

**RECONEXÃO HOMEM-NATUREZA: UM ESPAÇO PARA TERAPIAS
ALTERNATIVAS EM ITAPIRANGA/SC**

**HUMAN-NATURE RECONNECTION: A SPACE FOR ALTERNATIVE
THERAPIES IN ITAPIRANGA / SC**

Vanessa Groth¹

Claudine Machado Badalotti²

Submetido em 15-03-2019

Aprovado em 19-06-2019

Revista Infinity

Revista dos Cursos de Arquitetura e Urbanismo, Engenharia Civil e Engenharia de Produção.

Uceff – Campus Itapiranga

Vol. 4, nº 2, 2019

ISSN 2525-3204

¹ Graduada em Arquitetura e Urbanismo pela Uceff Itapiranga. Email: vanessa_groth@hotmail.com

² Mestre em História pela Universidade de Passo Fundo. Graduada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade de Passo Fundo. Email: arquiteta.claudine@gmail.com

Resumo

Tendo em vista o aumento de casos de depressão, ansiedade e outros transtornos psíquicos, que prejudicam a qualidade de vida dos indivíduos, uma vez que estes vivem de forma estressada, afastados do meio natural, nota-se a necessidade de um espaço que contribua e incentive a sociedade a cuidar de sua saúde física e mental, a fim de que a mesma possa se afastar da rotina agitada dos centros urbanos, dos ruídos e da poluição. O presente trabalho possui como objetivo desenvolver o anteprojeto arquitetônico de um espaço de terapias alternativas em Itapiranga/SC, que vise a reconexão do homem e da natureza, a integração e valorização do meio ambiente, com a finalidade de contribuir com a saúde da sociedade, propiciando bem-estar e tranquilidade aos indivíduos. Para atingir o objetivo, foram realizadas pesquisas bibliográficas e estudos que embasam e viabilizam a elaboração da proposta, onde a partir de um terreno no interior, com visuais paisagísticos interessantes, alcançou-se essa reconexão do homem ao meio natural e com seu interior, obtendo, portanto, a tranquilidade, privacidade e bem-estar buscados para o Centro de Terapias Alternativas.

Palavras-chave: Aumento de transtornos psíquicos; Importância das terapias alternativas para a saúde física e mental; Importância da reconexão do homem à natureza.

Abstract

In view of the increase in cases of depression, anxiety and other psychic disorders, which affect the quality of life of the individuals, since they live in a stressed way, away from the natural environment, there is a need for a space that contributes and encourage society to take care of its physical and mental health, so that it can move away from the hectic routine of urban centers, noise and pollution. The present work aims to develop the architectural design of a space of alternative therapies in Itapiranga / SC, aiming at the reconnection of man and nature, integration and enhancement of the environment, with the purpose of contributing to the health of society, providing well-being and tranquility to individuals. In order to reach the objective, bibliographical researches and studies were carried out that support and make feasible the elaboration of the proposal, where from a land in the interior, with interesting landscape visuals, this reconnection of the man to the natural environment and with its interior was obtained, obtaining , therefore, the tranquility, privacy and well-being sought for the Center of Alternative Therapies. Palavras-chave: Increased psychic disorders; Importance of alternative therapies for physical and mental health; Importance of the reconnection of man to nature.

Keywords: Increased psychic disorders; Importance of alternative therapies for physical and mental health; Importance of the reconnection of man to nature.

Introdução

O aumento de casos de ansiedade e depressão, entre outros transtornos psíquicos requer a atenção da sociedade, pois prejudica a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos, que muitas vezes vivem de forma agitada e esquecem de cuidar de sua saúde física e mental (CURY, 2014). A falta de integração e de valorização do meio ambiente também é prejudicial, uma vez que as pessoas vivem nos centros urbanos, em meio a poluição e aos ruídos, tendo pouco contato com o meio natural, este tão benéfico a saúde. Portanto, espaços de terapias alternativas que visem a reconexão do homem com a natureza, se fazem muito significativos, logo, a discussão sobre o tema se faz necessária, tendo em vista a crescente demanda e procura por essas terapias naturais (POSSER 2011).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), são denominadas como práticas integrativas e complementares, bem como Medicina Tradicional e Complementar/alternativa, sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos. Os que utilizam recursos naturais para a prevenção e tratamento da saúde por meio de práticas eficazes e seguras, através de terapias e da integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). As terapias alterativas consideram o ser humano como um todo, possuidor de corpo, mente e espírito, onde é analisado o conjunto e não partes isoladas, diferentemente da medicina ocidental, na qual a cura é realizada através da intervenção direta no órgão doente (SILVA e TROVO, 2002).

A presente pesquisa visa desenvolver um anteprojeto de um espaço para terapias alternativas em Itapiranga/SC, integrado ao meio ambiente, promovendo a reconexão do homem com a natureza, incentivando-os a valorizar o meio natural, com o objetivo de proporcionar bem-estar, saúde física e mental, qualidade de vida a sociedade, portanto é importante compreender os benefícios das terapias alternativas, quais os principais tipos, constatar os benefícios e contribuições da natureza para com as práticas dessas terapias e a concepção arquitetônica, estudar as normativas e regulamentos, a fim de se construir uma bagagem para a concepção do anteprojeto.

Tendo em vista o aumento de casos de depressão e ansiedade e os benefícios que as terapias alternativas proporcionam a saúde física e mental do homem, bem como a importância da natureza e do meio rural para o bem-estar, é importante a implantação de um espaço que una diferentes práticas terapêuticas em um único local e que promova a

reconexão do homem com a natureza, incentivando-o a cuidar de sua saúde (POSSER, 2011).

