UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA I DEPARTAMENTO DE ARQUITETURA E URBANISMO
ORIENTADOR: RENATO TIBIRIÇA DE SABOYA I ALUNA: JESSICA ROSSO WILOT

CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS E IOGA NA LAGOA DA CONCEIÇÃO

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

O estresse é uma constante em nossas vidas. Vivemos sobrecarregados. Além de diminuir a nossa capacidade de concentração, prejudicando nossa eficiência e memória, ele é capaz de afetar diversos órgãos, sistemas e funções, resultando em várias complicações.

A meditação e o relaxamento, obtido na maioria das terapias alternativas e integrativas, são bastante eficientes na diminuição dos níveis de estresse. De modo geral, elas mostram-se eficientes para manter uma vida saudável, uma vez que muitas delas defendem o equilíbrio nos vários aspectos da vida.

As terapias alternativas são amplamente utilizadas e muito eficazes no tratamento de vários problemas de saúde, aumentando cada dia mais o número de pessoas que recorrem a suas práticas. As atividades abrangem o yoga, a meditação, o reiki, a acupuntura, Ayurveda, fitoterapia, homeopatia, entre outros.

A partir de estudos mais profundos a respeito das terapias alternativas e suas vantagens, é proposto como Trabalho de Conclusão de Curso a elaboração de um projeto que integre algumas dessas terapias e que seja referência a quem as busca. A proposta configura-se como um centro de bem estar, tratamento e pesquisa, com espaços de atendimento, de vivência, salas de recepção e lanchonete. O programa também apresenta jardins e uma horta comunitária com área de cultivo de plantas medicinais e hortaliças. Pensado a modo de aproximar as pessoas da natureza, foi criado áreas externas de introspecção, meditação e para a realização de algumas atividades, como a prática de ioga, por exemplo.

O bairro escolhido para se projetar foi a Lagoa da Conceição. Sua proximidade do Centro e fácil acesso proporcionam ao bairro uma boa localização dentro da ilha. Além disso, sua proximidade da natureza oferece ao bairro uma atmosfera acolhedora às atividades propostas.

Uma das premissas projetuais é a responsabilidade ambiental. O projeto foi pensado para ter baixos gastos de energia além de valorizar e beneficiar-se da iluminação natural. Para adequar o projeto e torná-lo sustentável, foi utilizada como base as exigências da certificação WELL, que leva em conta o bem estar humano, além da utilização de tijolos ecológicos na construção, telhados jardins, painéis solares de aquecimento e também fotovoltaicos e aproveitamento de águas pluviais.

A implantação do terreno também se deu de forma respeitosa a topografia e as condicionantes naturais do terreno, como o córrego e a linha de drenagem, tentando criar sempre o menor impacto possível. A identificação da área alagável apresenta-se como um potencial do terreno, permitindo a riação de um lago, elemento que oferece uma maior conectividade das atividades do centro com a natureza.

OBJETIVOS

Buscou-se elaborar um projeto que oferecesse algumas terapias e tratamentos que proporcionem bem-estar e auxiliam na saúde física e mental daqueles que as praticam. O Centro acolhe pacientes do Posto de Saúde, atendidos pelo SUS, assim como clientes particulares que tem condições de arcar com os valores das aulas ou consultas.

O espaço foi elaborado para que as atividades ali oferecidas aconteçam da melhor maneira possível, em um ambiente agradável e saudável.

A relação psicológica entre a arquitetura e as pessoas deve ser o mais positiva possível, possibilitando que o ambiente também atue no bem estar de quem o frequenta. A arquitetura também seria terapêutica e auxiliaria no tratamento das pessoas, assim como o espaço do entorno, os jardins, os espaços de estar e a natureza.

A PROXIMIDADE COM A NATUREZA

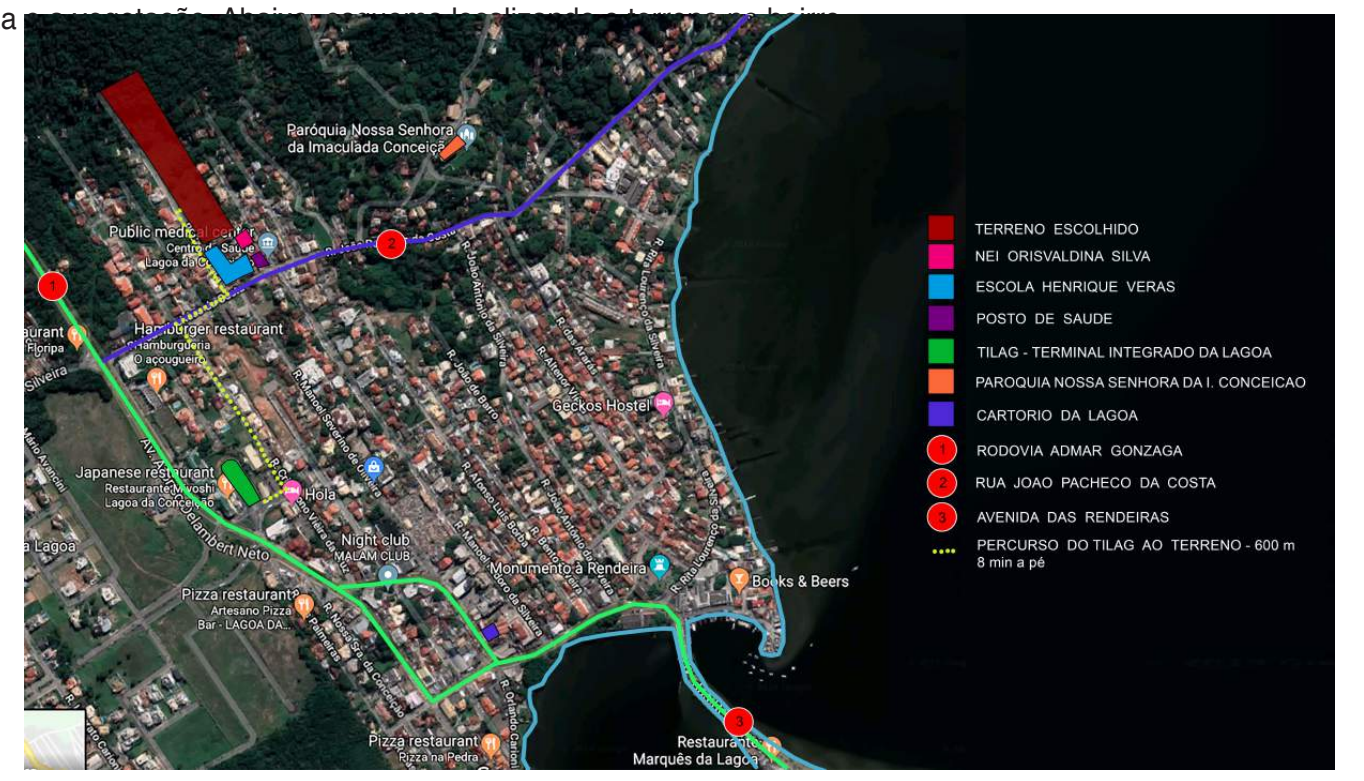
Segundo Richard Ryan, professor de psicologia na Universidade de Rochester (EUA), a natureza é combustível para a alma. Segundo matéria na revista Saúde, da editora Abril, um levantamento da Escola de Saúde Pública de Harvard, nos Estados Unidos, revela que morar perto de bosques, parques e jardins está associado a uma maior longevidade e a um menor risco de enfrentar doenças renais e respiratórias e padecer com a depressão.

