda desconhecida da psique humana, em busca de uma fonte energética para cada ser, a qual tem um poder incomensurável de transformação, ainda através desta prática, podemos enxergar como somos realmente e a partir desta visão, fazer uma manutenção do que for necessário para nosso mundo íntimo, higienizando a mente. Entretanto cada um tem que buscar a prática e técnica que faça mais sentido para si próprio, não existe uma forma única de meditar.

- Terapia Verde



Figura 53. Preparo da horta.

Fonte. Revista industrial del campo, 2018.

Trata-se de contato com a natureza, como a prática de jardinagem, cuidar de hortas, pomares, mexer na terra entre outras atividades, o contato e a contemplação da natureza têm efeitos terapêuticos, promovendo sensação de bem-estar e auxiliando no equilíbrio emocional, funcionando como uma fonte de relaxamento (Figura 53).

- Trofoterapia



Figura 54. Alimentos orgânicos.

Fonte: Agro bayer Brasil, 2018.

Terapia onde aplica-se uma alimentação saudável, buscando desintoxicação do corpo e prevenção de doenças, o intuito é harmonizar e restabelecer o equilíbrio das funções do organismo de uma forma totalmente natural, fazendo a manutenção e recuperação da saúde, promovendo uma qualidade de vida melhor (Figura 54).

- Yoga



Figura 55. Prática de yoga.

Fonte Dáfani Nardi, 2017.

A prática do yoga também associadas com as meditativas, é responsável por exercitar o corpo e a mente simultaneamente, conduzindo o praticante a um estado intenso de relaxamento, calma psíquica, reconhecimento interior, lucidez mental e percepção interna, associados ao aumento da flexibilidade e o vigor do organismo físico (Figura 55).

- Aromaterapia



Figura 56. Plantas aromáticas e frascos de óleos essenciais.

Fonte: Espaço zen, 2015.

É a utilização de plantas aromáticas, óleos essenciais e outros tipos de fragrâncias (Quadro 5) com o intuito de melhorar o bem-estar físico e mental de uma pessoa. Os óleos são extraídos das flores, caule, folhas e até mesmo das raízes das plantas, a técnica também pode ser utilizada em massagens como outra forma de relaxamento (Figura 56).

| NOME POPULAR  | NOME CIENTÍFICO               | ALTURA (M) | BENEFÍCIOS  | IMAGENS   |
|---------------|-------------------------------|------------|---|---|
| ALECRIM       | <i>ROSMARINUS OFFICINALIS</i> | 0.6 A 0.9  | PROPORCIONA LIMPEZA PROFUNDA NOS AMBIENTES E NAS PESSOAS                    |    |
| ESTRAGÃO      | <i>ARTEMISIA DRACUNLUS</i>    | 0.3 A 0.9  | CALMANTE E RELAXANTE  |    |
| CAMOMILA      | <i>MATRICARIA RECUTITA</i>    | 0.1 A 0.4  | ELIMINA A TENSÃO, MEDO E RAIVA, TRAZENDO A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR E CONFORTO |    |
| ERVA DOCE     | <i>PIMPINELLA ANISUM</i>      | 0.3 A 0.6  | COMBATE A ANSIEDADE E É MAIS DIRECIONADO AO EQUILÍBRIO DO SISTEMA NERVOSO   |   |
| ERVA CIDREIRA | <i>MELISSA OFFCINALIS</i>     | 0.3 A 0.4  | COMBATE A DEPRESSÃO, ANSIEDADE E INSÔNIA                                    |  |
| HORTELÃ       | <i>MENTHA</i>                 | 0.3 A 0.4  | CALMANTE, RENOVA AS ENERGIAS, MELHORA A DISPOSIÇÃO E CONCENTRAÇÃO           |  |
| LAVANDA       | <i>LAVANDULA</i>              | 0.3 A 0.4  | COMBATE A INSÔNIA, ANSIEDADE E DEPRESSÃO                                    |  |
| JASMIM        | <i>PLUMERIA RUBRA</i>         | 4.7 A 6.0  | CALMANTE E ANTIDEPRESSIVO   |  |

Quadro 5. Plantas aromáticas

Fonte. Autoral, 2019.

