



TAO



---

Centro de Saúde  
e Bem-Estar





# SUMÁRIO

1 Apresentação

---

2 Método de Pesquisa

---

3 Projetos Referenciais

---

4 Análises do Local

---

5 Projeto

---

6 Bibliografia

---

7 Apêndices

---

# 1. Apresentação



Fonte: <https://unsplash.com/photos/1jbr1VACO1>

## 1.1 Introdução



A presente pesquisa tem o intuito de reunir dados pertinentes que irão conduzir o desenvolvimento do Trabalho Final de Graduação do Curso de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Feevale. Este tem como proposta a elaboração de um projeto arquitetônico para um Centro de Saúde e Bem-Estar, situado na cidade de Novo Hamburgo/RS.

Qualidade de vida é um item essencial para uma vida saudável. Qualidade de vida e saúde são assuntos que andam lado a lado, de modo que a saúde contribui para aumentar a qualidade de vida dos indivíduos, e esta é de extrema importância para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde (SABA, 2008). Sendo este um tema que desperta o interesse em realizar uma pesquisa sobre como potencializar a saúde e bem-estar social.

A disposição da pesquisa se dá primeiramente pela apresentação do tema, comentando brevemente sobre a problemática da qualidade de vida e saúde em grandes centros urbanos. Seguido pelo estudo referente a SPA's, os quais promovem relaxamento e bem-estar, demonstrando soluções empregadas pelo mesmo. Posteriormente é realizada uma análise da área de intervenção, levando em consideração seus condicionantes locais e legislação. Por fim, uma possível solução volumétrica para o Centro de Saúde e Bem-Estar.

A mesma é realizada através de uma revisão bibliográfica, com bases de pesquisa em Scielo, Pubmed, Archdaily, Vitruvius e dissertações, além de análise de projetos referenciais, levando em consideração as normas técnicas brasileiras. Ainda fazendo parte desta pesquisa, a justificativa sobre a escolha do tema.



# 1. Apresentação

## 1.2 Tema



### 1.2.1 Saúde e Bem-Estar

Declarada em 1948 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde se dá pelo “estado de completo bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência ou presença da doença” (DINIZ e SCHOR, 2006). Hoje saúde não é mais apenas evitar doenças e consequentemente morte, mas conseguir aproveitar a vida em sua totalidade (SABA, 2008).

No século XXI, o estilo de vida do homem traz grandes consequências sobre sua saúde. A correria do dia a dia, falta de tempo e o acúmulo de atividades, acabam se tornando uma rotina exaustiva (SABA, 2008). Referente a isso, qualidade de vida trata-se de como as pessoas levam suas vidas, como se sentem e compreendem seu cotidiano. Envolvendo diversas variáveis, como por exemplo saúde, transporte, moradia, trabalho e educação (GONÇALVES e VILARTA, 2004).

Como consequência desta aceleração da produtividade e a carga de trabalho excessivo, a saúde, tanto física quanto mental da sociedade tem sido negativamente atingida. O que acaba por provocar adoecimento ou até invalidez total, que por sua vez geram a redução da produtividade e problemas com gerenciamento pessoal (TEIXEIRA, 2012).

Conforme a OMS, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas,

padrões e preocupações”. Incluindo dentro desta, a definição de seis principais categorias: características ambientais, saúde física, seus níveis de dependência, relacionamentos sociais, estado psicológico e modelo espiritual (DINIZ e SCHOR, 2006).

Qualidade de Vida (QV) se trata de uma termo mais genérico e amplo. Já a Qualidade de Vida relacionada à saúde (QVRS) aborda diversos aspectos pertinentes, porém, em um todo trata-se de saúde, sintomas físicos, funções físicas, cognitivas, emocionais e sexuais, questões sociais, estado funcional - a aptidão do homem de realizar atividades básicas da vida diária - e os possíveis efeitos destes aspectos (DINIZ e SCHOR, 2006).

O grande avanço tecnológico, a mudança do quadro epidemiológico, dominado agora pelas doenças crônicas, e a visão de que o ser humano passou a ser um agente social e não mais um organismo biológico que deve ser reparado, introduzindo a qualidade de vida na área da saúde (DINIZ e SCHOR, 2006).

Em 2013 segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde MS, (2016), 21,4% da população foi diagnosticada com hipertensão arterial, correspondendo a 31,3 milhões de pessoas, 6,2% foram diagnosticados com diabetes, equivalente a 9,1 milhões de pessoas, 12,5% com diagnóstico de colesterol alto, um total de 18,2 milhões de pessoas. Segundo a mesma pesquisa, 4,2% tiveram um diagnóstico médico referente a alguma doença cardíaca, em torno de 6,1 milhões de pessoas, e 7,6% diagnosticadas com depressão, 11,2 milhões de pessoas (MS, 2016).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) provocaram 74% das mortes no Brasil em 2015, sendo as principais: cardiovasculares, neoplasias, diabetes e respiratórias crônicas. O crescimento de



# 1. Apresentação

tais doenças se dá em grande parte pelas transições demográficas, nutricionais e epidemiológicas que se apresentam hoje. Efeitos que geram inclusive impacto na área econômica (MS, 2016). Segundo estimativa da OMS, são ocasionadas 38 milhões de morte por ano em decorrência das DCNT, das quais 16 milhões se referem a mortes prematuras, abaixo dos 70 anos (MALTA et. al., 2018).

As DCNT são caracterizadas por não terem relação a agentes infecciosos e apresentam múltiplos fatores de risco comum, sendo as pessoas idosas as que mais apresentam este tipo de patologia. De acordo com o IBGE a expectativa de vida dos gaúchos vem aumentando. Em 2014 o número médio de anos era de 77,2, sendo os homens com a esperança de vida menor - 73,7 - do que as mulheres - 80,6 (SPMDR, 2015).

Pelo menos 4,17 milhões de pessoas apresentam alguma DCNT no Rio Grande do Sul, quase 50% da população. Para o cardiologista Fernando Lucchese isso é reflexo do estilo de vida do gaúcho, comenta ele (BRUNO, 2014):

Normalmente, nós precisamos de 4g de sal por dia. No RS, se come 16g. Condiciona a uma incidência de hipertensão mais alta do resto do Brasil. Segundo: somos o estado que mais come gordura animal, na fronteira, principalmente. Por isso, temos o maior nível de colesterol também. E consequentemente de AVC e infarto (BRUNO, 2014).

No Rio Grande do Sul, a cada 4 adultos, um apresenta hipertensão. Segundo Lucchese, esses dados teriam relação com o clima da região também, particularmente no inverno, onde os gaúchos se exercitam menos. Ao contrário de outros estados, que têm uma cultura

mais esportiva, como o Rio de Janeiro por exemplo (BRUNO, 2014).

Em torno da metade da população brasileira está acima do peso e 15,8% apresentam obesidade. Segundo dados do Vitigel 2011, é inadequada a alimentação da população adulta. Esta é composta por alto consumo de bebidas alcoólicas, alimentos gordurosos e açucarados, e um baixo consumo de frutas e hortaliças. Os fatores de risco tendem a aumentar conforme a faixa etária da população. Entretanto os hábitos nocivos, relacionados à má alimentação tendem a diminuir com o avanço da idade (Figura 1 e 2) (SVS, 2013).

Homens e mulheres apresentam desigualdade em relação a vulnerabilidade aos fatores de risco. Os homens ainda possuem maior prevalência destes fatores, como excesso de peso, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e alimentos gordurosos, porém as mulheres vem se igualando aos homens, à medida que vem se expondo a alta carga de trabalho e estresse (SVS, 2013).

Para Jeffrey Pfeffe, o sistema atual é desumano, pois está adoecendo e matando as pessoas. Dados levantados por ele apresentam que o estresse tem causado problemas de saúde em 61% dos trabalhadores americanos, sendo 7% hospitalizados. Conforme ele relata, empresas americanas gastam o equivalente a U\$ 300 bilhões ao ano, para cobrir despesas relativas às doenças de seus funcionários (BARRÍA, 2019).

Sebastião Geraldo de Oliveira descreve:

(...) o estresse é um dos mais graves problemas de saúde da atualidade, que só nos Estados Unidos tem um custo superior a 200 bilhões de dólares por ano, representando dez vezes mais do que o custo de todas as greves reunidas, enquanto, no Reino Unido, a previsão é de que o custo do



# 1. Apresentação

estresse atinja 10% do PNB. No Japão, o psiquiatra Tetsuno-jo Uehata, que criou o vocábulo “karoshi” - morte causada pelo excesso de trabalho - informou, em 1992, que os problemas do estresse quadruplicam em dez anos (OLIVEIRA, apud TEIXEIRA, 2012, p. 105).

*Burnout* foi a expressão criada por Freudenberger, psicólogo alemão, que o descrevia como sintomas de esgotamento profissional. Um nível de estresse que impacta a saúde física e mental do indivíduo, com uma combinação de angústia e ansiedade, a pessoa apresenta personalidade instável e neurótica (COCCHIARA et. al., 2019, traduzido pelo autor).

Maslach, professor de psicologia na Universidade da Califórnia/

Berkeley, uma das pessoas mais influentes hoje sobre o assunto define o fenômeno como “uma síndrome de esgotamento emocional, uma despersonalização e uma redução nas habilidades pessoais”. Para uma melhora na empatia, melhora de questões relacionadas aos ambientes profissionais e diminuição do estresse, indica-se hoje a ioga e outras formas de meditação, que resultam em benefícios holísticos (COCCHIARA et. al., 2019, traduzido pelo autor).

A meta de programas de saúde vem sendo incentivar a população a manter o hábito de praticar atividades físicas diariamente, dando início nas idades mais jovens. Algumas estratégias vêm sendo adotadas para intensificar este estímulo, como atividades realizadas em grupos e aumento na oferta de espaços físicos (ZANCHETTA et al.,

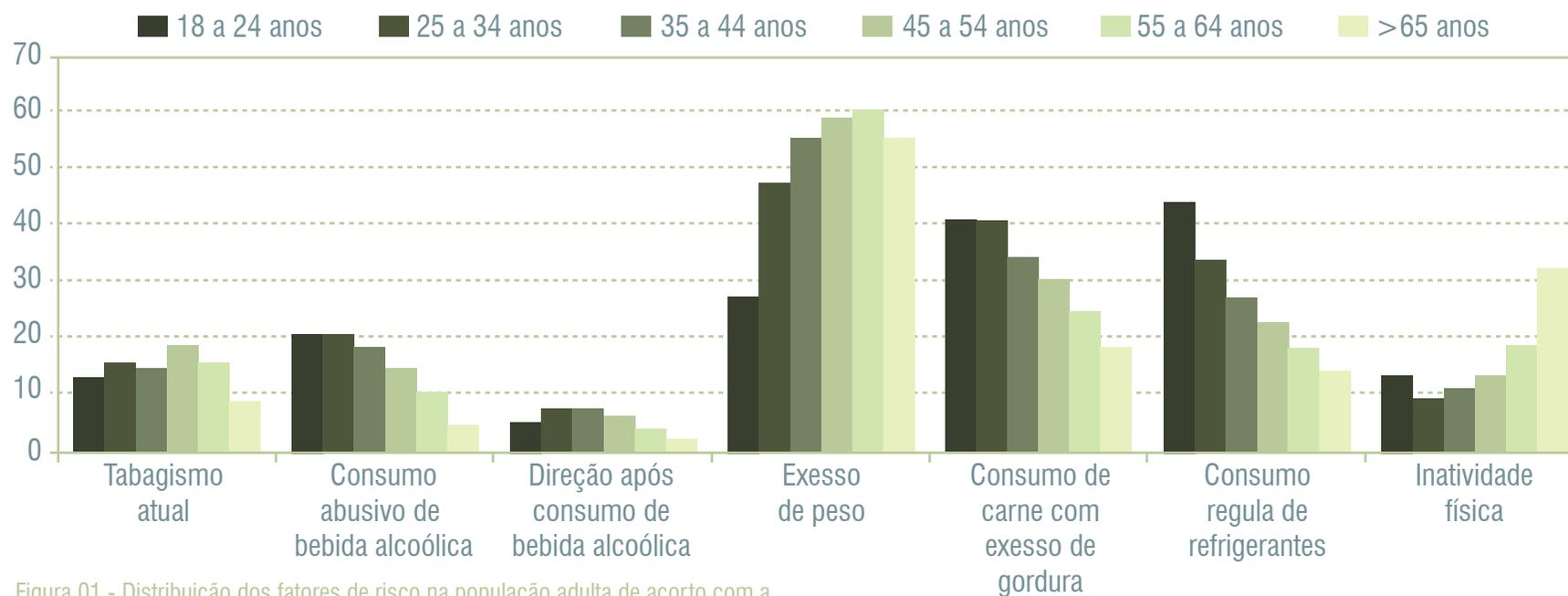


Figura 01 - Distribuição dos fatores de risco na população adulta de acordo com a faixa etária, Vigitel 2011 (SVS, 2013, editado pelo autor)

# 1. Apresentação

2010). Os exercícios físicos quando praticados diariamente, fortalecem o corpo, quando praticados em associação a meditação e técnicas psicanalíticas, tem gerado ótimos benefícios na indução do relaxamento e da autoconsciência. Desta forma, aumenta-se a aceitação, atenção e controle emocional (COCCHIARA et. al., 2019, traduzido pelo autor).

O Ministério da Saúde recomenda a adoção de hábitos mais saudáveis para a prevenção das doenças, como uma alimentação balanceada, com baixo teor de sal e atividades físicas regulares (MACIEL, 2018). Nas sociedades industrializadas, um estilo de vida com hábitos inadequados é comum, gerando uma negligência quanto a prevenção de DCNT. A mudança de um estilo de vida sedentário para um ativo, traz considerável melhora na qualidade de vida (GONÇALVES e VILARTA, 2004).

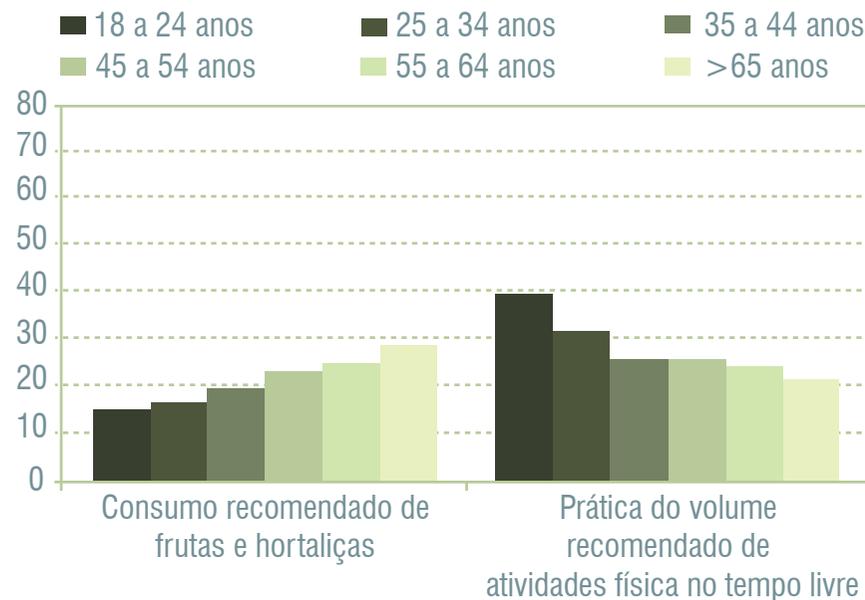


Figura 02 - Distribuição dos fatores de risco na população adulta de acordo com a faixa etária (SVS, 2013, editado pelo autor).

Pode se considerar hoje que a inatividade física é um dos principais agentes para a incidência e prevalência das DCNT (ZANCHETTA et al., 2010). O sedentarismo é um grande responsável pelo aumento do risco de morte, por diversas causas. Sendo o mais evitável dos fatores referente a problemas cardíacos (SABA, 2008). A atividade física se tornou um importante mecanismo para a prevenção e o controle dessas doenças, tendo grande destaque nas políticas públicas com o intuito da promoção da saúde (ZANCHETTA et al., 2010).

Ainda que as principais estratégias para solução dos problemas de saúde hoje ainda sejam investimentos em assistência médica curativa, nota-se que a as medidas prevenção e promoção da saúde, juntamente com melhorias nas condições de vida, geram grande impacto como resposta para tais problemas (BUSS, 2000).

Segundo a Carta de Ottawa (1986), - um dos principais documentos sobre promoção de saúde - associa o termo a um conjunto de valores: “qualidade de vida, saúde, solidariedade, equidade, democracia, cidadania, desenvolvimento, participação e parceria, entre outros” (BUSS, 2000).

Promoção da saúde, prevenção de doenças, recuperação e reabilitação de enfermos, são as quatro principais funções da medicina, segundo Sigerist que ainda afirma: “saúde se promove proporcionando condições de vida decentes, boas condições de trabalho, educação, cultura física e formas de lazer e descanso”. Bem-estar e qualidade de vida, passam a não ser mais apenas resultados da ausência de doença, nesta nova concepção de saúde. Resultando agora em um estado dinâmico, socialmente produzido, e não mais um estado biologicamente estabelecido, estático (SIGERIST, apud BUSS, 2000).



# 1. Apresentação

Para a criação de ambientes que favoreçam a saúde, é de suma importância compreender a complexidade que existe na sociedade. Estes espaços favoráveis passam a ter certo destaque na agenda da saúde (BUSS, 2000). Desta forma, a proposta de um Centro de Bem-Estar e Saúde localizado em um centro urbano se justifica pela demanda de um local que promova a qualidade de vida.

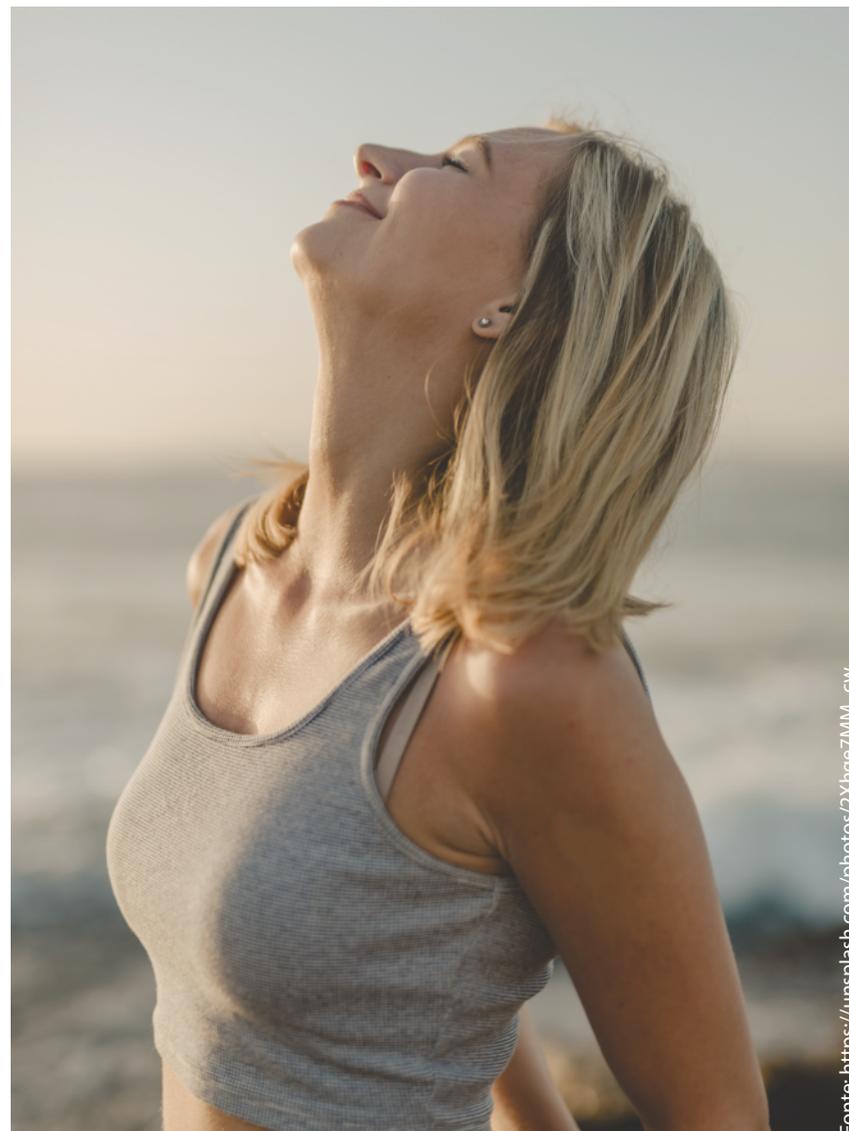
## 1.2.2 Centros de Bem-Estar

Com a correria do dia a dia, estresse e outras mazelas que assolam a sociedade de hoje, transformam as cidades em locais onde dificilmente se encontram espaços para se ter momentos para cuidar e descansar o corpo e a mente (EDITORE, 2005).