A seguir, estão listados alguns benefícios, comprovados cientificamente, que o contato com a natureza pode trazer ao seu corpo e mente e melhorar, assim, a sua qualidade de vida.

1. Sentir-se mais vivo, feliz e sem estresse 2. Alivia os sintomas de depressão e previne doenças cardíacas 3. Estimula as pessoas a fazerem exercícios e melhora a autoestima 4. Elevação dos níveis de vitamina D e 5. Melhora sua memória, concentração e criatividade

A LAGOA DA CONCEIÇÃO

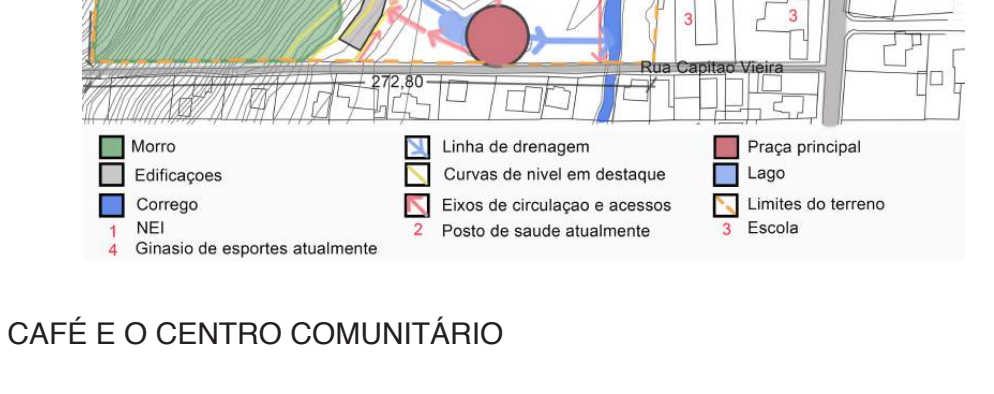
O terreno escolhido é próximo da Paróquia Nossa Senhora da Imaculada Conceição, do TILAG (Terminal de Integração da Lagoa), e ao lado da NEI Orisvaldina Silva, do Posto de Saúde da Lagoa e da Escola Henrique Veras. O terreno localizado ao "pé" do morro, permite muito contato com a natureza e a vegetação. Abaixo, esquema localizando o terreno e o seu entorno.


Paróquia Nossa Senhora da Imaculada Conceição
TERRENO ESCOLHIDO
NEI ORISVALDINA SILVA
ESCOLA HENRIQUE VERAS
POSTO DE SAUDE
TILAG - TERMINAL INTEGRADO DA LAGOA
PAROQUIA NOSSA SENHORA DA I. CONCEICAO
CARTORIO DA LAGOA
RODOVIA ADMAR GONZAGA
RUA JOAO PACHECO DA COSTA
AVENIDA DAS RENDEIRAS
PERCURSO DO TILAG AO TERRENO - 600 m 8 min a pé

Fonte da imagem: Edição propria sobre imagem do Google Earth

AS CONDICIONANTES DO PROJETO

O terreno está localizado atrás da Escola Henrique Veras, e possui seu acesso através da rua Capitão Vieira. Boa parte do terreno é APL-E (área de uso limitado - encosta). Dentro do terreno, situa-se um córrego próximo à escola. A existência de uma linha de drenagem e uma área alagável criam condicionantes bastante importantes do projeto. A partir delas e do estudo da topografia do terreno, foi proposta uma volumetria que não fosse agressiva a paisagem e tivesse a sustentabilidade como um dos objetivos de projeto. A seguir, esquema demonstra essas condicionantes e as localizam no terreno, bem como uma disposição geral das volumetrias.


Servidão Ruth Bastos de Oliveira
Rua Capitão Vieira
Morro
Edificações
Corrego
1 NEI
4 Ginasio de esportes atualmente
Linha de drenagem
Curvas de nivel em destaque
Eixos de circulação e acessos
2 Posto de saude atualmente
Praça principal
Lago
Limites do terreno
3 Escola

O POSTO DE SAÚDE, O CAFÉ E O CENTRO COMUNITÁRIO

A realocação do Posto tem como objetivo aproximá-lo do Centro de Terapias Integrativas assim como criar uma linguagem que converse melhor com o seu entorno. Busca-se maior contato com a natureza através do jardim central e também das janelas que conectam os espaços internos com os jardins externos.