A metodologia aplicada no trabalho é a pesquisa quantitativa e exploratória, exploratória devido a necessidade de um embasamento teórico, a fim de compreender o tema, bem como resolver o problema. E quantitativa devido a coleta de dados, que visa analisar a crescente demanda por terapias alternativas, bem como elencar dados de aumentos de casos de transtornos psíquicos, que podem ser diminuídos com as práticas terapêuticas.

Depressão, ansiedade e estresse

Uma das doenças mais preocupantes da sociedade atual é a depressão, onde a grande quantidade de casos ocorre em sua maioria, graças ao fato de que atualmente as pessoas vivem em uma sociedade ansiosa e urgente, onde estas estão sempre agitadas e estressadas e poucas vezes tem paciência e tolerância. (CURY, 2014).

De acordo com Luz (2005), esse mal-estar coletivo é oriundo de problemas da natureza sanitária e cultural, tanto pelo capitalismo globalizado, como pela recente mudança na cultura, onde o ser humano vêm perdendo valores milenares de ética, política e convivência social e passa a valorizar o individualismo, poder e consumismo. Essa mudança brusca nos valores importantes causam a apreensão e incerteza nos indivíduos desencadeando diversos problemas.

Conforme França e Rodrigues (2014), devido a esse cotidiano estressante da sociedade moderna, surgem problemas de saúde física e mental, afetando dessa forma o estado emocional e físico dos indivíduos, gerando dores de cabeça, dores musculares, irritação e cansaço, além de desencadear problemas como depressão, ansiedade e estresse

A depressão de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), atinge 1,4 bilhões de pessoas, correspondendo a 20% da população do planeta. E a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), atinge mais de 80% dos seres humanos de todas as idades (CURY, 2014).

Conforme Teodoro (2010), mesmo com os grandes avanços na medicina relacionados ao campo terapêutico, ainda é um problema o fato de que muitas vezes o elemento espiritual é deixado de lado e o homem não é visto como um todo, entretanto,

foram realizadas diversas pesquisas por cientistas renomados que comprovam que o espírito influencia os estados depressivos, tanto na composição orgânica, como psicológica.

Ainda para Teodoro (2010), o ser humano conquistou muitas coisas no campo científico e intelectual, no entanto, possui muitas dificuldades para entender os processos psíquicos e consequentes reflexos emocionais. O mesmo está muito centrado em olhar para fora e esquece de olhar o seu interior, para o que é realmente importante.

Dessa forma, todas as dimensões precisam estar saudáveis, tanto o emocional como o físico, para que assim o homem esteja em equilíbrio, pois, as tensões e impactos provocam doenças e problemas prejudicando a qualidade de vida do ser humano (FRANÇA e RODRIGUES, 2014).

Segundo Luz (2005), tendo em vista todos esses problemas como depressão, ansiedade e estresse, oriundos do capitalismo e da mudança cultural, é perceptível a necessidade da prática de terapias alternativas, a fim de contribuir com a saúde dos seres humanos, a partir de meios terapêuticos simples, com pouco uso de tecnologia, logo, de custos baixos e com a mesma eficácia da biomedicina.

As práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde (SUS)

A Organização Mundial de Saúde (OMS), vem motivando o uso das práticas integrativas e complementares nos sistemas de saúde, integrados com a medicina ocidental, observando as premissas de eficácia, segurança, qualidade, bem como o uso racional e o acesso a essas terapias (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

São no total 29 práticas que o SUS oferece a população. O Brasil é líder na oferta das práticas alternativas e complementares, o que se faz muito significativo, pois são práticas que previnem as doenças, muitas vezes evitando a necessidade de cirurgias e internações, o que seria muito mais custoso (G1, Rio, 2018). Conforme Duarte e Wenzel (2017), no Estado de Santa Catarina, Florianópolis é quem mais oferta essas práticas.

São responsabilidades da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, a garantia de segurança, bem como de qualidade dos produtos e serviços, o próprio desenvolvimento da política, elaboração de legislações para os processos e produtos, educação e formação para os profissionais da saúde e promoção para o uso racional dos produtos, ou seja foram executados regulamentos e normas, para

que os serviços oferecidos ocorram com qualidade, segurança e eficácia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Tipos de Terapias Alternativas

De acordo com Bechara e Szabó (2011), uma das terapias alternativas muito utilizadas é acupuntura, onde a cura das enfermidades ocorre através do processo de aplicação de estímulos por meio da pele, onde são inseridas agulhas em pontos específicos.

O tratamento da acupuntura não busca apenas tratar o local em que se encontra a doença, mas sim agir sobre todo o sistema nervoso, equilibrando todo o corpo, com a finalidade de curar o paciente (WEN, 2006). Ela contribui para a promoção, tratamento e recuperação da saúde, como também na prevenção de doenças e agravos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Outra prática utilizada é a arteterapia, sendo esta assistencial para o ser humano, que no momento atual discute sobre a perda da alma e busca uma integração por meio dessa prática, onde é possível uma expansão da consciência, em que o mental seria posto de lado e o ser passaria a ser um grande receptor, a fim de encontrar amor, auto-aceitação e autoconhecimento, para resgatar a integralidade do ser (ARCURI, 2004).

O Reiki, também é uma das terapias holísticas mais procuradas, onde o terapeuta através das mãos e do toque, atua como um canal de cura e equilíbrio, pois as mãos funcionam como uma extensão da energia dos impulsos do chakra cardíaco, dessa forma, é como se o local em que as mãos encostam, seria como se o próprio coração estivesse encostando (POSSER, 2011).

De acordo com Mckenzie (2006), o Reiki objetiva a cura do corpo, mas também a cura da mente e do Espírito, ou seja, é uma prática que reúne a trindade mente, corpo e espírito e sua total harmonia, com a finalidade de reestabelecer a mesma.

