

CENTRO DE TERAPIA  
*alternativa*



*Giovanna Rezende Teixeira*

Goiânia,  
2022

CENTRO DE TERAPIA  
*alternativa*

Orientadora: Doutora e Arquiteta Mirian de Paula Rodrigues Belo

*Giovanna Rezende Teixeira*

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Escola Politécnica

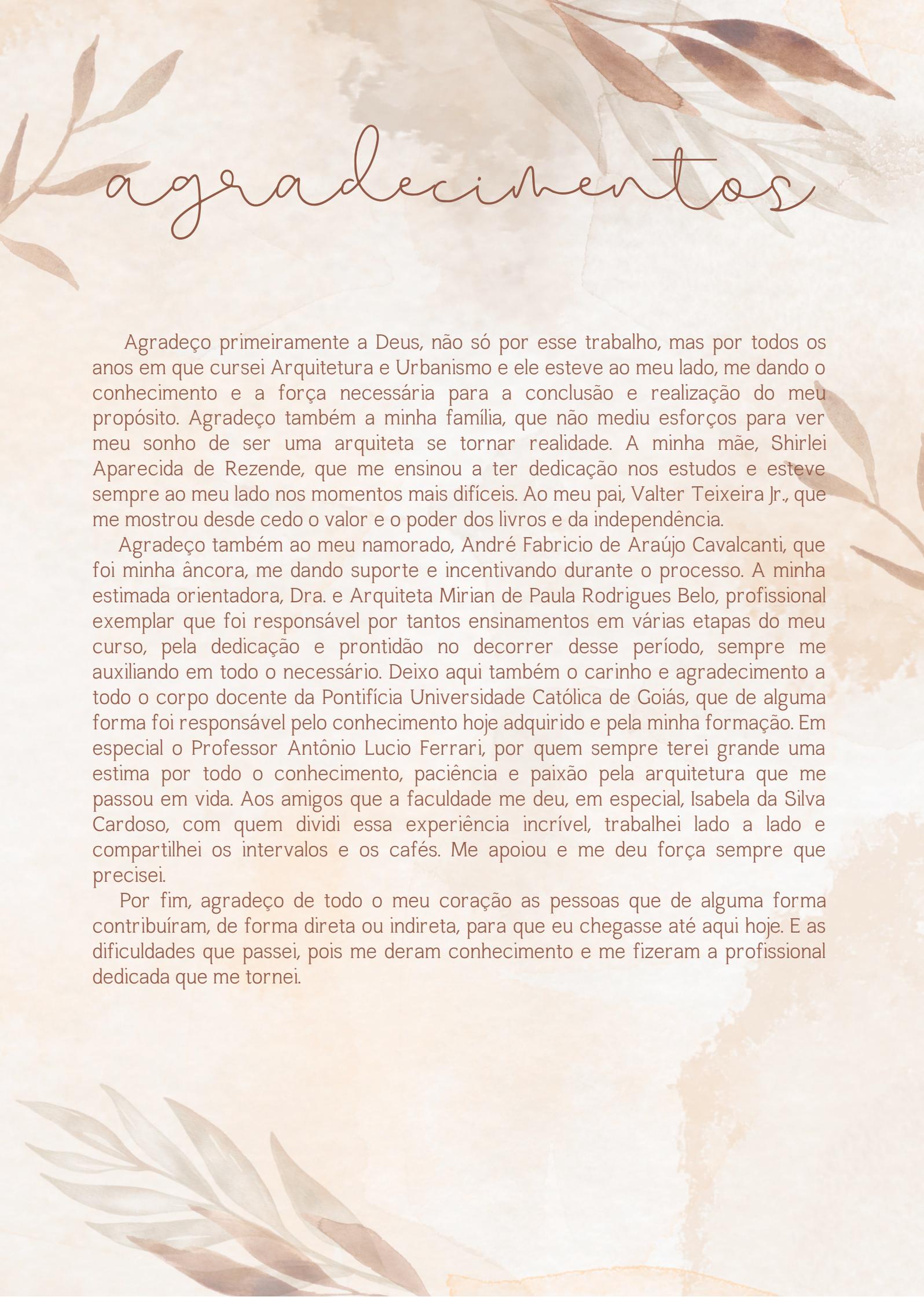
Curso de Arquitetura e Urbanismo

Trabalho de Conclusão de Curso I



# dedicatória

Esse trabalho é dedicado a menina que entrou na faculdade anos atrás. Por todo esforço e pelas dificuldades que ela passou para chegar até aqui. Dedicado também ao querido e eterno Professor Antônio Lucio Ferraz, que quando em vida, me ensinou como um arquiteto realmente dedicado e apaixonado por sua profissão trabalha. Foi uma honra poder ser sua aluna e aprender tão de perto com uma uma pessoa tão simples, e um mestre tão grande quanto seu coração.



# Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, não só por esse trabalho, mas por todos os anos em que cursei Arquitetura e Urbanismo e ele esteve ao meu lado, me dando o conhecimento e a força necessária para a conclusão e realização do meu propósito. Agradeço também a minha família, que não mediu esforços para ver meu sonho de ser uma arquiteta se tornar realidade. A minha mãe, Shirlei Aparecida de Rezende, que me ensinou a ter dedicação nos estudos e esteve sempre ao meu lado nos momentos mais difíceis. Ao meu pai, Valter Teixeira Jr., que me mostrou desde cedo o valor e o poder dos livros e da independência.

Agradeço também ao meu namorado, André Fabricio de Araújo Cavalcanti, que foi minha âncora, me dando suporte e incentivando durante o processo. A minha estimada orientadora, Dra. e Arquiteta Mirian de Paula Rodrigues Belo, profissional exemplar que foi responsável por tantos ensinamentos em várias etapas do meu curso, pela dedicação e prontidão no decorrer desse período, sempre me auxiliando em todo o necessário. Deixo aqui também o carinho e agradecimento a todo o corpo docente da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, que de alguma forma foi responsável pelo conhecimento hoje adquirido e pela minha formação. Em especial o Professor Antônio Lucio Ferrari, por quem sempre terei grande uma estima por todo o conhecimento, paciência e paixão pela arquitetura que me passou em vida. Aos amigos que a faculdade me deu, em especial, Isabela da Silva Cardoso, com quem dividi essa experiência incrível, trabalhei lado a lado e compartilhei os intervalos e os cafés. Me apoiou e me deu força sempre que precisei.

Por fim, agradeço de todo o meu coração as pessoas que de alguma forma contribuíram, de forma direta ou indireta, para que eu chegasse até aqui hoje. E as dificuldades que passei, pois me deram conhecimento e me fizeram a profissional dedicada que me tornei.

# sumário

RESUMO	05
<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>06</b>
<b>2. TEMÁTICA</b>	<b>07</b>
2.1 SAÚDE NO BRASIL	07
2.2 SAÚDE EM GOIÁS	07
2.3 SAÚDE EM GOIÂNIA	07
<b>3. TEMA</b>	<b>08</b>
3.1 DEFINIÇÃO DO TEMA	08
3.2 O QUE É TERAPIA ALTERNATIVA	08
3.3 CONTEXTO HISTÓRICO NA CIDADE DE GOIÂNIA	08
3.4 TÉCNICAS DE TERAPIA ALTERNATIVA OFERECIDAS	09
3.4.1 - Acupuntura	09
3.4.2 - Aromaterapia	10
3.4.3 - Homeopatia	11
3.4.4 - Fitoterapia	12
3.4.5 - Cromoterapia	12
3.4.6 - Massoterapia	13
3.4.7 - Meditação	14
3.4.8 - Reiki	15
3.4.9 - Yoga	15
3.5 JUSTIFICATIVA	16
<b>4. USUÁRIO</b>	<b>17</b>
4.1 PERFIL DOS USUÁRIOS	17
4.2 PERFIL DOS FUNCIONÁRIOS	17
<b>5. ÁREA DE INTERVENÇÃO</b>	<b>18</b>
5.2 ESCOLHA DO LOCAL	18
3.2.1 - O Lote	19
3.2.2 - Acessos e entorno	19
5.3 DIAGNÓSTICO	20
<b>6. REFERÊNCIAS PROJETUAIS</b>	<b>21</b>
6.1 CENTRO DE SAÚDE DE COPENHAGEN	21
6.2 CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL	23
6.3 NAMAN PURE SPA	25
<b>7. PROGRAMA DE NECESSIDADES</b>	<b>27</b>
<b>8. QUADRO SÍNTESE</b>	<b>28</b>
<b>9. ORGANOGRAMA</b>	<b>30</b>
<b>10. FUNCIONOGRAMA</b>	<b>31</b>
<b>11. PARTIDO ARQUITETÔNICO</b>	<b>32</b>
<b>12. SETORIZAÇÃO</b>	<b>34</b>
<b>13. PAISAGISMO</b>	<b>39</b>
<b>14. COBERTURA</b>	<b>40</b>
<b>15. CORTES</b>	<b>41</b>
<b>16. VOLUMETRIA</b>	<b>42</b>
<b>17. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>46</b>

# Resumo

O trabalho a seguir propõe a criação de um Centro de Terapias Alternativas, localizado no Parque Amazônia, na cidade de Goiânia, Goiás. Além disso, possui conurbação com a cidade de Aparecida de Goiânia, podendo atender a população de ambas cidades. O centro tem o intuito de auxiliar a população da cidade e da região no tratamento de doenças, principalmente de ordem mental e psicológica, tendo em vista o crescimento exacerbado e preocupante dos números de pessoas com transtornos mentais no pós-pandemia que compõe a realidade onde estamos atualmente inseridos, além de conscientizar a população e trazer a cultura de um cuidado maior com o corpo e a mente como um só.

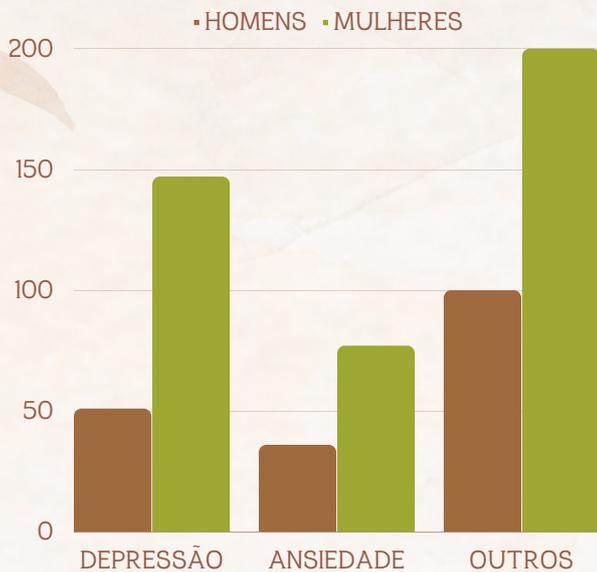
O conceito de Centro de Terapias Alternativas engloba, em um único edifício, espaços terapêuticos baseados em neuroarquitetura e arquitetura dos sentidos, com ambientes relaxantes em conexão com a natureza para que as pessoas estejam presentes e consigam curar e unir corpo e mente em um só, mantendo a saúde mental em dia com o auxílio dos vários tratamentos oferecidos, que foram detalhados a partir de dados científicos, para melhor entendimento do significado da prática de medicina alternativa como terapia complementar.

## Palavras-chaves:

Terapia, práticas alternativas, medicina, complementar, saúde, mental.

# INTRODUÇÃO

O tema "saúde mental", especialmente no pós pandemia, ganhou um lugar de extrema importância em debates científicos e também no dia a dia da população mundial. Isso acontece porque houve um aumento mundial significativo e preocupante no que diz respeito ao número de diagnósticos positivos em pessoas de todas as idades, classes e nacionalidades com algum tipo de desordem mental.



São 18,6 milhões de brasileiros que sofrem com algum tipo de transtorno de ordem psicossomática, sendo 53%, mulheres. Desses, estima-se que 15% das pessoas que estão deprimidas e sem tratamento dão fim à própria vida. O país conhecido pela receptividade e hospitalidade de sua população feliz e alegre, lidera todos os rankings mundiais em pessoas com depressão ou ansiedade. O gráfico mostra em níveis nacionais a porcentagem de homens e mulheres com depressão, ansiedade e outras doenças de ordem mental e psicológicas segundo pesquisa realizada pelo Data Folha, em Agosto de 2020.

Infelizmente, devido ao preconceito e estereótipo que doenças como ansiedade e depressão ainda tem, o número de pessoas que procuram por ajuda ou algum tipo de tratamento médico é muito baixo em relação ao número de diagnosticados.

Diversos estudos perceberam que os vários tipos de tratamentos alternativos para estas doenças encontram uma maior e mais fácil aceitação dentro do grupo de indivíduos que se recusam a ir em um psicólogo ou psiquiatra, ou a admitiram que precisam de alguma ajuda.

Somado a isso, ainda existe o fator financeiro, onde o custo de realização dessas práticas terapêuticas costuma ser inferior as demais.

Partindo desta realidade, a proposta de desenvolver um Centro de Terapias Alternativas em Goiânia surge com o intuito de oferecer as ferramentas para que a população consiga ter uma melhor qualidade de vida, através de tratamentos menos invasivos, mas que mesmo assim tenham uma eficiência satisfatória na evolução e melhora do quadro dos pacientes, além de não descartar o método tradicional.

O Centro de Terapias Alternativas propõe um atendimento público-privado, aliado a neuroarquitetura, arquitetura das cores e a tecnologia disponível nos dias atuais, etem como seu principal objetivo uma terapia humanizada, ambientes relaxantes, jardins terapêuticos em conexão com a natureza, e soluções para que as pessoas consigam viver seu cotidiano de uma forma mais presente e tenham as ferramentas para buscar a cura do corpo e da mente.



imagem 1: sessão de terapia

## 2. TEMÁTICA: SAÚDE E TERAPIA

### 2.1 - SAÚDE NO BRASIL

A saúde no Brasil se divide hoje em pública, estruturada pelo Sistema Único de Saúde, o SUS, e saúde suplementar, que é privada, e compreende os planos de saúde. Atualmente, 75% dos brasileiros dependem exclusivamente do SUS, 150 milhões de pessoas. Mesmo que algum cidadão opte por adquirir um plano de saúde, ele não perde o direito de utilizar o SUS, afinal, um de seus princípios é a universalidade do sistema, onde todos os brasileiros têm direito aos serviços de saúde.

A saúde pública no Brasil enfrenta diversos problemas, tendo como o gerenciamento dos recursos financeiros insuficiente o principal deles. O Brasil tem hoje 2,11 médicos para cada mil habitantes. Vários estudos apontam a escassez ou ausência de médicos em diversas regiões do Brasil. Isso acontece especialmente em regiões mais afastadas dos grandes centros urbanos, onde normalmente as estruturas para o atendimento à população são mais precárias.

É dentro desse cenário que o Brasil, ganha ainda o título de país com mais pessoas depressivas e ansiosas de todo o mundo. Segundo dados divulgados no dia 23 de fevereiro de 2017, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), 5,8% da população brasileira sofria de depressão, o que representava 11,5 milhões de brasileiros com a doença. No tocante à ansiedade, ainda segundo o mesmo relatório da OMS, o Brasil é recordista mundial. 9,3% da população sofria com o problema, ou 18,6 milhões de pessoas, em números absolutos. A média mundial dos casos de ansiedade foi de 3,6%. Todos os anos são registrados cerca de 13 mil suicídios no Brasil e mais de um milhão em todo o mundo. De acordo com dados divulgados pela Associação Brasileira de Psiquiatria e pelo Conselho Federal de Medicina, 96,8% desses casos estão associados com doenças mentais que podem ser tratadas.

As restrições durante a pandemia e o isolamento social da Covid-19, provocaram aumento considerável nesses números. Segundo dados da OMS de março de 2022, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%, onde no Brasil, segundo pesquisa da UERJ, casos de depressão dobraram 57% no período de quarentena e ocorrências de ansiedade e estresse tiveram aumento de 80%. Entre junho de 2020 e julho de 2021, foram avaliados mais de 84 mil registros distintos de pacientes, e 925 mil agendamentos de teleconsultas psicológicas.

Uma pesquisa publicada na revista científica Journal of Medical Internet Research revelou que 47,3% dos trabalhadores de serviços essenciais, foram afetados durante a pandemia, no Brasil, 55% do total e na Espanha, 23%. Além disso, 44,3% têm abusado de bebidas alcoólicas; 42,9% sofreram mudanças nos hábitos de sono. Alguns estudos apontam que um estilo de vida pouco saudável esteve associado a uma chance oito vezes maior de um indivíduo desenvolver sintomas dessas enfermidades.