O Ginásio foi reposicionado a fim de criar um acesso e eixo visual ao terreno trabalhado, valorizando o projeto e instigando as pessoas a se aproximarem e conhecerem o espaço. A ideia é de que esse espaço seja ocupado como uma praça e pequeno parque públicos, sempre abertos à comunidade e visitantes, e não apenas a quem frequenta o Posto de Saúde, o Centro de Terapias ou a escola.

O Posto de Saúde foi projetado de forma que seu acesso continuasse sendo a partir da Servidão Ruth Bastos de Oliveira. O acesso fácil de pedestres daria-se através da abertura de uma rua peatonal no antigo local do ginásio da Escola Henrique Veras, assim como pela Rua Capitão Viêira. sendo esse acesso através da praça que une o Posto e o Centro e também o principal acesso a quem vem ao Centro de Terapias e às atividades que acontecem nesta praça, como as feiras e demais atividades comunitárias que utilizam dos espaços do terreno.

O Posto possui uma volumetria irregular, onde sua parte central foi projetada de forma a ser um jardim, oferecendo luz e uma ventilação adequada contribuindo para o bem-estar dos espaços. Para ter acesso aos consultórios e área de funcionários, a circulação ocorre através do corredor ao lado do jardim, separando-o apenas por grandes painéis de vidro, e assim, aumentando o contato com a natureza.

A recepção configura-se como ambiente central do posto de saúde, e dela distribuem-se as circulações para os demais ambientes. Ela possui ampla visão para o jardim interno e também para o externo, fazendo frente para o pomar.

O jardim aproxima os pacientes da natureza e faz com que os corredores não pareçam tão longos. Além disso, ele humaniza o Posto, deixando-o mais agradável e ampliando a experiência de quem vivencia o espaço. Também auxilia na ventilação e iluminação dos ambientes, tornando-os mais saudáveis

Outro recurso de humanização explorado foi a utilização de algumas paredes como murais artísticos, onde artistas ou até mesmo pessoas da própria comunidade podem fazer suas ilustrações, participando, assim, de forma ativa na criação do espaço. Desse modo, eleva-se o sentimento de apropriação e pertencimento, trazendo maior familiaridade com os ambientes, onde todos participaram da sua criação.

O café e o Centro Comunitário se unem ao volume do Posto de Saúde e fazem frente a praça de acesso e ao lago. O café possui duas áreas externas, uma pensada para ser mais utilizada pelas manhãs ou tardes de inverno, e a outra nas tardes quentes e nos dias de vento sul, devido sua proteção.

O Centro Comunitário foi projetado a fim de ser utilizado pela comunidade para palestras, reuniões, encontros e também atividades recreativas, como, por exemplo, aulas de pintura e escultura. Esse ambiente é composto de duas salas de tamanhos diferenciados. Estas localizam-se ao lado dos sanitários e da lanchonete, e em frente ao lago e jardim. As salas também podem ser usadas quando for necessário um espaço extra para o Centro de Terapias, ou para alguma palestra ou reunião do Posto de Saúde.

O CENTRO DE TERAPIAS INTEGRATIVAS

O Centro se insere na paisagem respeitando as curvas de nível existentes no terreno, sendo a construção mais próxima do morro. Uma cobertura em madeira e bambu, se estende do Posto de Saúde até a entrada do Centro de Terapias, marcando a entrada. A piscina, no andar térreo, possui uma parede de pedra, configurando um clima mais intimista e trazendo um pouco de frescor e uma sensação de solidez a este ambiente, onde a água é o elemento principal do espaço. A pedra traz certo ar de introspecção aos ambientes e pretende elevar a experiência das pessoas a um estado quase meditativo, de silêncio e contemplação.

Na recepção, encontram-se a escada e o elevador que levam ao pavimento superior, onde, logo ao chegar, é possível contemplar um jardim atrás de grandes portas de vidro, aproximando a natureza das pessoas, quase como se o jardim e a natureza também fizessem parte da construção.

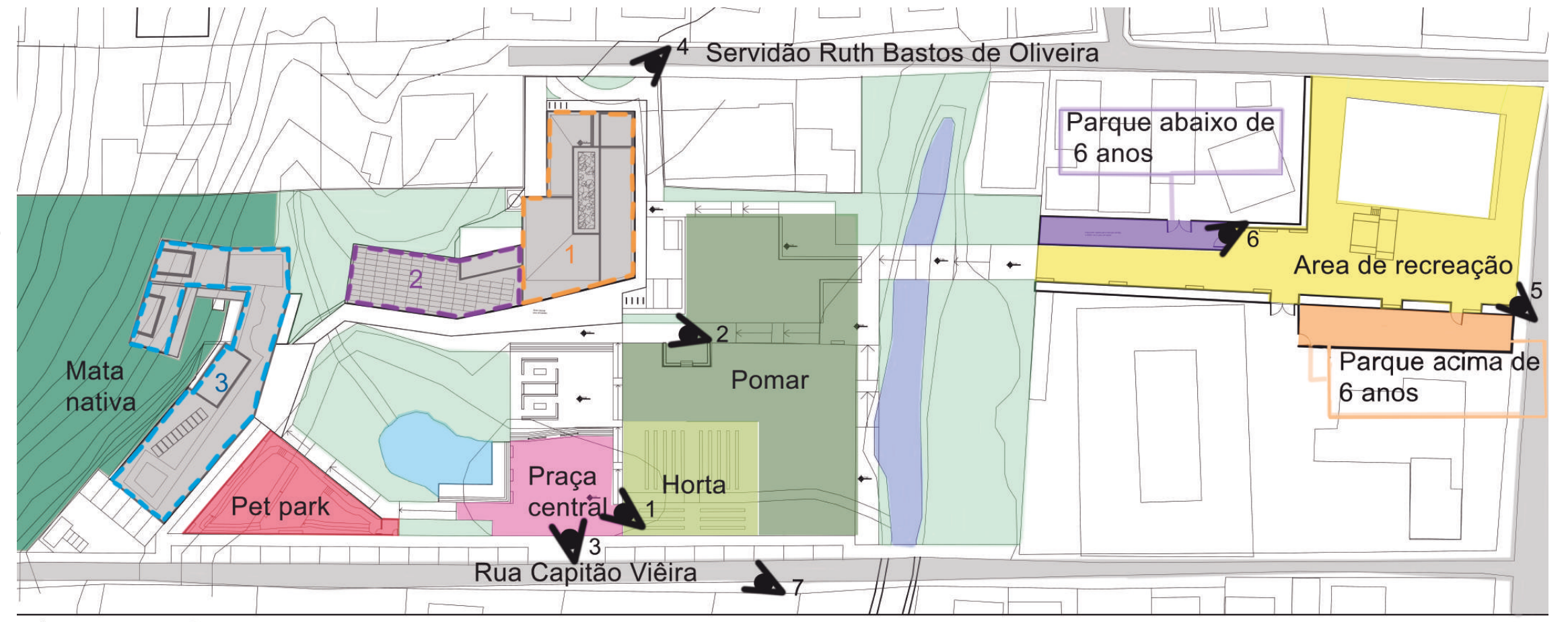
Ao lado da entrada dessa sala, localiza-se uma escada com acesso a um outro nível. Ela foi projetada para aproveitar ao máximo a iluminação natural. Por se encontrar ao lado do jardim, ela mostra-se como uma transição para as salas de ioga e meditação que são acessadas a partir dela. A escada busca distanciar as pessoas do cidade lá fora, do barulho, da agitação, ansiedade e prepara para as aulas e práticas.