#### 4.5 Proposta de vegetação frutífera (Quadro 6).

| NOME POPULAR | NOME CIENTÍFICO                 | DIÂMETRO (M) | ÉPOCA DE COLHEITA    | IMAGEM  |
|--------------|---------------------------------|--------------|----------------------|---|
| LIMÃO        | <i>CITRUS LIMON</i>             | 3 Á 4        | JANEIRO Á MAIO       |    |
| LARANJA      | <i>CITRUS SINENSIS</i>          | 4            | ANO INTEIRO          |    |
| ACEROLA      | <i>MALPIGHIA EMARGINATA</i>     | 3 Á 5        | OUTUBRO Á DEZEMBRO   |    |
| PÊSEGO       | <i>PRUNUS PERSICA</i>           | 5,5 Á 6      | OUTUBRO Á JANEIRO    |    |
| PÊRA         | <i>PYRUS COMUNIS</i>            | 3 Á 4        | FEVEREIRO Á MAIO     |    |
| BANANA       | <i>MUSA</i>                     | 2            | MAIO Á OUTUBRO       |    |
| JABUTICABA   | <i>MYRCIARIA CAULIFLORA</i>     | 4            | AGOSTO Á SETEMBRO    |   |
| GOIABA       | <i>PSIDIUM GUAJAVA</i>          | 3            | JANEIRO Á ABRIL      |  |
| ABACAXI      | <i>ANANAS COMOSUS L. MERRIL</i> | 1            | JANEIRO Á AGOSTO     |  |
| MORANGO      | <i>FRAGARIA VESCA</i>           | 0.5          | AGOSTO               |  |
| MELÃO        | <i>CUCUMIS MELO</i>             | 0.4          | ANO INTEIRO          |  |
| MELANCIA     | <i>CITRULLUS LANATUS</i>        | 0.5          | DEZEMBRO Á FEVEREIRO |  |
| MARACUJÁ     | <i>PASSIFLORA</i>               | 0.30         | NOVEMBRO Á FEVEREIRO |  |
| AMORA        | <i>MORUS NIGRA</i>              | 0.25         | OUTUBRO Á DEZEMBRO   |  |

Quadro 6. Espécies frutíferas.

Fonte. Autorial, 2019.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Discussões cotidianas retomam a importância para o corpo e mente de práticas mais saudáveis e conscientes, sendo o local onde elas trabalham e estudam uma grande problemática referente ao tema. Esse novo espaço proposto é configurado como um refúgio, um escape da vida acelerada que os centros urbanos e toda a rotina de trabalho em diversas áreas obriga o ser humano a sentir e fazer. Os espaços foram projetados para oferecer condições favoráveis ao autoconhecimento e higiene da mente, sendo está

a principal função da arquitetura de um centro de terapias: oferecer uma ambiência harmônica e acolhedora. Partindo do pressuposto de que a saúde considera o ser humano nos âmbitos da mente, do corpo e do espírito e que ambos funcionam e existem de modo interdependente, a abordagem de terapias complementares em um ambiente adequado é capaz de alinhar todas as partes, sendo essa a problemática trabalhada na proposta.

## 6. REFERÊNCIAS

BLASTINGNEWS. **Medicina alternativa: a cura que vem da natureza.** Disponível em: <<https://br.blastingnews.com/ciencia-saude/2016/02/medicina-alternativa-a-cura-que-vem-da-natureza-00768859.html>> Acessado em 21/04/2019.

COLÉGIOWEB. **Propriedades e benefícios.** Disponível em <https://www.colegioweb.com.br/saude/erva-cidreira-propriedades-beneficio.html>> Acessado em 16/04/2019.

CUNHATUR. **Espaço Flor das Águas.** Disponível em <<http://cunhatur.com.br/associados/espaco-flor-das-aguas/>> Acessado em 22/04/2019.

DANIEL MAZZO. **Essência floral, informações de como é realizada sua preparação.** Disponível em: <<https://www.danielmazzo.com.br/essencia-floral/>> Acessado em 15/03/2019.

DANIELA GIROTTO. **Cuidados Essenciais na Aromaterapia.** Disponível em: <<https://danielagirotto.com.br/2011/02/16/cuidados-essenciais-na-aromaterapia/>> Acessado em 15/03/2019

ECYCLE. **Os incríveis benefícios da lavanda e do óleo essencial de lavanda.** Disponível em <<https://www.ecycle.com.br/6974-lavanda>> Acessado em 20/04/2019.

EMPLASA. **Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte.** Disponível em: <<https://www.emplasa.sp.gov.br/RMVPLN>>. Acessado em 06/05/2017.

FLORAIS. **História.** Disponível em <<https://www.florais.com.br/essências-florais-historia/>> Acessado em 15/03/2019

GAVETA DO POVO. **Terapia verde: cultivar plantas ajuda no bem-estar.** Disponível em: <<https://www.gazetadopovo.com.br/haus/paisagismo-jardinagem/terapia-verde/>> Acessado em 02/05/2019.