### 2.2 - SAÚDE EM GOIÁS

Com quase 6 milhões de habitantes, Goiás é o estado mais populoso da Região Centro Oeste, e como citado anteriormente, referência em diversas áreas da saúde, liderando o ranking nacional de pessoas que procuraram e conseguiram atendimento médico, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Em relação a saúde mental, o Governo de Goiás, por meio do Ipasgo, inaugurou em janeiro de 2021, uma unidade do Ipasgo Clínicas especializada em saúde mental com foco em atendimentos de baixa, média e alta complexidade. A preocupação veio após os dados alarmantes no crescimento dos casos de depressão, ansiedade e suicídio durante a pandemia. O Estado conta ainda com o Cremic, Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa, fundado em 1986, que é referência nacional nos tratamentos fitoterápicos e homeopáticos, oferecendo assistência multidisciplinar, práticas integrativas e 18, dos 29 serviços previstos pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, do Ministério da Saúde pelo SUS.

### 2.3 - SAÚDE EM GOIÂNIA

A cidade de Goiânia é conhecida não só no país, mas também no mundo quando se trata de saúde. e conta com inúmeros hospitais e centros de referência.

Considerada a primeira cidade do país a ter um hospital voltado para a medicina alternativa. A unidade de saúde iniciou suas atividades em 1986, sob o nome de Hospital de Medicina Alternativa (hoje chamado de Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa) com o intuito de promover saúde integral à comunidade goiana.

A nova denominação, de Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa e Complementar (Cremic), passou a ser utilizada a partir de 2015. Em média, o Ambulatório atende 200 pacientes por dia. O acesso ao Cremic é feito por meio do Complexo Regulador Municipal de Goiânia, que faz encaminhamentos de todo o Estado. O paciente marca uma consulta médica em um Cais (Goiânia) ou Unidade Básica de Saúde (interior) e pede o encaminhamento para o Cremic, quando é feito agendamento para uma outra consulta na unidade.

## 3.TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

### 3.1 - DEFINIÇÃO DO TEMA

Inúmeras pesquisas comprovam que a arquitetura aliada a um ambiente acolhedor e calmo é capaz de causar um efeito positivo na recuperação de pessoas doentes. Apesar disto, alguns hospitais, principalmente públicos, não tem essa percepção. O simples ato de tentar encontrar o caminho entre a recepção e a cantina pode ser estressante. Com o intuito de que as pessoas melhorem mais rápido e com qualidade, e preciso criar um centro de saúde acolhedor. O Centro de terapia alternativa proposto nesse trabalho oferece justamente essas condições, aliado à arquitetura com um tratamento natural e orgânico, que vem ganhando mais espaço a cada dia dentro de uma sociedade que busca melhorar sua qualidade de vida. Projetado para oferecer o espaço apropriado para uma instalação de saúde contemporânea, que desperta a conscientização da importância de cuidar da saúde sem perder a escala confortável do individual.

### 3.2 - O QUE É TERAPIA ALTERNATIVA

Terapias alternativas, ou complementares, compõem o campo da medicina alternativa. Os métodos de tratamento fogem ao que usualmente é classificado como medicina tradicional. Assim, no lugar dos medicamentos alopáticos, a medicina alternativa é pautada em alinhar melhor e equilibrar todas as áreas do organismo, a fim de criar um ambiente interno propício para a cura de doenças e evitar o adoecimento do corpo, focando no indivíduo, não na enfermidade. Prevenindo e tratando a causa, e não a consequência.

É reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um conjunto de práticas de atenção de saúde que são parte da tradição do país. Apenas no Brasil, mais de 20 práticas alternativas são reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Afinal, os estudiosos reconhecem que os fatores emocionais e físicos estão interligados. Atualmente, essas terapias são de fácil acesso a uma parcela significativa da população.

As terapias alternativas são baseadas em conhecimentos milenares, provenientes das culturas orientais e indígenas, podendo consistir na administração de chás, alinhamentos energéticos, alimentação saudável, e até mesmo na prática de atividades físicas e meditativas. Tudo isso visando tratar o indivíduo como um todo, de forma integral e de dentro para fora, não apenas os sintomas de uma ocasional doença. De acordo com a pesquisa, as práticas integrativas e complementares em saúde mais utilizadas em 2020 foram plantas medicinais e fitoterapia (28%), meditação (28%), reiki (21,6%); aromaterapia (16,4%); homeopatia (14,5%); terapia de florais (14%); yoga (13%), apiterapia (11%), imposição de mãos (10%) e medicina tradicional chinesa/acupuntura (7,8%). Foi registrada maior adesão da população a essas terapias nas regiões Centro-Oeste (71%) e Sul (70,8%), seguidas de Sudeste (63,4%), Norte (52,3%) e Nordeste (45,6%).

### 3.3 - CONTEXTO HISTÓRICO NA CIDADE DE GOIÂNIA

A Medicina alternativa chegou em Goiás com a ajuda do pioneiro Dr. Jeovár Leite Guedes, no congresso realizado em 1986, onde médicos e terapeutas do Brasil e do mundo se reuniram em Goiânia para debater sobre técnicas medicinais que não usassem medicamentos alopáticos para tratar o paciente. Após cinco dias de congresso, houve uma reforma administrativa na área da saúde, onde foi criada uma divisão chamada "Divisão de terapias não alopáticas" e a decisão de criar um hospital que tratasse os pacientes, não a doença em si. Nasce então o já mencionado Hospital De Medicina Alternativa De Goiás.



imagem 2: Hospital de Medicina Alternativa

## 3.TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

### 3.4 - TÉCNICAS DE TERAPIA ALTERNATIVA OFERECIDAS

#### 3.4.1 - ACUPUNTURA

A acupuntura é uma antiga terapia chinesa que consiste na aplicação de agulhas extremamente finas, descartáveis e com comprimentos e larguras variadas, para aplicação em diferentes pontos da pele, com base nos sintomas, doenças e problemas de saúde apresentados por uma pessoa, com a finalidade de aumentar a imunidade, ajudar com problemas emocionais e até mesmo tratar doenças físicas, como sinusite, asma, enxaquecas e artrite. A base dessas técnicas parte do princípio de que o corpo é composto de energias que se reúnem em várias áreas chamadas meridianos. De acordo com a medicina tradicional chinesa existem 12 meridianos, relacionados a vários órgãos como pulmão, baço, intestino, bexiga e vesícula.

Se nesses meridianos o fluxo de energia estiver desequilibrado, pode causar “inflamação” no corpo, causando sintomas como dor, fadiga e fraqueza.

Portanto, o objetivo do tratamento com acupuntura é restaurar o equilíbrio do corpo, promover a circulação de energia e desencadear efeitos analgésicos e anti-inflamatórios. No entanto, este tipo de tratamento deve ser realizado por um profissional capacitado e sob a orientação de um médico. O tratamento com acupuntura é indicado para qualquer pessoa, mesmo nos casos em que não há nenhuma doença ou queixa, pois, esta técnica pode ser usada simplesmente para melhorar o bem-estar. Também pode ser feita em crianças. A acupuntura utiliza uma variedade de técnicas, algumas delas são:

- Doenças respiratórias: sinusite, rinite, resfriado, asma ou bronquite;
- Problemas ortopédicos: dor ciática, lombalgia ou artrite;
- Problemas na boca: gengivite ou faringite;
- Distúrbios de sono: insônia e agitação;
- Problemas neurológicos: dor de cabeça ou enxaqueca;
- Problemas gastrointestinais: gastrite, úlcera, prisão de ventre;
- Doenças oftalmológicas: conjuntivite e catarata;
- Alergias, rinite, asma náuseas.



fonte: Google Images

imagem 3: sessão de acupuntura

Além desses problemas, a acupuntura pode ser usada como tratamento complementar para vômitos induzidos por quimioterapia e distúrbios de humor, como ansiedade, estresse e depressão. Em muitos casos, a acupuntura também é utilizada como tratamento adjuvante para a cessação do tabagismo, principalmente a auriculoterapia. Existem várias técnicas que definem o tipo de acupuntura e são dirigidas por um acupunturista e, dependendo da doença ou problema de saúde do paciente, em colaboração com um médico. Dentre os tipos mais conhecidos de acupuntura estão a auricular, estética, para emagrecer, dos pés e a eletroacupuntura.

**Acupuntura auricular:** trata doenças físicas ou emocionais, e dores crônicas. Pode ser realizada com ou sem agulhas, e cristais de quartzo. Outro material utilizado na realização dessa técnica são as esferas de aço, ouro e prata, fixadas com micropore. As de aço são usadas para harmonização do ponto, as de prata para a sedação e as de ouro, tonificação. Os benefícios deste tipo de acupuntura são comprovados cientificamente e nas primeiras sessões é possível verificar a redução da intensidade da dor.

**Acupuntura estética:** utilizada para melhorar a elasticidade da pele, estimular produção de colágeno, ajudar na recuperação de músculos e crescimento das células de sustentação. É realizada através da aplicação de agulhas na região da cabeça, face e pescoço. Ajuda a emagrecer pois aumenta o metabolismo e reduz o apetite ativando pontos estratégicos do corpo. É importante manter uma dieta saudável para maior eficácia.

**Acupuntura nos pés** se baseia nos conhecimentos relacionados à reflexologia podal, técnica que utiliza a pressão em determinados pontos do pé. Cada ponto corresponde a algum órgão ou região do corpo, e trata problemas não somente na região podal em si, mas em todo o corpo.

**Eletroacupuntura:** usada para aliviar dores crônicas como dores causadas por problemas na coluna e fibromialgia, e ajuda a melhorar o sono através da indução de liberação de substâncias ligadas ao bem-estar. Neste tipo de acupuntura é usado um aparelho que tem agulhas finas acopladas em eletrodos que emitem pequenos impulsos elétricos pelo corpo. Além disso, a eletroacupuntura reduz o estresse e a ansiedade, podendo ser realizada por profissionais da área de fisioterapia e acupunturistas treinados e não necessita de anestesia.

## 3.TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

### 3.4.2 - AROMATERAPIA

A aromaterapia é uma terapia complementar natural que usa óleos essenciais e outras formas de aroma que visam melhorar a saúde física e mental, através de partículas liberadas por esses diferentes óleos essenciais que estimulam diferentes partes do cérebro. Hoje, esse tratamento é utilizado em todo o mundo, sendo um recurso terapêutico reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e reconhecimento nacional pela implantação no Serviço Médico Unificado (SUS) para reestabelecer o equilíbrio e a saúde geral de forma mais natural.

A aromaterapia é um método poderoso e muito benéfico que auxilia a mente e corpo de várias maneiras. As sensações causadas pelos óleos essenciais são processadas na área do cérebro responsável não só pelo olfato, mas por nossas emoções e sentimentos. Por isso, o óleo é capaz de despertar sensações e memórias.

Os aromas são capazes de induzir sensações positivas de extremo relaxamento, equilíbrio, motivação, energia, e estimulam a recordar lembranças que desencadeiam as funções físicas, como por exemplo, a melhora da digestão, circulação e alívio da respiração. Os principais métodos usados na aplicação da aromaterapia são por meio da inalação dos óleos essenciais, mas a técnica também pode ser realizada em banhos aromáticos ou aplicação tópica, como em massagens.

Os óleos essenciais, obtidos da extração de flores, folhas, frutos e raízes são considerados a "alma" da planta, produzidos para proteção contra ataques de parasitas e doenças, são substâncias químicas concentradas e muito complexas, e dependendo do óleo, podem ultrapassar trezentos componentes químicos. Apesar do termo "óleo", eles não são necessariamente gordurosos; são líquidos voláteis denominados como óleos por se solubilizarem em fase oleosa e não em água. Em sua composição possuem elementos orgânicos como carbono, oxigênio e hidrogênio, formando moléculas de álcoois, aldeídos, ésteres, óxidos, cetonas, fenóis, hidrocarbonetos, ácidos orgânicos, compostos orgânicos nitrogenados e sulfurados e, principalmente, de terpenos.

Os registros da medicina ayurvédica apontam que o uso de produtos naturais em tratamentos de saúde é realizado há mais de 2000 a.C. Segundo registros, o termo "aromaterapia" foi publicado pela primeira vez em 1920 pelo químico francês Maurice René de Gattefossé, que observou o poder curativo do óleo de lavanda em queimaduras e cunhou o termo e foi responsável por separar a aromaterapia da fitoterapia.

Já o médico francês Jean Valnet descobriu que os óleos essenciais têm propriedades curativas, antivirais, antibacterianas, antifúngicas e antissépticas. E a bioquímica Margaret Maury foi pioneira em incorporar sua visão holística à aromaterapia, com massagens adaptadas aos traços de personalidade do paciente.

Em 1978, o Dr. Paul Belaiche publicou um estudo sobre o uso clínico de óleos essenciais no tratamento de doenças infecciosas e degenerativas. O químico francês Henri Viaud, por sua vez, foi o responsável pela publicação de critérios de pureza e qualidade que os óleos essenciais têm de cumprir para serem adequados a fins médicos. Assim, a aromaterapia passou a apontar benefícios para a saúde física, mental e emocional do indivíduo. Na prática, a aromaterapia serve para ajudar a lidar com distúrbios como:

- Aliviar sintomas de ansiedade;
- Induzir ao relaxamento;
- Promover sensação revigorante;
- Ajudar na saúde do sono e na insônia;
- Tratar doenças respiratórias, como asma;
- Amenizar dores musculares;
- Estimular as defesas naturais do corpo;
- Auxiliar no desenvolvimento cognitivo e concentração.



imagem 4: fonte: Google Images

Para isso, é preciso saber escolher o óleo essencial que entregue os efeitos desejados. O óleo de lavanda, por exemplo, apresenta efeitos relaxantes e ajuda a combater a insônia. Já o óleo de limão tem recomendação para o desenvolvimento cognitivo.

Muitos fatores influenciam na eficácia do tratamento aromaterápico. Entre eles, destacam-se a qualidade dos produtos, os métodos de aplicação e o conhecimento do aromaterapeuta. Somado a isso, estudos vêm comprovando que a aromaterapia auxilia a fortalecer o organismo e a combater problemas fisiológicos. Os óleos essenciais podem ser utilizados sumariamente com efeitos psicológicos ou fisiológicos, pois possuem substâncias odoríferas que são inaladas e estimulam nossas células nervosas olfativas. Esse estímulo é capaz de desencadear reações como a ativação do sistema límbico. Nele, são processadas as informações vindas dos terminais nervosos conectados ao bulbo olfativo. O sistema límbico está diretamente relacionado aos nossos comportamentos sociais e emoções. Ele integra informações sensitivo-sensoriais com nosso estado psíquico interno. Existe, inclusive, a psicoaromaterapia, que estuda os efeitos dos aromas dos óleos essenciais na mente humana.

## 3.TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

### ALGUNS BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA EVIDENCIADOS EM ESTUDOS:

**Hemodiálise:** Realizada no ano de 2017, em mais de 22 clínicas e hospitais, uma revisão da Zahedan University of Medical Sciences, constatou que a técnica reduziu danos que impactam a vida de pacientes de hemodiálise. Dentre eles estão: ansiedade, fadiga, qualidade do sono, depressão, estresse e dor de cabeça.

**Menopausa:** Em 2018, os sintomas psicológicos na pós-menopausa foi tópico de uma análise realizada em vários centros e universidades do Irã, e também pelo instituto coreano de menopausa. Em ambos, uma significativa melhora relacionada à ansiedade e à depressão nas participantes que fizeram tratamento com óleo essencial foi identificada.

**Dor do parto:** Em Taiwan, foi feita uma meta análise que avaliou 17 estudos em mulheres em trabalho de parto de baixo risco onde a aromaterapia reduziu a dor durante a fase de transição de dilatação de 8–10 cm do primeiro estágio do parto, e reduziu a duração do parto.

**Cólicas menstruais:** De janeiro a agosto de 2018 um estudo realizou 19 ensaios clínicos randomizados e controlados por placebo. Todos os ensaios constaram efeitos superiores da aromaterapia para redução da dor em comparação ao placebo. Uma subanálise para aromaterapia inalatória mostrou efeitos de 95% de sucesso em comparação ao placebo, assim como o uso oral.