Outra prática alternativa utilizada é a musicoterapia, onde os sons e melodias são utilizados como coadjuvantes em terapias, com o objetivo de criar um clima e harmonizar o ambiente, dessa forma, promovem um maior relaxamento, onde a pessoa se desliga dos sons externos e alcança através da música, sensações como bem-estar físico, mental e espiritual, libertam o indivíduo de preocupações psíquicas e incômodos físicos, ou seja, proporcionam alívio nos males físicos e da alma (POSSER, 2011).

Ainda existe a prática das terapias com florais e fitoenergética/fitoterapias, onde, segundo Posser (2011), as essências florais, permitem a conservação e qualidade energética das flores e são capazes de facilitar o crescimento pessoal integral, transformar os seres e incorporar qualidades vibracionais nos mesmos, equilibrando-os e modificando-os.

Uma das mais procuradas é a dos “Florais de Bach”, criada pelo doutor Edward Bach. As essências florais sutis são normalmente ingeridas de forma oral, contribuindo benéficamente com o bem-estar emocional, desenvolvimento da saúde da mente, do corpo e da alma. Também é possível trabalhar com a energia através das plantas com a fitoenergética, que ocorre através das vibrações que possuem os vegetais, onde um campo de energia é criado e é capaz de gerar influências sobre a anatomia dos indivíduos, podendo assim intervir nas causas que geram doenças psíquicas e físicas (POSSER, 2011).

Conforme Gimenes (2017), a fitoenergética é uma terapia natural capaz de promover a cura ao paciente, equilibrar e elevar a consciência, onde, através da energia das plantas, propicia aos indivíduos equilíbrio nas emoções e pensamentos, que quando desequilibrados causam doenças.

Fitoterapia e fitoenergética são terapias diferentes, a fitoterapia usufrui do princípio ativo que uma planta possui, isto é, os componentes químicos do vegetal, enquanto a fitoenergética faz uso da vibração energética, a energia vital que circunda o vegetal (POSSER, 2011).

A terapia denominada de aromoterapia utiliza os óleos essenciais que são extraídos de plantas. Os aromas se conectam com os envoltórios espirituais, onde o ser é visto além da sua materialidade. Acredita-se que as camadas que envolvem o ser humano são: o corpo, o espírito, o mental, o emocional e a alma, que representam uma conexão entre a espiritualidade e a saúde (LOPES, s.a).

Os óleos essenciais agem no físico, emocional e espiritual, dessa forma, purificam o corpo e permitem a liberação das tensões, propiciando o equilíbrio do corpo e da mente (PRICE, 1999).

A yoga também se faz significativa, onde as pessoas a procuram a fim de aumentar a sua flexibilidade, controlar e reduzir o estresse e também para acalmar a mente (POSSER, 2011). Conforme Baptista e Dantas (2002), tendo em vista que o estresse causa redução da saúde e do bem estar, com consequente diminuição de qualidade de vida, o yoga aliado

também a atividades físicas proporcionam diversos benefícios, melhoram o estilo cognitivo, o equilíbrio emocional, reduzem a excitabilidade e apatia psicofísica, melhoram a afetividade, o autocontrole da ansiedade e estresse e aumentam dessa forma a saúde e qualidade de vida dos usuários.

A meditação é a técnica mais antiga utilizada para relaxar o corpo e tranquilizar a mente, a mesma representa o treinamento da atenção, possui o objetivo de aumentar a capacidade de concentração e percepção, possibilita ao indivíduo repouso profundo do corpo, ao mesmo tempo em que a mente permanece alerta, diminui dessa forma a pressão sanguínea, o ritmo do coração, a ansiedade, recupera o indivíduo do estresse. Esta é eficaz também para tratamentos de hipertensão, dores de cabeça e nas costas, dores crônicas e reforça o sistema imunológico. Ou seja, propicia aos usuários paz interior, calma e energia para enfrentar os obstáculos do cotidiano (GOLEMAN, 1999).

O Tai Chi Chuan promove a redução do estresse, relaxamento de tendões e músculos, que aliviam as tensões acumuladas e atuam no estado emocional e mental, propiciando o equilíbrio e tranquilidade. Dessa forma, é considerada uma meditação em movimento, tendo em vista que fortalece o organismo, ao mesmo tempo em que proporciona a serenidade e paz de espírito (POSSER, 2011).

Constelação sistêmica familiar é uma técnica eficaz para identificar pontos de tensão psicológica ou emocional que são responsáveis pelos comportamentos dos seres humanos. Esse processo busca na família as possíveis causas dos problemas, bloqueios e comportamentos que geram sofrimentos nas pessoas no decorrer de suas vidas (BRAGA, 2009).

Benefícios e contribuições da natureza nas práticas de terapias alternativas

O ser humano é o único ser vivo que ao invés de se adaptar ao meio ambiente, adapta o meio ambiente natural às suas características, necessidades e desejos, características essas que promovem estresse para serem mantidas, além de poluição e radiações eletromagnéticas. O homem passa pouco tempo em meio a natureza e só nesses poucos e pequenos momentos, em que está vivenciando as energias naturais, percebe e sente o equilíbrio oferecido pela mesma (POSSER, 2011).

Dessa forma, terapias alternativas e SPAs estão se tornando uma opção para às pessoas que buscam sua própria essência, o contato e a integração com a natureza, a simplificação da vida, a limpeza energética, a desintoxicação eletromagnética e psíquica. Com o propósito de que as pessoas que vivem estressadas e cansadas, ainda aquelas que utilizam medicação para dormir, possam apropriar-se de uma nova postura (POSSER, 2011). O que pode ser observado é uma grande insatisfação diante do atual quadro social, onde as pessoas buscam uma revalorização do corpo, movimentos ecologistas, preservação e retorno para com a natureza, uma reconexão entre o homem e o meio ambiente (CHRISTOFOLETTI, 1999).