HARMONIE AROMATERAPIA. **Óleo essencial de alecrim.** Disponível em <<http://harmoniearomaterapia.com.br/blog/oleo-essencial-de-alecrim/>> Acessado em 10/04/2019.

INFOESCOLA. **Meditação.** Disponível em <<https://www.infoescola.com/saude/meditacao/>> Acessado em 04/04/2019.

INFOESCOLA. **Yoga.** Disponível em <<https://www.infoescola.com/educacao-fisica/yoga/>> Acessado em 08/04/2019.

JARDINEIRO.NET. **A importância da horta em casa.** Disponível em <<https://www.jardineiro.net/importancia-da-horta-em-casa.html>> Acessado em 04/04/2019.

LENGEN, Johan Van. **Manual do Arquiteto Descalço.** 1º Edição, Porto Alegre- RS. Editora: Livraria do Arquiteto, 2004.

MUNDO BOA FORMA. **Benefícios da Artemísia.** Disponível em <<https://www.mundoboaforma.com.br/12-beneficios-da-artemisia-o-que-e-e-para-que-serve/>> Acessado 10/04/2019.

PERSONARE. **O óleo essencial da alegria.** Disponível em <<https://www.personare.com.br/laranja-o-oleo-essencial-da-alegria-m4909>> Acessado em 20/04/2019.

PLATAFORMAARQUITECTURA. **Estudio Para Yoga-Kamadhenu / Carolina Echevarri.** Disponível em <[https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/788406/estudio-para-yoga-kamadhenu-carolina-echevarri-plus-alberto-burckhardt?ad\\_medium=gallery](https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/788406/estudio-para-yoga-kamadhenu-carolina-echevarri-plus-alberto-burckhardt?ad_medium=gallery)> Acessado em 05/04/2019.

PLATAFORMAARQUITECTURA. **Estudio Rafael Freyre.** Disponível em <<https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/911035/mil-centro-estudio-rafael-freyre>> Acessado em 12/04/2019.

PLATAFORMAARQUITECTURA. **Permacultura e geometrias sagradas: um 'Centro Holístico' que é construído de madeira, palha e adobe.** Disponível em <<https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/755470/en-detalle-madera-paja-y-adobe-centro-holistico-punto-zero>> Acessado em 27/03/2019.

PORTALEDUCAÇÃO. **A História da Fitoterapia.** Disponível em <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/farmacia/a-historia-da-fitoterapia/16710>> Acessado em 08/04/2019.

PRATICAS COMPLEMENTARES A SAÚDE. **A Energia de Cura da Arruda.** Disponível em <<http://praticascomplementaresasaude.blogspot.com/2010/10/energia-de-cura-da-arruda.html>> Acessado em 10/04/2019.

PREFEITURADELORENA. **Plano Diretor.** Disponível em <<http://www.lorena.sp.gov.br/wordpress/index.php/plano-diretor-biblioteca/>> Acessado em 28/05/2019.

WE MYSTIC. **Óleo essencial de camomila.** Disponível em <<https://www.wemystic.com.br/artigos/oleo-essencial-de-camomila-calmante-cicatrizante-e-analgésico/>> Acessado em 16/04/2019.

WE MYSTIC. **Óleo essencial de hortelã, para maior disposição e controle emocional.** Disponível em <<https://www.wemystic.com.br/artigos/oleo-essencial-de-hortela-para-maior-disposicao-e-controle-emocional/>> Acessado em 16/04/2019.