### 3.4.3 - HOMEOPATIA

A homeopatia é uma área médica e farmacêutica, que envolve a administração de doses mínimas de medicamentos homeopáticos aos pacientes evitando assim intoxicações e estimulando reações orgânicas destinada a restaurar o equilíbrio saudável do corpo, não com foco da doença, mas sim no indivíduo. A homeopatia trabalha como qualquer outra terapia biológica. É uma prática que usa medicamentos diluídos para promover harmonia e equilíbrio na energia vital do corpo. A lei do semelhante, criada por Samuel Hahnemann, fundador da homeopatia, afirma que substâncias que induzem uma série de sinais e provocam sintomas em indivíduos saudáveis também podem curar esses mesmos sintomas em indivíduos doentes.

A homeopatia é uma ciência “high tech”, podendo ser definida como uma nanotecnologia, já que trabalha em escala infinitesimal. Isso ocorre porque a dinamização, que é o método de produção do remédio homeopático feita com diluições sucessivas de substâncias em veículo adequado e agitação vigoroso e ritmado, deixa partículas mínimas de substâncias. Os medicamentos produzidos por esse processo podem ser usados para tratar doenças antes mesmo de aparecerem, como forma de manter ou restaurar o equilíbrio energético vital do corpo de forma sutil.

O tratamento também é utilizado no cuidado de plantas e animais, sem agredir o sistema ou afetar o meio ambiente. Em princípio, qualquer doença pode ser tratada com homeopatia, desde pragas de plantações, contaminação de animais, até gripes ou infecções, e problemas psicológicos como ansiedade e depressão. No caso de enfermidades como o câncer, a homeopatia pode ser vista como um tratamento complementar e, então, utilizada para tratar os efeitos adversos dos tratamentos convencionais, como perda de apetite e náuseas por consequência da quimioterapia e radioterapia. A OMS reconhece a homeopatia como uma prática da Medicina Tradicional e Complementar. Além de ter reconhecimento e aceitação social amplamente aderente.

Pesquisas apontam que, em todo o globo terrestre, cerca de 500 milhões de indivíduos utilizam a homeopatia como forma terapêutica, equivalente à 7% da população mundial. No Brasil, um estudo no SUS de Divinópolis-MG em 2016 concluiu que a faixa etária entre 30 a 39 anos é o grupo que mais faz o uso do tratamento homeopático.

GRÁFICO 1:

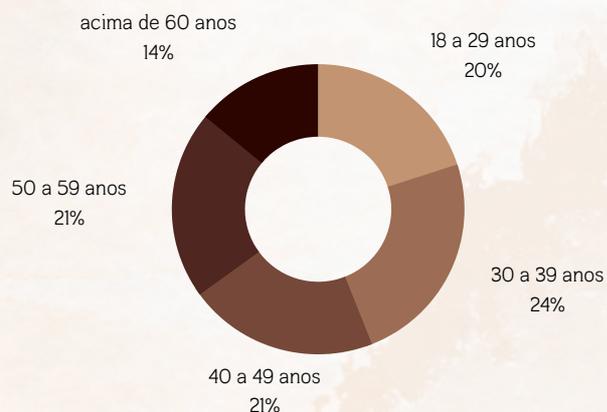


imagem 5: preparo de solução homeopática



fonte: Google Images

## 3.TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

### 3.4.4 - FITOTERAPIA

A fitoterapia é uma técnica vem de uma cultura milenar, que estuda as propriedades curativas de plantas e vegetais para prevenir e tratar doenças. Médicos, nutricionistas, farmacêuticos, fisioterapeutas e outros profissionais são treinados para prescrever remédios fitoterápicos aos pacientes com o objetivo de melhorar na disposição do corpo, ajudar no combate a doenças e prevenir problemas de saúde. É importante ressaltar que os compostos bioativos das plantas passam por um processo de análises, ensaios e acompanhamento de instituições de saúde para garantir o uso seguro e adequado.

Existe também a fitoterapia Ayurvedica, ou indiana, que ensina que o corpo físico é formado por cinco elementos básicos da natureza, e quando em excesso ou deficiência, geram sinais e sintomas de doenças. Acredita-se que cada planta medicinal possui quatro importantes propriedades: o sabor, o efeito pós-digestivo, a energia (virya) e a potência especial (prabhava). Englobado nos sabores, o Ayurveda entende que existem seis deles e cada um apresenta propriedades medicinais importantes:



- salgado: úmido, quente e pesado;
- ácido: úmido, quente e leve;
- doce: úmido, frio e pesado;
- adstringente: seco, frio e pesado.
- picante: seco, quente e leve;
- amargo: seco, frio e leve;

Por exemplo, se o paciente for obeso faz-se necessário escolher plantas com sabor leve, como azedo, picante e amargo, e evitar o uso de plantas com sabor forte como doce, salgado e adstringente. Efeitos pós-digestivos são produzidos quando as plantas medicinais são digeridas. O terceiro efeito é a energia da planta medicinal, virya, que é a potência com que ocorre a ação do medicamento. Virya significa literalmente vigor, porque plantas sem vitalidade não têm valor medicinal. Tradicionalmente, as energias das ervas são divididas em calmantes (Yang) e refrescantes (Yin).

Por fim, existe a potência especial ou prabhava, que acontece quando dois medicamentos vegetais têm sabor, energia e efeitos pós-digestivos semelhantes, mas o efeito terapêutico é diferente devido às propriedades especiais de algumas substâncias. Essas propriedades são levadas em consideração quando os médicos indianos prescrevem medicamentos fitoterápicos. As plantas medicinais são frequentemente utilizadas na forma de complexos botânicos, ou seja, formulações de 3 a 10 plantas, às vezes mais, que aproveitam a sinergia e complementaridade entre as várias plantas, sendo o todo maior que a soma das partes.

### 3.4.5 - CROMOTERAPIA

A cromoterapia é um tipo de tratamento complementar que utiliza ondas emitidas pelas cores do espectro solar. São elas; vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta, além de cinza, preto e branco. Cada cor representa uma função terapêutica diferente e pode ser aplicada com uma diversidade de instrumentos, como lâmpadas coloridas, alimentação natural, roupas, mentalização das cores, contato com a natureza, e até mesmo água solarizada. Atuam nas células do corpo e melhoram o equilíbrio entre o corpo e a mente, podendo gerar sensação de bem-estar e até aliviar sintomas de algumas doenças como pressão alta ou depressão. Além disso, o tratamento pode ajudar a desenvolver e despertar capacidades e potenciais, como a concentração, por exemplo. Significado e uso das cores na cromoterapia:

- **Vermelho:** primeira e mais intensa cor do espectro. Indicada para curar depressão e desânimo. Estimula a circulação sanguínea, aumenta a temperatura corporal e eleva a iniciativa e coragem.
- **Laranja:** É a mais usadas das cores quentes. Representa vigor, força, vitalidade, restauração, auto aceitação e regeneração. Libera repressões, eleva a autoestima e dispersa cansaço e inércia.
- **Amarelo/dourado:** representa sabedoria, e inteligência emocional. É propícia para os estudos, promove força de criação e raciocínio lógico.
- **Verde:** Reflete prosperidade, equilíbrio, esperança, ponderação e renovação. Promove cura emocional e desintoxicação. Está relacionada ao chakra cardíaco.
- **Azul claro:** Cor da alma, serenidade e tranquilidade. Estimula segurança afetiva, amor e união. Ajuda a equilibrar sentimentos profissionais e afetivos.
- **Azul escuro (índigo):** Gera paciência e serenidade, ajudando a tranquilizar tanto o corpo, quanto a mente. Indicada especialmente para casos de insônia e estresse, pois desacelera e estabiliza as emoções.
- **Magenta:** significa transmutação, purificação e espiritualidade. indicada para limpeza energética. Facilita processos de autoconhecimento e meditação.
- **Branco/prata:** Está relacionada com a canalização, ancora a energia universal e acelera a evolução.
- **Preto:** ligado a segurança, proteção energética e autoconfiança.

### 3.TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

Essa terapia é utilizada pelo homem desde as antigas civilizações, como no Egito Antigo, na Índia, na Grécia, e na China, é também aprovada e oferecida pelo SUS desde 2018. Atualmente é possível identificar qual a cor mais adequada para ambientes de estudos, trabalhos, hospitais, crianças e outros. A cromoterapia, através da energia das cores, reestabelece o equilíbrio, propiciando a cura. Pode ser utilizada para inúmeros tipos de problemas de saúde como insônia, febre, hipertensão, diabetes, doenças psiquiátricas, transtorno afetivo sazonal, feridas e doenças articulares, devendo ser usada como prática complementar, não substituindo o tratamento convencional indicado pelo médico.

Em alguns casos a cromoterapia é bastante utilizada, como na aplicação de luz azul em recém-nascidos com icterícia e em pessoas que tenham feridas infectadas, e depressão. Flávio Calazans (2004), mostra uma pesquisa com 16 especialidades de patologias, entrevistando 22 mil médicos, 5 mil enfermeiros e 15 mil pacientes hospitalares internados. Nela, 95% dos médicos acreditam que as cores usadas no ambiente hospitalar podem ajudar no reestabelecimento do paciente, 4% acham que talvez e 1% não acreditam que as cores tenham efeitos fisiológicos. Embora possua benefícios para a saúde, a cromoterapia pode ter efeitos indesejáveis se as cores não forem usadas de forma adequada ou se forem feitas por profissionais não habilitados.



imagem 7: sessão de cromoterapia

fonte: Google Images

#### 3.4.6 - MASSOTERAPIA

A massoterapia consiste em técnicas de manipulação corporal, feitas manualmente por um profissional, com o intuito de melhorar a saúde, promover equilíbrio corporal, e energético, e oferecer sensação geral de bem-estar através do toque em regiões estratégicas do corpo, trabalhando pontos de dor. A prática é indicada, principalmente, para quem sofre com constantes dores, insônia, lesões musculares e tensões, não havendo contra-indicações. Normalmente, a sessão de massoterapia é feita apenas com o uso das mãos, sem a necessidade de aparelhos mecânicos. Mas para aumentar os benefícios, pode ser feito o uso de plantas medicinais, óleos essenciais, óleos corporais, esfoliantes e aromas. O corpo humano possui cinco milhões de receptores do tato que enviam impulsos nervosos ao cérebro, produzindo efeitos nos sistemas nervoso, digestivo, muscular, respiratório e na circulação sanguínea e linfática.

Durante o procedimento serão identificados os pontos chaves do corpo que precisam ser trabalhados. A intenção da massoterapia é eliminar atrofias, auxiliar no tratamento das dores e contusões musculares, e ajudar a desintoxicar o organismo, além de estimular o relaxamento e a paciência. Por isso, a massoterapia pode ter finalidade terapêutica, relaxante, desportiva ou estética

De acordo com a diretora do Touch Research Institute da Universidade de Miami, Tiffany Field, um recente estudo australiano descobriu que uma massagem muscular de 10 minutos após um treino reduz a dor em até 30%. Outro estudo de revisão separado descobriu que os níveis do hormônio do estresse cortisol caíram 31% após a realização da massagem, enquanto os níveis de hormônios como a dopamina e a serotonina aumentaram em aproximadamente 30%. Os receptores de pressão sob a pele, quando estimulados, aumentam a atividade do nervo vago, componente do sistema nervoso humano que desempenha funções como frequência cardíaca, respiração e digestão, tendo um efeito calmante semelhante à meditação, o que explica a queda no cortisol e outros sintomas relacionados ao estresse.



imagem 8: sessão de massoterapia fonte: Google Images

## 3. TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

### 3.4.7 - MEDITAÇÃO

A meditação é uma prática com origem nas tradições orientais, estando especialmente relacionada às filosofias do yoga e do budismo. São da China e da Índia os mais antigos relatos sobre meditação, datando de cerca 1.500 a.C. Pode ser definida como uma prática que engloba relaxamento corporal e diminuição da respiração, levando a um estado de paz, calma e tranquilidade, física e mental. Uma das condições básicas para se meditar é concentração e atenção em algum foco. Seja interno, como a observação nos músculos da respiração, ou externo, mantendo a concentração em algum som ou cheiro.

Essa prática pode ser induzida por um facilitador, que guia com palavras o tipo de foco que o indivíduo terá, e quais os músculos que ele deve relaxar, ou pode ser feito de forma autônoma. A mente deve observar os pensamentos sem segui-los ou gerar emoções com eles, tentando apenas ser imparcial e observá-los do jeito que aparecem. Os ensinamentos de meditação advindos do oriente enfatizam que a meditação é um processo que visa unir a mente, o corpo e a alma. Em 2017, dados de questionários da Pesquisa Nacional de Saúde dos EUA indicaram que entre 2012 e 2017 o número de adultos que praticam meditação triplicou. A palavra “meditar” surgiu da raiz latina “meditatum”, que quer dizer “ponderar”, mas o significado mais comum é o que vem também do latim “meditare” e significa “estar em seu centro”, “voltar-se para o centro”. A meditação possui várias ramificações, mas pode ser dividida em duas vertentes básicas:

**Meditação oriental (transcendental):** respiração, visualização, mantras, e orações são usados para aquietar a mente e o corpo criando um caminho para a iluminação ou a realização espiritual. Encontra-se em centros budistas, templos, escolas de yoga, centros cristãos, etc.

**Meditação Ocidental:** Conhecida pelo termo “mindfulness”, tem sido utilizada para praticar o controle das emoções e pensamentos através de um foco definido. Tornou-se uma ferramenta para melhoria de desempenho em diversas áreas, desde o mundo corporativo, até as escolas.

As técnicas meditativas mais utilizadas hoje são a Meditação Transcendental, trazida ao ocidente pelo indiano Maharishi Mahesh Yogi e o mindfulness, difundido especialmente por Jon Kabat-Zinn, com a ajuda dos Beatles, que foram as primeiras pessoas públicas a falarem sobre a técnica e defenderem seu potencial de cura. Apesar de terem características comuns, as práticas de meditação apresentam-se sob algumas formas:

- **O tipo de atenção:** meditações de concentração, preferem foco contínuo em um objeto ou sensação. Já meditações abertas conseguem direcionar a atenção para vários objetos sucessivamente, por exemplo, ficar atento a todos os sons do ambiente.
- **A relação com os processos cognitivos:** Algumas simplesmente observam os pensamentos ou imagens que passam pela mente, e intencionalmente produzem algum pensamento, como algum problema específico.
- **O objetivo:** Algumas práticas se concentram principalmente no desenvolvimento de qualidades mentais específicas, como concentração, amor, sabedoria, e espiritualidade. Outras visam fomentar apenas o desenvolvimento mental.

Segundo pesquisa da “PICCovid – Uso de Práticas Integrativas e Complementares no Contexto da Covid-19”, 28% dos brasileiros praticaram a meditação em 2020 a partir de programas oferecidos pelo SUS. E ainda, aumentou em 45% o número de pessoas adeptas à meditação visto que, uma em cada três, iniciaram a prática de meditação durante o período pandêmico.

Em países como o Reino Unido e Estados Unidos, a técnica integrativa mindfulness para tratamentos de saúde está tão bem consolidada que a capacitação é oferecida por universidades, como a escola Breathworks, em Manchester e a Universidade de Harvard, em Massachusetts. No Reino Unido, inclusive, um protocolo que une mindfulness à terapia cognitiva comportamental é uma das indicações terapêuticas para a depressão. No Brasil, os programas se encontram em uma fase ainda primária, mesmo assim, algumas instituições estudam a técnica de forma científica, como a Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Inúmeros estudos comprovam a eficácia da meditação, como o conduzido pelo Wake Forest Baptist Medical Center, na Carolina do Norte, que colocou 15 voluntários para meditar em quatro aulas de 20 minutos cada, a atividade cerebral foi examinada antes e depois das sessões. Em todos, os níveis de ansiedade caíram 39%.

imagem 9: meditação



fonte: Google Images

### 3.TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

#### 3.4.8 - REIKI

Reiki é uma técnica criada no Japão que consiste na imposição de mãos sobre o paciente para transferência de energia, gerando sensação de bem-estar, melhorando o humor e promovendo a saúde física. Acredita-se que desta forma é possível alinhar centros de energia do corpo, conhecidos como chakras, promovendo o equilíbrio energético necessário para manter o bem-estar físico e mental. O método é reconhecido pela OMS, e aplicado pelo SUS no Brasil, através do projeto de Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

Antes de praticar o Reiki, o terapeuta desta técnica, chamado reikiano, faz uma limpeza energética no ambiente, para que seja assegurado um espírito e consciência de harmonia. Durante as sessões o reikiano coloca suas mãos sobre o indivíduo com objetivo de mudar a oscilação ou vibração das energias. Essa prática traz alguns benefícios comprovados, como alívio de dores e redução da ansiedade e dos sintomas de estresse.