De acordo com Posser (2011), devido à busca pelo retorno do contato do homem com o meio ambiente, percebe-se a importância de se implantar SPAs e centros de práticas alternativas em meio a natureza abundante, pois os serem vivos em geral, sentem-se melhor em contato com um ambiente mais natural.

As cidades possuem suas vantagens para a execução de trabalhos, porém, muitas vezes é nesses locais que ocorre o distanciamento das pessoas entre si e com a natureza, o que acarreta na falta de qualidade de vida e leva muitas vezes o homem a querer sair dos grandes centros urbanos e buscar o que lhe falta (CHRISTOFOLETTI, 1999).

A partir disso, é visto que a preservação do meio ambiente se faz significativa e só é possível a partir de uma relação harmônica entre todas as partes, reestabelecendo o equilíbrio e integração entre o homem e a natureza, garantindo não só que as pessoas sobrevivam, mas que possam viver com qualidade de vida e bem-estar, uma vez que a ciência e tecnologias estão muito associadas com a degradação do meio ambiente, bem como também os interesses econômicos, políticos e sociais em relação aos recursos ambientais e paisagens (CHRISTOFOLETTI, 1999).

Arquitetura ligada ao meio ambiente, arquitetura bioecológica e conforto ambiental

Conforme Castelnou (2018) a preocupação acerca do equilíbrio ecológico e da preservação da natureza tem aumentado muito nos últimos anos. De acordo com Duarte e Gonçalves (2006), a sustentabilidade possui um peso determinante e crescente na idealização da arquitetura e do ambiente edificado, relacionada a questões como a eficiência energética e conforto ambiental, vêm recebendo destaque e importância global.

A arquitetura ecológica defende o uso de técnicas e materiais que não agredam o meio ambiente e minimizem os impactos sobre os recursos naturais limitados. Dessa forma, o objetivo da eco-arquitetura, ou seja, da arquitetura sustentável, é projetar uma edificação que se adapte ao clima, aproveite a iluminação e ventilação naturais, topografia, beneficiando-se das condições naturais do local, a fim de reduzir o desperdício energético (STEELE, 1997, apud CASTELNOU, 2018).

É visto que o objetivo principal de uma edificação é mais amplo que os aspectos técnicos, construtivos e estéticos, pois está relacionada com a satisfação do usuário e sua consequente qualidade de vida, ou seja, os projetos das edificações devem ser centrados na questão do indivíduo, no social e nas questões ecológicas, bem como nas interferências realizadas nos espaços (ELALI, 1997).

Segundo Duarte e Gonçalves (2006), para a elaboração de uma edificação que permita uma maior eficiência energética, bem como propicie conforto aos moradores, é necessário analisar a orientação solar e dos ventos, para o uso da ventilação e iluminação naturais; as condicionantes ambientais, como a vegetação, os cursos de água e possíveis ruídos do local; a forma arquitetônica; os materiais utilizados para a estrutura e vedação e seus desempenhos térmicos, para o isolamento térmico, as proteções solares, para impedir a incidência direta de luz solar e o sombreamento.

Conforme Gorski (2008), outro problema encontrado na sociedade é que os rios que já representaram elementos geográficos muito atrativos, estão passando por degradação desde o século XX, devido à urbanização. E dessa forma faz-se significativa a busca por valorização e recuperação dos mesmos. É possível observar que os rios urbanos passam por um processo de degradação, no momento em que estes poderiam oferecer a população espaços de convívio e lazer, geração de energia, entre muitos outros benefícios, podendo integrar a natureza com o meio urbano, afetando emocionalmente os seres humanos e valorizando a paisagem.

Ainda para Gorski (2008), a presença de vegetação também é significativa, pois contribui com a renovação do oxigênio, promove sombreamentos e umidade, diminuindo a temperatura e contribuindo com o conforto ambiental, previne inundações, erosões, entre muitos outros benefícios.

Resultados

O terreno escolhido fica localizado no interior de Itapiranga – SC, na comunidade de Linha Presidente Becker. O fator que levou a escolha do terreno no interior foi a busca pela integração e reconexão com a natureza, que permite a promoção do bem-estar que um centro de terapias alternativas requer, portanto, a vista da mata e do Rio são fatores positivos a serem explorados, pois transmitem as sensações de relaxamento, descanso, privacidade e tranquilidade.

A escolha desse local também influenciará na forma em como as pessoas percebem o interior, pois, com a implantação do projeto mudam a visão de que o meio rural não pode oferecer subsídios e infraestrutura. Uma vez que a implantação de projetos no meio rural se faz muito significativa na medida em que a grande maioria dos projetos são implantados nos centros urbanos e o interior acaba ficando afastado da infraestrutura e dos serviços oferecidos. No entanto, com a implantação do centro de terapias alternativas no meio rural, outros projetos podem se desenvolver a partir desse, dessa forma contribuindo com o desenvolvimento da região e propiciando aos indivíduos mais infraestrutura e incentivos, evitando o êxodo rural.

A escolha do terreno também contribuirá com a valorização do meio ambiente e dos valores paisagísticos, devido à localização em que está inserido, uma vez que o mesmo está localizado próximo a mata da Argentina e do Rio Peperi-Guaçu, oferecendo dessa forma eixos visuais interessantes. Portanto, o projeto estará voltado para essas áreas, permitindo a partir de painéis de vidro a visualização da Mata e a integração com o meio ambiente e a natureza, tendo em vista a necessidade de reconexão do homem com o meio rural, a fim de integrar corpo, mente e espírito, readaptando o homem ao seu meio natural.

Para o desenvolvimento da proposta, o projeto incentiva a sociedade a cuidar de sua saúde física e mental, e reconectar-se com seu interior e com o meio ambiente, afastando-se da rotina agitada do dia-a-dia e dos ruídos dos centros urbanos. Dessa forma, oferece várias terapias com o objetivo de promover bem-estar e saúde aos usuários. Ao mesmo tempo em que o projeto está localizado em um terreno no interior que promove a integração e a valorização do meio ambiente e dos valores paisagísticos, devido sua localização.