A grande quantidade de vidro dessas salas, possibilita uma boa ventilação natural assim como permite que o ambiente seja bem iluminado. Sendo bastante próximas da mata fechada do morro, possui visuais para essa vegetação mais densa, aproximando outra vez a natureza do construído, dessa vez uma natureza mais "selvagem", praticamente intocada, quase instigando as pessoas a desbravá-la.

Essas salas também possuem uma parede de pedra, expondo sua força e materialidade. Nesse ambiente é explorado o materiais em sua forma mais natural e crua. Os pisos das salas são em madeira, e as paredes são de tijolo ecológico, assim como todas as paredes das edificações. O teto é de laje pré fabricada e pode ser revestido com gesso em alguns ambientes. Em ambientes como as salas de ioga, apresenta grandes vigas de madeira auxiliando na sustentação da laje e trazendo um certo ritmo a esses espaços.

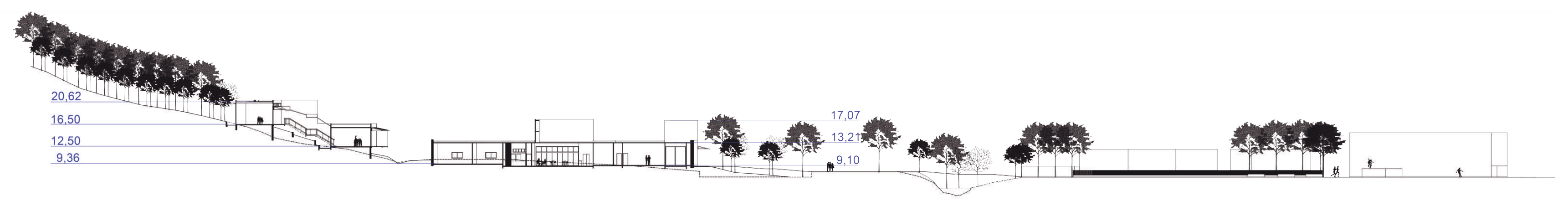
Junto às salas de ioga e meditação superiores - uma delas com espaço confortável para 18 praticantes e outra para 17 mais professor - há uma área de prática externa, no terraço, acessada a partir de uma das salas, em meio a um terraço jardim. O visual desse deck para a praça é bastante interessante, tem-se a aproximação visual, mas ainda é próximo às salas silenciosas e quase reclusas que estão logo atrás.

O volume da caixa de água se eleva acima da recepção e circulação. O elevador tem acesso a esse nível, garantindo acessibilidade aos portadores de necessidades especiais ao deck do terraço e também as salas de yoga a meditação. No terraço jardim há caminhos que convidam as pessoas a explorá-lo. Nele também também se encontram alguns painéis fotovoltaicos e seis painéis solares de aquecimento da água dos chuveiros, que atendem aos cinco chuveiros do Centro.