O Reiki não está ligado a religião e não gera efeito colateral ou há contraindicação. Pode inclusive ser administrado em conjunto com outras técnicas terapêuticas, como acupuntura. É pautado no uso da energia vital universal que está disponível a todos, porém, nossos canais, os chakras, são obstruídos devido às "sujeiras" energéticas provocadas por pensamentos, sentimentos, atitudes negativas e alimentação não saudável, limitando a auto cura. Neste tipo de terapia também se usa técnicas de meditação e exercícios de respiração, levando a alguns benefícios como a diminuição da ansiedade e do estresse, depressão, dores crônicas, e insônia. Além disto, o controle do estresse diminui a produção de hormônios negativos, como cortisol e adrenalina, que podem provocar aumento da pressão arterial, pré-eclâmpsia e até aumentar o risco de parto prematuro em gestantes.

Entre os anos de 2007 e 2009, Zilda Alarcão, reikiana e enfermeira aposentada, teve a iniciativa de começar um projeto de investigação no Hospital de S. João do Porto, onde 100 pacientes separados entre um grupo integrando doentes submetidos à terapia complementar e os demais num grupo de controle. A investigação comprovou que os indivíduos que recebiam Reiki duas vezes por semana tiveram maior qualidade de vida do que os que não foram tratados, após o estudo, os doentes insistiram para que a administração aprovasse a continuação da aplicação da terapia.

imagem 10: seção de Reiki



fonte: Google Images

#### 3.4.9 - YOGA

O yoga teve origem há 5 mil anos atrás na Índia, como uma prática que envolve o bem-estar a todos os níveis: mental, físico, emocional e espiritual. A palavra tem sua origem no sânscrito, e sua raiz é "yuj", que significa "unir" ou "integrar". As 8 filosofias do yoga ajudam o indivíduo a passar do estado de "confusão" ao de clareza.

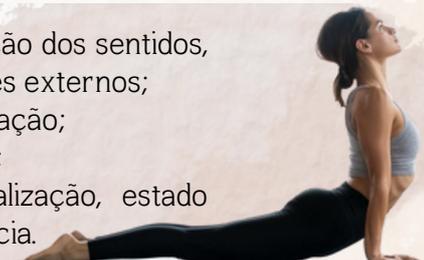
Estas filosofias busca questionar a relação com o ambiente e com o próprio indivíduo, através de uma progressão gradual. Por ordem, as oito filosofias são:

- 1.Yama: valores morais e éticos e práticas sociais, auto controle;
- 2.Niyama: valores morais e éticos e práticas pessoais, auto regulação;
- 3.Asana: sentado, prática física;
- 4.Pranayama: controle de respiração;

- 5.Pratyahara: absorção dos sentidos, abstração dos fatores externos;
- 6.Dharana: concentração;
- 7.Dhyana: meditação;
- 8.Samadhi: auto realização, estado elevado de consciência.



imagem 11: posições de yoga



fonte: Google Images

O yoga traz benefícios para saúde física e mental, como, flexibilidade e fortalecimento do corpo; harmonia das emoções através da respiração; redução da frequência cardíaca e a pressão arterial; auxilia no tratamento da depressão; diminui a produção de cortisol, o hormônio responsável pelo estresse, diminuindo ansiedade; e melhora a qualidade do sono. Existem várias linhagens e tipos diferentes de yoga que trabalham essas posturas também de formas variadas, mas que no fim, trazem os mesmos benefícios.

- **Hatha Yoga:** O mais clássico e difundido, muito indicado para quem está começando. Combina exercícios de respiração e posturas com o corpo que auxiliam no condicionamento físico e aumentam a flexibilidade.
- **Ashtanga Yoga:** Combina sequencias de posições e respiração realizadas de forma mais acelerada. O objetivo desta prática é ativar o fogo interno do corpo ajudando a purificar e desintoxicar o corpo.
- **Vinyasa Yoga:** Sequências de posturas combinadas à respiração. Trata-se de um yoga mais dinâmico.
- **Iyengar Yoga:** Foca no alinhamento correto do corpo e utiliza o apoio de ferramentas como blocos, elásticos, cintos e cordas para que a prática possa ser adequada aos limites corporais de cada participante.

## 3.TEMA: CENTRO DE TERAPIA ALTERNATIVA

### 3.5 - JUSTIFICATIVA

Como já apontado neste trabalho, o Brasil possui o maior número de pessoas ansiosas e depressivas do mundo. As terapias alternativas, estão sendo cada vez mais procuradas como complemento em diversos tratamentos. Dados da Universidade Johns Hopkins (EUA), que efetuou 47 pesquisas relacionando terapia alternativa e a saúde mental, concluíram que ela ajuda em casos de ansiedade, depressão e dor. Ademais de serem utilizadas como recursos terapêuticos para prevenção de doenças, elas também podem servir como um bom tratamento paliativo para diversas doenças crônicas, autoconhecimento e beneficiar a autoestima. Boa parte das terapias integrativas expandem a consciência e trazem um equilíbrio energético entre corpo e mente, vendo o ser humano como um ser inteiro.

No primeiro ano de pandemia do novo coronavírus, 61,7% da população brasileira recorreu a pelo menos uma das Práticas Integrativas e Complementares para lidar com questões relacionadas à saúde. A conclusão é da pesquisa PICCovid, desenvolvida pelo Instituto Fiocruz. Os dados mostram as estratégias adotadas para promover o autocuidado no primeiro ano da pandemia, um contexto de muitas incertezas, inseguranças e estresse, marcado pelo isolamento social, o medo e o luto. De acordo com a pesquisa, as práticas integrativas e complementares em saúde mais utilizadas em 2020 foram: plantas medicinais e fitoterapia (28%), meditação (28%), reiki (21,6%); aromaterapia (16,4%); homeopatia (14,5%); terapia de florais (14%); yoga (13%), apiterapia (11%), imposição de mãos (10%) e medicina tradicional chinesa/acupuntura (7,8%).

GRÁFICO 2 - PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES MAIS UTILIZADAS EM 2020

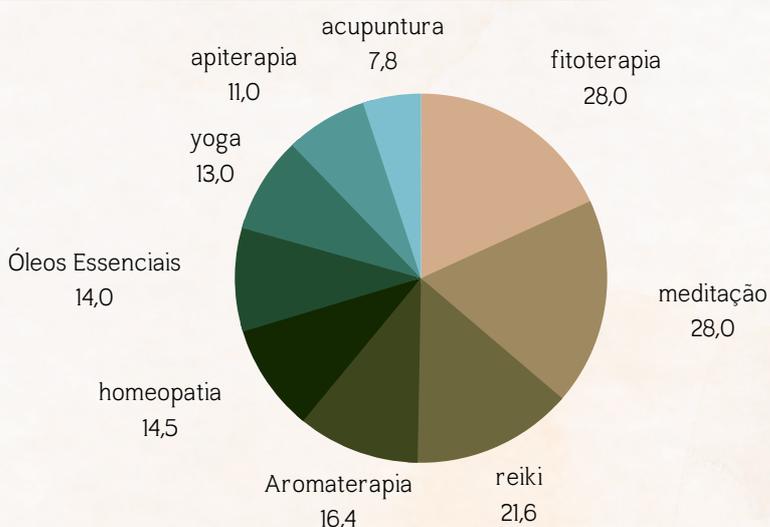
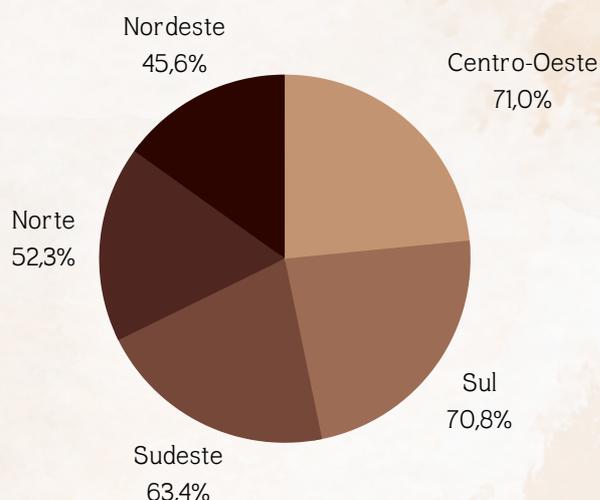


GRÁFICO 3 - REGIÕES DO BRASIL COM MAIOR ADESÃO AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM 2020



Sabe-se que a maioria das pessoas que fazem o uso das práticas de medicina alternativa, procuram a rede pública de saúde para realizar as consultas. Infelizmente, o CREMIC, Centro Referência em Goiânia na atuação de tais práticas, encontra-se em situação de descaso, impossibilitado de atender toda a sua demanda. Por isso, faz-se não somente necessária, mas urgente a criação de um centro de terapia alternativa em nossa capital que possa atender apropriadamente a população da cidade e das regiões próximas.



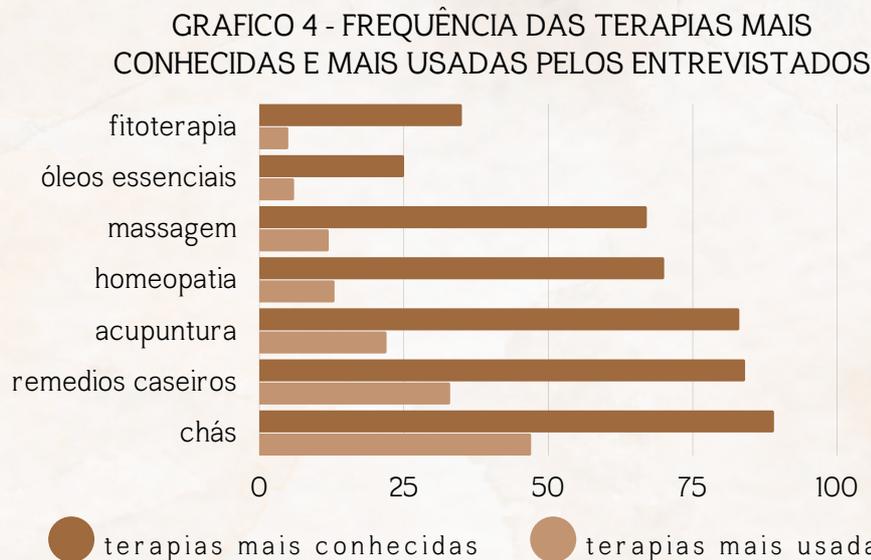
imagem 12: aula de meditação

fonte: Google Images

## 4. USUÁRIO

Sendo a medicina alternativa uma prática de tratamento de doenças sem o uso de remédios controlados, antibióticos ou fármacos em geral, qualquer pessoa pode fazer uso dessas terapias, desde que não aja contra-indicações, caso de algumas grávidas ou alérgicos a algum produto. Com base em pesquisas e estudos de caso é possível prever os principais usuários que frequentarão o centro, além de suas idades e dos serviços que poderão buscar.

Na cidade de São Paulo foi realizado um estudo no bairro de Barra Funda, onde 305 pessoas foram entrevistadas sobre as terapias alternativas que conheciam ou faziam uso. Resultados similares ocorrem em diferentes partes do país.



Fonte: Faculdade de Medicina do ABC, Barra Funda, São Paulo, 2012.

De acordo com a literatura e com o presente estudo, encontramos uma prevalência maior do uso em mulheres do que em homens. O fato é que as mulheres tendem a ser mais conscientes e preocupadas em relação a saúde do que os homens, investindo mais tempo e recursos na promoção da mesma. A respeito dos motivos dos entrevistados usarem a medicina alternativa e complementar, vemos que a grande maioria o faz para a cura, em virtude de problemas de saúde sendo 40% para alívio da dor.

### 4.1 - PERFIL DOS USUÁRIOS

- **Crianças:** meninos e meninas de até 12 anos que apresentem qualquer problema de stress, ansiedade ou doenças tratáveis com as terapias alternativas.
- **Jovens:** De 13 a 24 anos, provavelmente transitando entre o ensino médio e a faculdade.
- **Adultos:** homens e mulheres de 25 a 59 anos que buscam melhoria na qualidade de vida e tratamento de doenças físicas e psicológicas. Grupo que mais procura o tratamento.
- **Idosos:** a partir de 60 anos que devido à idade venham a sofrer com algum tipo de dor ou problema de saúde, seja físico ou cognitivo. Esses usuários terão atenção e cuidados especiais.
- **Deficientes:** seja qual for a idade, que busquem tratamento, inserção e melhor qualidade de vida. Esses usuários terão atendimento personalizado dependendo de cada situação.

### 4.2 - PERFIL DOS FUNCIONÁRIOS

- **Diretor geral:** ideal que sejam 1 ou 2 adultos qualificados, divididos por setor de acordo com suas especialidades.
- **Secretários:** de três a cinco, a partir de 18 anos, para cada área da clínica, responsáveis pelo atendimento e encaminhamento dos pacientes para tratamento. Além de marcarem consultas.
- **Psicólogos:** No mínimo dois profissionais capacitados que auxiliarão nos tratamentos com a medicina alternativa, sendo um deles o responsável principal para avaliação e encaminhamento de pacientes que precisarem de auxílio em qual tratamento realizar.
- **Profissionais que realizam os tratamentos alternativos:** pelo menos um para cada tratamento, sendo eles: Acupuntura, aromaterapia, Homeopatia, Fitoterapia, meditação, yoga, cromoterapia, reiki e massoterapia.
- **Profissionais de limpeza e segurança:** ideal que sejam dois para cada área, revezando turnos.

## 5. ÁREA DE INTERVENÇÃO

### 5.1 - ESCOLHA DO LOCAL

O local escolhido fica no Setor Parque Amazônia, localizado na região sul de Goiânia-GO, fazendo divisa com os Setores Serrinha, Jardim América e Jardim Atlântico. Além disso, possui conurbação com Aparecida de Goiânia, podendo atender as duas cidades.

O bairro é predominantemente residencial, apresentando grande concentração de condomínios verticais. Ponto vantajoso, pois mesmo que o Centro de Terapia Alternativa tenha o objetivo de atender toda a cidade e regiões próximas, seja por comodidade ou a vida corrida dos dias atuais, as pessoas preferem ambientes próximos de suas casas para exercer atividades regulares.



Trata-se de uma área de 21.550m<sup>2</sup> e está localizado na esquina entre a Av. José Leandro da Cruz e a rua Olímpia. Além disso conta com uma área de preservação ao fundo de seu lote, por onde passa o Córrego Serrinha, e por conta disso, conta com uma área de preservação permanente (APP), agregando ao projeto, que visa tranquilidade para os pacientes e maior imersão com a natureza.

O terreno possui um desnível de 3,33% um total de cinco metros, da curva de nível +805,00, na Av. José Leandro da Cruz, até a curva +810,00, as margens do córrego.