O público alvo são todas as pessoas que visam reconectar-se com seu interior e com a natureza, que buscam que mente, corpo e espírito sejam vistos como um todo. Também é

voltado para pessoas com depressão e ansiedade, bem como outros transtornos psíquicos, uma vez que é crescente o número de pessoas diagnosticadas com essas doenças. Logo, o Centro de Terapias Alternativas busca que o indivíduo descanse, relaxe, cuide de sua saúde, reconecte-se consigo e com o meio ambiente.

Conceito

O conceito do projeto gira em torno do mimetismo, que significa imitar. Na natureza, as espécies realizam o mimetismo a fim de aumentar as suas chances de sobrevivência, ou seja, algumas espécies imitam outras, com o objetivo de se proteger dos predadores, bem como obter vantagens na alimentação ou confundir a presa. As espécies que se mimetizam apresentam os mesmos sinais e comportamentos de outras espécies. Essa é a finalidade do projeto, tendo em vista a necessidade da reconexão do homem com a natureza e a integração do corpo, mente e espírito, vistos como um todo. O mesmo busca promover o contato com o meio ambiente e a reconexão com o interior, alcançando consequentemente o bem-estar dos mesmos. Portanto, busca uma readaptação do homem com o meio natural, onde este passa a estar integrado com a paisagem, de forma orgânica e adaptada ao meio ambiente.

Partido arquitetônico

A proposta busca uma relação com o entorno, uma edificação que dialogue com a natureza, com a topografia, de forma a aproximar e integrar o homem ao meio natural explorando os eixos visuais. O uso do vidro permite uma visão horizontal da paisagem, o usuário consegue ver o sol nascendo, a lua percorrendo a janela, a chuva chegando, ele percebe toda movimentação da natureza, tem uma sensação do todo.

Os usuários começam o caminho sobre um gramado verde, com jardins sensoriais, cores, aromas e sabores são percebidos pelos cinco sentidos, uma calçada de madeira acolhe e conduz o visitante como se fosse um tapete de madeira que descansa sobre esse gramado e em dado momento vira uma passarela que percorre o espelho d'água, quase como uma metáfora, como se as coisas estivessem sendo lavadas antes de entrar na edificação. Os volumes estão dispostos de forma a proporcionar uma centralidade, todos os

espaços se conectam, a edificação te acolhe nesse descampado, se mimetiza com o todo, com a natureza.

Proposta do anteprojeto do centro de terapias alternativas em Itapiranga/sc

O projeto está voltado para a Mata da Argentina e para o Rio Peperi-Guaçú, a fim de explorar esses eixos visuais paisagísticos e propiciar aos usuários as sensações de privacidade e tranquilidade. A Figura 01 ilustra uma visão geral do projeto, onde é possível ver que existem blocos interligados entre si por jardins sensoriais, com diversas vegetações e texturas.

Figura 01: Perspectiva geral da proposta



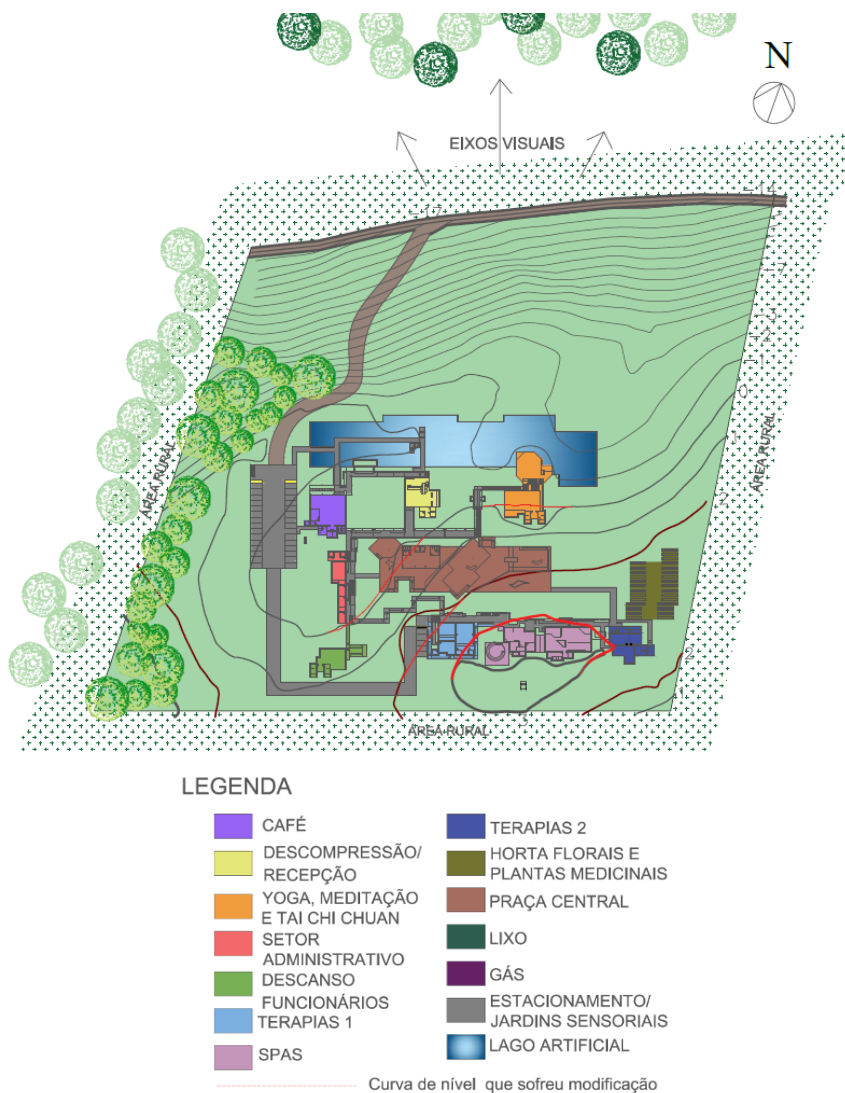
Fonte: Dos Autores

As paredes externas do projeto foram pensadas em taipa de pilão, de forma a tornar a proposta orgânica, ao mesmo tempo em que contribui com o conforto térmico, uma vez que a taipa absorve o calor de dia e o libera a noite, o que resulta na diminuição do uso de climatizadores, uma proposta dentro do conceito da bioarquitetura, através da combinação de materiais tradicionais como a terra e dos não-tradicionais, como o cimento.