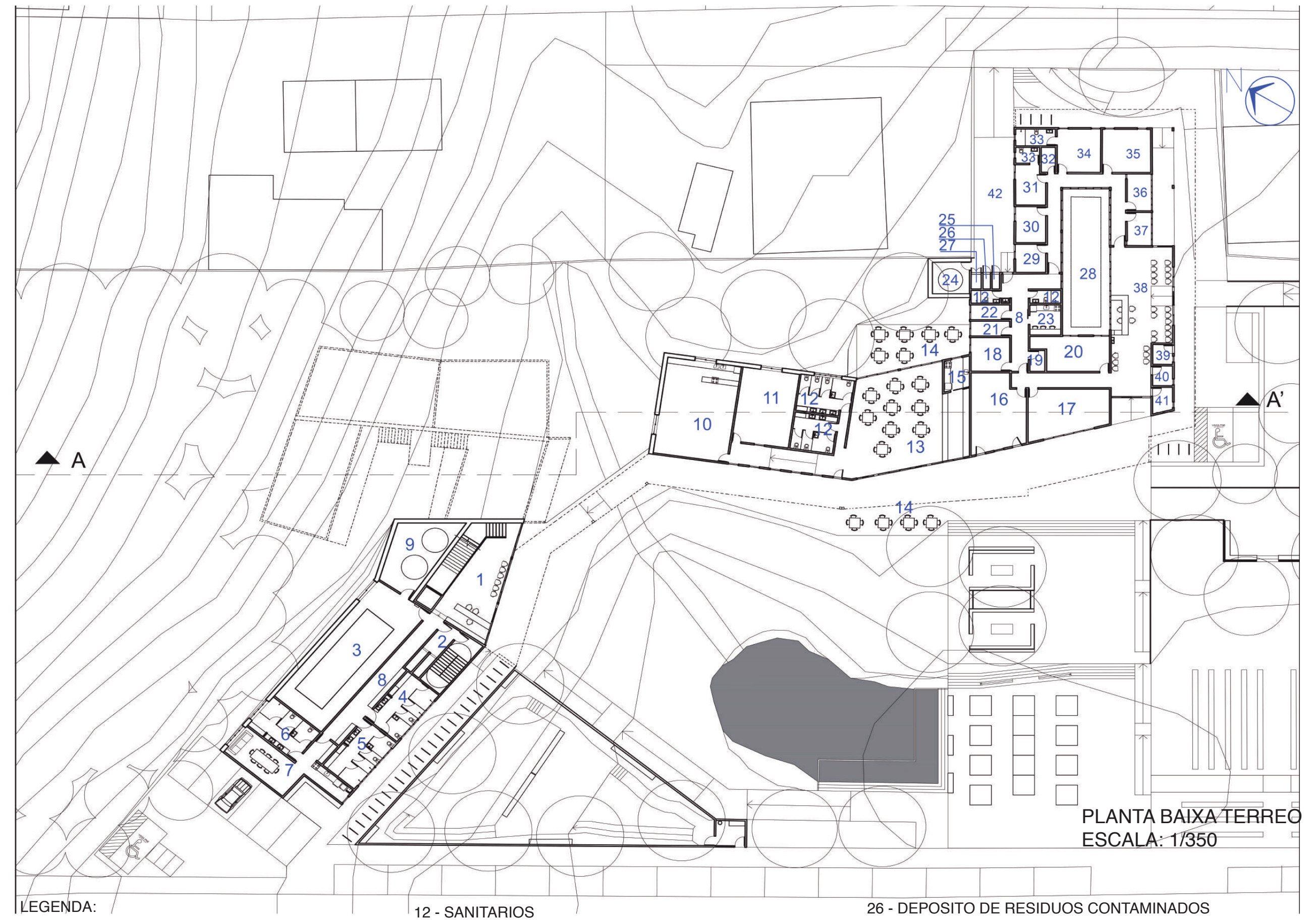


1 Posto de Saúde
2 Centro Comunitário e café
3 Centro de Terapias Integrativas

Distribuição geral
Escala: 1:750



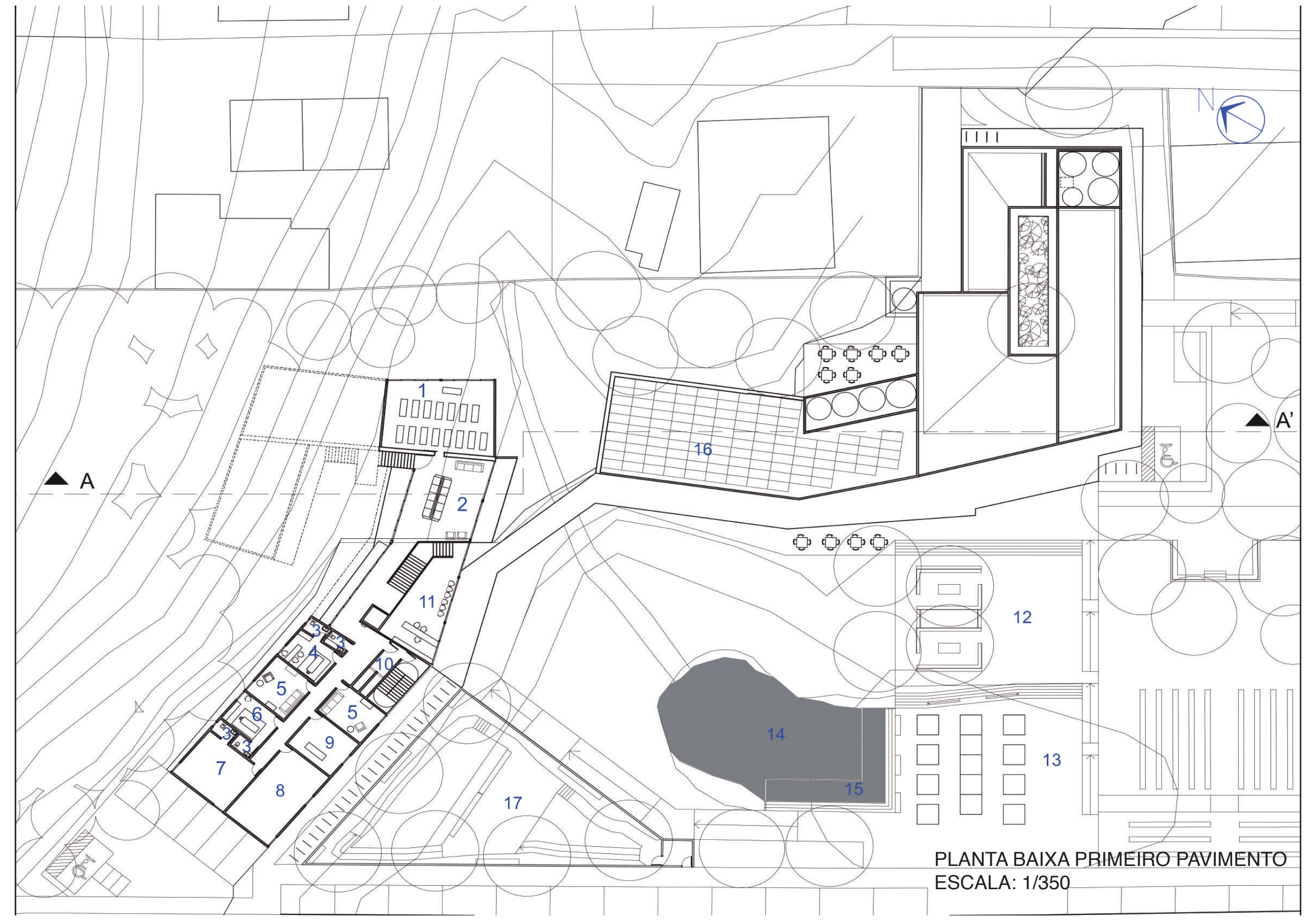
CORTE A - A'
ESCALA: 1/500



PLANTA BAIXA TERREO
ESCALA: 1/350

LEGENDA:

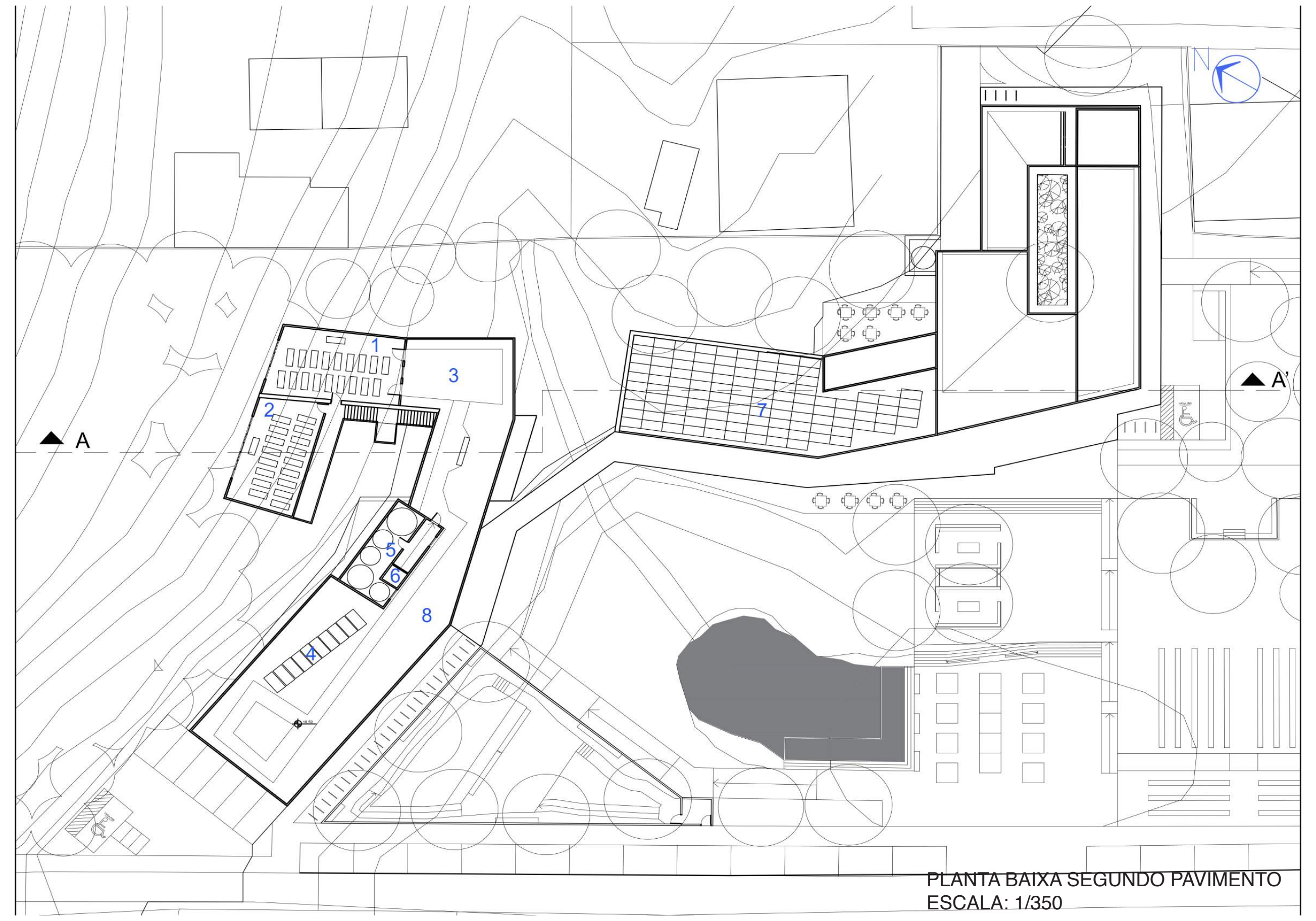
1 - RECEPÇÃO DO CENTRO DE TERAPIAS
2 - ESCADA ENCLAUSURADA
3 - PISCINA
4 - BANHEIRO E VESTIARIO FEMININO
5 - BANHEIRO E VESTIARIO MASCULINO
6 - BANHEIRO FUNCIONARIOS
7 - COPA E AREA DE DESCANSO FUNCIONARIOS
8 - CIRCULAÇÃO
9 - CISTERNA E CAIXA DE AGUA INFERIOR
10 - SALA DO CENTRO COMUNITARIO COM COZINHA
11 - SALA MENOR DO CENTRO COMUNITARIO
12 - SANITARIOS
13 - CAFE E LANCHONETE
14 - AREA EXTERNA DO CAFE
15 - LOCAL PREPARO DE LANCHES
16 - SALA DE ATIVIDADES COLETIVAS / ACS
17 - ESTOCAGEM / DISPENSAÇÃO DE MEDICAMENTOS
18 - SALA DE ADMINISTRAÇÃO E GERENCIA
19 - ALMOXARIFADO
20 - CONSULTORIO ODONTOLOGICO
21 - SALA DE ESTERIL. E GUARDA DE MATERIAIS ESTERIL.
22 - EXPURGO
23 - COPA
24 - RESER. PARA APROVEITAMENTO AGUA PLUVIAL (3000L)
25 - DEPOSITO DE RESIDUOS RECICLAVEIS
26 - DEPOSITO DE RESIDUOS CONTAMINADOS
27 - DEPOSITO DE RESIDUOS COMUNS
28 - JARDIM INTERNO
29 - SALA DE INALAÇÃO COLETIVA
30 - CONSULTORIO INDIFERENCIADO / ACOLHIMENTO
31 - CONSULTORIO COM SANITARIO ANEXO
32 - DEPOSITO MATERIAIS DE LIMPEZA
33 - BANHEIRO E SANITARIO PCD
34 - SALA DE OBSERVAÇÃO / PROCEDIMENTO / COLETA
35 - CONSULTORIO INDIFERENCIADO / ACOLHIMENTO
36 - SALA DE CURATIVOS
37 - SALA DE VACINAS
38 - RECEPÇÃO
39 - SANITARIO UNISSEX PNE
40 - SANITARIO MASC. PNE
41 - SANITARIO FEM. PNE