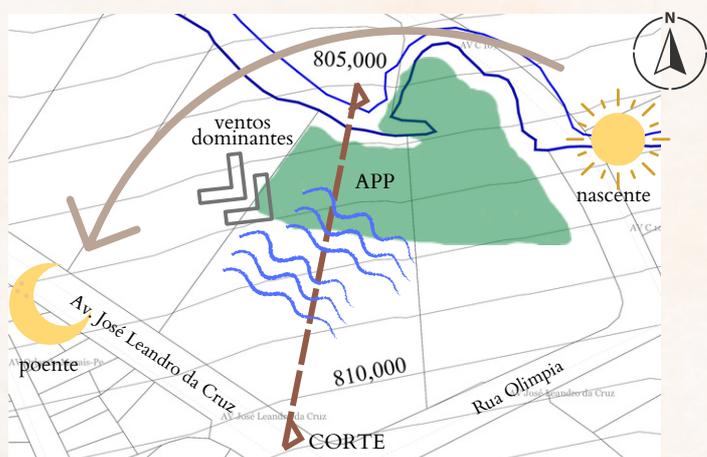
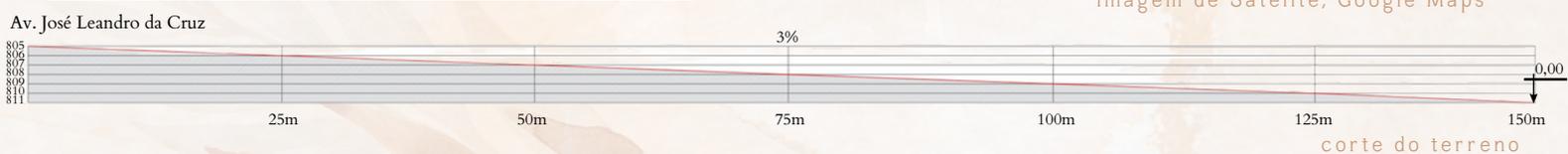


Imagem de Satélite, Google Maps



corte do terreno

## 5.1.1 - O LOTE

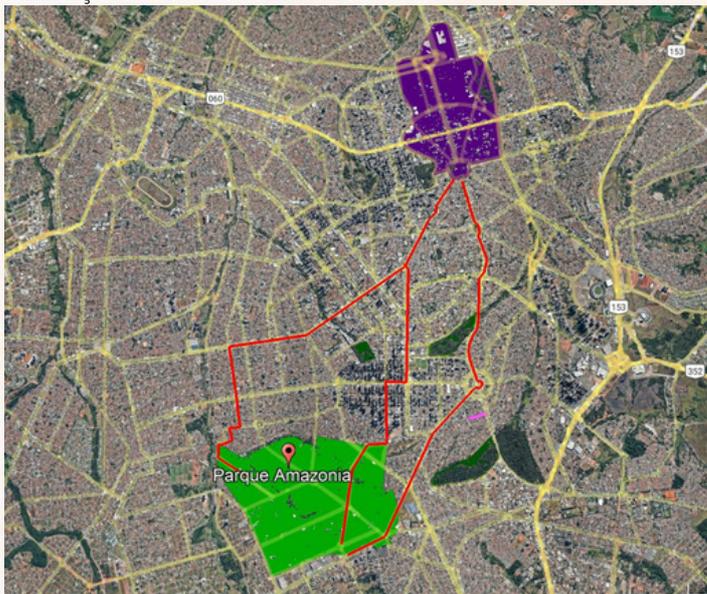
Como já mencionado, o lote está localizado no Parque Amazônia, que é de fácil acesso para a população, e ainda consegue atender público de Aparecida de Goiânia, cidade com quem faz divisa. Atualmente a área é toda coberta por uma densa área verde, principalmente, por estar próxima a uma APP (área de proteção permanente). Ao lado temos um ginásio e em frente existem várias casas residenciais.



fonte: Imagens autorais

## 5.1.2 - ACESSOS E ENTORNO

### RELAÇÃO COM O CENTRO



- vias de acesso do lote ao centro
- Parque Amazônia
- Setor Central

### PONTOS NOTÁVEIS



- |   |             |   |
|---|-------------|---|
| igrejas   | alimentação | Casas de repouso                                    |
| educação  | esporte     | condomínio fechado                                  |
| supermercado                                    | ENEL        | ponto de ônibus                                     |
| <span style="color: red;">—</span> via arterial |             | <span style="color: green;">■</span> lote escolhido |

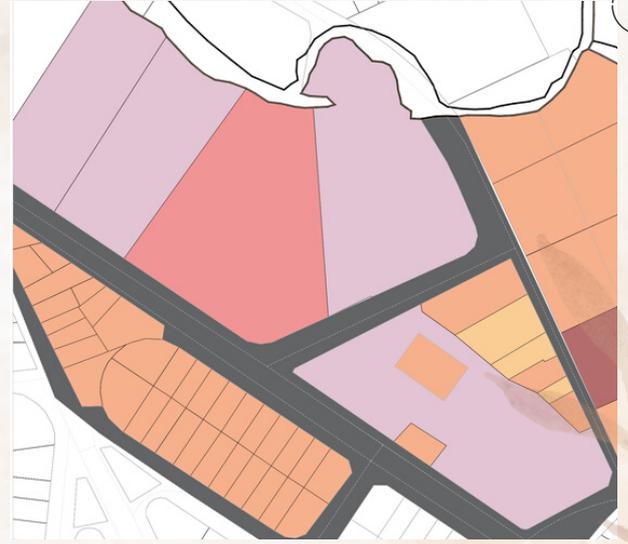
### 5.1.3 - DIAGNÓSTICO

O lote fica em uma área predominantemente residencial, sendo que nenhuma edificação passa de dois pavimentos. Apesar desse aspecto, possui comércios relevantes em sua proximidade, como supermercados, escolas e casas de repouso.

USO DO SOLO

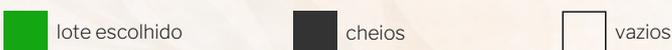
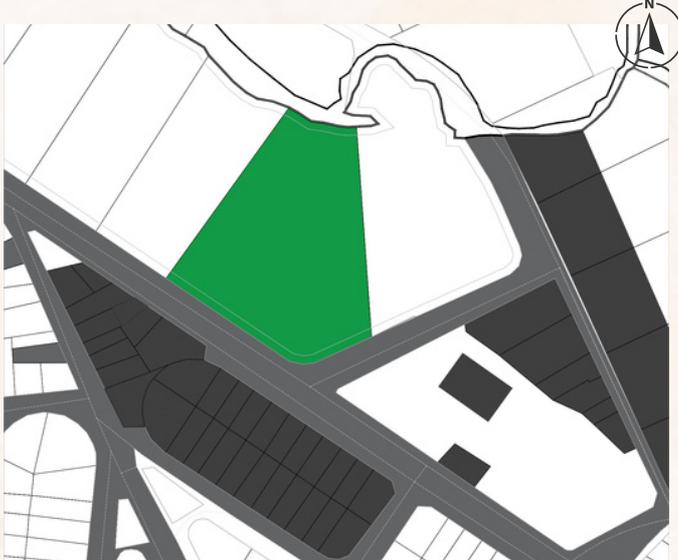


NÚMERO DE PAVIMENTOS

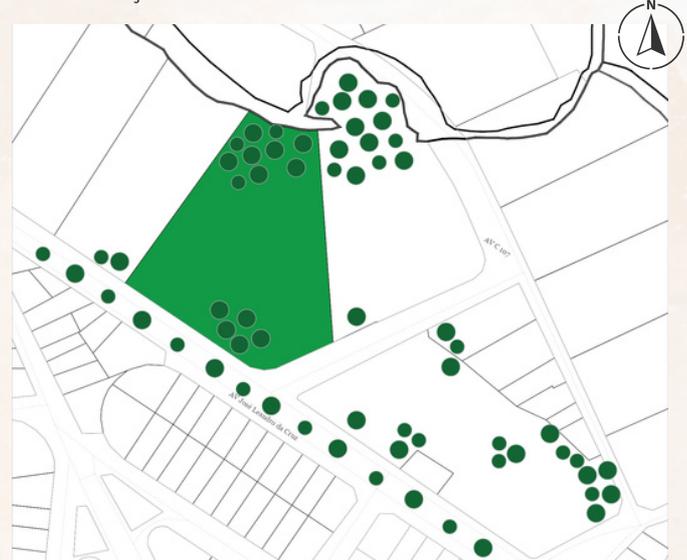


A região já está bem consolidada, com área quase toda construída, mesmo assim os dois lotes vizinhos são áreas vazias, possibilitando uma possível expansão futura. A vegetação é composta basicamente por árvores de grande porte, que ficam localizadas as margens do córrego, nas "ilhas" da avenida, no centro esportivo e em alguns jardins residenciais.

CHEIOS E VAZIOS



VEGETAÇÃO



## 6. REFERÊNCIAS PROJETUAIS

### 6.1 - CENTRO DE SAÚDE DE COPENHAGEN

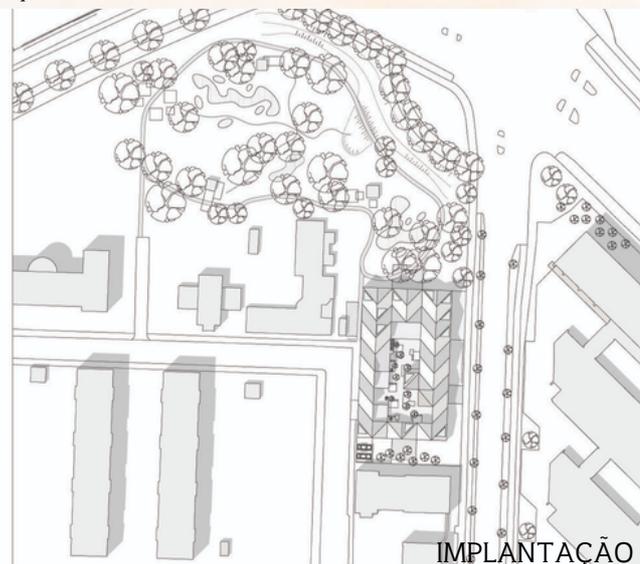
- Arquitetos: Nord Architects
- Área : 2250 m<sup>2</sup>
- Ano : 2011
- Localização: Copenhagen, Dinamarca



fonte: Archdaily



O novo Centro para a Saúde e Câncer foi idealizado como um edifício que pudesse despertar cura e a conscientização do câncer sem rotular os pacientes. O edifício está localizado perto do centro da cidade, próximo ao Hospital Universitário de Copenhagen, dessa forma os pacientes conseguem ir para o Centro de Saúde depois de um tratamento no Hospital, que fica do outro lado da rua. Sua composição lembra uma série de casinhas juntas, conferindo ao edifício uma forma de personalidade, sem deixar de lado a sensação de pertencimento.

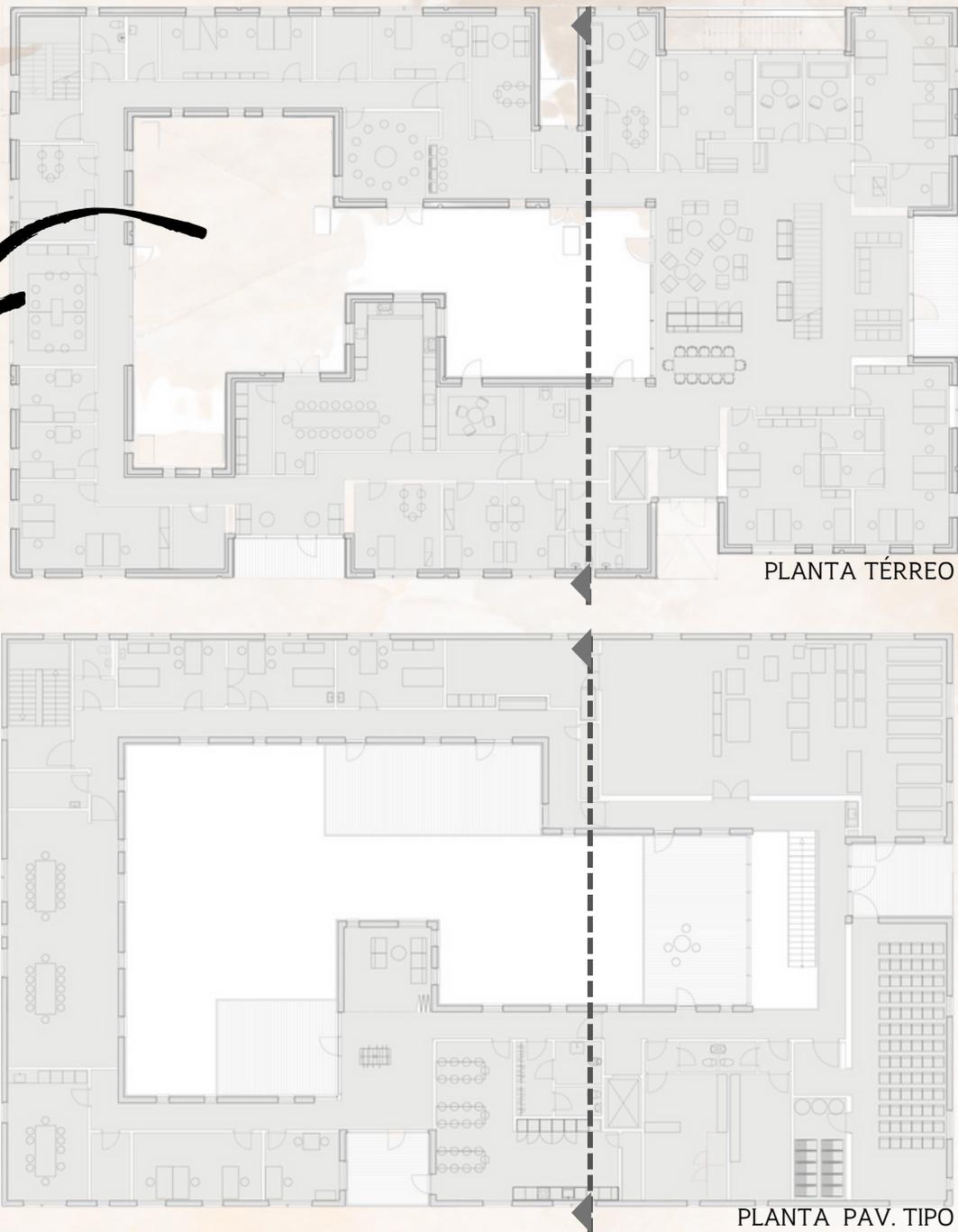


IMPLANTAÇÃO



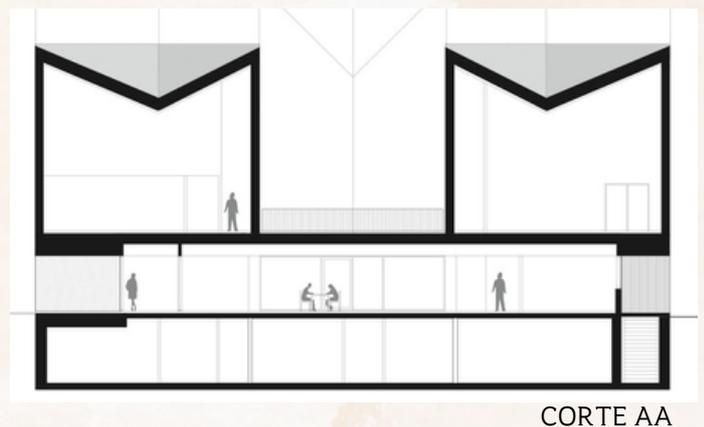
fonte: Archdaily

## 6. REFERÊNCIAS PROJETUAIS



Ao entrar no edifício, encontra-se um confortável lounge, onde se tem acesso às outras partes do centro, que incluem espaços para exercícios, um jardim para contemplação, cozinha comunitária onde os pacientes podem aprender a fazer comidas saudáveis e interagirem entre si, além de várias salas para reuniões de grupos de pacientes, ou sessões de terapia.

O projeto usa luz natural para auxiliar no tratamento dos pacientes, possuindo uma abertura em sua cobertura, proporcionando sensação de liberdade. Contrário a um centro convencional de terapia, que muitas vezes causa sensação de enclausuramento.