Existe também um grande lago artificial, onde, no momento em que a pessoa sai do estacionamento ela é convidada a caminhar sobre o deck de madeira suspenso sobre esse lago, o qual funciona como uma metáfora, como se as coisas fossem levadas antes de entrar na edificação, aqui inicia o processo de “purificação” do usuário. Ainda, os volumes estão

dispostos de forma a criar uma centralidade para a grande praça central, tudo está conectado.

Figura 02: Implantação geral da proposta



Fonte: Dos Autores

Próximo a recepção fica localizado o café, integrado ao comércio de venda de produtos naturais, seguindo pelo deck de madeira, chega-se a sala de decompressão e a recepção, e a partir daí os blocos estão conectados através de jardins sensoriais, interligando as salas de terapias, bem como ao bloco do setor administrativo e do descanso de funcionários e serviço.

É possível observar na planta humanizada do café, os espaços amplos e integrados, as grandes aberturas de vidro que permitem a integração com o exterior e a entrada de iluminação e ventilação naturais (Figura 03).

Figura 03: Café e comércio de produtos naturais e planta humanizada sala de descompressão e recepção



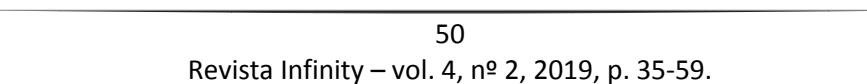
Fonte: Dos Autores

Na sala de descompressão e recepção, percebe-se o uso da vegetação, para trazer a energia das plantas, o uso da água, através do som terapêutico e os espaços decorados que proporcionam conforto aos usuários (Figura 03).

O bloco que contém a yoga, a meditação e o tai chi chuan, possui um espaço interno amplo e com entrada de iluminação e ventilação natural, bem como possui um grande deck externo sobre o lago artificial, para a prática das terapias ao ar livre, aumentando ainda mais os benefícios desses procedimentos (Figura 04).

50
Revista Infinity – vol. 4, nº 2, 2019, p. 35-59.

50
Revista Infinity – vol. 4, nº 2, 2019, p. 35-59.



O bloco de constelação familiar sistêmica, reiki e musicoterapia, representados na figura 06 é composto de dois pavimentos, possui jardins internos, entrada de iluminação e ventilação naturais.

O bloco de terapias 02, onde estão localizados os SPAs, na parte térreo o SPA Kids e SPA geronto, e no segundo pavimento o SPA da noiva (Figura 07).

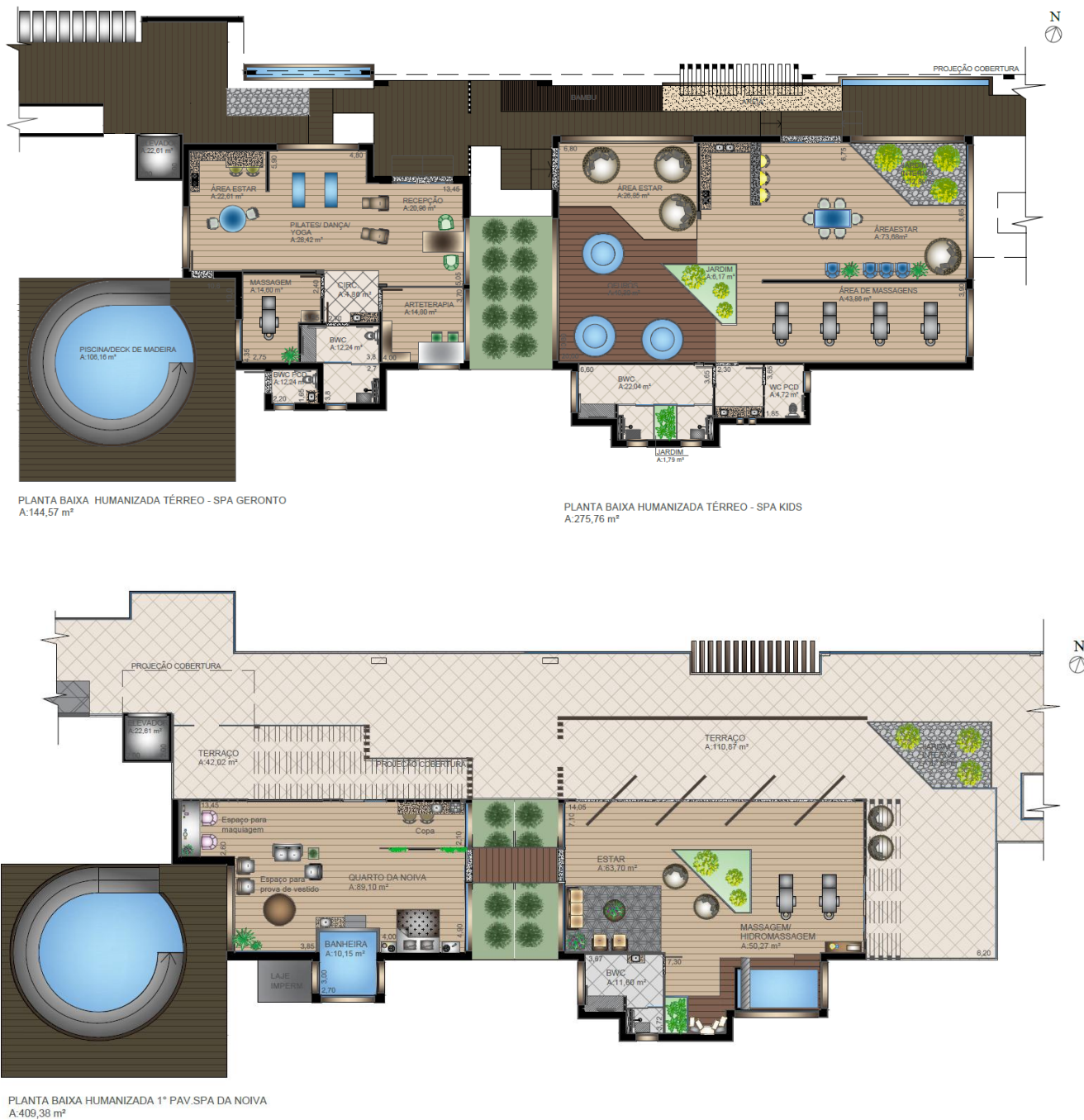
Figura 05: Setor administrativo e Descanso funcionários