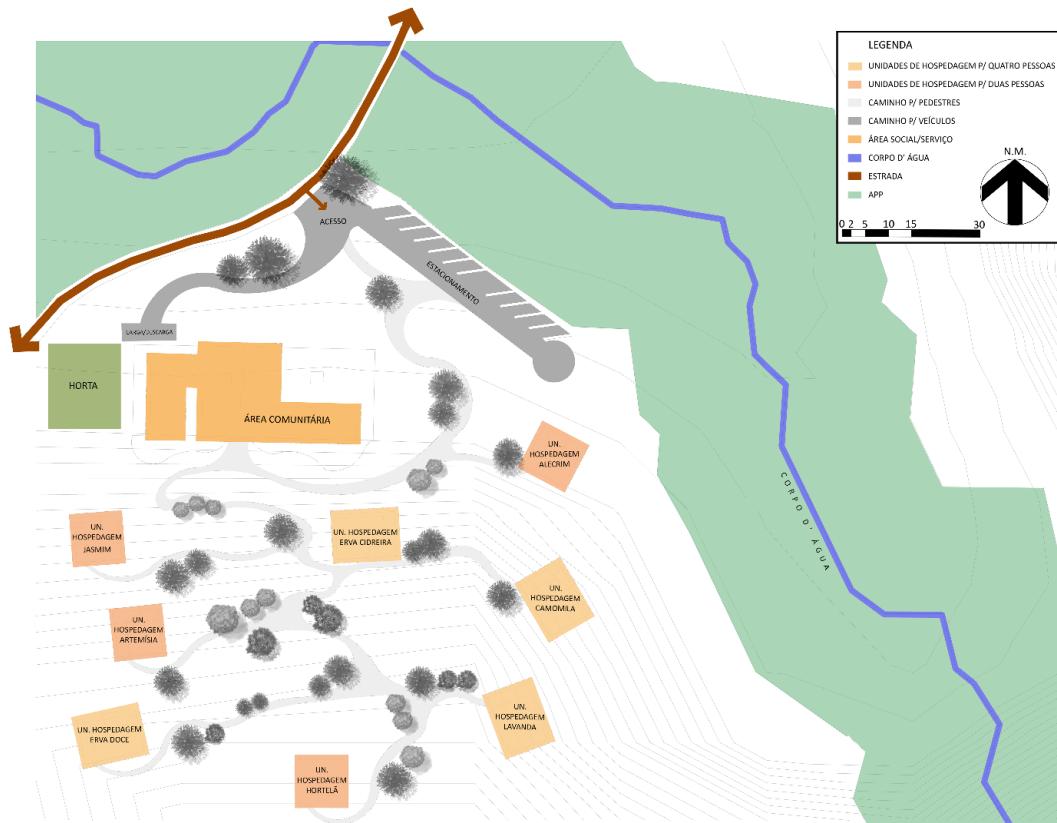
WE MYSTIC. **Óleo essencial de jasmim.** Disponível em <<https://www.wemystic.com.br/artigos/oleo-essencial-de-jasmim/>> Acessado em 20/04/2019.

WOMENHEALTHBRASIL. **Benefícios do óleo essencial de erva doce.** Disponível em <<http://womenshealthbrasil.com.br/os-beneficios-do-oleo-essencialde-erva-doce/>> Acessado em 16/04/2019.

VITRUVIUS. **Arquitetura vernacular.** Disponível em <<https://www.vitruvius.com.br/revistas/read/arquitextos/17.201/6431/>> Acessado em 12/09/2019.



# PROPOSTA DE IMPLANTAÇÃO



A implantação libera os visuais do terreno, aproveitando a ventilação predominante e possibilitando insolação em todos os ambientes.

# SETORIZAÇÃO E PROGRAMA DE NECESSIDADES

Direcionado a atender os hóspedes, visitantes e voluntários do Centro de Terapias Alternativas. Separada por cinco setores da sede: área serviço comum, área administrativa, área de terapia, área social e área íntima, e as unidades de hospedagens divide-se por dois setores, área de hospedagem e área de terapia.