O ser humano ao longo dos anos reduziu progressivamente seus cinco sentidos, endurecendo sua sensibilidade natural, para poder lidar com o estresse e mal estar que o acompanha diariamente. Perdendo desta forma também, o equilíbrio natural com o ambiente que o acolhe, confinando-se em espaços artificiais. O sistema vital dos indivíduos de hoje, necessita reencontrar a sensação de viver a experiência do Eu (EDITORE, 2005).

Atualmente, mencionamos o termo SPA para nos referirmos a espaços de tratamentos curativos e/ou locais onde possamos fazer uma pausa da correria do cotidiano, para poder relaxar usufruindo de terapias pensadas em sossegar corpo e mente (MINGUET, 2005).

Para proporcionar este bem-estar, os ambientes que acomodam tais terapias e tratamentos, devem ser relaxantes, onde a decoração e materiais devem ser pensados e previstos para proporcionar descanso e meditação. Ambientes harmônicos que influenciam o esta-



Fonte: [https://unsplash.com/photos/2Xhqe7MM\\_cw](https://unsplash.com/photos/2Xhqe7MM_cw)



# 1. Apresentação

do emocional e mental do indivíduo (MINGUET, 2005).

O conceito de SPA se tornou amplo, adotando diversas terapias que contribuem para o bem-estar e estilo de vida mais saudável dos indivíduos. SPA's estão economicamente mais acessíveis, ganhando assim cada vez mais novos adeptos (MINGUET, 2005).

A forma como as pessoas tratam a saúde, beleza e bem estar, está mudando. Aumentando assim a popularidade de serviços estéticos e de SPA's, tornando este um setor multibilionário (D'ANGELO, 2010).

Os centros de bem estar da atualidade adotaram o princípio de que o ser humano não é apenas um corpo, nem uma máquina que se deve manter em funcionamento, mas sim uma entidade complexa, que necessita de cuidados em todas as dimensões (POSSER, 2011).

## 1.2.3 História dos SPA's

A origem da palavra SPA é incerta, para alguns refere-se a ao termo em latim "*Salut per Aqua*" ou "*Solus per Aqua*", que significa "saúde advinda da água". Para outros remete-se a cidade belga nomeada de SPA, local que era conhecido por conter uma nascente de água quente muito, a qual proporcionava banhos relaxantes e reenergizantes. Sua origem de ambas as formas, está ligada aos benefícios trazidos à saúde pela água (ABCSPAa, 2019).

A procura por terapias abordadas em SPA's vem de tempos antigos. As civilizações grega, indiana, chinesa e romana acreditavam que hábitos de beleza e saúde apresentavam ligações, com a terra e grande reverências aos princípios e práticas espirituais. Essa cultura acreditava na conexão de mente, corpo e espírito, onde buscavam não

apenas tratar enfermidades, mas a sua prevenção, a qual resultava em bem-estar físico e mental de cada indivíduo. Eram altamente valorizados os espaços que trabalhavam com elementos naturais de propriedade curativa, como águas termais, plantas e ervas (D'ANGELO, 2011).

Terapias e técnicas associadas à água foram elaboradas por povos mesopotâmicos, gregos, romanos, turcos e também europeus. Rejuvenescimento, combate ao estresse, problemas respiratórios e de pele, eram manifestações clínicas indicadas, inclusive por médicos, a fazer o uso de banhos termais. O ato de banhar-se historicamente é lembrado como um ato prazeroso, ato de limpar-se, retirar as sujidades (POSSER, 2011).

Uma das maiores e mais conhecidas estâncias termais é a Terma de Caracalla, fundada no século II pelo imperador romano Marcus Aurelius Antoninus, popularmente conhecido por Caracalla. Tais estâncias eram compostas por saunas, piscinas térmicas e salas de massagem, as quais buscavam a prevenção de doenças através de recursos terapêuticos, que reduziam dores e levavam ao relaxamento profundo. Buscavam não apenas a saúde física, mas também a saúde mental (POSSER, 2011).

É possível perceber a influência de diferentes culturas ao redor do mundo que implementaram tratamentos com a água. Terapias de massagem, banheiras, piscinas e saunas foram elaboradas pela cultura europeia, já as terapias mentais, espirituais e corporais são voltadas a cultura oriental. O conceito de SPA vem sendo ampliado, como tratamentos nutricionais e redução de peso, terapias de beleza, relaxamento e espaço fitness, todos buscando o mesmo objetivo, gerar o bem estar físico, mental e espiritual (EDITORE, 2005; POSSER, 2011).

# 1. Apresentação

## 1.2.4 SPA Urbano

Conforto, arquitetura privilegiada, belas paisagens em conjunto com privacidade e silêncio, esses são alguns dos fatores que levam as pessoas a procurar por serviços de SPA. Em consequência dessa grande procura uma grande variedade de tipos de SPA vem sendo oferecidas, como por exemplo spa médico, SPA holístico, SPA *kids* ou infanto-juvenil, SPA *gourmet*, SPA em cruzeiros, SPA aventura, SPA *day*, e SPA urbano (ABCSPAb, 2019).

Devido à correria e estresse das grandes cidades, as pessoas começam a buscar espaços onde possam desfrutar de terapias que proporcionem equilíbrio entre mente, corpo e espírito. A ideia de um SPA urbano se encaixa nessa necessidade, visto que o público que trabalha em grandes cidades não tem tempo disponível ou condições de afastar-se do trabalho por vários dias (D'ANGELO, 2011; POSSER, 2011).

SPA's urbanos são planejados para receber e proporcionar um clima de encontro a natureza e relaxamento, proporcionando bem estar físico e mental, através de terapias corporais, banhos e atividades físicas específicas. Em meio a correria do dia-a-dia sem que seja necessário se afastar do trabalho. É o conforto, beleza e relaxamento ao lado de casa ou do trabalho. A intensão é fazer com que o cliente sinta-se como se estivesse de férias sem sair da cidade (POSSER, 2011; ABCSPAb, 2019).



Fonte: <https://unsplash.com/photos/2vmcCcy6sGo>



# 1. Apresentação

## 1.2.5 Massagens em SPAs

Segundo pesquisas recentes, foi comprovado que um dos tratamentos mais requisitados de um *day SPA* é a massagem muscular profunda. Massagens são recomendadas, assim como outras terapias corporais para auxiliar a redução do estresse e relaxamento (MOREN, 2010).

Para Posser, o principal fator de uma massagem é o toque, um tocar amoroso, que acaricia a dor, para ela esse toque vem se perdendo nos dias de hoje, devido ao cotidiano agitado que a sociedade leva. Segundo ela as pessoas ainda interagem, porém pouco se tocam (POSSER, 2011).

Possivelmente pelo fato da própria palavra ter perdido o sentido por assim dizer, pessoas de moral ético-religioso, dando-lhe uma conotação sexual. Posser se refere a toques gerados pelo amor, massagens com toque amoroso, pois é isso que o ser humano hoje, carente de afeto precisa (POSSER, 2011).

Para pessoas com diversos tipos de lesões, uma massagem pode gerar alívio curativo. Massagem fortalecem e aumentam a elasticidade dos músculos, são eficazes para resolver problemas de articulação e flexibilidade. Estas relaxam o corpo, aliviando dores e tensões musculares, além disso melhora a circulação e o tônus muscular. A liberação de endorfina durante o procedimento gera bem estar emocional do paciente e também a redução de sua dor (MOREN, 2010).

Massagens reduzem toxinas do organismo, pois podem drenar líquidos, melhorar a circulação e geram mais aporte de oxigênio aos tecidos. Levar o paciente a um estado meditativo de pleno relaxamento

silenciando a mente, é o foco de uma massagem (POSSER, 2011).

Algumas das massagens mais tradicionais e procuradas, podemos citar a massagem sueca, drenagem linfática, relaxante e terapêutica (dores e contraturas) e o *shiatsu* com foco em bioenergia (POSSER, 2011).

## 1.2.6 Tipos de Massagem

### 1.2.6.1 Terapêutica

Procurada principalmente para aliviar tensões musculares, rigidez de articulação e dores, que são geradas principalmente por tensão muscular. Essa tensão pode estar relacionada a sentimentos como ansiedade, medo, insegurança, raiva e solidão. Estes aspectos devem ser levados em consideração pelo profissional que irá executar a massagem a fim de desempenhar um trabalho relaxante não só físico, como também o corpo emocional da pessoa. A elaboração da massagem, em relação a área trabalhada dependerá da queixa de cada indivíduo (POSSER, 2011).

### 1.2.6.2 Sueca

No início do século XIX, criada pelo atleta e fisiologista sueco Peter Henrik Ling, a massagem sueca tem como propósito o relaxamento muscular através de pressão, esta é gerada contra os músculos mais profundos e até os ossos. Com o intuito de aumentar a oxigenação sanguínea e eliminar toxinas nocivas, os movimentos são sempre executados no sentido do fluxo sanguíneo. A utilização de óleos sempre é uma opção quanto a esta terapia (MASSAGEM, 2019).

# 1. Apresentação

## 1.2.6.3 Shiatsuterapia

A shiatsuterapia é uma técnica tradicional chinesa, que foi adotada mais tarde no Japão. A técnica conhecida atualmente foi elaborada pelo japonês Tamai Tempaku, que no início do século XIX, combinou as tradicionais técnicas chinesas com conhecimentos fisiológicos e anatômicos da medicina ocidental (POSSER, 2011).

Essa terapia trabalha com técnicas de pressão, fricção, percussão, rotação e alongamentos, exercida ao longo dos meridianos com aplicação firme e gradual, que buscam trazer tranquilidade e equilíbrio, além de tratar diversas patologias. Indicada para a prevenção e também tratamento de sintomas como ansiedade, estresse, depressão, dores na coluna e cabeça, cólicas, tpm. A massagem *Shiatsu* não utiliza óleo e é realizada com roupas confortáveis (POSSER, 2011).

## 1.2.6.4 Tuiná

Terapia tradicional chinesa, o Tuiná trabalha com alongamentos e simultaneamente gerando pressão suave sobre as articulações. Sua massagem tem sido realizada a fim de soltar tensões e pontos contraídos. O Tuiná ainda é indicado para tratamento da dor, problemas digestivos, insônia é uma das terapias mais indicadas regularizar o sono (POSSER, 2011).

## 1.2.6.5 Ayurvédica

Tem origem indiana a mais de 6500 anos. Através do uso de terapias naturais, com o uso de ervas, meditação, ioga, aromas, alimentação personalizada emoções de alegria e contentamento, a massagem Ayurvédica tem como objetivo a prevenção e viver bem. Gera o relaxamento através da liberação de toxinas, com o aumento da



Fonte: <https://unsplash.com/photos/a9pFC8dTlo>

# 1. Apresentação



Fonte: <https://unsplash.com/photos/qGP9eRREK>

circulação dos fluidos vitais, e drenando as toxinas através da ativação do sistema linfático (POSSER, 2011; ROCHA, 2019).

## 1.2.7 Hidroterapia

Diversos tratamentos terapêuticos são realizados através do uso de água. Sabe-se que essa terapia tem efeito no sistema nervoso, vascular e respiratório, gerando desintoxicação, massagem nos tecidos e o relaxamento profundo (D'ANGELO, 2011).

Os tratamentos podem ser realizados em banheiras, duchas ou saunas. Uma das técnicas mais conhecidas é o ofurô o qual se tem o costume de ser realizado de forma coletiva. As duchas vão desde as mais simples até as mais requintada duchas Vichys, além das naturais que imitam os banhos de chuva. Comumente as duchas antecedem outras terapias, como a massagem (POSSER, 2011).

## 1.2.8 Saunas

As saunas tem inúmeras indicações, através do calor gerado, os poros são abertos e toxinas são liberadas, permite uma melhor respiração pois desobstrui vias aéreas. Relaxa a musculatura, reduzindo tensões e estresse (D'ANGELO, 2001; POSSER, 2011).

As saunas são compostas por inteiramente em madeira, as quais suportam altas temperaturas e a transpiração. Antes de se iniciar o uso da sauna, deve-se tomar um banho, e após uma ducha de água fria. A permanência dentro da sauna não deve ser ultrapassada de 15 minutos (D'ANGELO, 2001; POSSER, 2011).

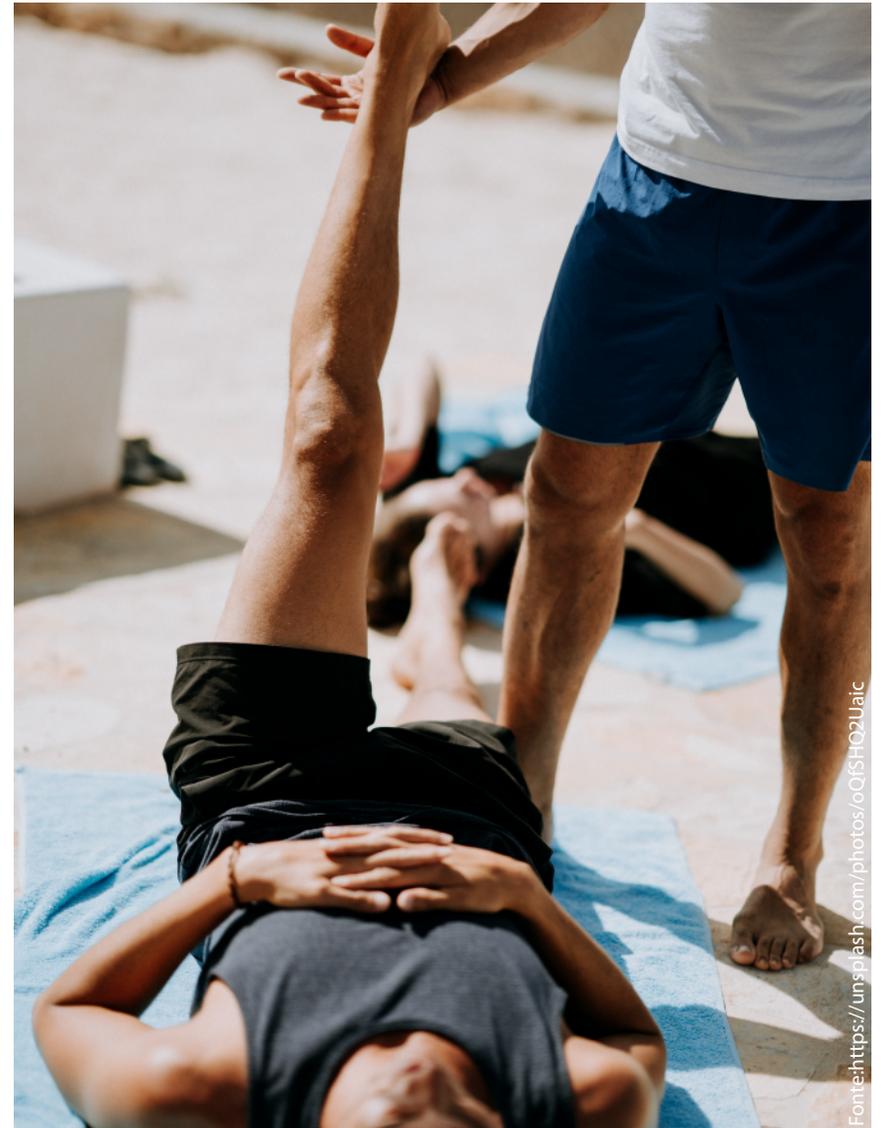
# 1. Apresentação

## 1.2.9 Profissionais Liberais

Programas de emagrecimento e reeducação alimentar vem fazendo grande sucesso entre o público. Pessoas que procuram esse tipo de programa, muitas vezes são pacientes que apresentam depressão, baixa autoestima, estresse, os quais necessitam de supervisão profissional como nutricionista, endocrinologista, psicólogos e ainda *personal trainer*.

Além destes, outros profissionais são agregados quando se fala de SPA, como fisioterapeutas e quiropraxistas. Estes trabalharam com o público que procura resolver ou aliviar problemas de coluna, distensões musculares e contraturas ósseas.

Quem busca esses profissionais procura encontrar o alívio da dor com a certeza de que estão preparados e qualificados para este tipo de atendimento (POSSER, 2011).



Fonte: <https://unsplash.com/photos/OJf5HQ2Uaic>



## 2. Método de Pesquisa



Fonte: <https://blog.relaxxy.be/2018/16-boeken-om-te-lezen-in-de-sauna/>

### 2.1 Revisão Bibliográfica



A Revisão Bibliográfica se dá primeiramente com o levantamento de dados através de uma revisão bibliográfica, com base em livros, revistas, artigos e publicações em sites confiáveis sobre o tema em questão, Centros de Saúde e Bem-Estar.

Por se tratar de um assunto em crescente desenvolvimento, foi constatado uma certa escassez de material sobre o mesmo. De forma que ainda não existe legislação específica ou programa de necessidades mínimo para um espaço desses.

Na parte literária, dois livros nortearam a o desenvolvimento da pesquisa, um deles tratando principalmente da parte operacional de um SPA, apresentando tratamentos e terapias realizadas em tais lugares, e outro com uma visão de *Business*, auxiliando empreendedores que tenham o interesse em abrir um SPA, demonstrando estratégias de negócios. Além de outros artigos nacionais e internacionais, que auxiliaram na composição da pesquisa.

### 2.2 Estudo de Caso



Outro método utilizado para o levantamento de dados foi uma pesquisa de campo. Na qual se pode analisar o real funcionamento de um espaço com um programa de necessidades muito próximo ao tema proposto.

Foram analisadas questões como seu funcionamento operacional - atendimento - e questões projetuais, como programa de necessidades, fluxos internos e etc.

A pesquisa foi realizada no estabelecimento Santé SPA, localizado em Novo Hamburgo/RS.

## 2. Método de Pesquisa

### 2.2.1 Santé SPA

O Santé SPA fica localizado na rua Montenegro, nº 288, no bairro Jardim Mauá em Novo Hamburgo/RS, próximo a uma movimentada e importante via da cidade Av. Dr. Maurício Cardoso (Figura 3).



Figura 3: Localização  
Fonte: Google Maps, 2019. Editado pelo autor.

Segundo Mônica M. Fritsch, dona e responsável do SPA, o estabelecimento atua no mercado desde 2010. Atuando com um público de classe média alta, oferece tratamentos e terapias com profissionais fixos e profissionais liberais.

Os tratamentos vão desde massagens relaxantes até programas de redução de medidas e serviços de manicure e pedicuro.

A residência (Figura 4) com mais de 30 anos onde se localiza o SPA, teve que ser reformada e adaptada para atender o seu programa



Figura 4: Fachada Santé SPA. Fonte: Autor, 2019.

necessidades. A casa possui 3 pavimentos e uma área em torno de 400m<sup>2</sup>.

Foram levantados dados pertinentes ao projeto em conversa informal com a responsável. Segundo Mônica, o público do SPA é bem diversificado, atendendo desde pessoas na terceira idade até adolescentes, homens e mulheres. A grande maioria dos clientes são residentes de Novo Hamburgo, porém salienta ela, que é comum pessoas da região também procurarem seus serviços.

Além da responsável Mônica, que atua em alguns momentos no atendimento/recepção e ainda desempenha uma agenda de consultas dentro do local, pois é por formação psicóloga, hoje o SPA conta com 3 profissionais fixos, sendo duas massoterapeutas e uma funcionária para serviços gerais. Os demais serviços são prestados por profissionais liberais.

Em visita guiada com a massoterapeuta Michele, se pode anali-



## 2. Método de Pesquisa

sar os fluxos e o programa de necessidades do local.

O acesso ao lote se dá por uma entrada de veículos e um acesso peatonal (Figura 5), na residência existem três acessos, a entrada principal e de serviço no pavimento térreo (Figura 6), e um acesso pelo pavimento inferior, onde se localiza o estacionamento (Figura 7).



Figura 5: Acessos Santé SPA. Fonte: Autor,2019.



Figura 6: Acessos internos Santé SPA. Fonte: Autor,2019.

O lote conta com uma massa de vegetação muito agradável, tanto na parte frontal (Figura 8) quanto na posterior (Figura 7), o que acaba auxiliando na filtragem e redução de ruídos externos ao terreno.



Figura 7: Estacionamento. Fonte: Autor,2019.



Figura 8: Jardim. Fonte: Autor,2019.



## 2. Método de Pesquisa

No pavimento térreo, o primeiro ambiente que o cliente tem contato é uma confortável sala de espera/recepção (Figura 9), onde aguarda ser chamado para seu atendimento, caso este já esteja marcado, ou no caso de novos clientes, aguardam serem chamados para uma primeira avaliação, na sala de avaliações, onde um profissional irá lhe examinar e indicar quais tratamentos são os ideais, sendo logo após encaminhado para os mesmos.