## 6. ESTUDOS DE CASO

### 6.2- CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL



- Arquitetos: Otxotorena Arquitectos
- Área : 16657 m<sup>2</sup>
- Ano : 2014
- Localização: Alicante, Espanha



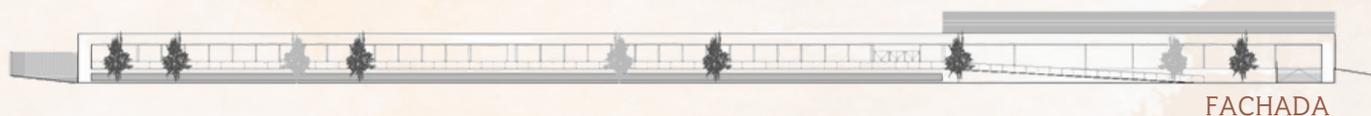
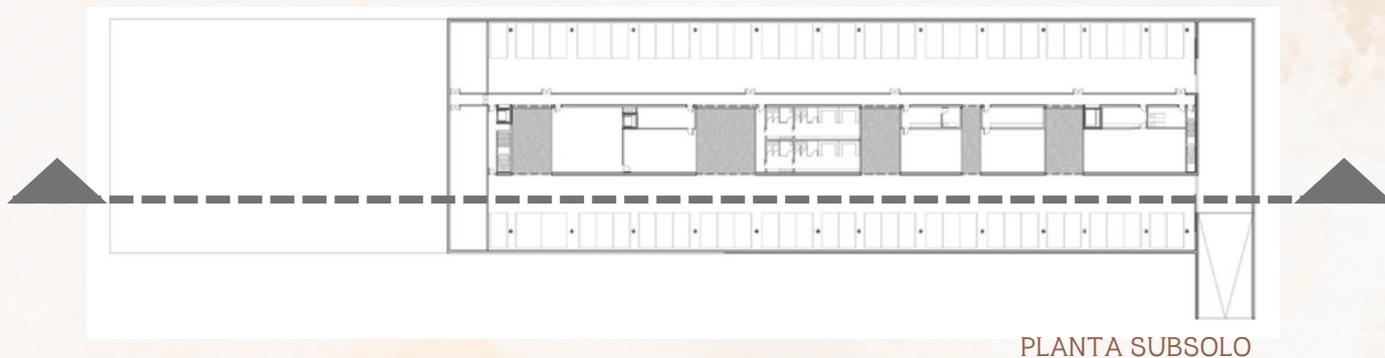
fonte: Archdaily

O projeto consiste em um edifício para abrigar um Centro de Reabilitação Psicossocial e atende às necessidades de duas entidades complementares: a residência para pessoas com transtornos mentais que não necessitam de hospitalização, e o Centro de Reabilitação e Integração Social, um centro Diurno para até 25 pessoas com graves transtornos mentais. O edifício, portanto, é uma comunidade residencial aberta e flexível para pessoas com transtornos mentais crônicos que não necessitam de hospitalização, cerca de 50 usuários que vivem num internato, e o Centro Diurno, que é um centro especializado e específico para pessoas com graves transtornos mentais que sofrem de séria deterioração de suas capacidades funcionais e ambientes sociais. Este centro oferece programas de recuperação funcional e atividades para passar o tempo que acontecem durante o dia, em regime aberto, para até 25 pessoas. O CRIS, com capacidade para até 50 usuários, é definido como um centro de serviços específicos e especializados voltado para aqueles com significativa deterioração das capacidades funcionais, onde programas voltados para essas necessidades e especificidades são desenvolvidos.



## 6. ESTUDOS DE CASO

A escala e a natureza do terreno levaram à concepção de um único pavimento social, com um semi-subsolo ocupado por vagas de automóveis e áreas de serviço, que contém as diferentes áreas do programa, com um único acesso e um jardim recreacional compartilhado. Um sistema de pátios que agem como prismas de luz proporciona iluminação natural para os diferentes ambientes internos. A diferença de nível entre o edifício e o jardim reforça a privacidade e faz dessa área verde um agradável oásis.



## 6. ESTUDOS DE CASO

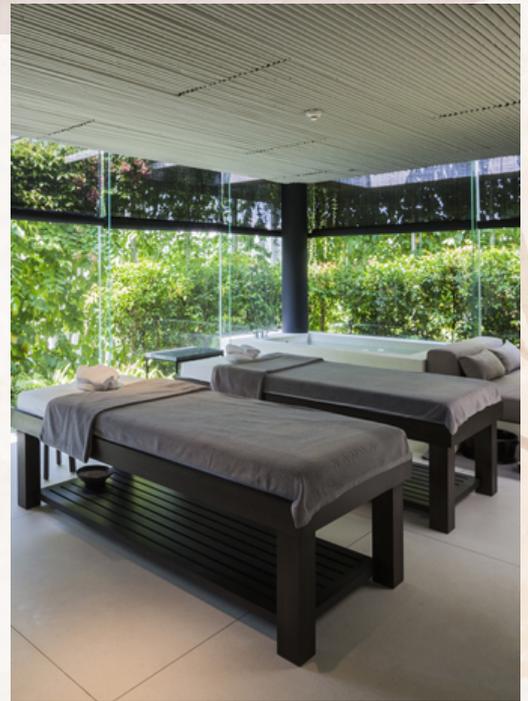
### 6.3 - NAMAN PURE SPA



fonte: Archdaily



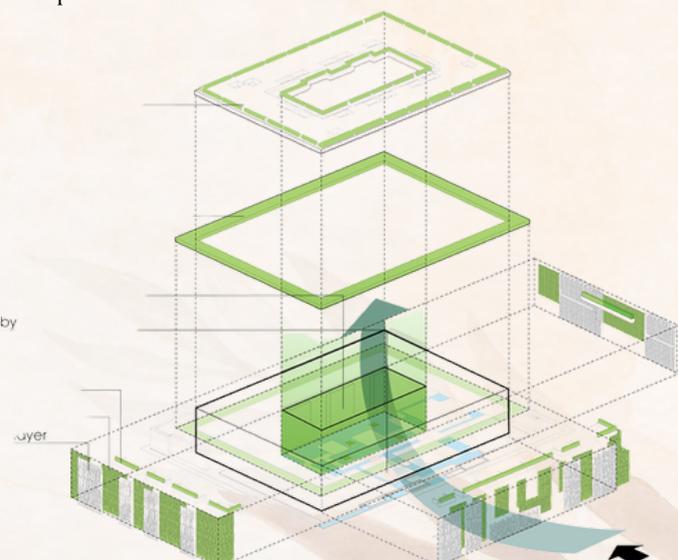
- Arquitetos: MIA Design Studio
- Área : 1600 m<sup>2</sup>
- Ano : 2015
- Localização: Da Nang, Vietnã



A proposta do Spa cinco estrelas Naman é ser um oásis de tranquilidade. Quinze salas de tratamento estão dotadas de exuberantes jardins ao ar livre. Inclui academia e permite a realização de ginástica, meditação e ioga. O térreo contém espaços abertos com relaxantes plataformas rodeadas por espelhos d'água de lótus e jardins suspensos.

Seu exterior é projetado especificamente para o clima tropical de Da Nang, uma cidade que normalmente experimenta temperaturas intensas no verão e alta umidade ao longo do ano. Foi adotada a ventilação natural para manter o edifício fresco. Através do uso de vegetação local, cada refúgio se converte num ambiente de cura, onde os hóspedes podem desfrutar de um luxuoso spa de forma íntima.

O edifício é descrito como um "Spa Sem Parede", permitindo que os visitantes façam uma transição perfeita entre atividades de relaxamento, saúde e fitness.

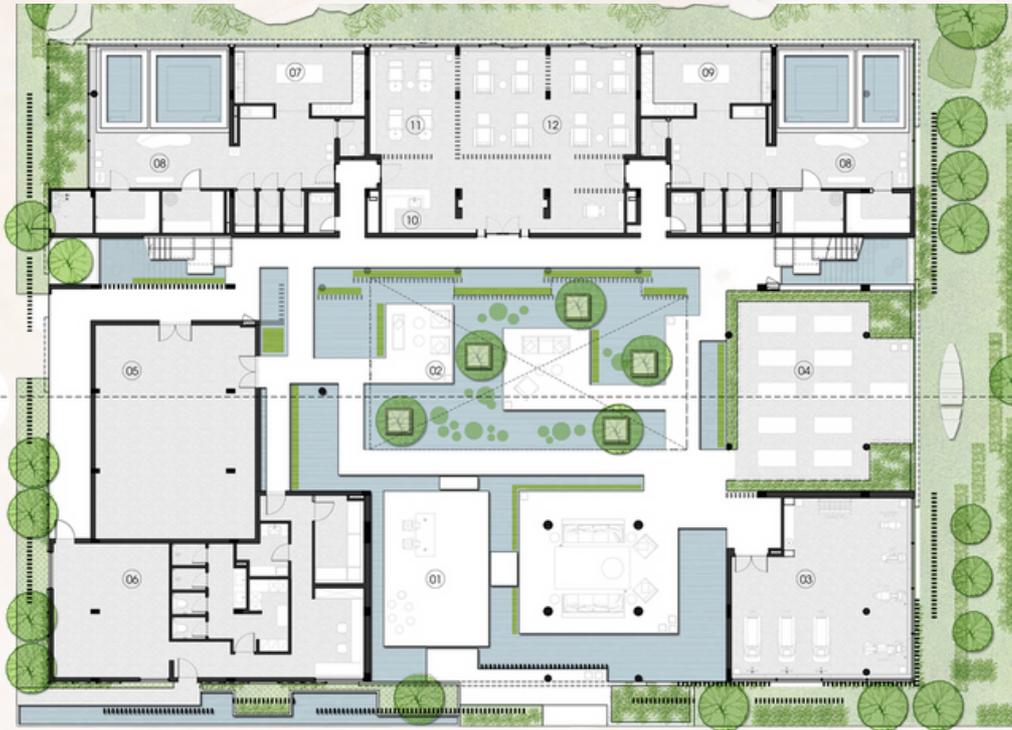


fonte: Archdaily

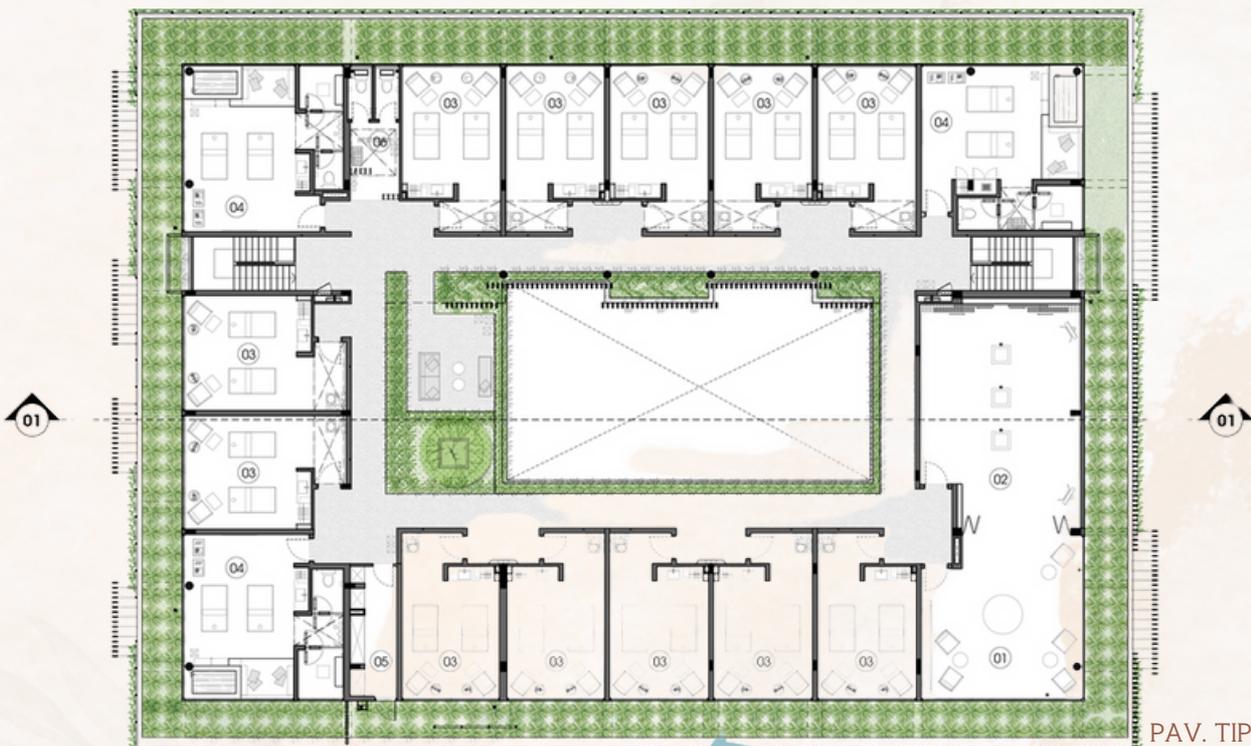


## 6. ESTUDOS DE CASO

A fachada é composta por elementos vazados que se alternam com o jardim vertical, filtrando a luz solar e a convertendo num agradável jogo de luz e sombra sobre as paredes. Foi adotada a ventilação natural para manter o edifício fresco. O térreo contém espaços abertos com relaxantes plataformas rodeadas por espelhos d'água de lótus e jardins suspensos. Movendo-se para dentro, as várias salas de tratamento convergem para um pátio central cercado por um véu de videiras em cascata, que emoldura um salão externo que inclui um pavilhão em estilo de cabana cercado por espelhos d'água.



PLANTA TÉRREO



PAV. TIPO

CORTE:



# 7. PROGRAMA DE NECESSIDADES

PROGRAMA DE NECESSIDADES							
AMBIENTES	ATENDIMENTO	TRATAMENTO	CONVIVÊNCIA	APOIO TÉCNICO	ADMINISTRAÇÃO	APOIO LOGÍSTICO	SERVIÇOS
SETORES	Sala de espera	Banheiros pacientes	Jardim interno	recepção e inspeção	Sala da direção	Vestário masculino funcionários	Segurança/port chorrê
	Recepção	DML	Jardim externo	Sala de armazenagem	Lavabo da sala da direção	Vestário feminino funcionários	Subestação de energia
	Lavabo para pacientes	Sala de Utensílios	Horta comum	Área de distribuição		Copa	Reservatório de água
	Lavabo recepcionista	Massoterapia	Farmácia viva	Laboratório Farmacotécnico	Sala para reuniões administrativas	Vestário masculino profissionais	Casa de bombas
	Sala da gerência	Fitotepia	Meditação e yoga	Cozinha		Sala de higienização e descontaminação	Vestário feminino profissionais
		Depósito de Material de Limpeza	Aromaterapia		Reiki		Copa
	Sala de avaliação e triagem		Acupuntura	Homeopatia	Lavabos	Laboratório de controle de qualidade	LIXO biológicos contaminados recicláveis
		Sala de avaliação e triagem	Reiki	Psicologia	Área para dispersão	Sala de descanso	
	Sala de avaliação e triagem		Sala de avaliação e triagem	Nutrição	Cromoterapia	Área para dispersão	LIXO biológicos contaminados recicláveis
		Cromoterapia					