## UNIDADE DE HOSPEDAGEM 2 HÓSPEDES

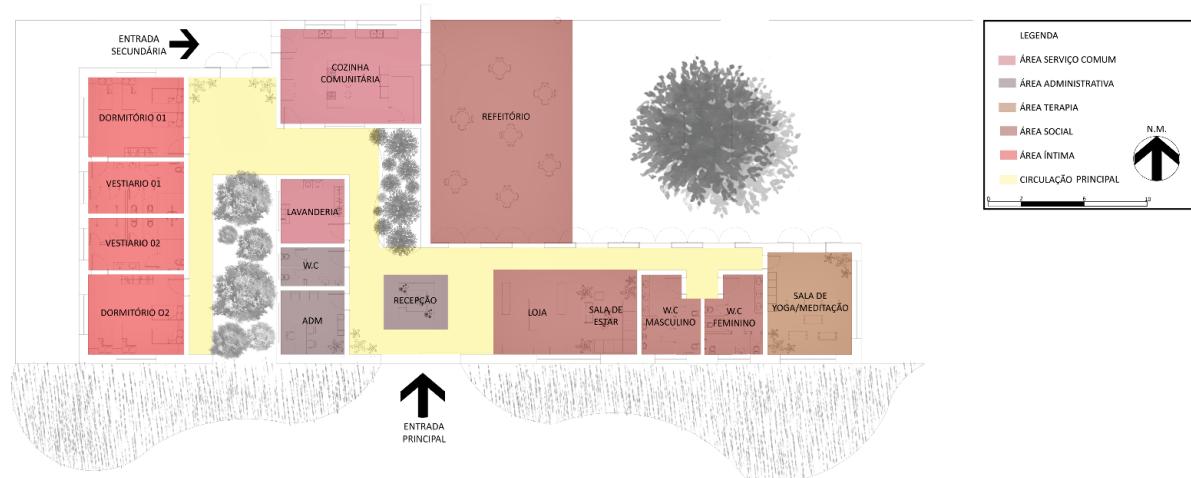
| SETOR      | ESPAÇO                  | ATIVIDADES                               | ÁREA (M) | ÁREA (M²) |
|------------|-------------------------|--|----------|-----------|
| HOSPEDAGEM | DORMITÓRIO              | ACOMODAR ATÉ DOIS HÓSPEDES               | 14,18    | 28,43     |
|            | SALA                    | DESCANSO                                 | 9,25     |           |
|            | BANHEIRO                | _____                                    | 5,00     |           |
| TERAPIA    | MEDITAÇÃO/ AROMATERAPIA | PRÁTICA DA MEDITAÇÃO E TERAPIA AROMÁTICA | 7,20     | 7,20      |
| TOTAL      |                         |  | 35,63    |           |

## UNIDADE DE HOSPEDAGEM 4 HÓSPEDES

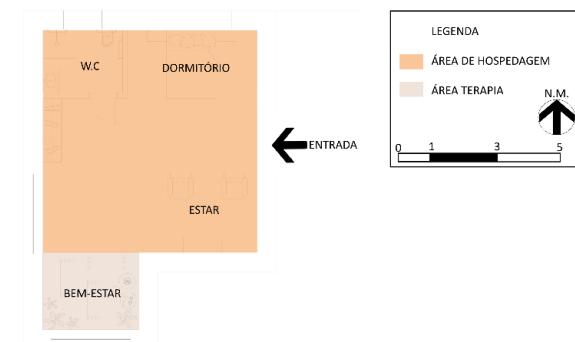
| SETOR      | ESPAÇO                  | ATIVIDADES                               | ÁREA (M) | ÁREA (M²) |
|------------|-------------------------|--|----------|-----------|
| HOSPEDAGEM | DORMITÓRIO              | ACOMODAR ATÉ QUATRO HÓSPEDES             | 47,00    | 79,60     |
|            | SALA                    | DESCANSO                                 | 19,60    |           |
|            | BANHEIRO                | _____                                    | 16,00    |           |
| TERAPIA    | MEDITAÇÃO/ AROMATERAPIA | PRÁTICA DA MEDITAÇÃO E TERAPIA AROMÁTICA | 15,96    | 15,96     |
| TOTAL      |                         |  | 95,56    |           |

## SEDE - ÁREA COMUNITÁRIA

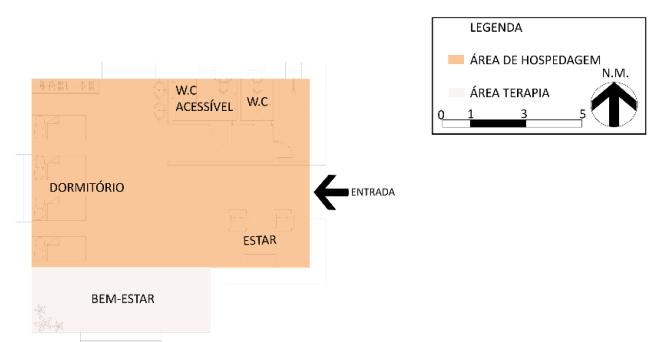
| SETOR               | ESPAÇO                   | ATIVIDADES                         | ÁREA (M²) | ÁREA (M²) |
|---------------------|--------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|
| SERVIÇO COMUNITÁRIO | COZINHA                  | PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES           | 55,46     | 71,46     |
|                     | LAVANDERIA               | HIGIENIZAÇÃO DAS ROUPAS            | 16,00     |           |
| ADMINISTRATIVA      | GERÊNCIA                 | CONTROLE E ORGANIZAÇÃO             | 16,00     | 34,60     |
|                     | RECEPÇÃO                 | ATENDIMENTO                        | 9,00      |           |
|                     | BANHEIROS                | _____                              | 9,60      |           |
| ÍNTIMO              | DORMITÓRIO 1             | ACOMODAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS          | 30,00     | 99,00     |
|                     | DORMITÓRIO 2             | ACOMODAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS          | 30,00     |           |
|                     | BANHEIRO 1               | _____                              | 19,50     |           |
|                     | BANHEIRO 2               | _____                              | 19,50     |           |
| SOCIAL              | LOJA                     | COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS        | 18,00     | 205,63    |
|                     | SALA DE ESTAR            | DESCANSO E SOCIALIZAÇÃO            | 21,20     |           |
|                     | BANHEIRO FEMININO        | _____                              | 18,25     |           |
|                     | BANHEIRO MASCULINO       | _____                              | 18,25     |           |
| REFEITÓRIO          | ALIMENTAÇÃO              | 129,93                             |           |           |
| TERAPIA             | SALA DE MEDITAÇÃO E YOGA | MEDITAÇÃO E PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS | 33,92     | 33,92     |
| TOTAL               |                          |                                    | 444,61    |           |