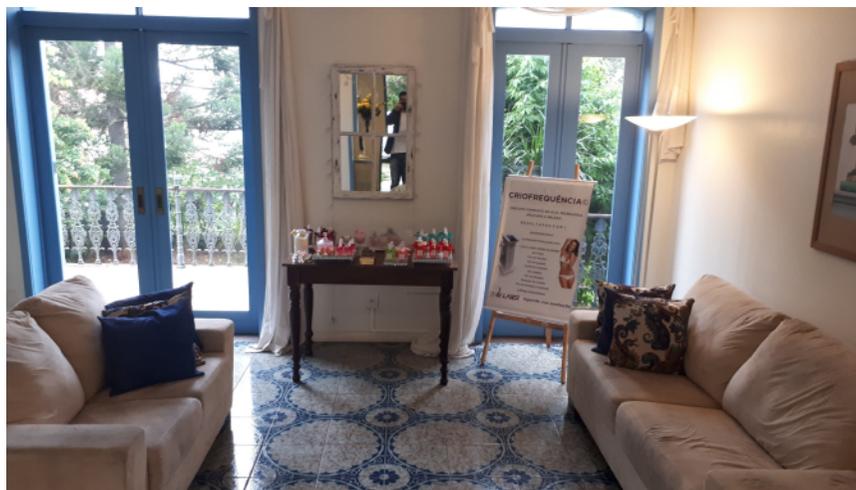


Figura 9: Recepção e Sala de Espera. Fonte: Autor,2019.

Ainda na sala de espera, o cliente tem contato com uma pequena gama de produtos à venda (Figura 10). No térreo também estão localizadas a área de serviço e um pequeno salão para eventos (Figura 11), segundo Michele, destinado diversos tipos de reuniões, como palestras, reuniões de casamento - dia da noiva - entre outros.

O pavimento inferior está mais voltado para a parte estética, contendo duas salas para tal finalidade (Figura 12 e 13).

Figura 11: Salão de eventos. Fonte: Autor,2019.



Figura 10: Venda de produtos. Fonte: Autor,2019.



Figura 12: Espaço manicure e pedicure. Fonte: Autor,2019.



## 2. Método de Pesquisa



Figura 13: Salão de beleza. Fonte: Autor,2019.

Distribuídos entre o térreo e o segundo pavimento estão as demais salas de atendimento. Compoem assim o programa necessidades:

- Recepção
- Sala de espera
- Sala de avaliações
- Área de serviço
- 2 salas de procedimentos estético
- 2 salas de procedimentos clínicos (Figura 14 e 15)
- 2 salas de massoterapias (Figura 16 e 17)
- Lounge/Espaço de relaxamento (Figura 18 e 19)
- Hidromassagem (Figura 20)
- Salão de beleza

Figura 16: Sala de massagem 1. Fonte: Autor,2019.



Figura 14: Sala de tratamentos 1. Fonte: Autor,2019.

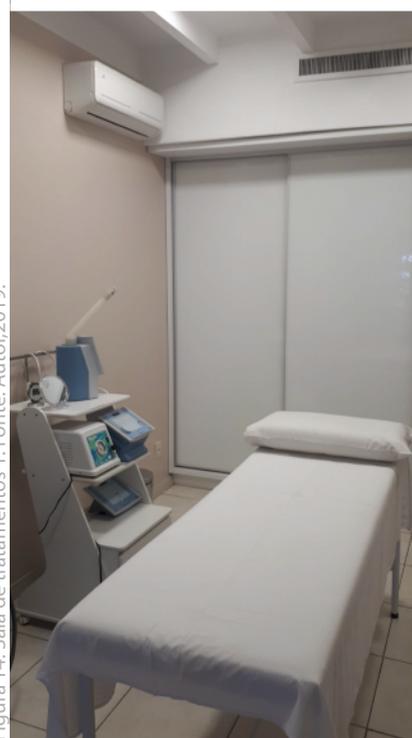


Figura 15: Sala de tratamentos 2. Fonte: Autor,2019.





## 2. Método de Pesquisa



Figura 17: Sala de massagem 2. Fonte: Autor,2019.



Figura 20: Banheira de hidromassagem. Fonte: Autor,2019.



Figura 18: Poltronas para relaxamento 2. Fonte: Autor,2019.



Figura 19: Lounge. Fonte: Autor,2019.



# 3. Projetos Referenciais

## 3.1 Referências Análogas



Através de análises de projetos arquitetônicos com características similares ao tema proposto, será possível criar embasamento teórico para auxiliar em questões como lançamento do programa de necessidades e de fluxos internos.

### 3.1.1 SPA Naman

Projetado pelo escritório MIA Design Studio, o empreendimento Naman Pure SPA se localiza em Da Nang, no Vietnã. Seu programa de necessidades se distribui em uma área total de 1.600m<sup>2</sup> (DELAQUAA, 2015).

O SPA se encontra em um complexo hoteleiro, Naman Retreat, e é pioneiro em férias de bem estar e saúde no Vietnã. O local oferece terapias de bem estar, atividades físicas, hidroterapia e planos de refeição saudável (NAMAN, 2019).

A edificação apresenta uma forma pura e leve, estando envolta por uma massa de vegetação (Figura 21). Este contato com a natureza se apresenta muito forte no SPA, a vegetação permeia seus espaços internos através de jardins suspensos, e contém plataformas sobre um espelho d'água central, compondo ambientes abertos e relaxantes, criando um verdadeiro oásis (Figura 22 e 23) (DELAQUAA, 2015).

Outra questão muito valorizada neste projeto foi a bioclimática, o local possui uma fachada composta por elementos vazados que geram uma ventilação natural mantendo o edifício fresco, e filtram a luz solar gerando um jogo de luz e sombra internamente (Figura 24 e 25) (DELAQUAA, 2015).



Figura 21: Fachada SPA Naman. Fonte: DELAQUAA, 2015.



Figura 22: Átrio. Fonte: DELAQUAA, 2015.



Figura 23: Espelho d'água. Fonte: DELAQUAA, 2015.



# 3. Projetos Referenciais



Figura 24: Brises fachada. Fonte: DELAQUAa, 2015.



Figura 25: Corredor interno. Fonte: DELAQUAa, 2015.

Ao analisar a planta baixa (Figura 26 e 27) é possível notar a importância que se foi atribuída ao átrio central, onde se encontra o espelho d'água. Todos os ambientes se voltam para o interno, proporcionando assim uma experiência especial. Além de auxiliar na ventilação e renovação de ar dos ambientes (Figura 28)(DELAQUAa, 2015).

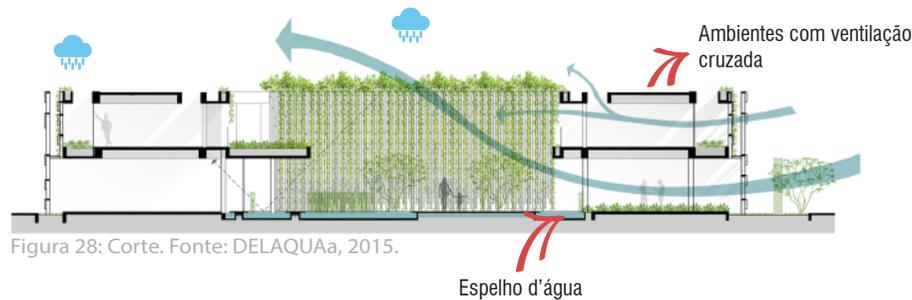


Figura 28: Corte. Fonte: DELAQUAa, 2015.

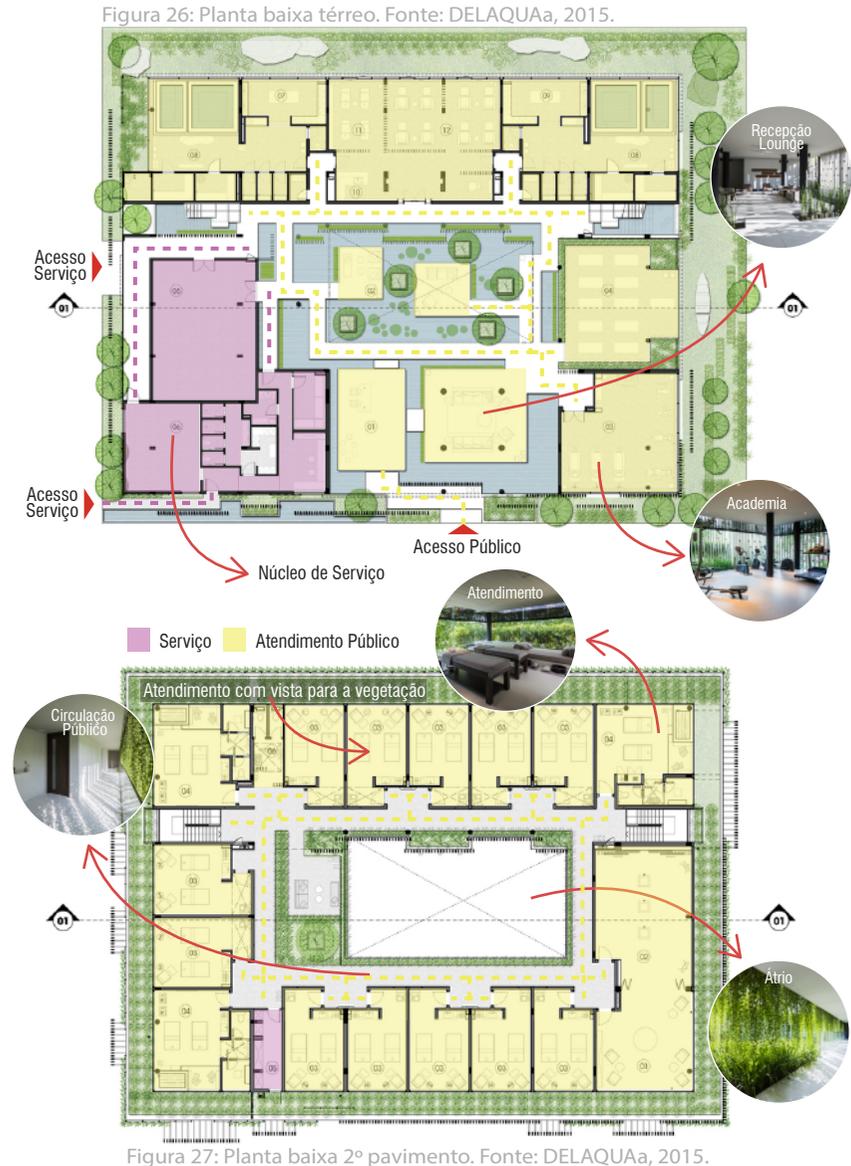


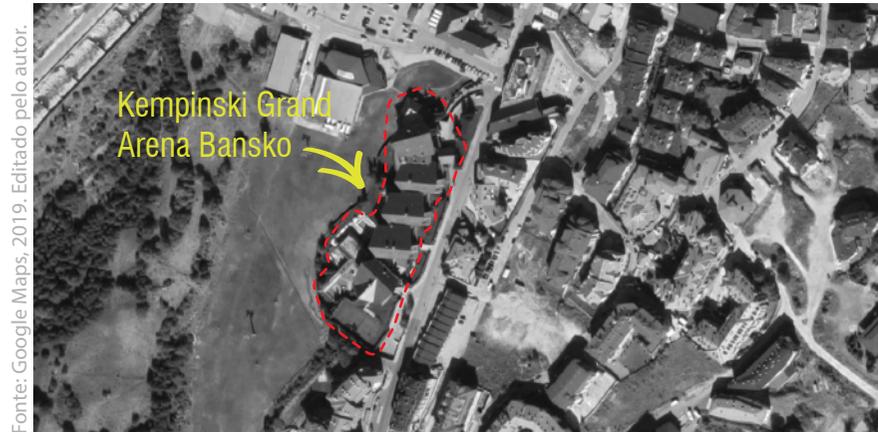
Figura 26: Planta baixa térreo. Fonte: DELAQUAa, 2015.

Figura 27: Planta baixa 2º pavimento. Fonte: DELAQUAa, 2015.

# 3. Projetos Referenciais

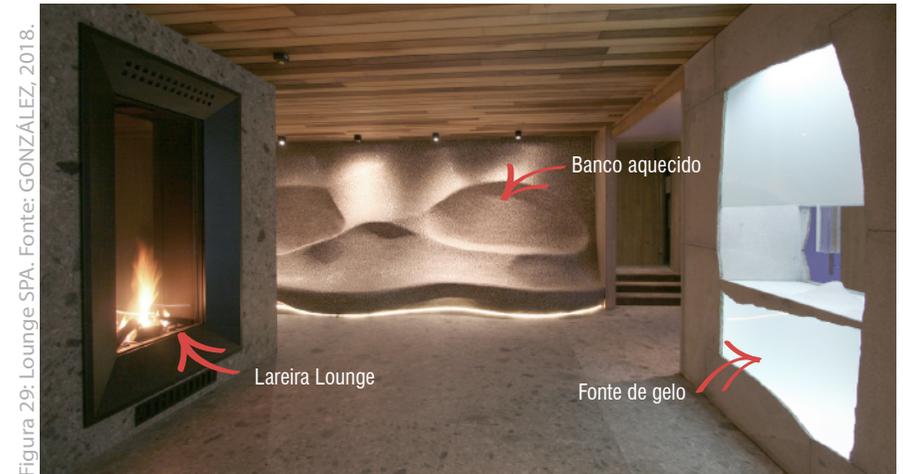
## 3.1.2 SPA / M1K3 Project

O empreendimento se localiza em Bansko na Bulgária, próximo a uma cadeia de montanhas chamada de Pirin, ao sudoeste do país. Este projeto se trata de uma reforma, realizada pelo escritório M1K3 Project no centro de SPA do hotel búlgaro Kempinski Arena Bansko, com área total de 1.330m<sup>2</sup> (GONZÁLEZ 2018).



Além de todo mobiliário, acabamentos e iluminação que foram trocados, houveram algumas alterações na planta existente. O SPA tem como objetivo proporcionar um ambiente que gere aconchego e calma aos clientes após esquiar ou caminhar na montanha Pirin (GONZÁLEZ, 2018).

Além dos equipamentos típicos de um SPA, foram acrescentados outros elementos para gerar um maior conforto, como fluxos de água, fogo - através de lareiras - e uma fonte de gelo (Figura 29) (GONZÁLEZ, 2018).



No projeto como um todo, foram usados materiais naturais como pedra e madeira. Na parte do lounge se buscou criar um ambiente mais acolhedor, posicionando estrategicamente uma lareira e “obrigando” assim os hóspedes a passarem perto para sentirem o calor do fogo e desta forma acabam se socializando (GONZÁLEZ, 2018).

Neste local também se encontra um importante equipamento do SPA, um banco aquecido de relaxamento, que lembra uma onda do mar ou uma duna de areia (Figura 30) (GONZÁLEZ, 2018)

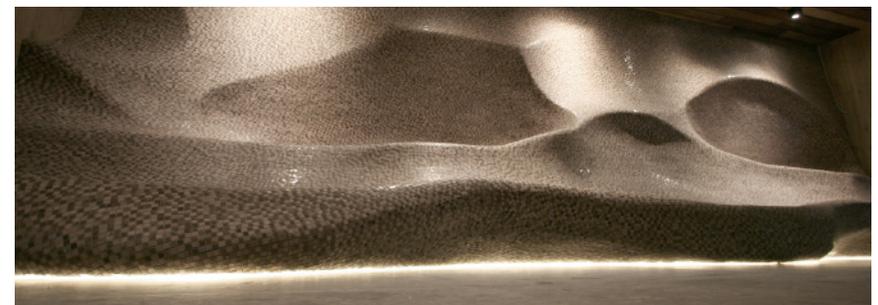


Figura 30: Banco aquecido. Fonte: GONZÁLEZ, 2018.

# 3. Projetos Referenciais



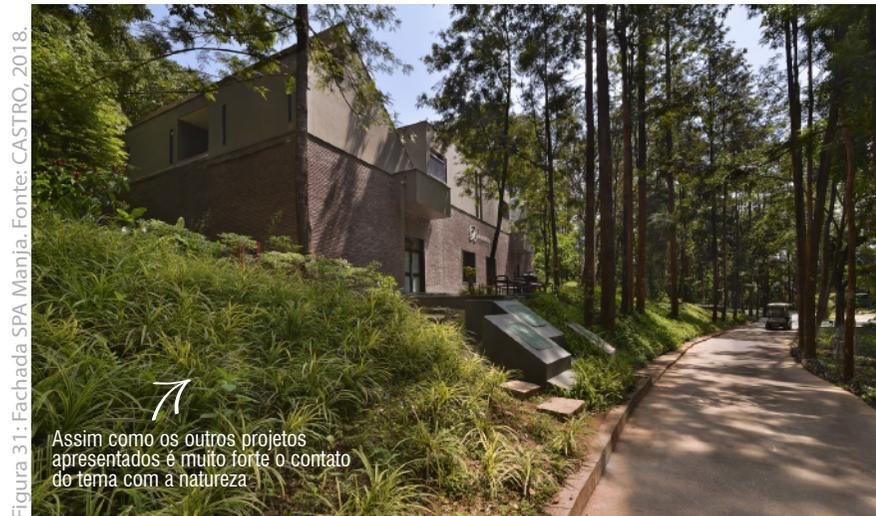
Planta Baixa SPA. Banco aquecido. Fonte: GONZÁLEZ, 2018.



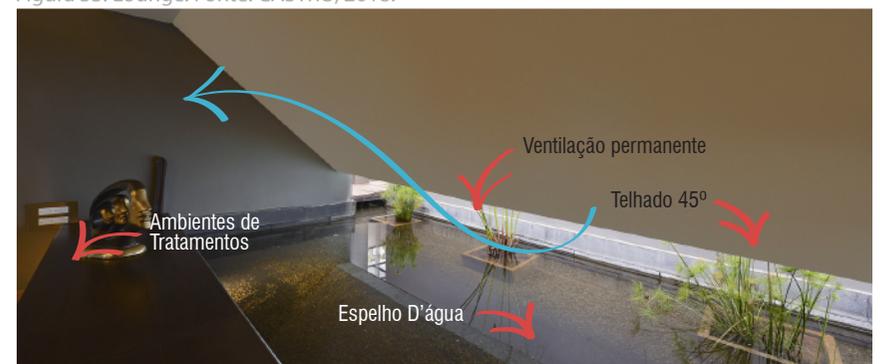
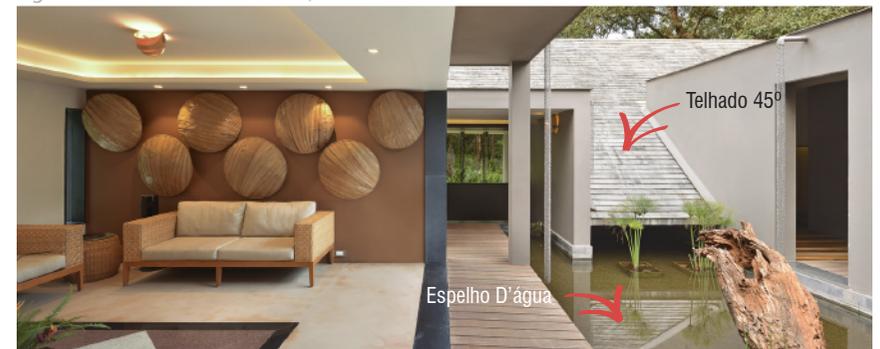
# 3. Projetos Referenciais

## 3.1.3 SPA Manja

Localizado em Mysuru Madikeri, Índia, o projeto dos escritórios de arquitetura AHCPL e Playground Studio possui uma área de 560m<sup>2</sup>. Fazendo parte do complexo de SPA do IBNII Resort, o empreendimento está implantado em meio a floresta, numa de suas poucas clareiras (Figura 31) (CASTRO, 2018).



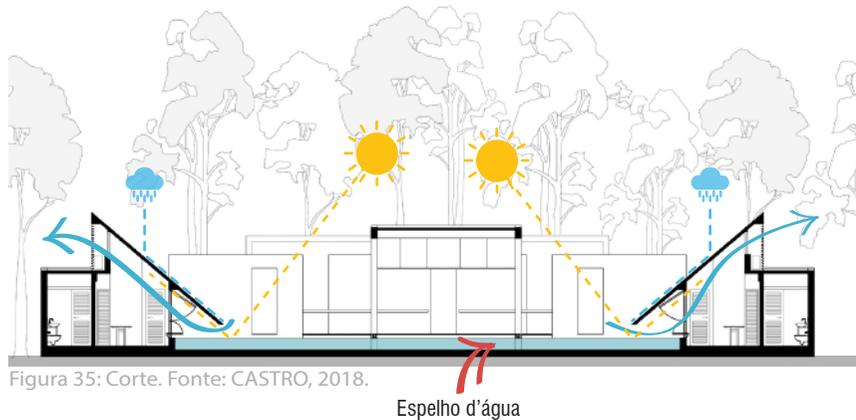
Dois elementos chamam a atenção neste projeto, um deles é - assim como outro projeto anteriormente apresentado - vale observar aqui uma certa relação entre ambos na disposição dos ambientes -, o átrio principal, onde todos os ambientes se encontram, com um grande espelho d'água. E o segundo elemento são as suas coberturas com inclinação de 45° que quase tocam a água (Figura 32,33 e 34) (CASTRO, 2018).