PLANTA BAIXA PRIMEIRO PAVIMENTO
ESCALA: 1/350

LEGENDA:

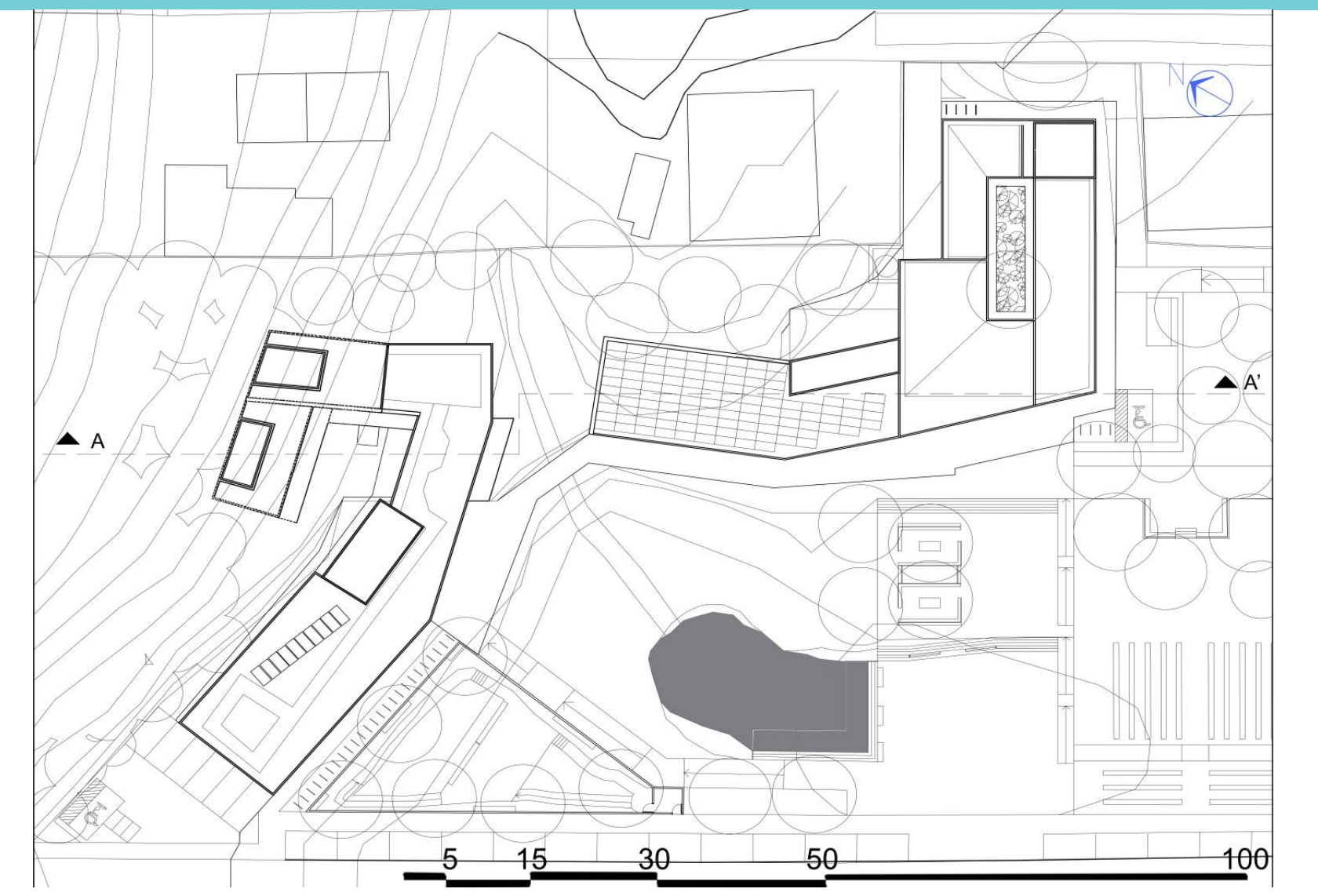
1 - SALA DE IOGA E MEDITAÇÃO (NIVEL 12,50)
2 - SALA DE ESPERA / ESTAR (NIVEL 12,50)
3 - SANITARIO (NIVEL 12,50)
4 - SALA MISTA DE TERAPIAS (NIVEL 12,50)
5 - SALA DE TERAPIA / PSICOTERAPIA (NIVEL 12,50)
6 - SALA DE MASSOTERAPIA (NIVEL 12,50)
7 - SALA MISTA (NIVEL 12,50)
8 - SALA DE PILATES (NIVEL 12,50)
9 - SALA DE ACUPUNTURA (NIVEL 12,50)
10 - SALA DE TERAPIA / PSICOTERAPIA (NIVEL 12,50)
11 - RECEPÇÃO (NO NIVEL 9,10)
12 - PRAÇA (NIVEL 8)
13 - PRAÇA COM ESPAÇO PARA FEIRA E ATIVIDADES (NIVEL 7)
14 - LAGO
15 - ESPELHO DE AGUA PARA MOLHAR OS PES
16 - PAINEIS FOTOVOLTAICOS (NIVEL 13,46)
17 - PET PARK