SEDE - ÁREA COMUNITÁRIA



UNIDADE DE HOSPEDAGEM 2 HÓSPEDES



UNIDADE DE HOSPEDAGEM 4 HÓSPEDES

# CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS - O ESTUDO DO IMPACTO DA NATUREZA NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS

Trabalho de Graduação: Arquitetura e Urbanismo - UNITAU

Aluna: Rayane dos Reis Cruz

Orientador: Prof. Me. Antonio Cláudio Testa Varallo

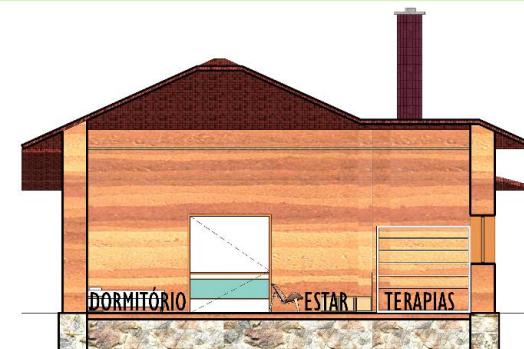
**MODELO DE UNIDADE  
DE HOSPEDAGEM P/  
ATÉ 2 PESSOAS**



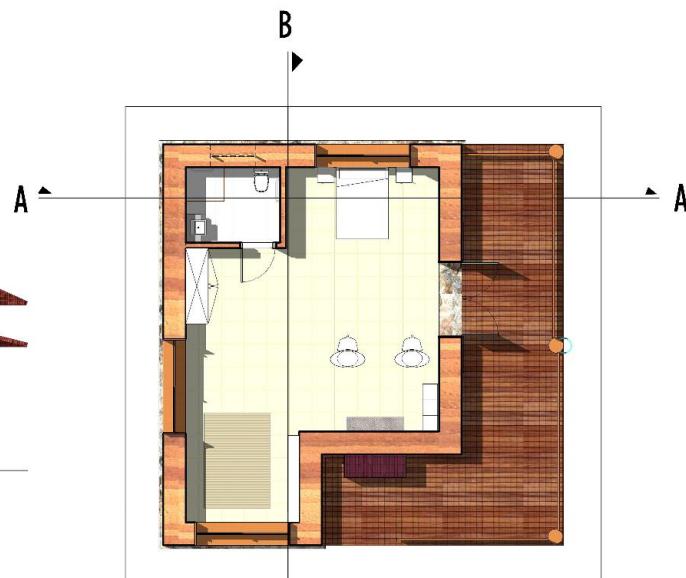