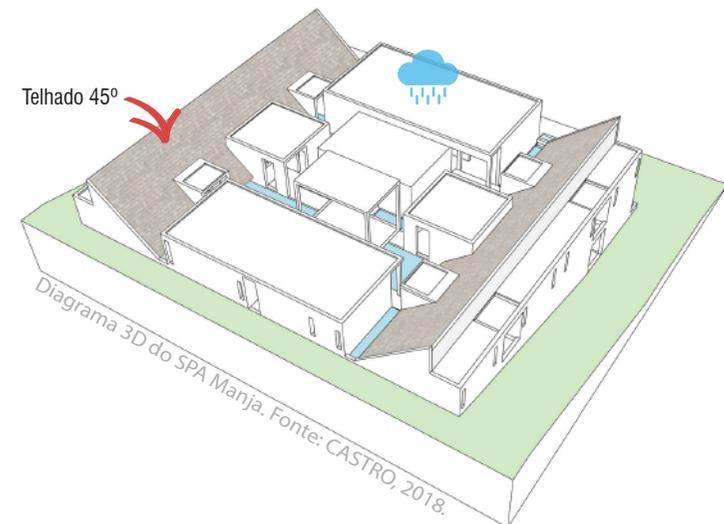
# 3. Projetos Referenciais

As coberturas auxiliam na coleta de água da chuva para o espelho d'água, além de exercerem a função de dividir o espaço interno do externo, criando uma pequena abertura para ventilação, onde o ar que cruza entra em contato com o espelho d'água e renovando o ar do ambiente, deixando-os desta forma sempre frescos, sem a necessidade de climatização artificial (Figura 35). Esquema semelhante ao apresentado no SPA Naman (CASTRO, 2018).

Além disto essas aberturas recebem iluminação de forma indireta, pois a luz solar bate no espelho d'água e joga uma luz mais suave para dentro dos ambientes, tornando-os mais aconchegantes (CASTRO, 2018).



Neste projeto também foram usados materiais naturais. Nos pisos dos corredores foram aplicadas pedras locais, na cobertura se usou uma pedra chamada Himachal Slate e o ambiente central em vidro, o que valoriza o curso d'água abaixo dos clientes (CASTRO, 2018).





# 3. Projetos Referenciais

## 3.2 Referências Formais



Os projetos a seguir tem o intuito de criar referencial arquitetônico para a elaboração do projeto proposto, sendo neles analisados, materialidade, volumetria e sistemas construtivos

### 3.2.1 Casa Canal

Projetada pelo escritório MK27, do arquiteto Marcio Kogan, a Casa Canal fica localizada em Miami, nos Estados Unidos. A residência tem uma área de 1.150 m<sup>2</sup>. O projeto busca o conceito de *Promenade Architecturale* - Passeio Arquitetural - (Figura 36). A proposta é valorizar a obra como um todo, criando um trajeto contemplativo pelo lote, o que gera uma grande interação com a natureza (PEREIRA,2019).



Assim como nas referências analogas, é possível visualizar neste projeto a conformação de um jardim interno para onde os ambientes tem visual privilegiada, criando uma atmosfera tranquila, proporcionando relaxamento e bem-estar (Figura 37) (PEREIRA,2019).

Brises filtram a luz solar, criando um jogo de luz em sombra nos ambientes internos (Figura 38). Os volumes puros (Figura 39) e o materiais naturais aplicados no projeto geram leveza num todo (Figura 40) (PEREIRA,2019).



Interação com o projeto  
Lúdico



# 3. Projetos Referenciais



Figura 38: Ambiente interno. Fonte: PEREIRA, 2019.

Elementos vazados  
Cobogós/Brises

Jogo de luz e sombra

Madeira



Figura 39: Fachada frontal. Fonte: PEREIRA, 2019.

Concreto

Madeira



Figura 40: Volumes da residência. Fonte: PEREIRA, 2019.

Elementos vazados  
Cobogós/Brises

# 3. Projetos Referenciais

## 3.1.5 Casa Beloura

A residência está situada Portugal, e os arquitetos responsáveis são Alain Gameiro e Ana Duarte, do escritório Estúdio Urbano. O projeto tem um área de 1.165 m<sup>2</sup>, possuindo 3 pavimentos. Sendo divididos em social, íntimo e um pavimento mais lúdico (Figura 41 e 42) (VIAL, 2019).

O volume superior se apoia em muros que nascem no interior do pavimento térreo e avançam até a rua (Figura 43), criando volumes virtuais entre as blocos (VIAL, 2019).

Figura 41: Fachada posterior. Fonte: VIAL, 2019.

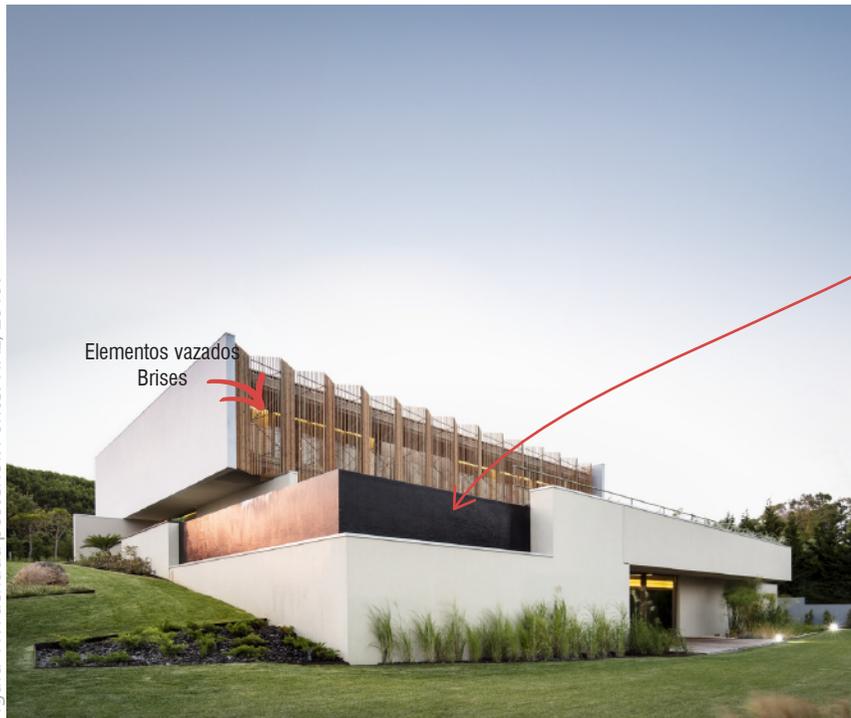


Figura 42: Composição volumétrica. Fonte: VIAL, 2019.



Figura 43: Fachada frontal. Fonte: VIAL, 2019.





# 3. Projetos Referenciais

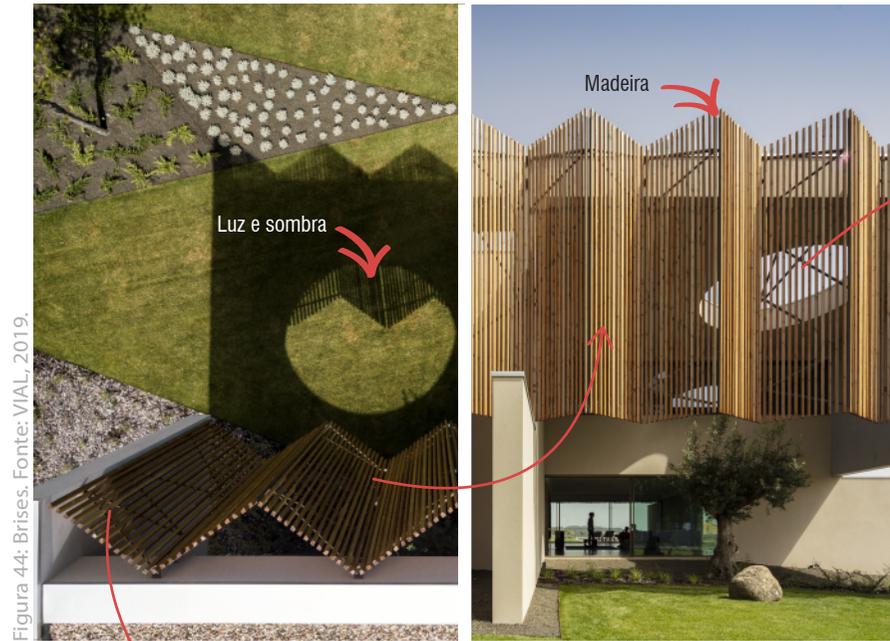
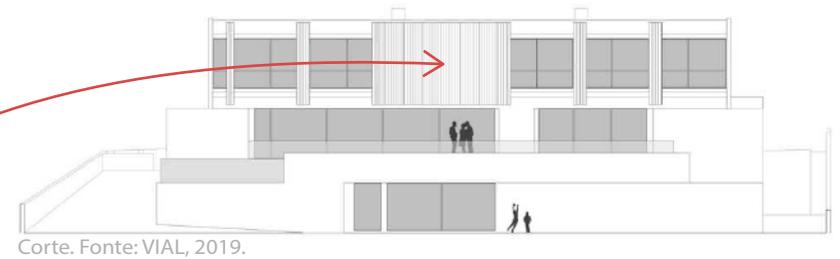


Figura 44: Brises. Fonte: VIAL, 2019.

Figura 45: Jardim frontal. Fonte: VIAL, 2019.



Corte. Fonte: VIAL, 2019.

Pintura branca, brises amadeirados e blocos puros tornam este projeto leve, impactando pouco em seu entorno. Os brises móveis proporcionam conforto interno pois controlam a incidência solar nos ambientes (Figura 44,45 e 46). Ainda na questão solar, foram implantadas claraboias, criando um efeito aconchegante dentro de alguns ambiente (Figura 47 e 48) (VIAL, 2019).



Figura 46: Vista interna brises. Fonte: VIAL, 2019.

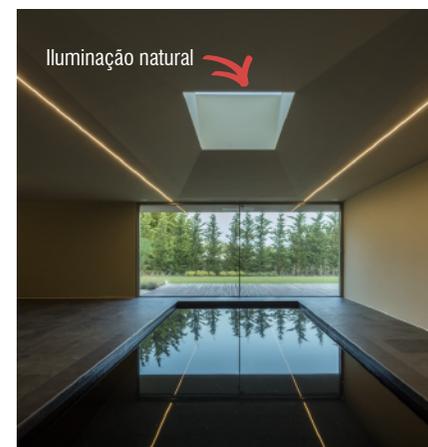


Figura 47: Claraboia piscina. Fonte: VIAL, 2019.

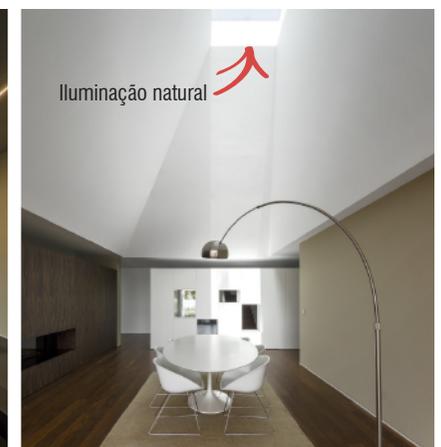


Figura 48: Claraboia sala de jantar. Fonte: VIAL, 2019.



# 3. Projetos Referenciais

## 3.1.4 Casa P

Projetada pelo escritório MK27, a residência brasileira, situada em São Paulo possui uma área de 773 m<sup>2</sup> (DELAQUAb, 2014).

Três prismas puros rotacionados em um eixo central, acabaram proporcionando diferentes visuais entre os cheios e vazios da área residencial e sua relação com o entorno (Figura 49 e 50) (DELAQUAb, 2014).

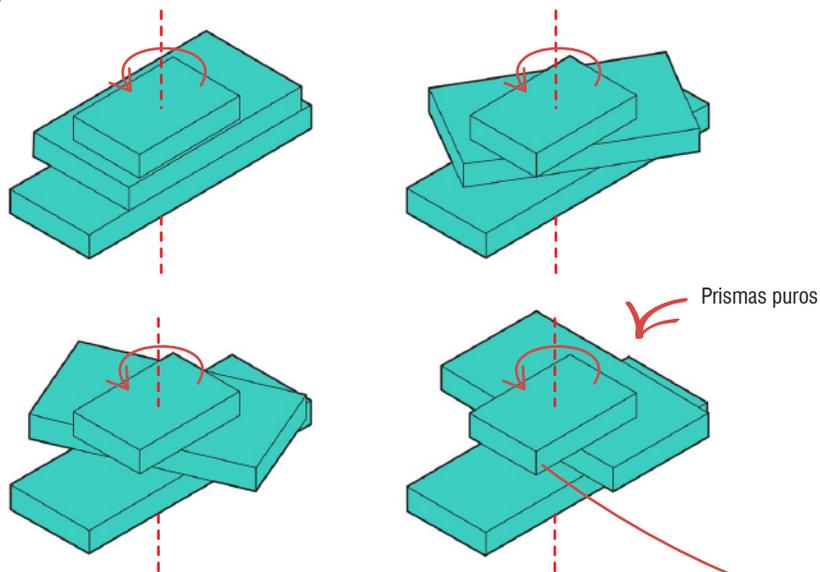


Figura 49: Diagrama de composição. Fonte: DELAQUAb, 2014.

Dividida em três pavimentos, a residência é formada por estes blocos de concreto, conformados de forma harmoniosa, não pesando sua composição arquitetônica. Juntos compõem um jogo de grandes vãos e balanços (Figura 51) (DELAQUAb, 2014).



Figura 50: Vista do deck. Fonte: DELAQUAb, 2014.

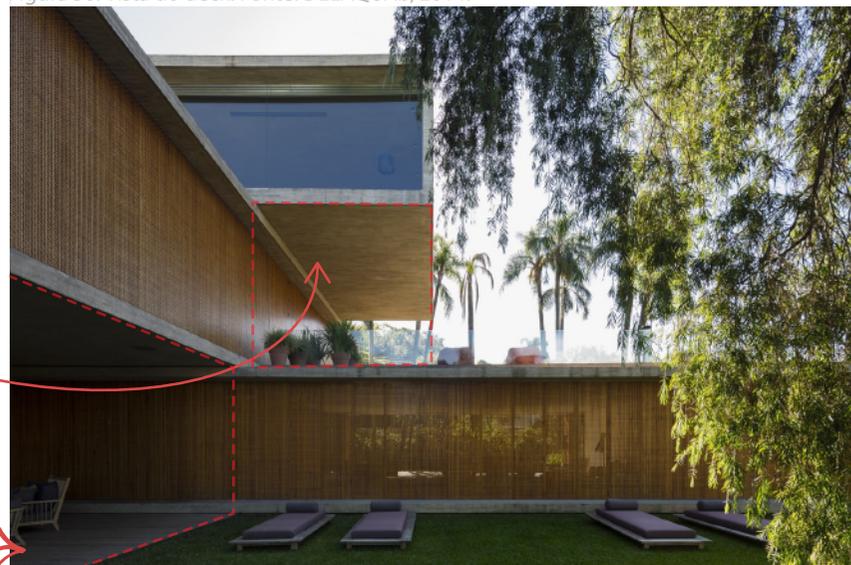


Figura 51: Composição volumétrica. Fonte: DELAQUAb, 2014.

Volumes virtuais



# 3. Projetos Referenciais



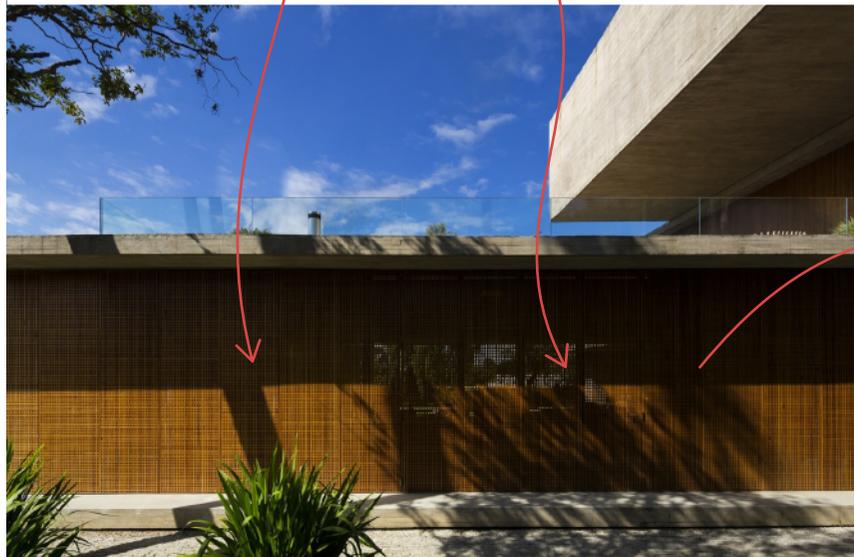
Balauço sobre a piscina. Fonte: DELAQUAb, 2014.



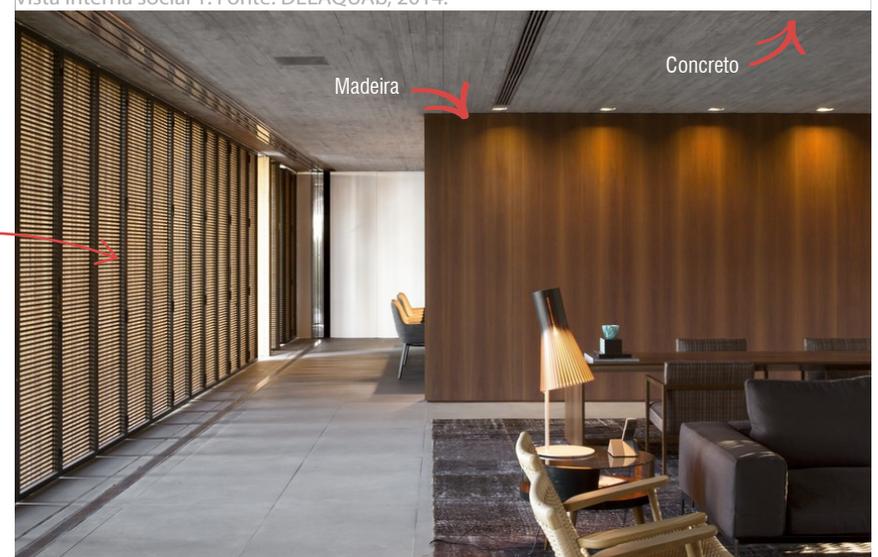
Balauço sobre o jardim. Fonte: DELAQUAb, 2014.



Vista interna social 1. Fonte: DELAQUAb, 2014.



Vista externa área social. Fonte: DELAQUAb, 2014.



Vista interna social 2. Fonte: DELAQUAb, 2014.

# 4. Análises do Local

## 4.1 Localização



### 4.1.1 Novo Hamburgo

O Brasil hoje conta com uma população de 208.494.900 habitantes, espalhados por 5.570 municípios. No Rio Grande do Sul a população chega a um número de 11.329.605 habitantes, onde São Leopoldo com 234.947 e Novo Hamburgo com 246.452 habitantes são as principais e mais populosas cidades do Vale dos Sinos (VS, 2018).

Novo Hamburgo faz parte dos 14 municípios que formam o Vale dos Sinos e um dos 34 que formam a região metropolitana de Porto Alegre. Situado a 42 km da capital gaúcha, o município faz divisa com as cidades de São Leopoldo, Gravataí, Taquara, Araricá, Sapiranga, Dois Irmãos, Ivoti e Estância Velha (IBGE, 2019; UNISINOS, 2015).

Duas importantes rodovias que cruzam o município fazem a conexão da região metropolitana com a serra gaúcha e o litoral norte do estado, sendo elas a BR-116 e a RS-239.

A cidade já foi grande um polo industrial, estruturado basicamente pela cadeia coureiro-calçadista, sendo reconhecida como a cidade do calçado. A cidade ainda mantém o posto de uma das maiores economias da região, porém a grande geração de renda passou a ser o setor de comércio e serviços, e não mais o industrial (SPOLIER, 2019).

A escolha da cidade se dá por tais motivos, Novo Hamburgo ainda se trata da cidade mais populosa do Vale dos Sinos, e é uma importante conexão entre regiões do estado.