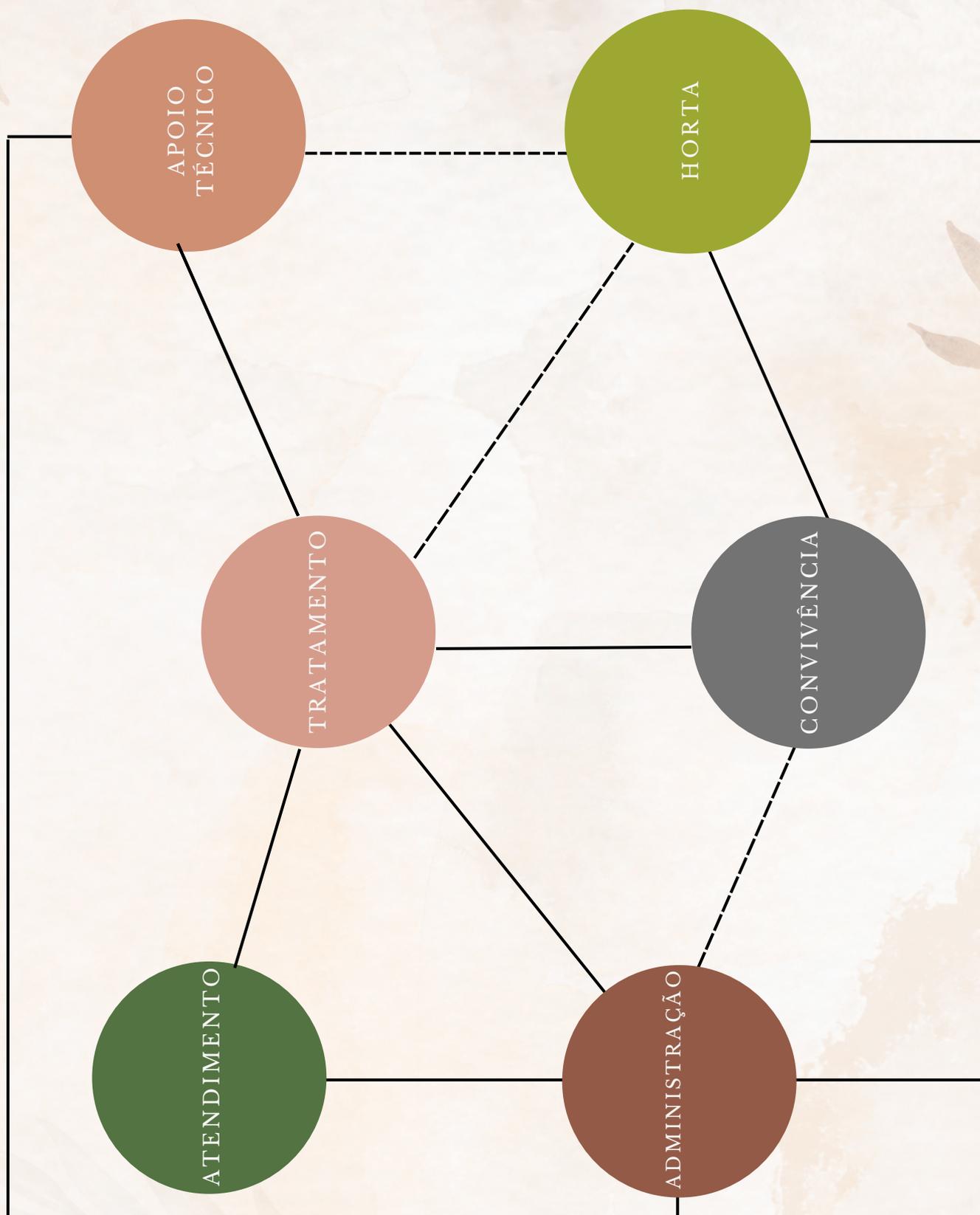
# 8. QUADRO SÍNTESE

## QUADRO SÍNTESE

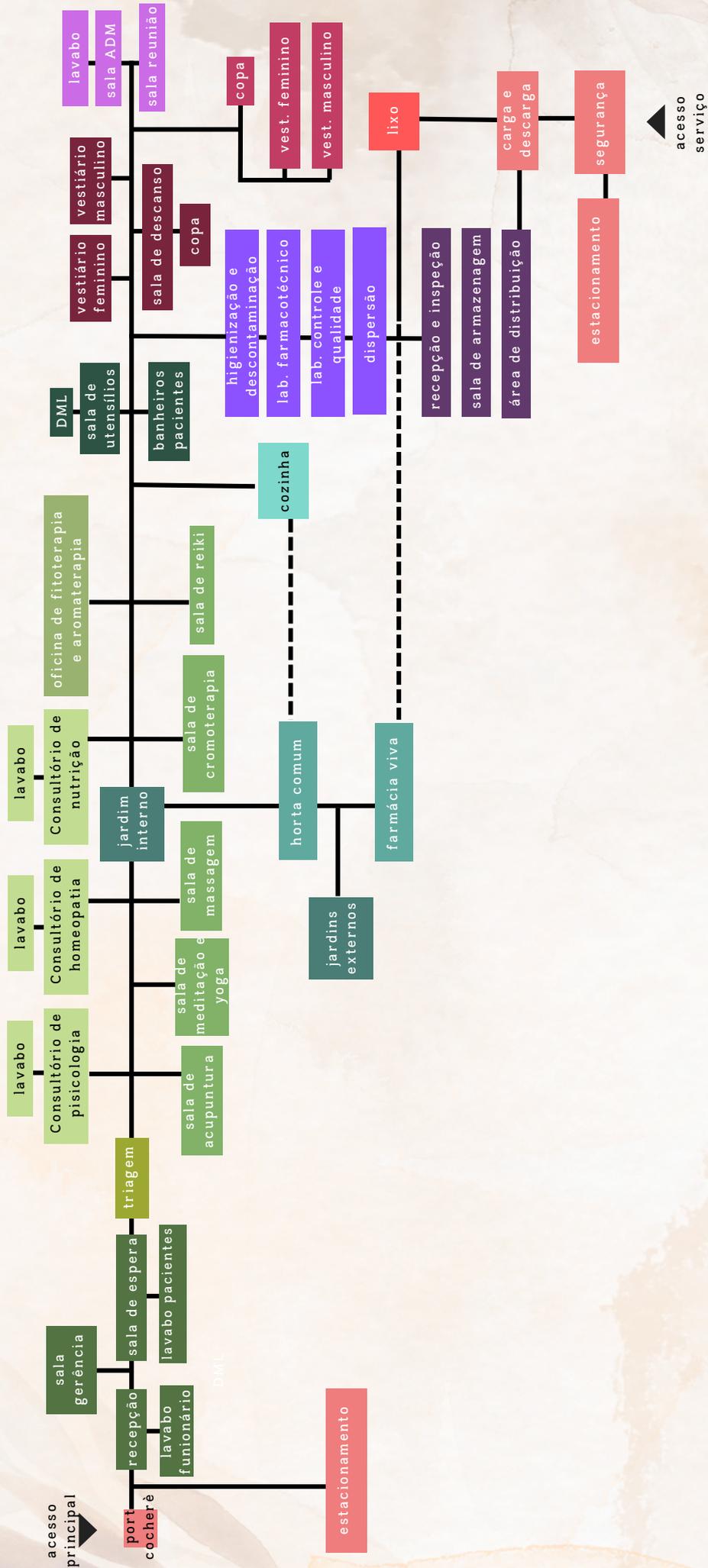
SETOR	SUB-SETOR	AMBIENTE	FUNÇÃO	MOBILIÁRIO	EQUIPAMENTO	INSTALAÇÃO	USUÁRIO	PRÉ DIM. (m²)	SOMA PARCIAL (m²)	SOMA TOTAL (m²)				
ADMINISTRATIVO	APOIO	Sala de espera e recepção	Espera de pacientes e acompanhantes Atendimento e registro	1 mesa de centro, 1 sofá, 4 poltronas. 1 Balcão, 2 cadeiras	1 televisão, 1 bebedouro, 2 computadores	AC/IE	Pacientes e Acompanhantes funcionários	15,00	43,00	58,00				
		lavabo feminino	Necessidades Fisiológicas	-	1 vaso sanitário, 1 pia	IH	pacientes	6,00						
		lavabo masculino	Necessidades Fisiológicas	-	1 vaso sanitário, 1 pia	IH	pacientes	6,00						
		Almoxarifado	Necessidades Fisiológicas	estantes	-	IE	ADM e funcionários	6,00						
		Sala gerência	Assuntos administrativos	1 mesa, 3 cadeiras	1 PC, 1 impressora	AC/IE	ADM e funcionários	10,00						
		Sala de avaliação e triagem	Avaliar e encaminhar para o(s) tratamento(s) mais indicado(s).	1 mesa, 1 maca 3 cadeiras, armários	1 computador, 1 impressora	AC/IE	Profissionais e pacientes	15,00						
		APOIO	APOIO	Vestário fem. (+PCD)	Necessidades fisiológicas	-	8 vasos sanitários, 8 pias	IH			Pacientes	30,00	52,00	com 30%: 75,40
				Vestário masc. (+PCD)	Necessidades fisiológicas	-	8 vasos sanitários, 8 pias	IH			Pacientes	30,00		
				Sala de Utensílios de terapia	guardar utensílios para terapia	Armários	Materiais de aula e terapia	-			Profissionais	12,00		
				Meditação e yoga	aulas de meditação e yoga	-	tapetes, sistema de som	IE/AC			Profissional/10pacientes	60,00		
TRATAMENTO	SALAS	Acupuntura	Sessões de Acupuntura	3 macas	aparelho de som	IE/AC	Profissional e pacientes	35,00	200,00	322,00				
		Reiki	Sessões de Reiki	3 macas	Sistema de som	IE/AC	Profissional e pacientes	35,00						
		Cromoterapia	Sessões de cromoterapia	1 aparelho cromoterápico, 1 poltrona, 1 maca	Utensílios de cromoterapia, lâmpadas cromáticas	IE/AC	Profissional e pacientes	25,00						
		Massoterapia	Sessões de massoterapia	5 macas	aparelho de som	IE/AC	Profissional e pacientes	45,00						
		Fitoterapia e Aromaterapia	Educação e orientação	11 cadeiras, 1 mesa, bancada, cuba	Projektor	IE/AC	Profissional e pacientes	40,00						
		Psicologia (com lavabo)	Atendimento psicológico	3 poltronas, 1 mesa, 1 divã	1 vaso sanitário, 1 pia	IE/AC/IH	Profissional e paciente	15,00						
		homeopatia (com lavabo)	Consulta homeopática	3 cadeiras, 1 mesa	computador, impressora, 1 vaso sanitário, 1 pia	IE/AC/IH	Profissional, paciente e acompanhante	15,00						
		Nutrição (com lavabo)	acompanhamento e consulta nutricional	3 cadeiras, 1 mesa	computador, impressora, 1 vaso sanitário, 1 pia	IE/AC/IH	Profissional, paciente E acompanhante	15,00						
		Jardim interno	convivência	Bancos	-	-	-	Profissional e pacientes			-	45,00	com 30%: 386,40	
		Jardim externo	convivência	Bancos	-	-	-	Profissional, paciente E acompanhante			-			
Farmácia viva	Cultivo e coleta de plantas medicinais	-	-	-	IH	Profissional e paciente	-							
Horta comum	Cultivo/coleta de alimento	-	-	-	IH	Profissional e paciente	-							
LANCHONETE	LANCHONETE	Preparo	Preparar alimento	Geladeiras, freezers	fogão, micro-ondas, bancada, cuba, maq lavar	IH/IG	funcionários	10,00	39,00	com 30%: 17,60				
		Refeitório	consumir alimento	Mesas e cadeiras	-	IE	pacientes, visitantes e profissionais	20,00						
		Lixo	descartar alimento	lixeiras	-	-	funcionários	3,00						
		Lavabos	Necessidades Fisiológicas	-	2 vasos sanit., 2 pias	IH	Paciente e funcionários	6,00						
COZINHA EXPERIMENTAL	COZINHA EXPERIMENTAL	Preparo	Preparar alimento	Geladeiras, freezers	fogão, micro-ondas, bancada, cuba, maq lavar	IH/IG	-	20,00	43,00					
		Refeitório	consumir alimento	Mesas e cadeiras	-	IE	-	20,00						
		Lixo	descartar alimento	lixeiras	-	-	-	3,00						



## 9. ORGANOGRAMA

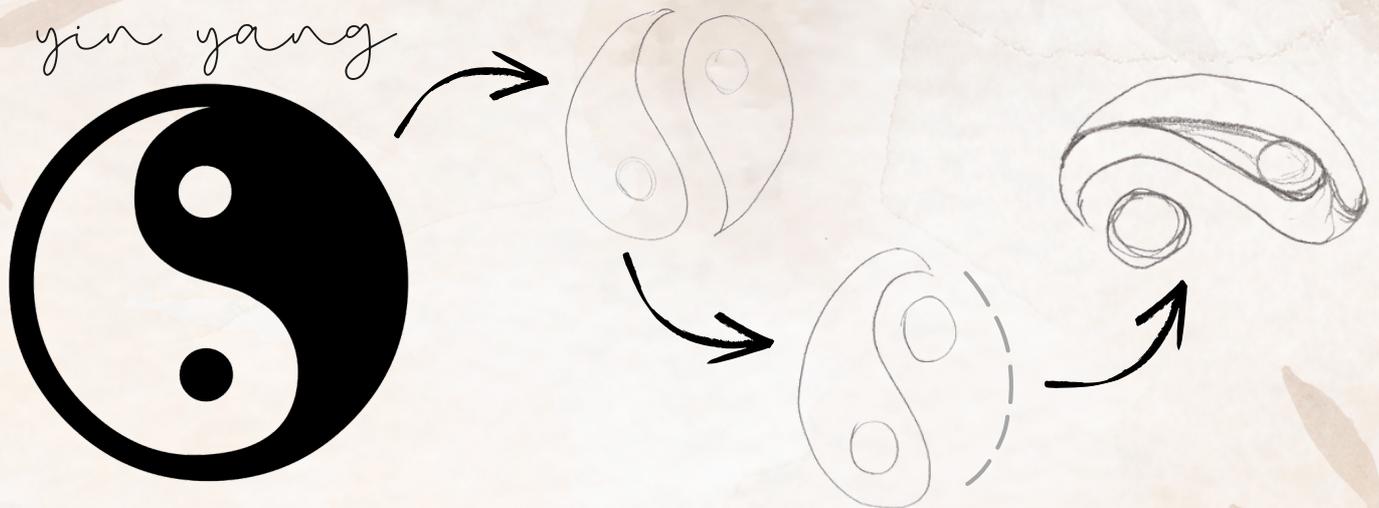


# 10. FUNCIONOGRAMA

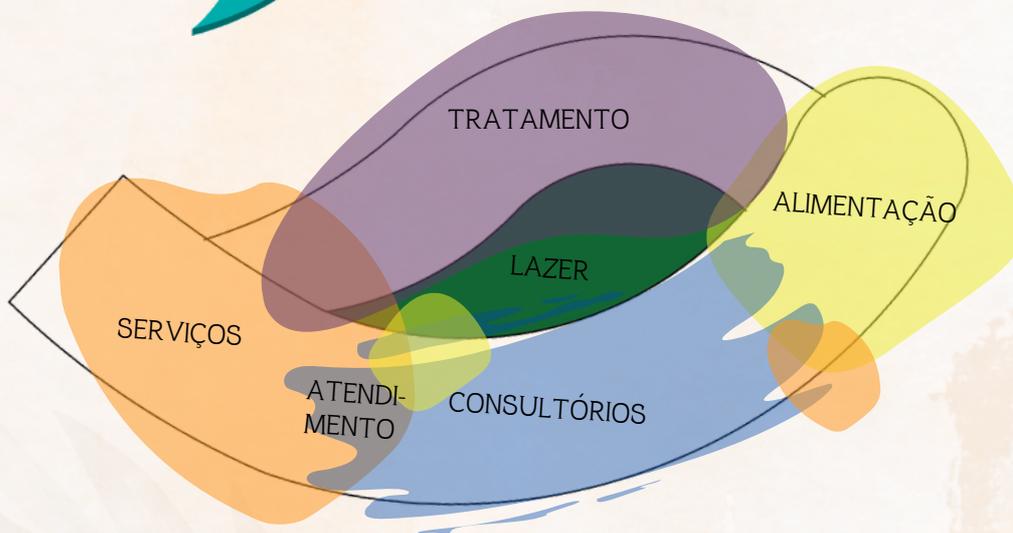
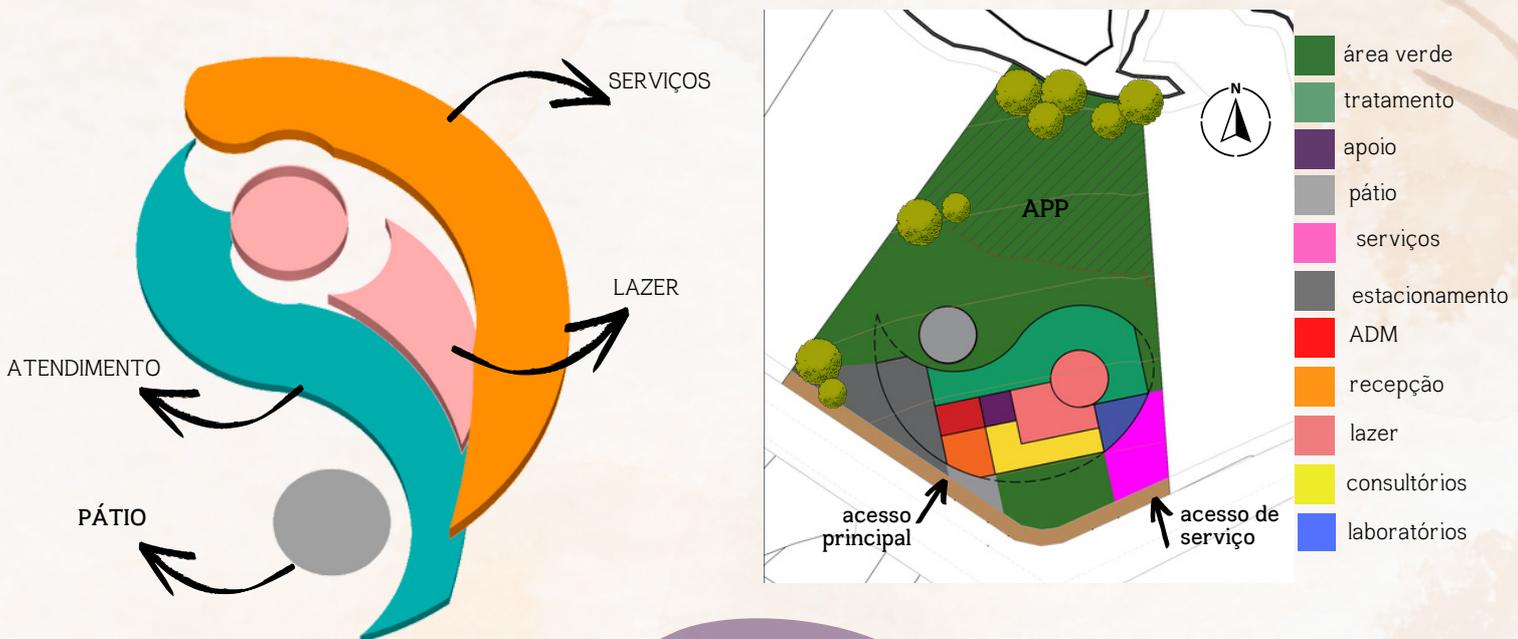


# 11. PARTIDO ARQUITETÔNICO

O partido arquitetônico têm como referência e inspiração o símbolo do conceito de "yin yang" , que segundo a crença oriental, são duas energias opostas e complementares, que em equilíbrio trazem a harmonia do ser.