PLANTA BAIXA SEGUNDO PAVIMENTO
ESCALA: 1/350

LEGENDA:

1 - SALA DE IOGA E MEDITAÇÃO (NIVEL 16,50)
2 - SALA DE IOGA E MEDITAÇÃO (NIVEL 16,50)
3 - DECK PARA PRATICAS DE IOGA E MEDIT. (NIVEL 16,50)
4 - PAINEIS DE AQUECIMENTO DE AGUA (NIVEL 16,50)
5 - RESERVATORIOS SUPERIORES E RTI (NIVEL 15,40)
6 - ELEVADOR
7 - PAINEIS FOTOVOLTAICOS (NIVEL 13,46)
8 - TERRAÇO JARDIM (NIVEL 16,50)



PLANTA BAIXA COBERTURA
ESCALA GRAFICA

Vista 6 - Parquinho infantil da NEI e para crianças abaixo de 6 anos

Vista 3 -Perspectiva da praça principal, com o Centro Comunitário, café e Posto de Saúde ao fundo

Render interno da sala de espera e estar do Centro de Terapias Integrativas

Vista 5 - Imagem da rua aberta entre a Escola e a NEI, com ginasio de esportes a direita

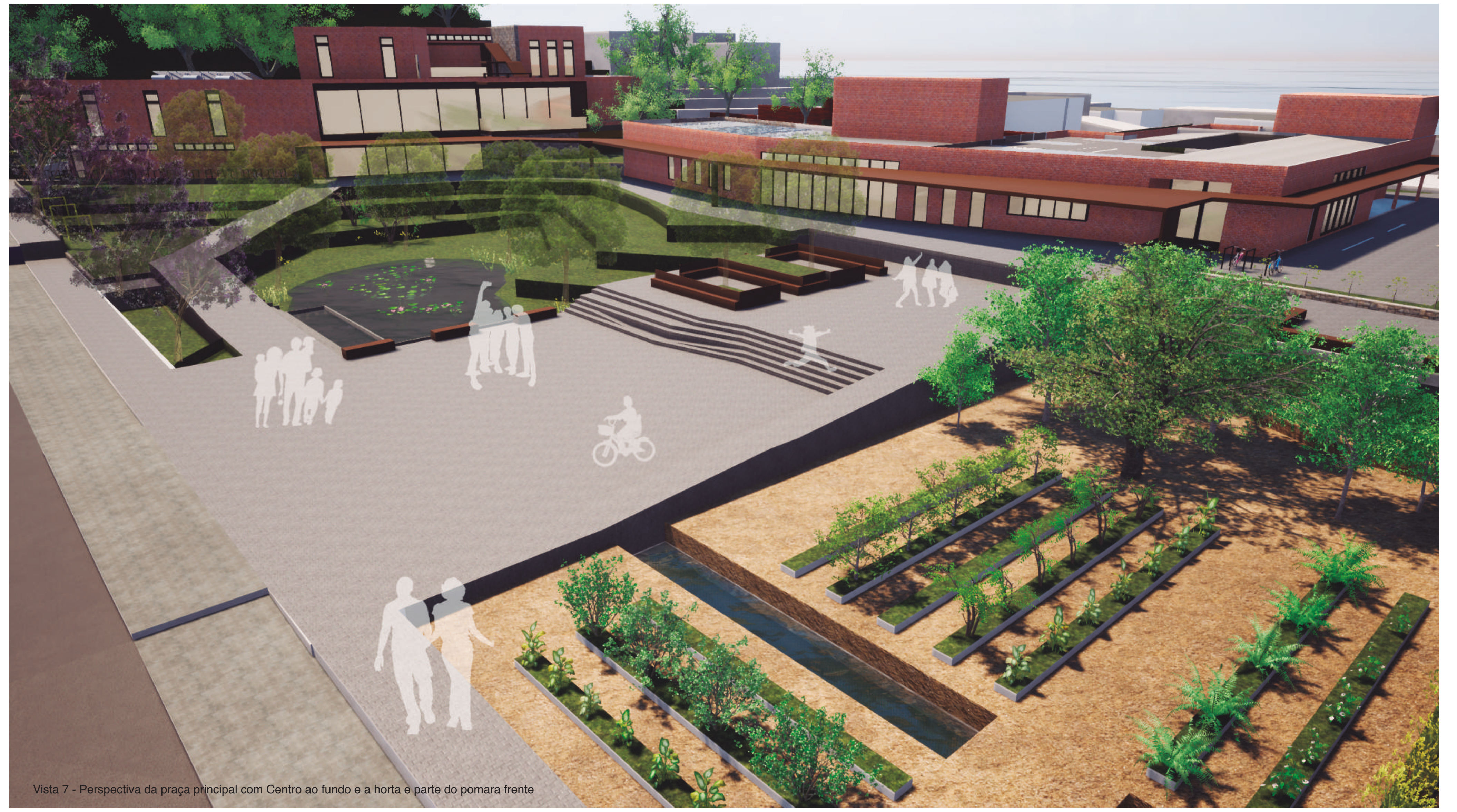
Vista 1 - marcada na imagem da distr. geral - Perspectiva da praça principal, com o Centro de Terapias Integrativas ao fundo

Vista 2 - Aqui observamos as entradas secundárias do Posto de Saúde com o Centro de Terapias ao fundo

Render interno de sala de meditação e ioga

Vista 4 - Fachada principal do Posto de Saúde

Imagem interna da recepção do Posto de Saúde, com parede artistica ao fundo



Vista 7 - Perspectiva da praça principal com Centro ao fundo e a horta e parte do pomar a frente