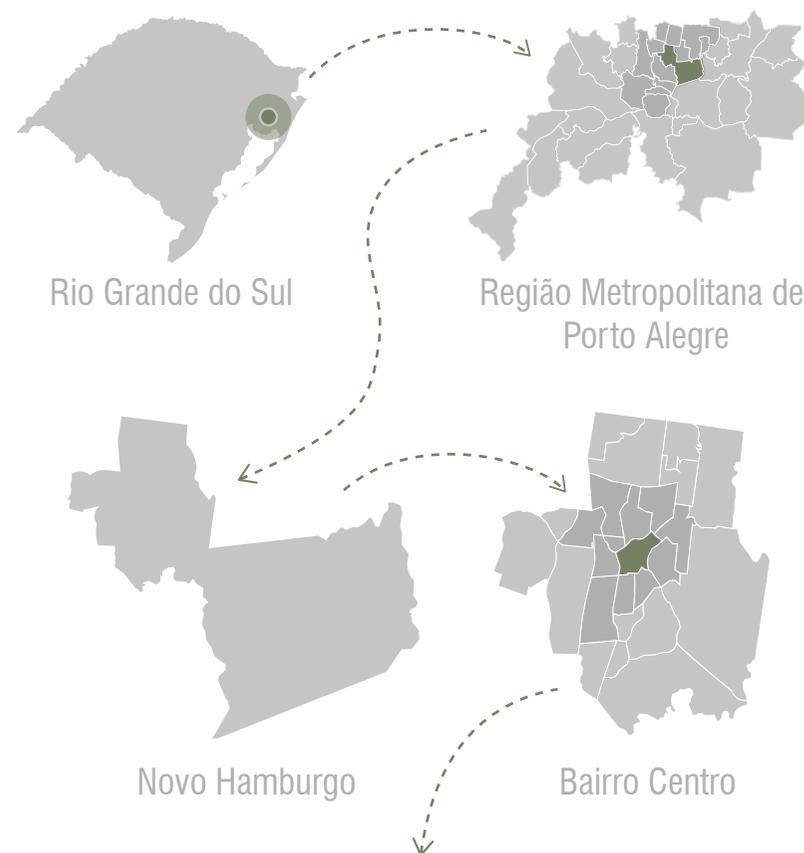


Figura 52: Localização Fonte: Google Maps, 2019. Editado pelo autor.

# 4. Análises do Local

## 4.1.2 Contexto Urbano

O lote está situado no bairro centro, na Rua Bento Gonçalves esquina com a Rua Côrte Real. Como se pode observar na Figura 53, dois setores intersectam o terreno sendo eles: CD e SM2. Ao oeste temos a zona central do município, com altos índices construtivos - SCC - e uma malha urbanística mais densa (Figura 54), ao leste e sudeste se encontram, respectivamente, os bairros Jardim Mauá e Boa Vista, com índices mais baixos - SM2 - e uma malha mais esparsa (Figura 54). O lote se encontra mais ao sudeste do bairro que pertence, próximo ao bairro Boa Vista (Figura 55).

Quanto ao sistema viário, o terreno se encontra bem localizado, pois tem ligação com importantes vias do município. Sendo elas, as Ruas Bento Gonçalves, Marcílio Dias, Joaquim Nabuco e as Avenidas Dr. Maurício Cardoso, Pedro Adams Filho, Coronel Frederico Linck e Nações Unidas (Figura 56).

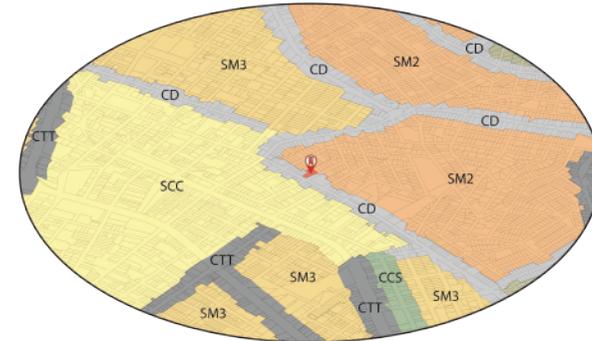


Figura 53: Mapa setores. Fonte: Autor, 2019.



Figura 54: Mapa cheios e vazios. Fonte: Autor, 2019.

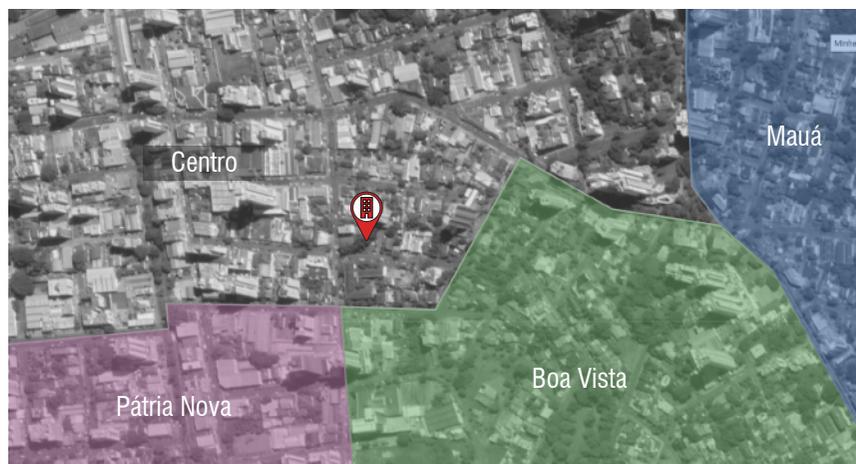


Figura 55: Localização do lote. Fonte: Google Maps, 2019. Editado pelo autor.

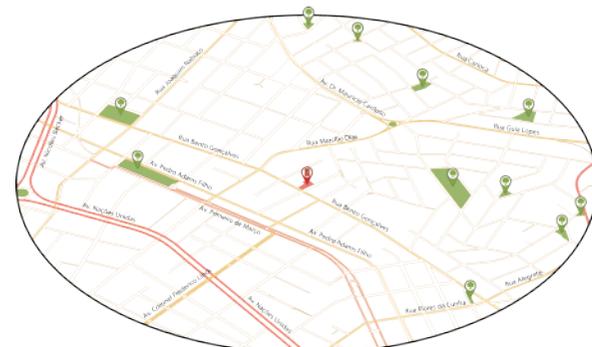


Figura 56: Mapa sistema viário. Fonte: Autor, 2019.

# 4. Análises do Local

## 4.2 Condicionantes Locais



### 4.2.1 O Entorno

Pelo fato do terreno estar na área central da cidade e com base em análises da região, foi possível constatar que (Figura 57) em torno de 49,2% das edificações de seu entorno imediato são de uso comercial, enquanto 38,3% são de uso residencial, 9,8% de uso misto e 2,6% institucional.

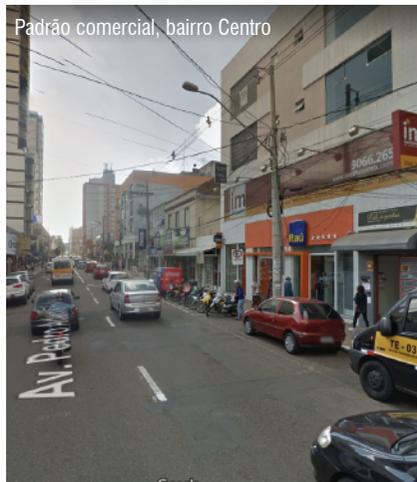
Porém em contraponto a isto, o fato do terreno estar próximo a bairros residenciais, foi possível visualizar (Figura 58) edificações com poucos andares, sendo em sua maioria de 1 pavimento, em torno de 48,6%. Seguidas por edificações de 2 pavimentos (32,6%), 5 pavimentos ou mais (10,5%), 4 pavimentos (4,7%) e 3 pavimentos (3,6%).



Figura 57: Mapa de usos. Fonte: Autor, 2019.



Fonte: Google Maps, 2019



Fonte: Google Maps, 2019

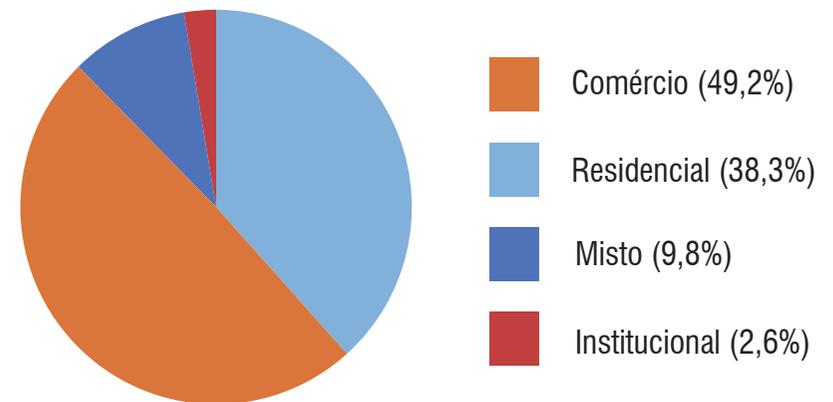


Gráfico de usos. Fonte: Autor, 2019.



# 4. Análises do Local



Figura 58: Mapa de alturas. Fonte: Autor, 2019.

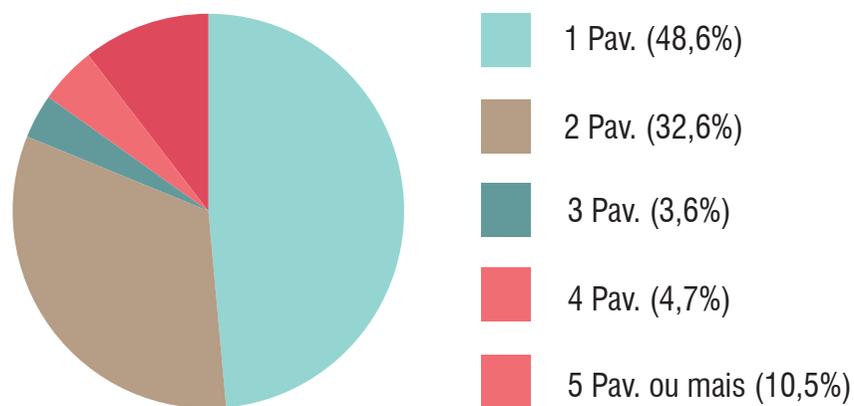


Gráfico de alturas. Fonte: Autor, 2019.



Figura 59: Mapa de infraestrutura urbana. Fonte: Google Maps, 2019. Editado pelo autor

- Serviços de saúde em geral
- Farmácia
- Ponto de ônibus
- Posto de abastecimento
- Hotel
- Restaurante
- Rua Bento Gonçalves
- Rua Corte Real
- Rua Bagé
- Rua Marcílio Dias
- Av. Pedro Adams Filho
- Rua Primeiro de Março
- Fluxo das vias

Analisando a infraestrutura do entorno imediato (Figura 59) é possível constatar que o lote está bem servido de serviços mínimos para atender suas necessidades. Outra informação que se pode extrair desta análise é a de que o terreno está situado em uma região que já oferece um certa prestação de serviços de saúde, justificando assim sua implantação. Pois tem como intuito reunir estes serviços em um só local.



# 4. Análises do Local

## 4.2.2 O Lote

De acordo com o Plano Diretor da cidade de Novo Hamburgo, o terreno em estudo que se localiza na esquina da Rua Bento Gonçalves com a Rua Côrte Real, bairro Centro, possui dois setores distintos: o setor CD (Corredor de Densificação) estabelecido na rua Bento Gonçalves e abrangendo uma área de 683,72 m<sup>2</sup> do lote e o setor SM2 (Setor Miscigenado 2) abrangendo 798,02 m<sup>2</sup> do lote, totalizando uma área de 1.481,74 m<sup>2</sup>.

Atualmente o lote serve como estacionamento, não tendo nenhuma edificação em cima. Apresentando apenas uma massa de vegetação, da qual se pode observar existir quatro araucárias, espécie nativa do hemisfério sul e ameaçada de extinção (Figura 60 e 61).



Figura 60: Araucária 1. Fonte: Autor, 2019.



Figura 61: Araucária 2. Fonte: Autor, 2019.

### 4.2.2.1 Levantamento Planialtimétrico



Figura 62: Planialtimétrico. Fonte: Autor, 2019.

■ Cobertura Vegetal    ○ Araucárias

O terreno apresenta três curvas de nível, nenhuma edificação pré-existente, apenas uma cobertura vegetal (Figura 63) como já mencionado.



Figura 63: Massa de vegetação. Fonte: Autor, 2019.



# 4. Análises do Local

## 4.2.2.2 Levantamento Fotográfico



Figura 64: Edificação vizinha/ Previdência Social. Fonte: Autor, 2019.



Figura 65: Edificação vizinha/ Wizard. Fonte: Autor, 2019.

Figura 66: Rua Corte Real. Fonte: Autor, 2019.



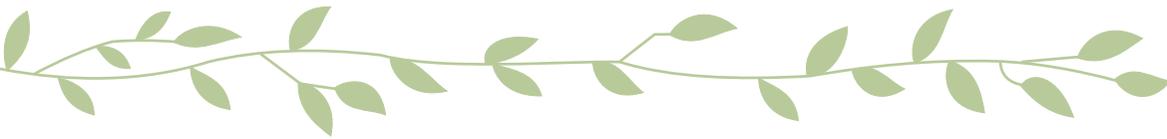
Figura 67: Acesso ao lote pela rua Corte Real. Fonte: Autor, 2019.



Figura 68: Acesso ao lote pela rua Bento Gonçalves. Fonte: Autor, 2019.



Figura 69: Esquina do lote. Fonte: Autor, 2019.



# 4. Análises do Local

## 4.2.2.3 Análise Bioclimática

Analisando os estudos realizados na esfera climática do lote, é possível afirmar que no inverno as edificações vizinhas influenciam na incidência solar do mesmo, tendo uma considerável área com sombra boa parte do dia, enquanto no verão a incidência é completa e o dia inteiro.

Desta forma torna-se necessário criar soluções para a mitigação deste problema.

Segundo dados levantados, os ventos predominantes de Novo Hamburgo são de origem Norte a maior parte do ano, seguido por ventos de origem Nordeste e Sudeste. E por se tratar de um terreno de esquina, há a possibilidade explorar estes ventos secundários, pois nas fachadas norte do terreno se encontram edificações vizinhas, dificultando o aproveitamento dos ventos desta região.

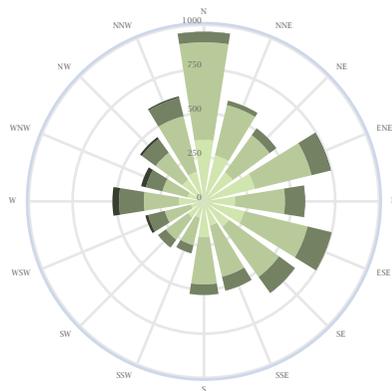


Figura 70: Rosa dos Ventos NH. Fonte: Meteoblue, 2019.

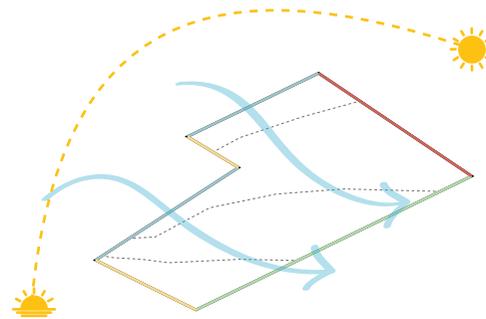


Figura 71: Diagrama Climático. Fonte: Autor, 2019.

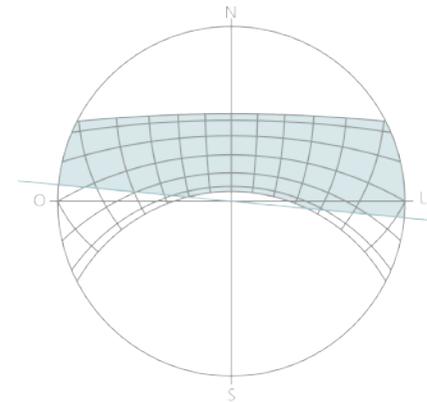


Figura 72: Fachada Norte. Fonte: Autor, 2019.

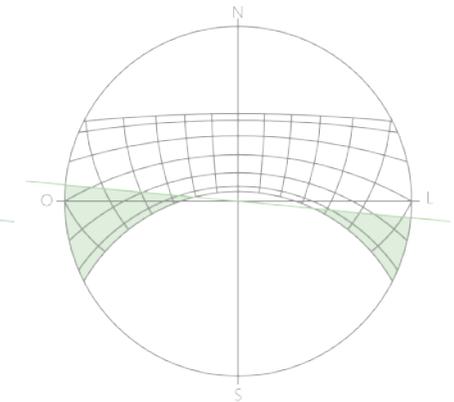


Figura 73: Fachada Sul. Fonte: Autor, 2019.

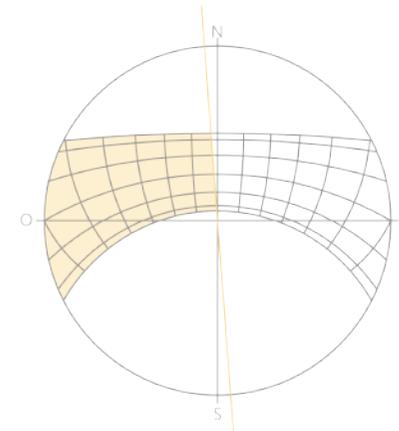


Figura 74: Fachada Oeste. Fonte: Autor, 2019.

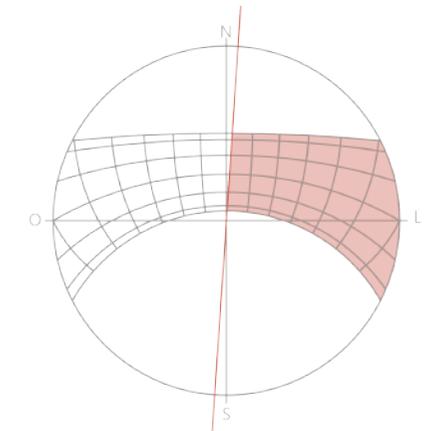
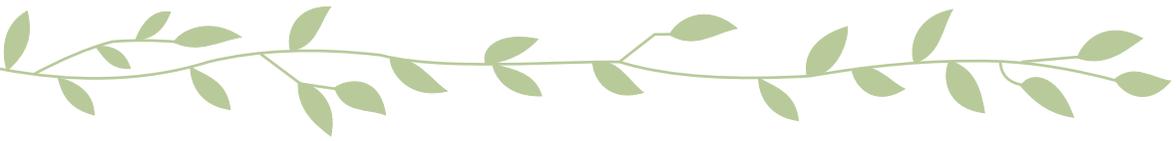


Figura 75: Fachada Leste. Fonte: Autor, 2019.

	Solstício de Inverno	Solstício de Verão	Equinócios
Fachada Norte	7h00min - 17h00min	8h00min - 14h00min	6h00min - 9h00min
Fachada Leste	7h00min - 11h30min	5h30min - 12h00min	6h00min - 12h00min
Fachada Oeste	12h30min - 17h30min	12h00min - 18h30min	12h00min - 18h00min
Fachada Sul	Sem incidência de sol	5h30-8h30/14h-18h30	14h30min - 18h00min

Figura 75: Tabela de incidência solar. Fonte: Autor, 2019.