FACHADA NORTE



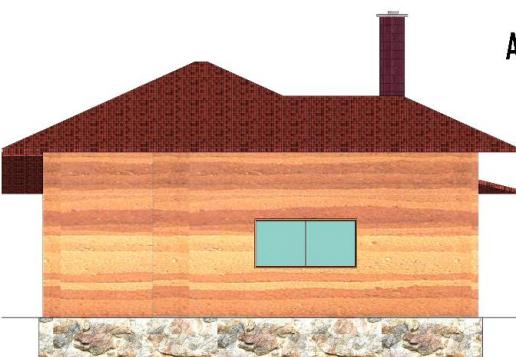
CORTE AA



CORTE BB



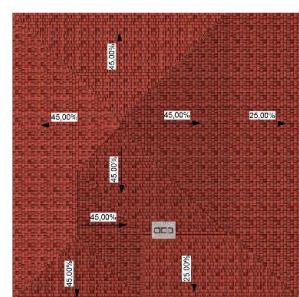
PLANTA HUMANIZADA



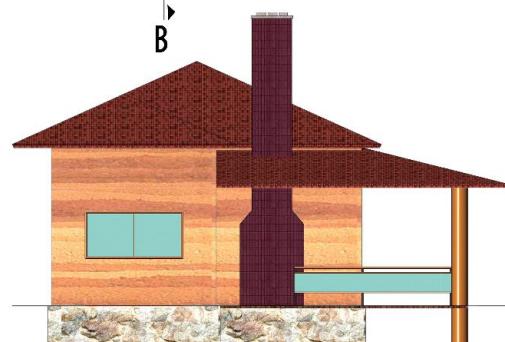
FACHADA OESTE



FACHADA LESTE



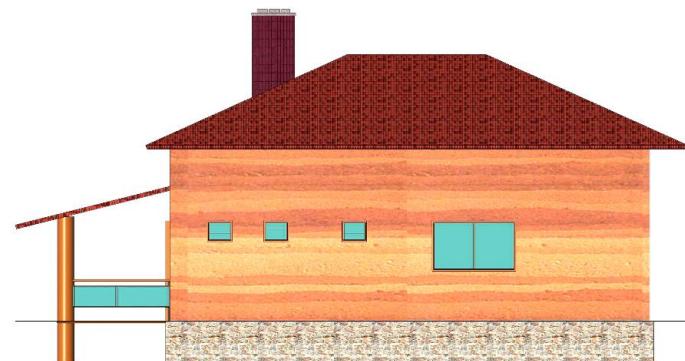
PLANTA DE COBERTURA



FACHADA SUL



**MODELO DE UNIDADE DE  
HOSPEDAGEM P/ ATÉ 4  
PESSOAS**



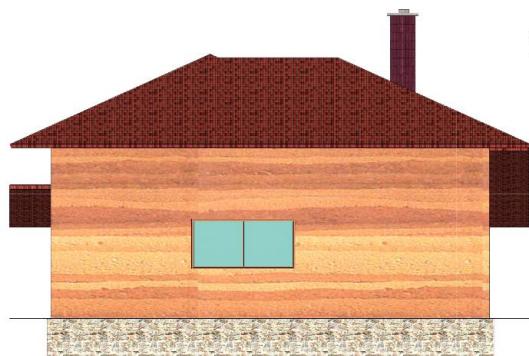
FACHADA NORTE



CORTE AA



CORTE BB



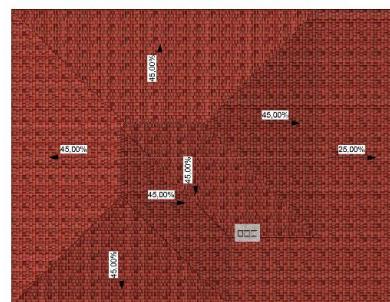
FACHADA OESTE



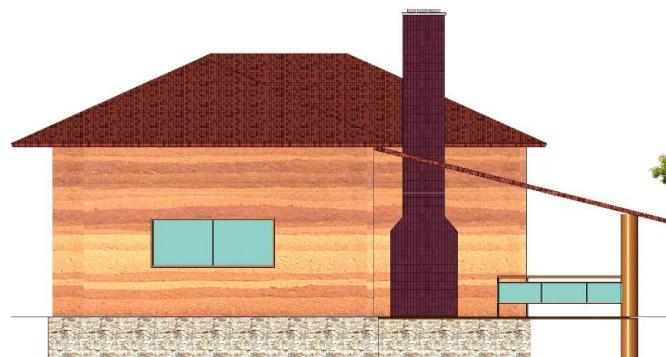