Figura 06: Terapias 01, plantas humanizadas do térreo e segundo pavimento



Figura 07: Plantas humanizadas térreo e segundo pavimento - SPAs



O bloco de terapias 02 também é composto por pavimento térreo e segundo pavimento, possui uma varanda que permite maior integração com o exterior e lajes que se projetam sobre esses terraços, agregando conforto térmico e movimentando a volumetria do conjunto (Figura 08).

Figura 08: Terapias 02



Considerações finais

O trabalho apresentado optou como tema a reconexão do homem com a natureza, por meio da implantação de um espaço para terapias alternativas em Itapiranga- SC. O objetivo foi elaborar uma pesquisa sobre o aumento de casos de depressão, ansiedade e outros transtornos psíquicos, e dessa forma propor um anteprojeto arquitetônico de um Centro de Terapias Alternativas para o município de Itapiranga, integrando ao meio natural, a fim de propiciar espaços voltados para a medicina alternativa, promovendo um estilo de vida mais saudável aos habitantes da região, que reconectasse o homem ao meio ambiente, contribuindo com sua saúde física e mental, proporcionando bem-estar e tranquilidade.

Portanto foi necessário compreender a importância das terapias alternativas para a saúde física e mental, entender os principais tipos de terapias alternativas que podem ser utilizados, constatar os benefícios e contribuições da natureza para com as práticas de terapias alternativas e a concepção arquitetônica, estudar a legislação e normativas regulamentadoras, analisar três estudos de caso de centros de terapias alternativas para maior entendimento do anteprojeto a ser desenvolvido e buscar um terreno que propicie a reconexão do homem com a natureza, e ofereça visuais paisagísticos como coadjuvante ao tratamento, para a elaboração de um anteprojeto de um Centro de terapias Alternativas.

Portanto, através dos estudos realizados e dos conhecimentos adquiridos, pode-se afirmar que os objetivos da proposta foram atingidos. Foram interligados estudos, pesquisas, referências e uma volumetria que possa integrar o usuário com a natureza por meio de vidros, varandas, decks, vegetação, materiais naturais como a madeira e a pedra.

Dessa forma a proposta atende de forma satisfatória o que é proposto para o anteprojeto, uma vez que se constatou a importância do meio ambiente para a saúde física e mental do indivíduo, buscou-se um terreno que possa proporcionar essa reconexão do homem ao meio natural, atender a população que busca a reconexão com o meio ambiente e consigo mesmo, que busca por tratamentos e medicamentos naturais e saúde do corpo, mente e espírito. Dessa forma, a implantação do projeto foi em um terreno no interior, valorizando a natureza e os eixos visuais existentes no local. Logo, a falta de atenção dada a totalidade do ser e a saúde física e mental pode ser minimizada, além de contribuir com o incentivo as pessoas a cuidarem de si, se interiorizarem e se afastarem da vida agitada dos centros urbanos.

Referências Bibliográficas

- ARCURI, Irene. **Arteterapia de corpo e alma**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2004. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=ESua7jc0giwC&oi=fnd&pg=PA19&dq=ARCURI+-+ARTETERAPIA&ots=OqViDVX4WW&sig=0yIG8Nc6NpbIVu2I64kb_X5hBdA#v=onepage&q=ARCURI%20-%20ARTETERAPIA&f=false> Acesso em 24 de março de 2018.
- BAPTISTA, Marcio Rodrigues; DANTAS, Estélio Henrique Martin. **Yoga no controle de stress**, 2002. Disponível em: <http://fpjournal.org.br/painel/arquivos/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Portugues.pdf> Acesso em 31 de março de 2018.
- BECHARA, Gervásio Henrique; SZABÓ, Márcia Valéria Rizzo Scognamillo. **Acupuntura: bases científicas e aplicações**, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/cr/v31n6/a29v31n6.pdf>> Acesso em 24 de março de 2018.
- BRAGA, Ana Lucia de Abreu. **Psicopedagogia e constelação familiar sistêmica: um estudo de caso**, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200012> Acesso em 07 de abril de 2018.
- CASTELNOU, Antonio Manuel Nunes. **Por uma arquitetura ecológica**, 2018. Disponível em: <http://web.unifil.br/docs/revista_eletronica/terra_cultura/35/Terra%20e%20Cultura_35-2.pdf> Acesso em: 01 de março de 2018.
- CHRISTOFOLETTI, João Fernando. **O corpo urbano nas trilhas da natureza**, 1999. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/274871>> Acesso em 07 de abril de 2018.
- CURY, Augusto. **Ansiedade, como enfrentar o mal do século**. 1.ed. São Paulo: Saraiva, 2014.
- DUARTE, Denise Helena Silva; GONÇALVES, Joana Carla Soares. **Arquitetura sustentável: uma integração entre ambiente, projeto e tecnologia em experiências de pesquisa, prática e ensino**, 2006. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Denise_Duarte/publication/277074817_Arquitetura_

sustentavel_uma_integracao_entre_ambiente_projeto_e_tecnologia_em_experiencias_de_pesquisa_pratica_e_ensino/links/55bf4fcc08aec0e5f4460730/Arquitetura-sustentavel-uma-integracao-entre-ambiente-projeto-e-tecnologia-em-experiencias-de-pesquisa-pratica-e-ensino.pdf> Acesso em 14 de abril de 2018.