# 4. Análises do Local

Figura 78: Solstício de Inverno  
17h00min. Fonte: Autor, 2019

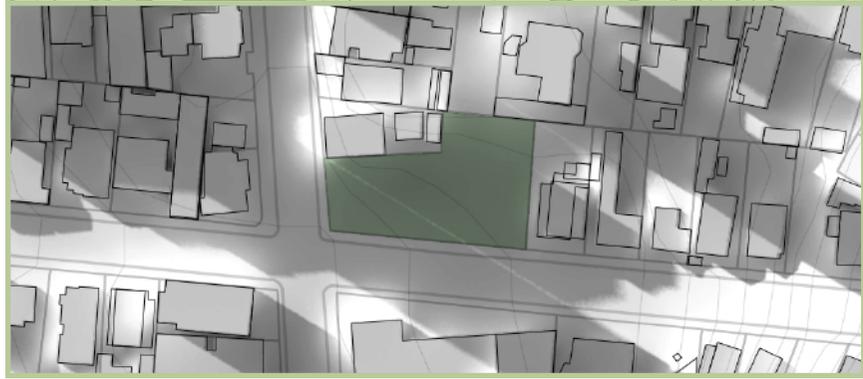


Figura 77: Solstício de Inverno  
15h00min. Fonte: Autor, 2019

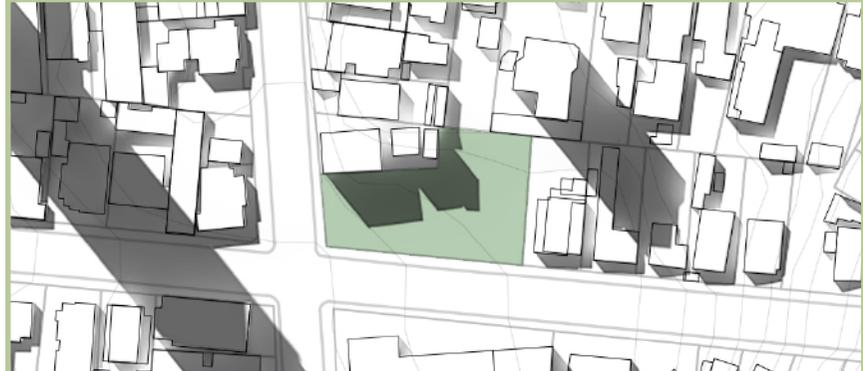


Figura 76: Solstício de Inverno  
09h00min. Fonte: Autor, 2019

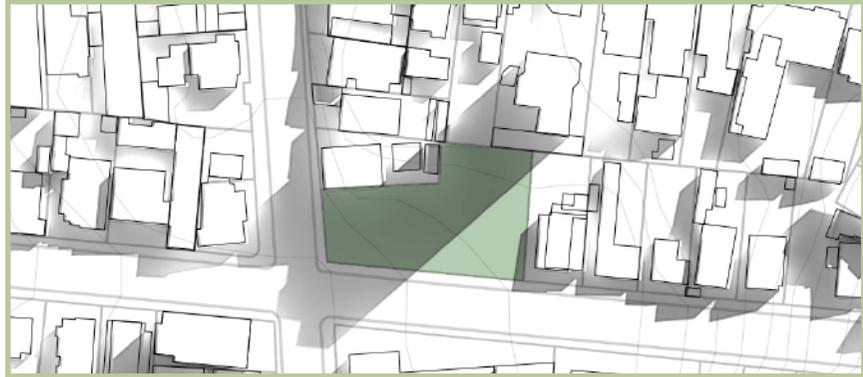


Figura 81: Solstício de Verão  
17h00min. Fonte: Autor, 2019

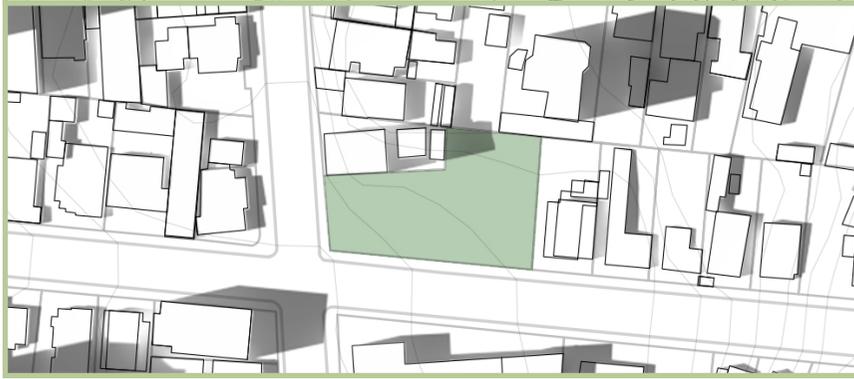
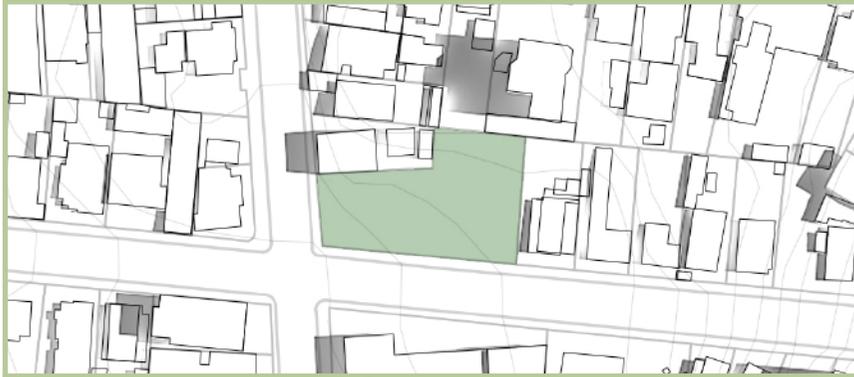


Figura 80: Solstício de Verão  
15h00min. Fonte: Autor, 2019



Figura 79: Solstício de Verão  
09h00min. Fonte: Autor, 2019





# 4. Análises do Local

## 4.2.2.4 Tipologias e Fachadas do Quarteirão

Segundo levantamento e análise das fachadas do entorno, pode-se considerar que as edificações voltadas para a Rua Bento Gonçalves apresentam caráter comercial, com testadas no alinhamento da calçada, enquanto as voltadas para a Rua Côrte Real possuem um caráter mais residencial, com recuos de ajardinamento e área permeável.



Figura 82: Fachada Sul. Fonte: Autor, 2019.



Figura 83: Fachada Oeste. Fonte: Autor, 2019.

# 4. Análises do Local

## 4.2.2.3 Plano Diretor e Regime Urbanístico

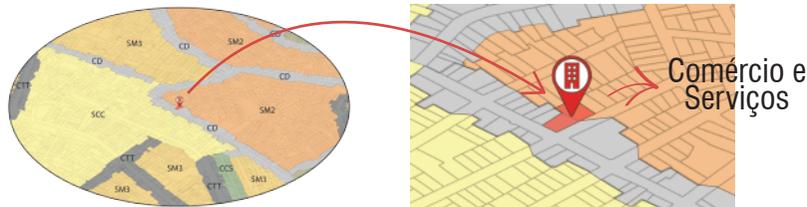


Figura 84: Mapa setores. Fonte: Autor, 2019. Figura 85: Ampliação mapa setores. Fonte: Autor, 2019.

O índice construtivo do lote é influenciado por dois setores do município, um com maior índice e outro menor. Pelas justificativas já apresentadas se levanta a hipótese de uma análise de Diretriz Urbanística, pois o projeto tende a beneficiar a população como um todo, melhorando a qualidade de vida do hamburguense e gerando empregos. De índice um de 2.438,94 m<sup>2</sup> (CD+SM2), se passa a trabalhar com um empreendimento que pode chegar à 3.556,176 m<sup>2</sup> (considerando neste caso apenas o setor CD).

SETOR CD   Análise de Diretriz Urbanística			
ÁREA REFERENTE AO SETOR 1.481,74m <sup>2</sup>	REGIME URBANÍSTICO	PERMITIDO	ÁREA TOTAL
	TAXA DE OCUPAÇÃO	75%	1.111,305 m <sup>2</sup>
	ÍNDICE DE APROVEITAMENTO	2,4	3.556,176 m <sup>2</sup>
	ALTURA MÁXIMA	-	-
	RECUO DE AJARDINAMENTO	0	-
	AFASTAMENTOS	A=H/6	-
	OBSERVAÇÕES	ITENS ABAIXO	-
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Nas divisas laterais, de fundos e no alinhamento a altura máxima permitida é de 7,95m em relação ao ponto de divisa de cota mais alta e de 13,35m em qualquer ponto ao longo das divisas do terreno.</li> <li>5. Permitido afastamento mínimo de 3m para duas fachadas, sendo o comprimento máximo da soma destas fachadas de 50% de uma das divisas do lote paralela à(s) fachada(s) correspondente(s).</li> </ul>		

Figura 86: Tabela Setor CD/Diretriz Urbanística. Fonte: PDUA, 2004. Editado pelo autor.

Figura 87: Tabela Setor CD. Fonte: PDUA, 2014. Editado pelo autor.

SETOR CD			
ÁREA REFERENTE AO SETOR 683,72m <sup>2</sup>	REGIME URBANÍSTICO	PERMITIDO	ÁREA TOTAL
	TAXA DE OCUPAÇÃO	75%	512,79 m <sup>2</sup>
	ÍNDICE DE APROVEITAMENTO	2,4	1.640,92 m <sup>2</sup>
	ALTURA MÁXIMA	-	-
	RECUO DE AJARDINAMENTO	0	-
	AFASTAMENTOS	A=H/6	-
	OBSERVAÇÕES	ITENS ABAIXO	-
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Nas divisas laterais, de fundos e no alinhamento a altura máxima permitida é de 7,95m em relação ao ponto de divisa de cota mais alta e de 13,35m em qualquer ponto ao longo das divisas do terreno.</li> <li>5. Permitido afastamento mínimo de 3m para duas fachadas, sendo o comprimento máximo da soma destas fachadas de 50% de uma das divisas do lote paralela à(s) fachada(s) correspondente(s).</li> </ul>		

SETOR SM2			
ÁREA REFERENTE AO SETOR 798,02m <sup>2</sup>	REGIME URBANÍSTICO	PERMITIDO	ÁREA TOTAL
	TAXA DE OCUPAÇÃO	75%	598,51 m <sup>2</sup>
	ÍNDICE DE APROVEITAMENTO	1,0	798,02 m <sup>2</sup>
	ALTURA MÁXIMA	13,35	-
	RECUO DE AJARDINAMENTO	4	-
	AFASTAMENTOS	A=H/6	-
	OBSERVAÇÕES	ITENS ABAIXO	-
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Nas divisas laterais e de fundos a altura máxima permitida é de 7,95 m em relação ao ponto de divisa de cota mais alta e de 13,35 m em qualquer ponto ao longo das divisas do terreno.</li> <li>5. Permitido afastamento mínimo de 3 m para duas fachadas, sendo o comprimento máximo da soma destas fachadas de 50% de uma das divisas do lote paralela à(s) fachada(s) correspondente(s).</li> <li>6. Verificar art. 46 que apresenta condição especial para recuos de ajardinamento em lotes de esquina com testada menor que 10 m.</li> <li>Art. 46 Em terrenos de esquina inseridos nos setores em que são obrigatórios recuos de ajardinamento de 4,00m (quatro metros), este recuo é obrigatório para uma das testadas de cada esquina, sendo permitido recuo de 2 m (dois metros) na outra.</li> </ul>		

Figura 88: Tabela Setor SM2. Fonte: PDUA, 2004. Editado pelo autor.

# 5. Projeto

## 5.1 Pré-Dimensionamento



Com base nas referências bibliográficas e estudo de caso, pode-se realizar um programa de necessidades do qual o empreendimento necessita. Dividido em seis setores, o programa apresenta um pré-dimensionamento dos ambientes, descrição de uso e população a qual ira atender. Sendo todas as áreas apresentadas, embasadas na literatura disponível até o momento.

SETOR 01							
ACESSO	Ambiente	Descrição	Usuários	Quantidade	Área Un. (m²)	Área Total (m²)	Fonte
	Estacionamento	Estacionamento de veículos privativos	-	13	24	316,29	PDUA, 2004
	Recepção/Atendimento	Atendimento e encaminhamento dos pacientes	1	1	6,48	6,48	GÓES, 2010
	Loja	Pequena loja para venda de produtos relacionados ao tema	-	1	31,8	31,8	BUXTON, 2017
ÁREA TOTAL DO SETOR						354,57	
(+30%)						461	

Figura 89: Planilha de áreas, setor Acesso. Fonte: Autor, 2019.

SETOR 02							
ADMINISTRATIVO	Ambiente	Descrição	Usuários	Quantidade	Área Un. (m²)	Área Total (m²)	Fonte
	Gerência	Atividades gerenciais. Escritório com mesa de trabalho, cadeira, armários, arquivos	1	1	12	12	NEUFERT, 2013
	Administração	Atividades e organização administrativa. Escritório com mesa de trabalho, cadeira, armários, arquivos	2	1	15	15	NEUFERT, 2013
	Reuniões	Reuniões internas e/ou com fornecedores	-	1	14	14	GÓES, 2010
	Financeiro e Tesouraria	Controle e atividades financeiras. Escritório com mesa de trabalho, cadeira, armários, arquivos	2	1	15	15	NEUFERT, 2013
	Laudos e Arquivos	Local para armazenamento de documentos pertinentes (2,5m² por funcionário)	-	1	6	6	RDC 50/2002
	Sanitários	Banheiro acessível para ambos sexos, destinado à funcionários	-	2	2,5	5	NBR 9080, 2015
ÁREA TOTAL DO SETOR						67	
(+30%)						87	

Figura 90: Planilha de áreas, setor Administrativo. Fonte: Autor, 2019.

# 5. Projeto

SETOR 03							
ATENDIMENTO	Ambiente	Descrição	Usuários	Quantidade	Área Un. (m²)	Área Total (m²)	Fonte
	Vestiários	Espaço de banho prévio para sauna e outros tratamentos, e depósito de objetos pessoais	-	2	34	68	NEUFERT, 2013
	Sala de Espera/Lounge	Área de estar de paciente interno	-	1	20	20	RDC 50/2002
	Café/Bar	Bar tipo lounge. Incluindo Balcão. 1,1-1,4m² por assento	20	1	1,4	28	BUXTON, 2017
	Sala para Eventos	Espaço destinado a palestras e eventos com cadeiras, projetor, mesa de apoio	20	1	35	35	NEUFERT, 2013
	Pilates	Realizar tratamentos através de aparelhos, como por exemplo: bola, bicicleta, mesa, etc.	15	1	50	50	RDC 50/2002
	Fisioterapia	Realizar tratamentos através de aparelhos e de movimento assistido (Exercício Ativo, Passivo e Assistido).	15	1	50	50	RDC 50/2002
	Ioga/Meditação	Sala com piso forrado com tatame (2,2m² por pessoa min. 20m²)	15	1	2,2	33	RDC 50/2002
	Piscina Coberta	Piscina coberta para não nadadores (Iniciantes). Realizar hidroginástica e natação	-	1	420	420	NEUFERT, 2013
	Hidromassagem/Ofurô	Box para turbilhão corpo inteiro ( 1 box - 6,25m² )	1	10	6,25	62,5	GÓES, 2009
	Consultórios	Constitui o espaço primário para o aconselhamento, análise dos sintomas, planejamento de terapias e protocolos. Nutricionista, Psicólogo, Fisioterapeuta, Quiropraxista	2	6	14	84	NEUFERT, 2013
	Salas Tratamentos	Acupuntura, Massagens, Tratamentos Diversos, Sala com maca 1,90x0,70, mesa para o terapeuta, armário para armazenamento de utensílios, pia.	1	10	10	100	RDC 50/2002
	Sauna Seca	Sauna de uso privado, entre 11-15 pessoas	15	1	21	21	NEUFERT, 2013
	Sauna à Vapor	Sauna de uso privado, entre 11-15 pessoas	15	1	21	21	NEUFERT, 2013
	Academia	Espaço para atividades físicas com equipamento apropriado	50	1	200	200	NEUFERT, 2013
Sanitários	Espaço com 3 cabines, 3 lavatórios e 1 unidade PN.E	4	2	12	24	NEUFERT, 2013	
<b>ÁREA TOTAL DO SETOR</b>						<b>1216,5</b>	
(+30%)						<b>1581</b>	

Figura 91: Planilha de áreas, setor Atendimento. Fonte: Autor, 2019.

# 5. Projeto

SETOR 04							
SERVIÇO	Ambiente	Descrição	Usuários	Quantidade	Área Un. (m²)	Área Total (m²)	Fonte
	Convívio de Funcionários	Repouso/descanso de funcionários	-	1	25	25	GÓES, 2010
	Vestiário de Funcionários	2 bacias sanitárias e 2 pias (PNE), armários (Fem+Masc)	-	2	15	30	NEUFERT, 2013
	Copa de Funcionários	Espaço para preparo e refeições de funcionários	-	1	12	12	GÓES, 2009
	Sanitários	Banheiro acessível para ambos sexos, destinado à funcionários	-	2	2,5	5	NBR 9080, 2015
ÁREA TOTAL DO SETOR						72	
(+30%)						94	

Figura 92: Planilha de áreas, setor Serviço. Fonte: Autor, 2019.

SETOR 05							
APOIO	Ambiente	Descrição	Usuários	Quantidade	Área Un. (m²)	Área Total (m²)	Fonte
	Almoxarifado	Local destinado à estocagem em condições adequadas de produtos para uso interno	-	1	17,28	17,28	GÓES, 2010
	Depósito	Estantes e armários (Limpeza/Geral)	-	2	8	16	NEUFERT, 2013
	Lavanderia e Rouparia	Lavagem e armazenamento geral de roupas	-	1	10,2	10,2	RDC 50/2001
ÁREA TOTAL DO SETOR						43,48	
(+30%)						57	

Figura 93: Planilha de áreas, setor Apoio. Fonte: Autor, 2019.

SETOR 06							
TÉCNICO	Ambiente	Descrição	Usuários	Quantidade	Área Un. (m²)	Área Total (m²)	Fonte
	Área Técnica	Espaço destinado à instalações em geral, como ar condicionado e reservatórios	-	1	40	40	NEUFERT, 2013
	Depósito de Lixo	Armazenagem de resíduos para coleta posterior	-	1	10	10	BUXTON, 2017
ÁREA TOTAL DO SETOR						50	
(+30%)						65	

Figura 94: Planilha de áreas, setor Técnico. Fonte: Autor, 2019.

Área Total de Projeto	2.344,62 m²
-----------------------	-------------



## 5.3 Conceito



### 5.3.1 Tao

Segundo o Taoísmo, *Te* (Virtude) poderia ser encontrado seguindo o *Tao* (Caminho) (BUCKINGHAM, 2011).

A origem desta filosofia oriental é atribuída ao filósofo Lao Tsé, que viveu no século VI a.C. A alquimia<sup>1</sup> chinesa está associada a esta filosofia e seus principais objetivos são: a busca pelo equilíbrio com o todo (energias Yin e Yang), e a busca pela felicidade, tendo como proposta a fabricação do elixir da vida (harmonia no caminho da vida leva à longevidade) (POSSER, 2011).

Para uma vida equilibrada, o Taoísmo recomenda viver em harmonia com a natureza (BUCKINGHAM, 2011).



Figura 96. Fonte: BUCKINGHAM, 2019.

“Para este homem, isso talvez signifique respeitar o equilíbrio do lago e não pescar em demasia”.

Para se aprofundar neste conceito de Tao, é preciso entender como antigos chineses viam o mundo. Noite e dia, verão e inverno, quente e frio, e assim por diante. Para eles as mudanças são cíclicas, se movem continuamente de um estado para o outro. Onde diferentes estados são considerados relacionados e não opostos, surgindo um do outro, estados que se completam e juntos formam o todo (BUCKINGHAM, 2011).

Segundo o Taoísmo, vivemos o *Tao* por meio do estado de *Wu Wei* (não ação). Lao Tsé não pregava o “não fazer”, mas sim o ato de agir de acordo com a natureza, espontânea e intuitivamente (BUCKINGHAM, 2011).

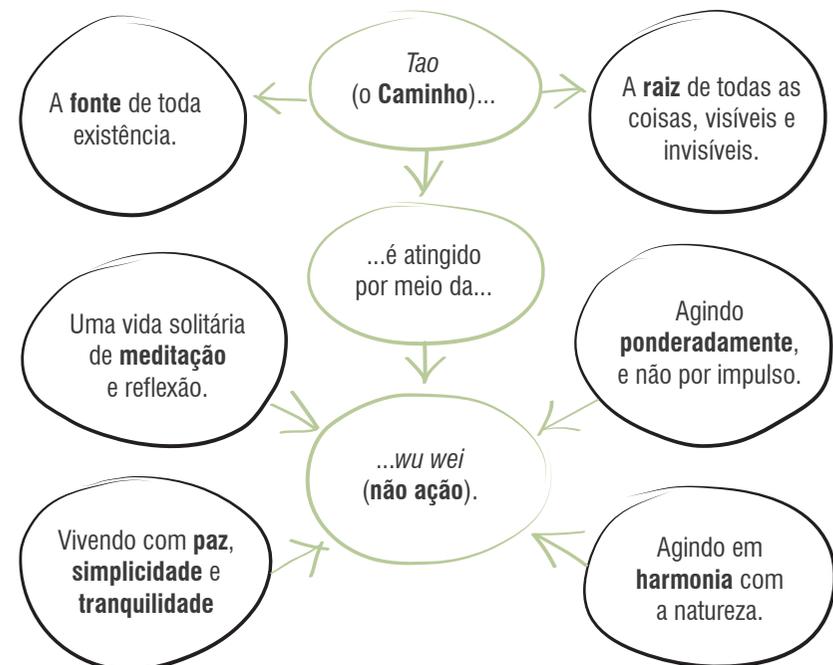


Figura 97. Fonte: BUCKINGHAM, 2019. Editado pelo autor.

# 5. Projeto

## 5.4 Legislação



### 5.4.1 Acessibilidade | NBR-9050

Para a elaboração do projeto devem ser levadas em consideração, as normas de acessibilidade, determinadas na NBR 9050/2004.

Destacando os seguintes itens:

SALAS	Mínimo de 01 sala acessível para cada tipo de serviço prestado
SANITÁRIOS VESTIÁRIOS	Mínimo de 5% acessíveis sendo que deve haver 01 sanitário acessível por pavimento
REFEITÓRIOS	5% do total de mesas, com no mínimo 01 acessível à P.C.R
CIRCULAÇÃO	Figura 99
ESCADAS	As escadas devem ter no mínimo um patamar a cada 3,2m de desnível e sempre que houver mudança de direção. Com dimensão longitudinal mínima de 1,2m
RAMPAS	Devem seguir a equação: $i = hx100/c$ . Onde: $i$ = inclinação; $h$ = altura de desnível ; $c$ = comprimento horizontal. A inclinação máxima permitida é de 8,33%.