PLANTA HUMANIZADA



FACHADA LESTE



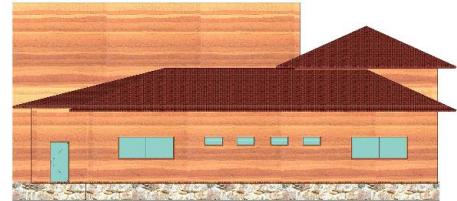
PLANTA DE COBERTURA



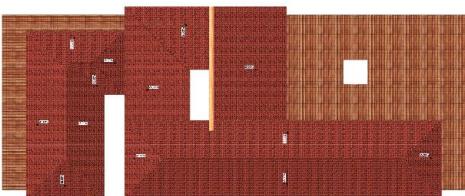
FACHADA SUL



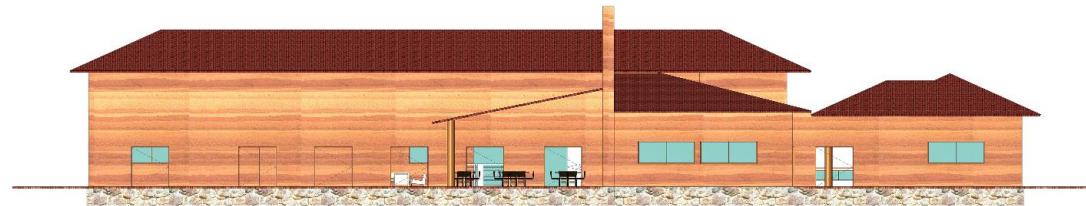
# PROPOSTA ARQUITETÔNICA PARA A SEDE - ÁREA COMUNITÁRIA



FACHADA OESTE



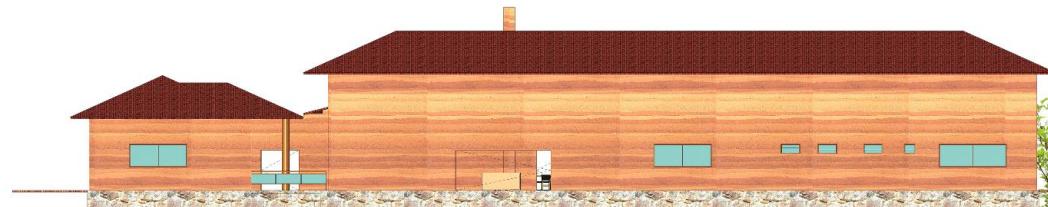
PLANTA DE COBERTURA



FACHADA NORTE



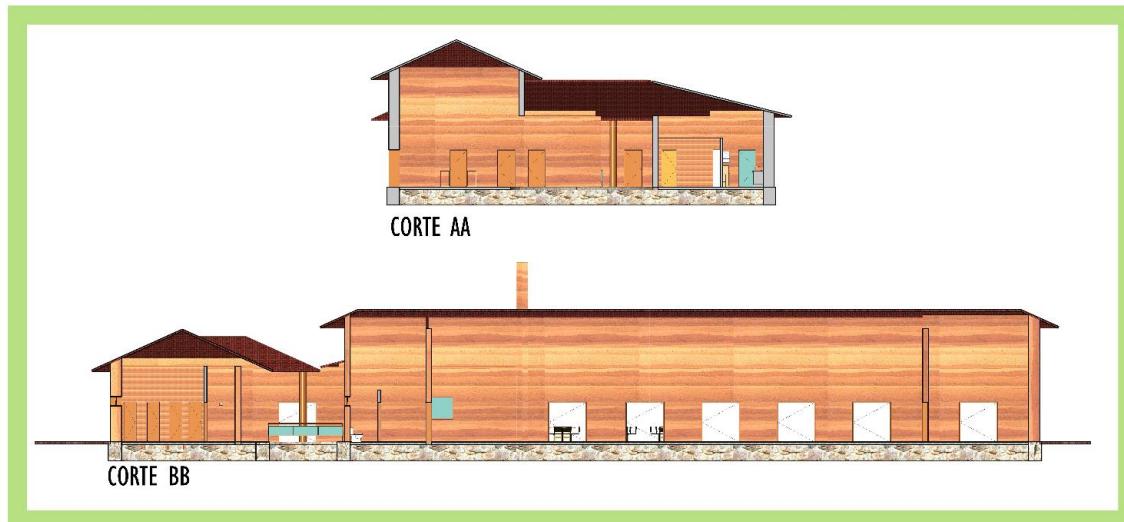
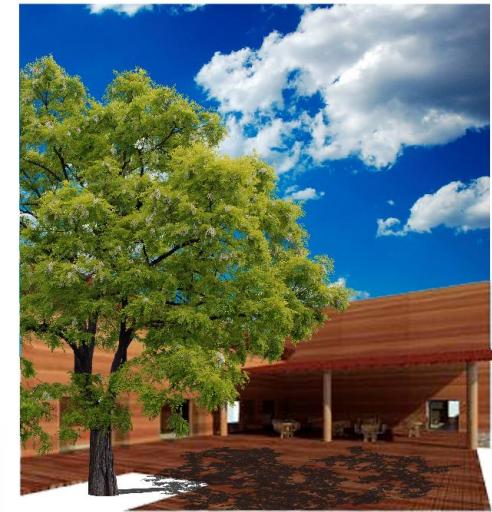
PLANTA HUMANIZADA



FACHADA SUL



FACHADA LESTE



CORTE AA

CORTE BB