DUARTE, Gabriele; WENZEL, Karine. **Terapias complementares ganham espaço no SUS de Santa Catarina**, 2017. Disponível em: <<http://dc.clicrbs.com.br/sc/estilo-de-vida/noticia/2017/04/terapias-complementares-ganham-espaco-no-sus-em-santa-catarina-9767169.html>> Acesso em: 01 de março de 2018.

ELALI, Gleice Azambuja. **Psicologia e Arquitetura: em busca**

do locus interdisciplinar, 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/epsic/v2n2/a09v02n2.pdf>> Acesso em 14 de abril de 2018.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e Trabalho, a uma abordagem psicossomática**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2014.

G1, Rio. **Ministério da Saúde anuncia aromaterapia, florais e bioenergética entre 10 novos procedimentos no SUS**, 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/rj/rio-de-janeiro/noticia/ministerio-da-saude-anuncia-10-novos-procedimentos-para-o-sus.ghtml?utm_source=facebook&utm_medium=share-bar-desktop&utm_campaign=share-bar> Acesso em: 19 de março de 2018.

GIMENES, Bruno J. **Fitoenergética: A energia das plantas no equilíbrio da Alma**. Nova Petrópolis: Luz da Serra, Editora, 2017. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=PFIsDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT44&dq=fitoenerg%C3%A9tica&ots=sKS-Z_NsSj&sig=uCQaP4xUNRCOXmbV_MzVIDxrdMA#v=onepage&q=fitoenerg%C3%A9tica&f=false> Acesso em 31 de março de 2018.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. 4. ed. Rio de Janeiro : Sextante, 1999. Disponível em: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/44239910/a_arte_da_meditacao.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1525486466&Signature=cR>

hdhIDihQsgsdnHYyKO7uTFLRE%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DA_arte_da_meditacao.pdf> Acesso em 31 de março de 2018.

GORSKI, Maria Cecília Barbieri. **Rios e cidades: Ruptura e reconciliação**, 2008. Disponível em: <<http://tede.mackenzie.com.br/jspui/handle/tede/2632#preview-link0>> Acesso em 14 de abril de 2018.

LOPES, Carlos André de Lima. **Aromoterapia - Espiritualidade e a Emoção do Medo**, s.a. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/revistas/conedu/trabalhos/TRABALHO_EV073_MD1_SA18_ID7942_11092017201524.pdf> Acesso em 31 de março de 2018.

LUZ, Madel T. **Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX**, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0103-733120050003000008&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 20 de março de 2018.

MCKENZIE, Eleanor. **A cura pelo Reiki**. São Paulo: Manole, 2006. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=wsmPj-CeqrkC&oi=fnd&pg=PA29&dq=+reiki+LIVRO&ots=AvCzxXxuZp&sig=O8NYjq1Zg6MuDSxc9WH5G0lJD-w#v=onepage&q=reiki%20LIVRO&f=false>> Acesso em 24 de março de 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006**. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html> Acesso em: 01 de março de 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Relatório de gestão 2006/2010: Práticas Integrativas e Complementares no SUS, 2006/2011**. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/rel_gestao2010_final.pdf> Acesso em 21 de abril de 2018.

POSSER, Ligia da Luz. **SPAS**, alquimia de uma jornada. 1. ed. Porto Alegre: BesouroBox, 2011. Acesso em 24 de março de 2018.

PRICE, Shirley. **Aromoterapia para doenças comuns**. 1.ed São Paulo: Manole, 1999. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt->

BR&lr=&id=lmPYfxMe1DUC&oi=fnd&pg=PT14&dq=aromoterapia+-
 (PRICE,+1999)+&ots=XNGAjjYckZ&sig=wkfCkgSrqqbqI4NtHceXgXKcMlo#v=onepag
 e&q=aromoterapia%20-(PRICE%2C%201999)&f=false> Acesso em 31 de março de 2018.

SILVA, Maria Elúlia da Paes, TROVÓ, Monica Martins. **Terapias Alternativas / Complementares a visão do graduando de enfermagem**, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v36n1/v36n1a11>>. Acesso em 01 de março de 2018.

TEODORO, Wagner Luis Garcia. **Depressão, corpo, mente e alma**. 3.ed. Uberlândia: MG, 2010. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=jzx0LDwRW-oC&oi=fnd&pg=PA87&dq=depress%C3%A3o+e+ansiedade+-+mal+do+s%C3%A9culo+-+livro&ots=o-9MyLafI8&sig=G1vNPMXTZQACjZ3xlSb_GxNQv0s#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 28 de abril de 2018.

WEN, Tom Sintan. **Acupuntura clássica chinesa**. 12. ed. São Paulo: Cultrix, 2006. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=IJLwg1qXtagC&oi=fnd&pg=PA9&dq=wen+-+acupuntura&ots=uiwjIw1290&sig=Eu_Ymw1FGWe39rihZIm1Mg8FrCc#v=onepage&q=wen%20-%20acupuntura&f=false> Acesso em 24 de março de 2018.