Figura 98. Fonte: NBR 9050. Editado pelo autor.

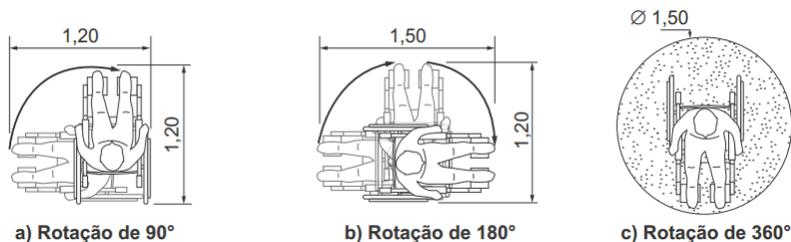


Figura 99: Área de manobra de cadeira de rodas. Fonte: NBR 9050. Editado pelo autor.

FUNCIONAMENTO		DIMENSÕES
CIRCULAÇÃO	Deslocamento de pessoas em pé com uma bengala	0,75m
	Deslocamento de pessoas em pé com duas bengala	0,90m
	Deslocamento de pessoas em pé com andador com rodas	0,90m
	Deslocamento de pessoas em pé com andador rígido	0,85m
	Deslocamento de pessoas em pé com muletas	0,95 - 1,20m
	Deslocamento de pessoas em pé com apoio de tripé	0,90m
	Deslocamento de pessoas em pé com cão guia	0,90m
	Deslocamento de uma P.C.R	0,90m
	Deslocamento de um pedestre + uma P.C.R	1,20 - 1,50m
	Deslocamento de duas P.C.R	1,50 - 1,80m
RAMPAS	Inclinação máxima permitida	8,33%
	Cálculo de inclinação	$i = hx100/c$
SANITÁRIO	Largura mínima	1,20m
	Dimensões de um sanitário para P.N.E	1,50x1,50m

Figura 100. Fonte: NBR 9050. Editado pelo autor.

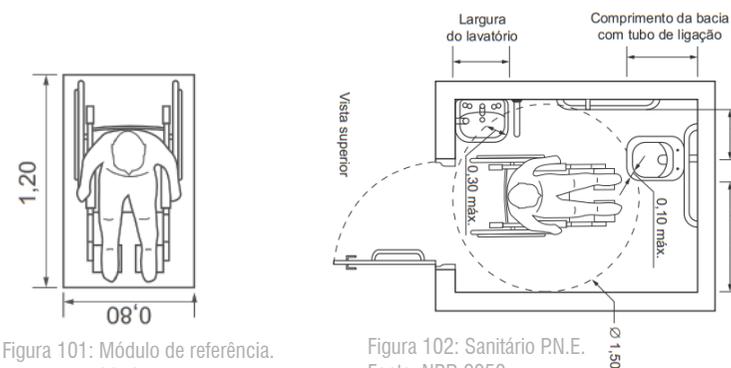


Figura 101: Módulo de referência. Fonte: NBR 9050.

Figura 102: Sanitário P.N.E. Fonte: NBR 9050.

# 5. Projeto

## 5.4.2 Proteção Contra Incêndio

As principais normas sobre proteção contra incêndio são a NBR 9077, NR 23 e RT 11.

Segundo a NBR 9077 o empreendimento se encaixa na seguinte modalidade:

E	Educacional e cultura física	E-1	Escolas em geral	Escolas de primeiro, segundo e terceiro graus, cursos supletivos e pré- universitários e outros
		E-2	Escolas especiais	Escolas de artes e artesanatos, de línguas, de cultura geral, de cultura estrangeira
		E-3	Espaço para cultura física	Locais de ensino e/ou práticas de artes marciais, ginástica (artística, dança, musculação e outros), esportes coletivos (tênis, futebol e outros não incluídos em F-3), sauna, casas de fisioterapia e outros
		E-4	Centros de treinamento profissional	Escolas profissionais em geral
		E-5	Pré-escolas	Creches, escolas maternas, jardins de infância
		E-6	Escolas para portadores de deficiência	Escolas para excepcionais, deficientes visuais e auditivos e outros

Figura 103. Fonte: RT 11. Editado pelo autor.

Sabendo qual sua modalidade, pode-se calcular suas saídas de emergência e acesso de bombeiros a partir da seguinte tabela

Ocupação		População	Capacidade da U. de passagem		
Grupo	Divisão		Acessos e descargas	Escadas e rampas	Portas
A	A-1, A-2	Duas pessoas por dormitório	60	45	100
	A-3	Duas pessoas por dormitório e uma pessoa por 4m <sup>2</sup> de área de alojamento			
B	-	Uma pessoa por 15m <sup>2</sup> de área	100	60	100
C	-	Uma pessoa por 3m <sup>2</sup> de área			
D	-	Uma pessoa por 7m <sup>2</sup> de área			
E	E-1 a E-4	Uma pessoa por 1,5m <sup>2</sup> de área	30	22	30
	E-5 e E-6	Uma pessoa por 1,5m <sup>2</sup> de área			

Figura 104. Fonte: RT 11. Editado pelo autor.

Se faz necessário também o adequamento de alguns elementos arquitetônicos, como corrimãos, escadas, rampas entre outros.

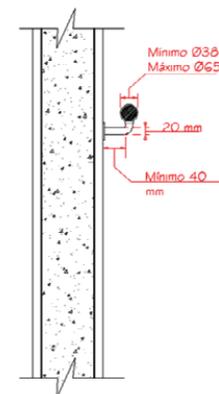


Figura 104. Fonte: RT 11.

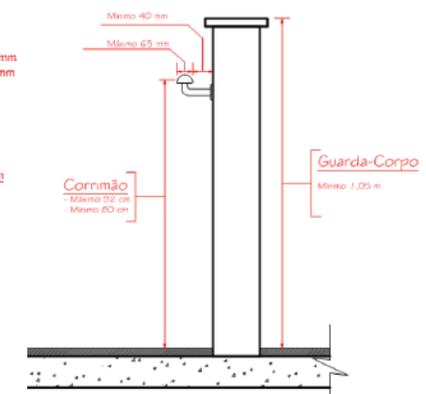
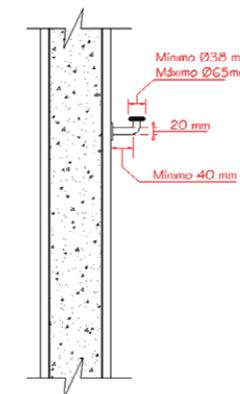


Figura 105. Fonte: RT 11.

## 5.4.2 RDC-50/2002

A Resolução RDC 50/2002, da ANVISA dispõe sobre o regulamento técnico sobre o planejamento, programação, elaboração e avaliação de projetos relacionados a saúde. Sendo utilizada para o auxílio na elaboração do pré-dimensionamento dos ambientes que acolherem tais funções.

# 5. Projeto

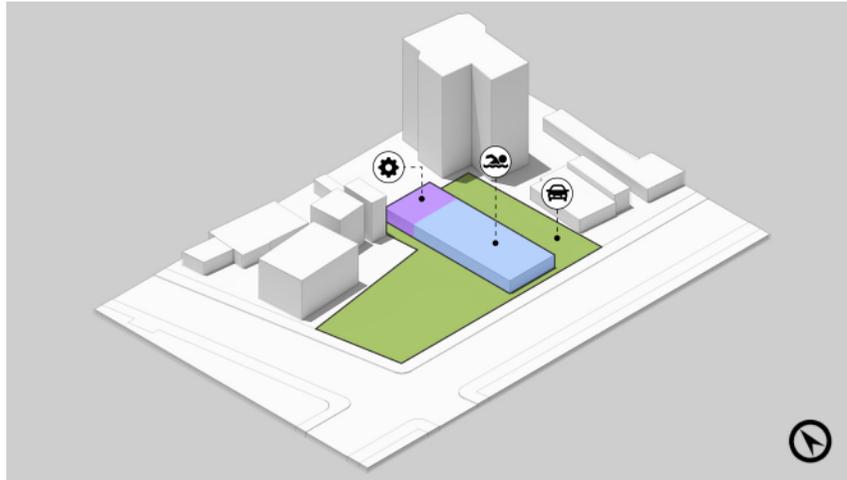


Figura 106: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

Ambientes com maior fluxo de pessoas localizados no térreo.

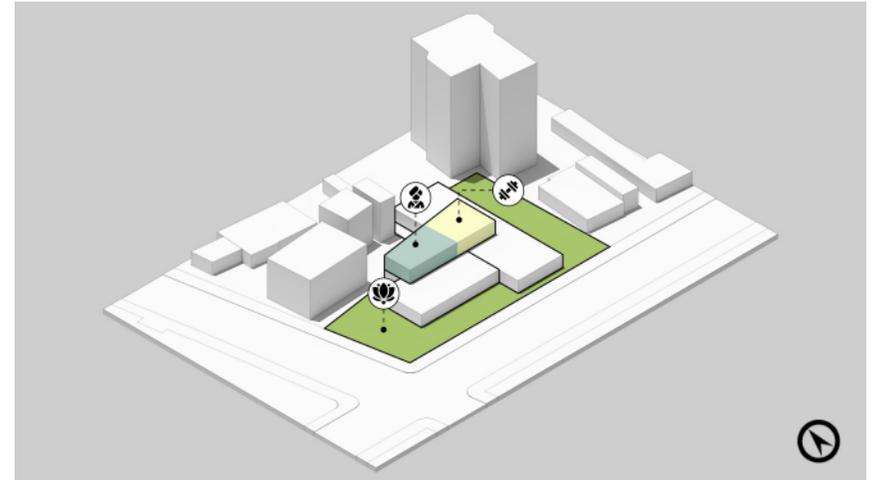


Figura 108: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

Setor de atendimento mais restrito localizado no 3º pavimento.



Figura 107: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

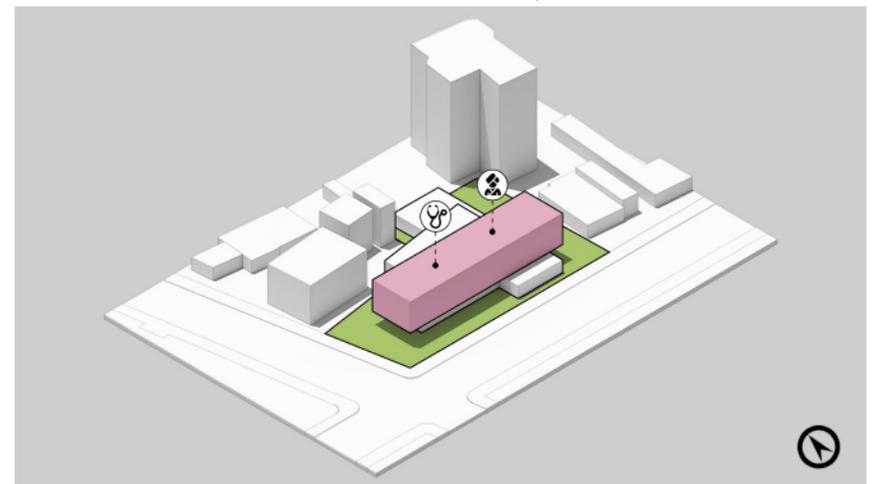


Figura 109: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

# 5. Projeto

Nesta proposta, os ambientes de tratamento, são favorecidos pela iluminação e ventilação natural.

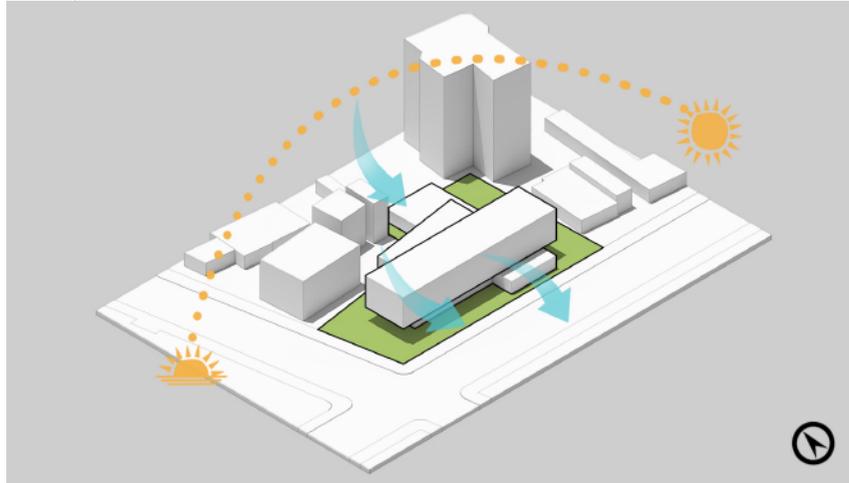


Figura 110: Diagrama Bioclimático. Fonte: Autor, 2019.

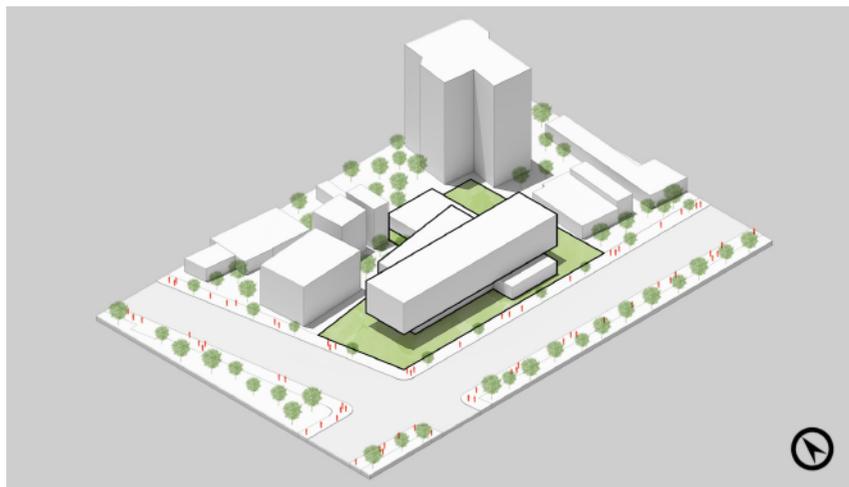


Figura 111: Hipótese Volumétrica Final. Fonte: Autor, 2019.

A proposta aqui apresentada tem o intuito de valorizar a esquina do lote, afastando a edificação dos alinhamentos, destacando desta forma as visuais e vegetação existentes no mesmo.

Por questões de privacidade se optou em dispor de ambientes mais sociáveis no térreo, enquanto toda área de procedimentos está localizada nos pavimentos superiores.

Adaptando os prismas puros ao lote, e criando volumes de conexão para estes, pode-se chegar a hipótese de ocupação aqui apresentada, porém está comprovado que tal disposição no lote não é a mais adequada, por não atingir a área necessária para o programa de necessidades.



Figura 112: Implantação Proposta 01. Fonte: Autor, 2019.

# 5. Projeto

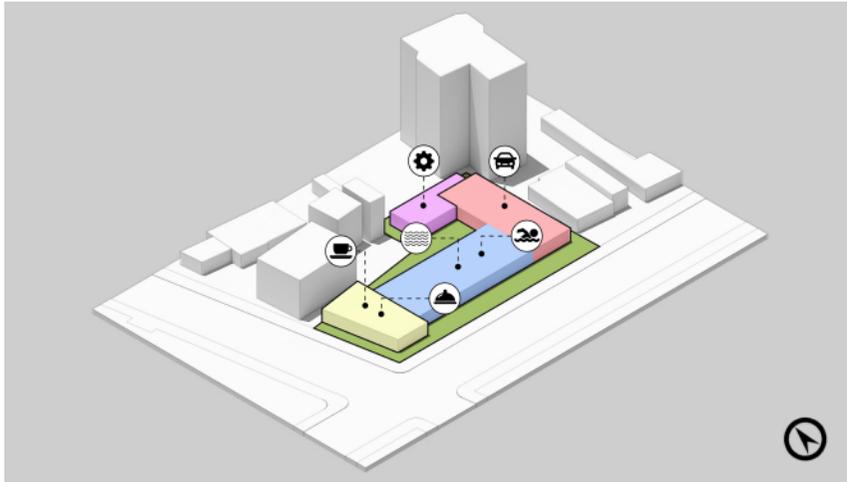


Figura 113: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

Academina junto a esquina da rua Bento Gonçalves, por questões de geração de ruído

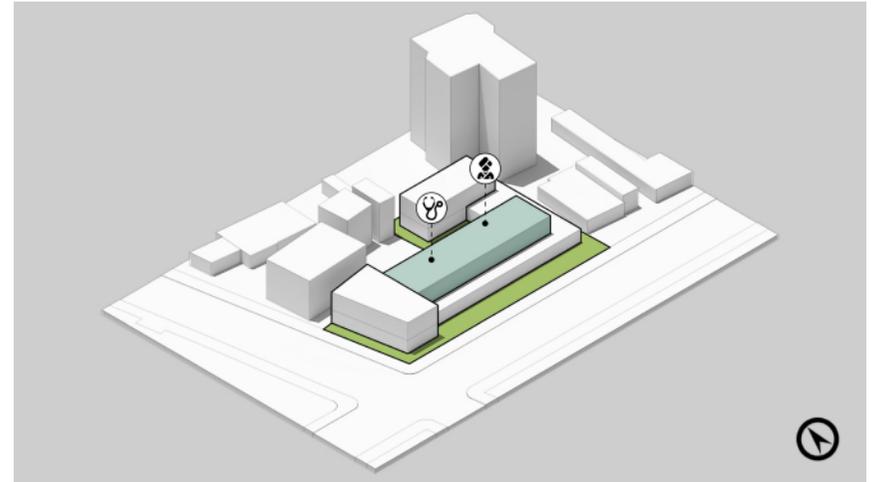


Figura 115: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

Setor de atendimento localizado nos pavimentos superiores valorizando as visuais.

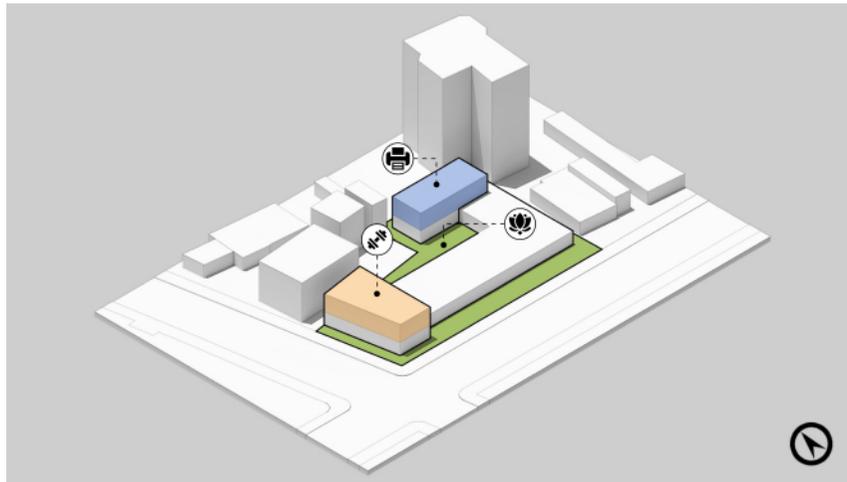


Figura 114: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

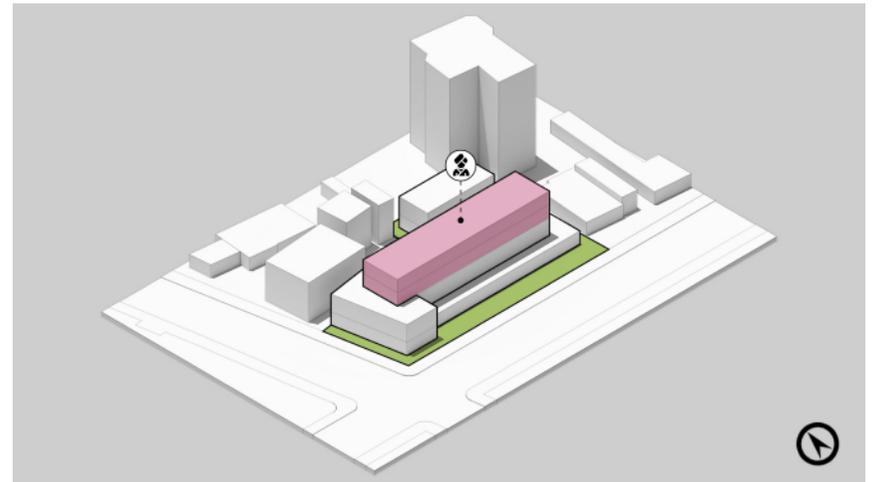


Figura 116: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

# 5. Projeto

Ambientes relacionados aos tratamentos são priorizados nesta proposta em relação a condicionantes bioclimáticos

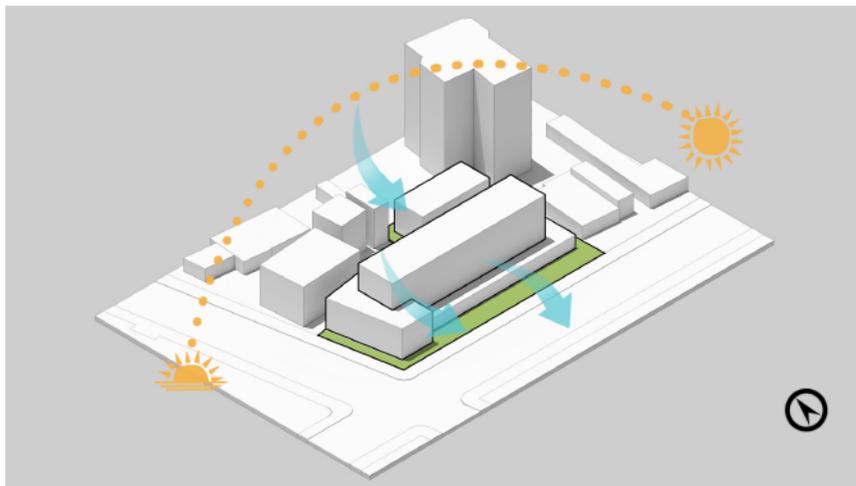


Figura 117: Diagrama Bioclimático. Fonte: Autor, 2019.

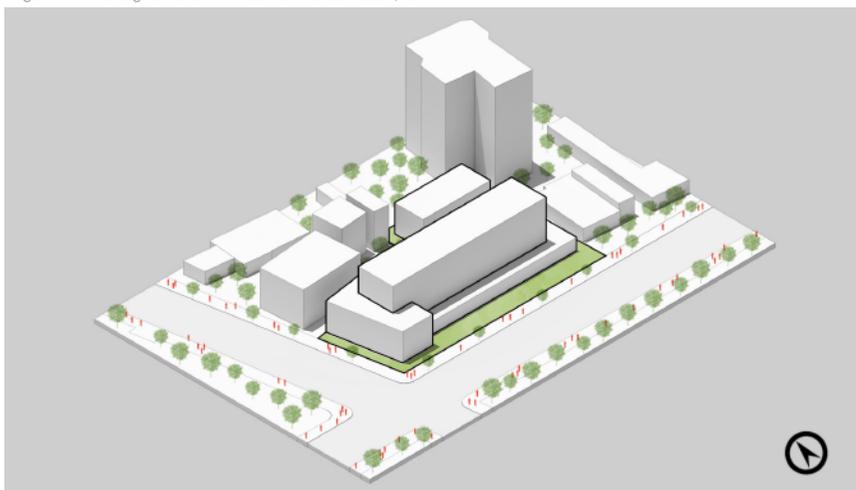


Figura 118: Hipótese Volumétrica Final. Fonte: Autor, 2019.

A partir de diretrizes já existentes no lote e demais análises foi possível alocar o programa de necessidades da forma aqui apresentada nesta segunda hipótese de ocupação, porém esta acaba estourando a taxa de ocupação, deixando desta forma menos espaços de lazer em contato com a natureza das demais propostas.

Basicamente a volumetria se apresenta da seguinte forma: Setores de apoio situados nos pavimentos inferiores e setores de tratamento em um prisma puro no centro do lote, destacando desta forma sua função.

Levando em consideração o entorno, tentou se manter um alinhamento de altura com as edificações vizinhas.



Figura 119: Implantação Geral da Proposta. Fonte: Autor, 2019.

# 5. Projeto

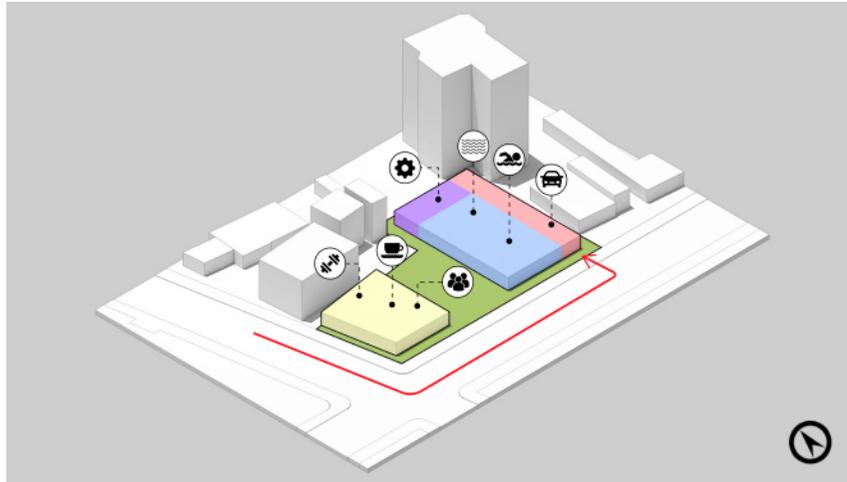


Figura 120: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

Proposta para jardim central, realizando a integração dos volumes.

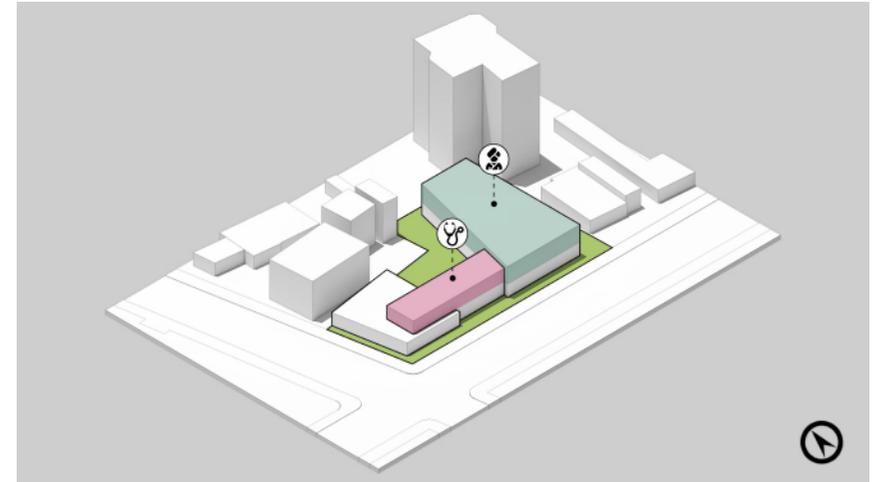


Figura 122: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

Marcação do acesso principal e disposição da área administrativa

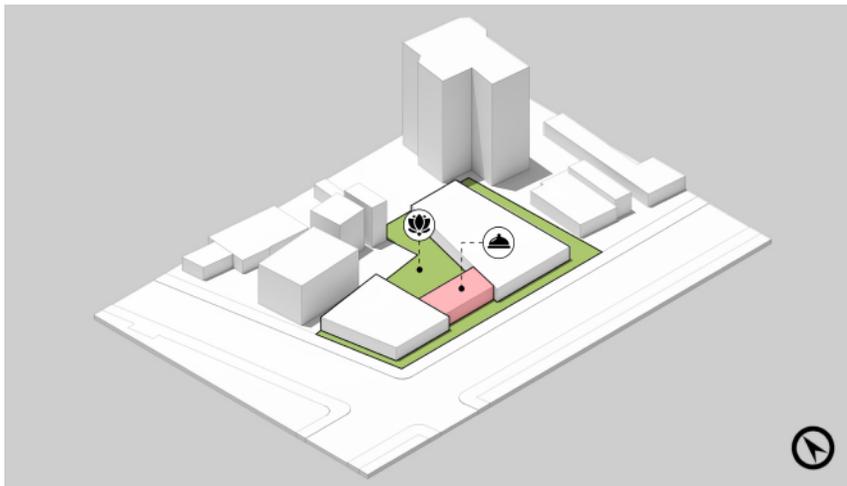


Figura 121: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

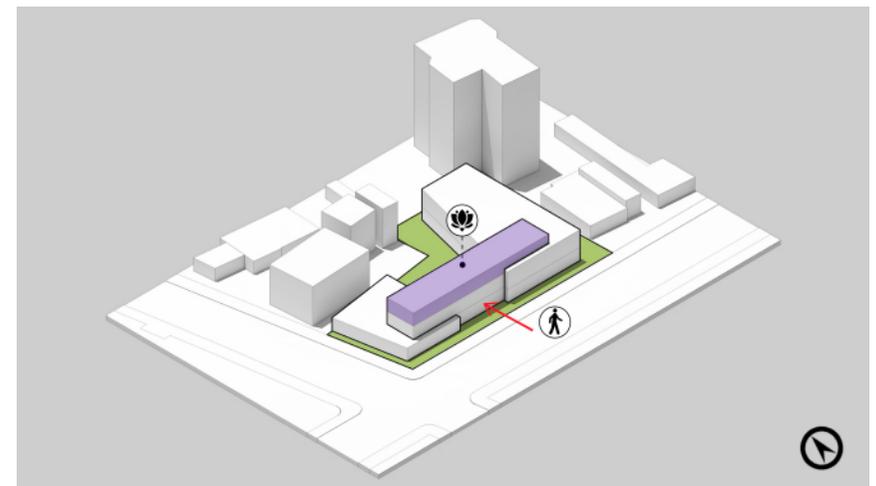


Figura 123: Diagrama Partido Arquitetônico. Fonte: Autor, 2019.

# 5. Projeto

Ambientes de maior permanência voltados para o Norte e ventilação cruzada.

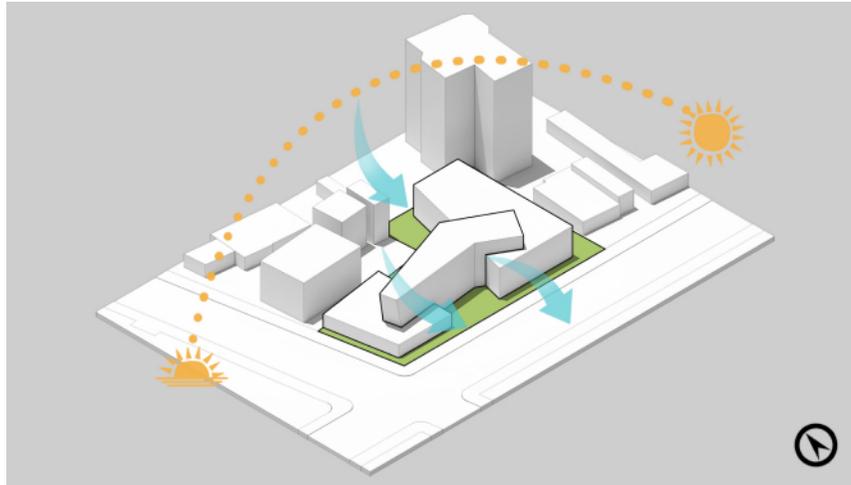


Figura 124: Diagrama Bioclimático. Fonte: Autor, 2019.

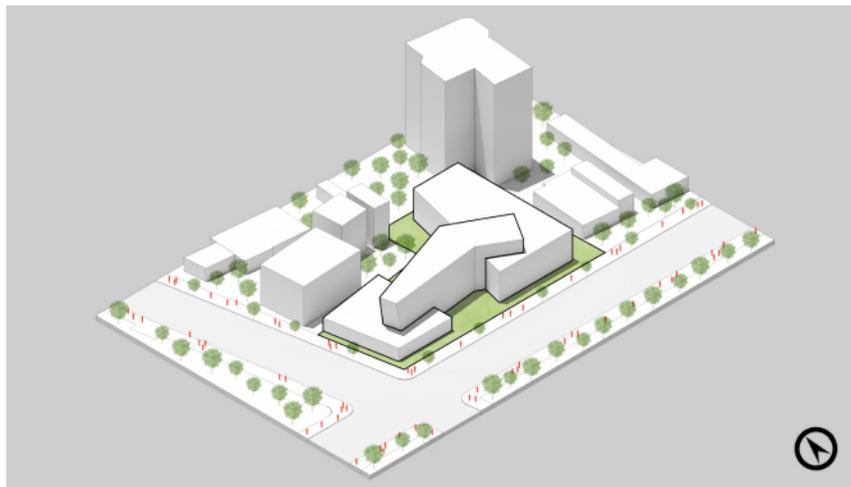


Figura 125: Hipótese Volumétrica Final. Fonte: Autor, 2019.

Levando em consideração programa de necessidades e pré-dimensionamento, pode-se definir que o melhor para ambientes com maior produção de ruído - academia, café, espaço de eventos - fossem localizados na via mais movimentada, enquanto ambientes que necessitam de mais silêncio, ficaram voltados para parte posterior do lote, próximos ao entorno já consolidado e baixo nível de ruído.

Ambientes que usam de água como tratamento ficaram localizados no pavimento térreo também pois assim não se cria sobrecarga nos pavimentos superiores. Acesso de veículos se encontra pela rua Corte Real para desafogar o fluxo da rua Bento Gonçalves. Enquanto nos pavimentos superiores estão situadas as áreas de atendimentos e administração. Se apresentando esta a melhor maneira de ocupação para o empreendimento.



Figura 126: Implantação Geral da Proposta. Fonte: Autor, 2019.



## 6. Bibliografia

ABCSPAa - Associação brasileira de clínicas e spas. **A história dos spas**. Disponível em: <<http://www.congressoabcspas.com/historia.asp>>. Acesso em 15 abril 2019.

ABCSPAb - Associação brasileira de clínicas e spas. **Classificação dos spas**. Disponível em: <<http://www.congressoabcspas.com/classificacao.asp>>. Acesso em 15 abril 2019.

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC Nº 50/2002**: Normas para Projetos Físicos de Estabelecimentos Assistenciais de Saúde. Brasília, 2002.

BARRÍA, Cecília. **'O trabalho está matando as pessoas e ninguém se importa', diz professor de Stanford**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-47700202>>. Acesso em 27 março 2019.

BRUNO, Marcus. **Quase metade dos adultos gaúchos têm alguma doença crônica**. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/noticia/2014/12/quase-metade-dos-adultos-gauchos-tem-alguma-doenca-cronica-cj5vsv9co0taoxbj0to8qqgv3.html>>. Acesso em 27 março 2019.

BUCKINGHAM, Will. **O Livro da Filosofia**. 11ª ed. São Paulo: Globo, 2011.

BUSS, Paulo Marchiori. **Promoção da Saúde e Qualidade de Vida**. Ciência & Saúde Coletiva. v. 5, n. 1, p. 63-177, 2000.

BUXTON, Pamela. **Manual do Arquiteto** - Planejamento, Dimensionamento e Projeto. 5ª ed. Porto Alegre: Bookman, 2017.

CASTRO, Fernanda. **Spa Manja / PLAYGROUP Studio + AHCPL**. Disponível em: <[https://www.archdaily.com.br/br/895599/spa-manja-](https://www.archdaily.com.br/br/895599/spa-manja-playgroup-studio-plus-ahcpl)

[playgroup-studio-plus-ahcpl](https://www.archdaily.com.br/br/895599/spa-manja-playgroup-studio-plus-ahcpl)>. Acesso em 16 abril 2019.

COCCHIARA, Rosario Andrea; PERUZZO, Margherita; MANNOCCI, Alice; OTTOLENGHI, Livia; VILLARI, Paolo; POLIMENI, Antonella; GUERRA, Fabrizio; TORRE, Giuseppe La. **The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review**. Journal of Clinical Medicine. v. 8, n. 3, 2019.

D'ANGELO, Janet M. **Estratégias de negócios para salões de beleza e spas**. 2ª ed. São Paulo: Cengage Learning, 2010.

DELAQUAA, Victor. **Spa Naman / MIA Design Studio**. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/771240/spa-naman-mia-design-studio>>. Acesso em 16 abril 2019.

DELAQUAB, Victor. **Casa P / Studio MK27** - Marcio Kogan + Lair Reis. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/01-188653/casa-p-slash-studio-mk27-marcio-kogan-plus-lair-reis>>. Acesso em 16 abril 2019.

DINIZ, Denise Pará; SCHOR, Nestor. **Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar** - Qualidade de Vida. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2006.

EDITORE, Federico Motta. **Spas e centros de bem-estar**. 1ª ed. Barcelona: Gustavo Gili, SA, 2005.

GÓES, Ronald de. **Manual Prático de Arquitetura para Clínicas e Laboratórios**. 2ª ed. São Paulo: Blucher, 2010.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de Vida e Atividade Física** - Explorando teorias e práticas. São Paulo: Manole, 2004.

GONZÁLEZ, María Francisca. **Spa / M1K3 PROJECT**. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/898617/spa-m1k3-project>>. Acesso



## 6. Bibliografia

em 16 abril 2019.

MACIEL, Victor. **25,6% da população de Porto Alegre (RS) diz ter diagnóstico médico de hipertensão**. Disponível em: <<http://portal-ms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/43141-25-6-da-populacao-de-porto-alegre-rs-diz-ter-diagnostico-medico-de-hipertensao>>. Acesso em 27 março 2019.

MALTA, Deborah Carvalho; BERNAL, Regina Tomie Ivata; NETO, Eduardo Vieira; CURCI, Katia Audi; PASINATO, Maria Tereza de Marsillac; LISBÔA, Raquel Medeiros; CACHAPUZ, Renata Fernandes; COELHO, Karla Santa Cruz. **Tendências de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis na população com planos de saúde no Brasil de 2008 a 2015**. Revista Brasileira de Epidemiologia. v. 21, 2018

**MASSAGEM sueca, para iniciantes e não só**. Disponível em: <<https://viverspa.com/artigos/massagem-sueca-para-iniciantes-n-s>>. Acesso em 16 abril 2019.

MINGUET, Josep M. **Spas en casa**. 1ª ed. Barcelona: Monsa, 2005

MS - Ministério da Saúde. **Plano Nacional de Saúde 2016-2019**. Brasília, 2016.

NAMAM Retreat. **Pure spa**. Disponível em: <<https://namanretreat.com/en/retreat/>>. Acesso em 17 abril 2019.

NEUFERT, Ernst. **Arte de Projetar em Arquitetura**. 18ª ed. São Paulo: Gustavo Gili, 2013.

PDUA - Plano Diretor Urbanístico e Ambiental. **Novo Hamburgo** Disponível em: <<https://novohamburgo.rs.gov.br/servicos/pdua-plano-diretor-urbanistico-ambiental>>. Acesso em 20 abril 2019.

PEREIRA, Matheus. **Casa Canal / Studio MK27** - Marcio Kogan + Lair Reis. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/913782/-casa-canal-studio-mk27-marcio-kogan-plus-lair-reis>>. Acesso em 16 abril 2019.

POSSER, Ligia da Luz. **Alquimia de uma jornada** - SPAS. 1ª ed. Porto Alegre: Besouro Box, 2011

ROCHA, Anderson Moreira. **Abhyanga**: a massagem ayurvedica. Disponível em: <<https://ayurveda.com.br/abhyanga-a-massagem-ayurvedica/>>. Acesso em 16 abril 2019.

SABA, Fabio. **7 Lições para o Bem-estar**: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. São Paulo: Phorte, 2008.

SPMDR - Secretaria do Planejamento, Mobilidade e Desenvolvimento Regional. **Estudos DEPLAN N° 3/2015**. Porto Alegre, 2015.

SVS - Secretaria de Vigilância em Saúde. **Prevalências de fatores de risco e de proteção**: população adulta brasileira - Vigitel 2011. Boletim Epidemiológico. v. 44, n. 12, 2013.

TEIXEIRA, Márcia Cunha. **A Invisibilidade das Doenças e Acidentes do Trabalho na Sociedade Atual**. Revista de Direito Sanitário. v. 13, n. 3, p. 102-131, 2012.

VIAL, Martita. **Casa Beloura IV / Estúdio Urbano**. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/912577/casa-beloura-iv-estudio-urbano>>. Acesso em 16 abril 2019.

ZANCHETTA, Luane Margarete; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; CÉSAR, Chester Luiz Galvão; CARANDINA, Luana; GOLDBAUM, Moisés; ALVES, Maria Cecília Goi Porto. **Inatividade Física e Fatores Associados em Adultos, São Paulo, Brasil**. Revista Brasileira de Epidemiologia. v. 13, n. 3, p. 387-399, 2010.



# 7. Apêndices

## Autorização de uso de imagem

Eu, Mônica Maria Fritsch, portador (a) do RG nº 104.004220.1, inscrito (a) no CPF 487.998 400-06, AUTORIZO Nicolas Figueredo da Rosa, estudante de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Feevale, a utilizar as informações por mim fornecidas, juntamente com o levantamento fotográfico realizado no local para fins acadêmicos. Dados estes a serem utilizados em sua Pesquisa de Trabalho Final de Graduação (PTFG), que tem como proposta um Centro de Bem-Estar e Saúde para a cidade de Novo Hamburgo-RS, orientado pelo professor Eduardo R. Schneck.

---



Responsável Santé SPA

Novo Hamburgo, 09 de Maio de 2019