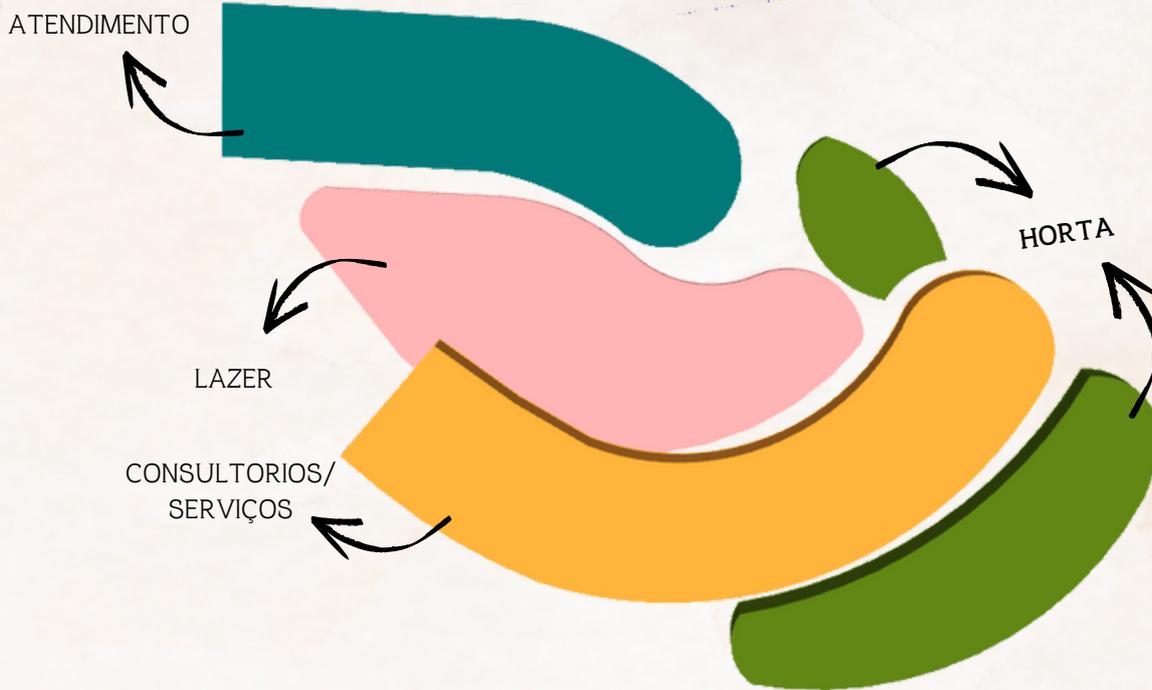
Em um primeiro estudo a forma e a setorização apresentadas foram pensadas da seguinte maneira:



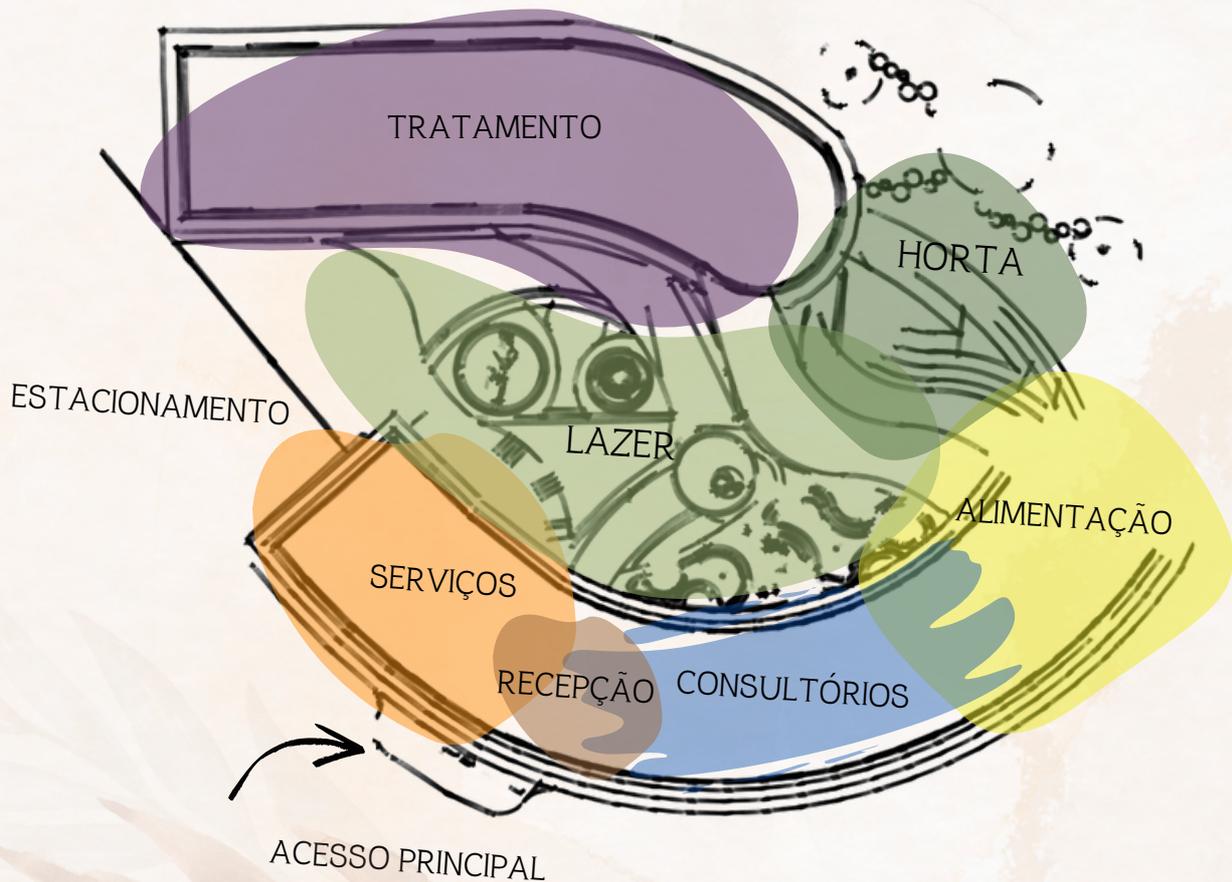
# 11. PARTIDO ARQUITETÔNICO

Entretanto, após um estudo mais aprofundado, algumas modificações foram feitas, tanto na estrutura do edifício, quanto em sua setorização. A forma foi melhor pensada e chegou a uma solução mais abstrata da ideia original, trazendo uma arquitetura mais agradável e harmonica. Foi mantido o princípio de uma área verde central, assim como boa parte das salas de tratamento ao fundo do lote.

## ESTUDOS DE VOLUMETRIA:



## ESTUDOS DE SETORIZAÇÃO:



## 12. SETORIZAÇÃO

o centro apresenta dois edifícios. O primeiro é dividido em dois setores, administrativo e de tratamento, com médicos terapeutas, homeopatas e nutrólogos., que apesar de não serem práticas integrativas, são de suma importância no tratamento, e melhoram a evolução dos pacientes quando combinados. Todos os pacientes passam por uma avaliação com psicólogo antes de receberem os tratamentos para terem o melhor tratamento para cada caso. Além da sala de cromoterapia, que fica voltada para a fachada, preservando-se da entrada de luz. Conta ainda com a sala de avaliação, cozinha integrativa e o laboratório/farmácia, onde os pacientes participam das aulas práticas. No segundo edifício se concentram as aulas com técnicas alternativas.

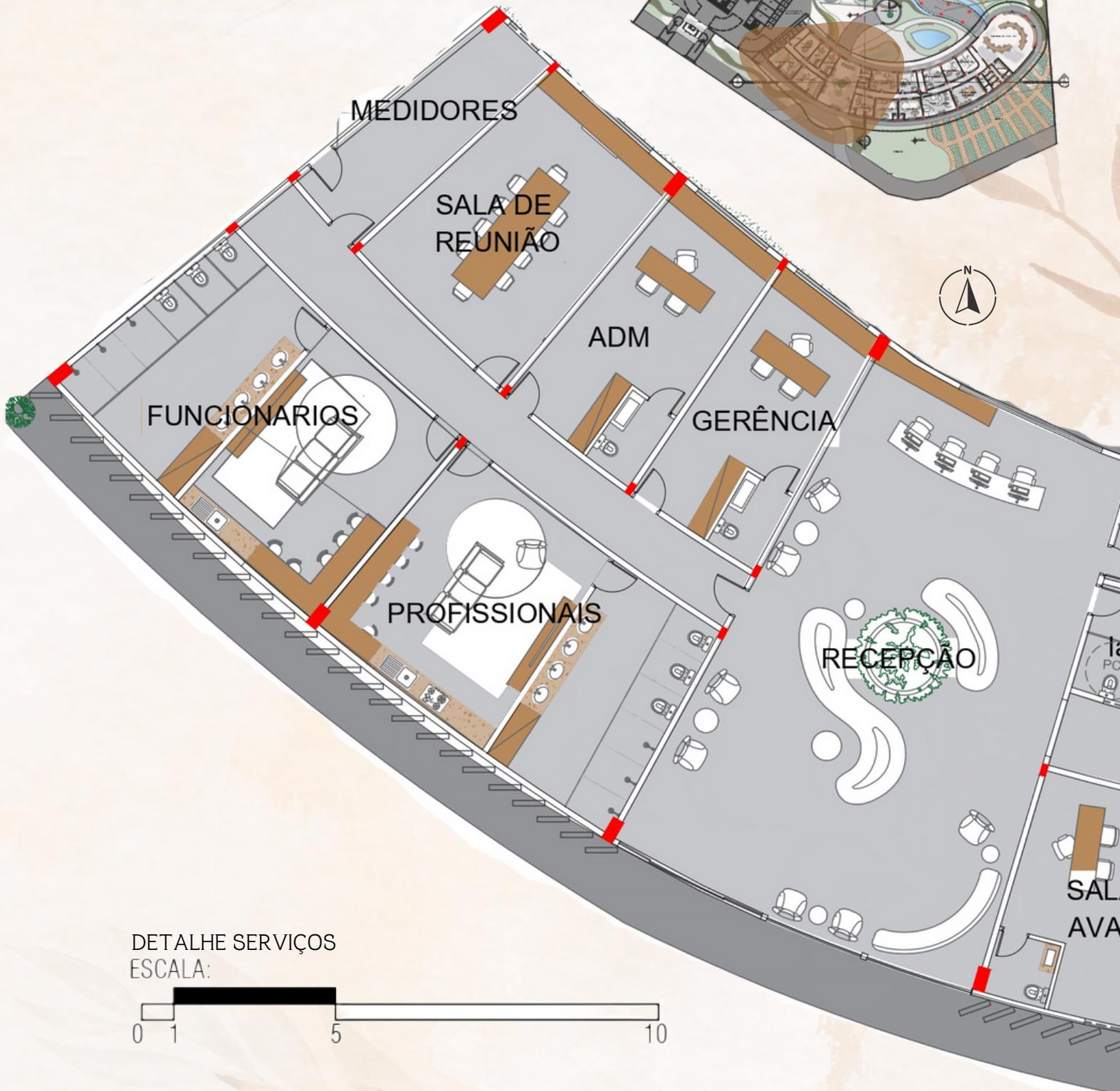
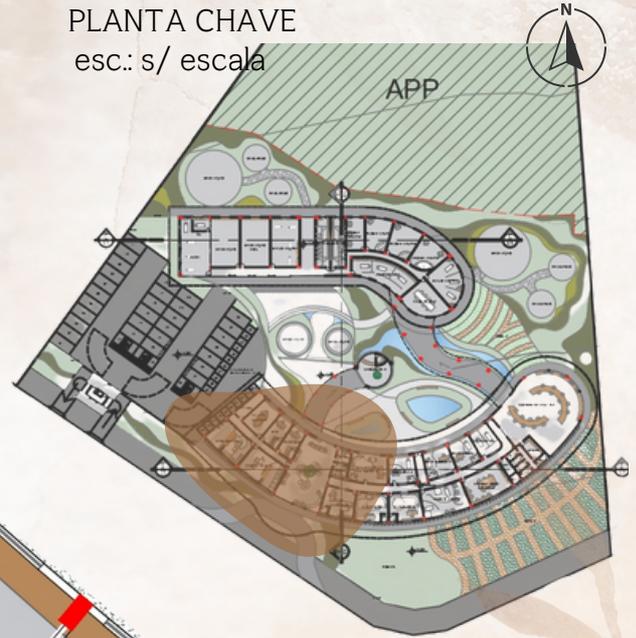
. São elas: meditação, aromaterapia, fitoterapia, massoterapia, reiki e acupuntura. além do vestiários. As salas tem vista para o fundo do lote, onde passa o córrego serrinha. Os pacientes podem relaxar e meditar nos dos espaços espalhados pela área, ou simplesmente aproveitar a vista. Entre os dois edifícios tem-se uma lanchonete e uma das hortas, que contém flores comestíveis e ervas fitoterápicas, a outra com hortaliças está localizada na frente do edifício, além do pomar. Todos eles são utilizados pelos alunos nas aulas práticas de terapias como por exemplo a fitoterapia, ou de forma indireta, passando pelo laboratório por exemplo, e indo para tratamento com aromaterapia.



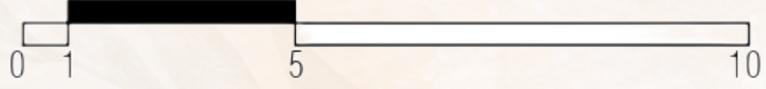
PLANTA DE IMPLANTAÇÃO

# EDIFÍCIO I

PLANTA CHAVE  
esc.: s/ escala



DETALHE SERVIÇOS  
ESCALA:



# EDIFÍCIO I



PLANTA CHAVE  
esc.: s/ escala



DETALHE ATENDIMENTO

ESCALA:



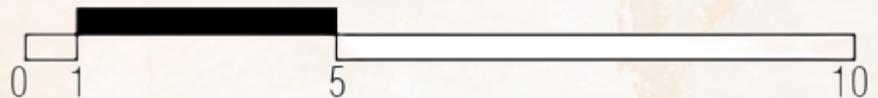
# EDIFICIO I



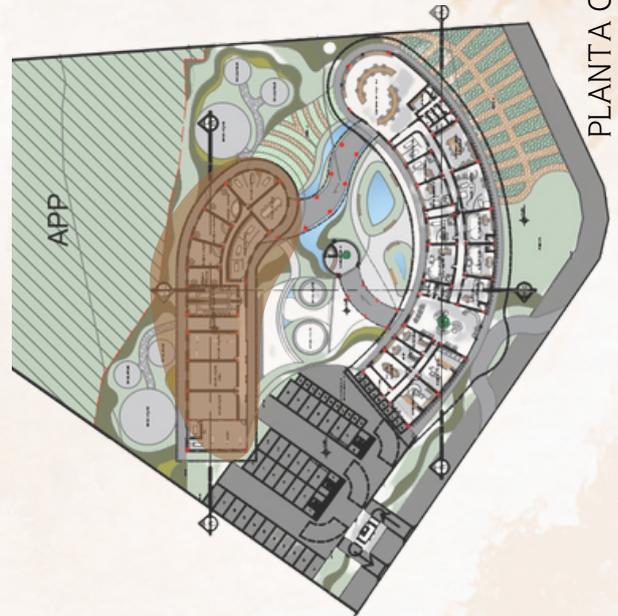
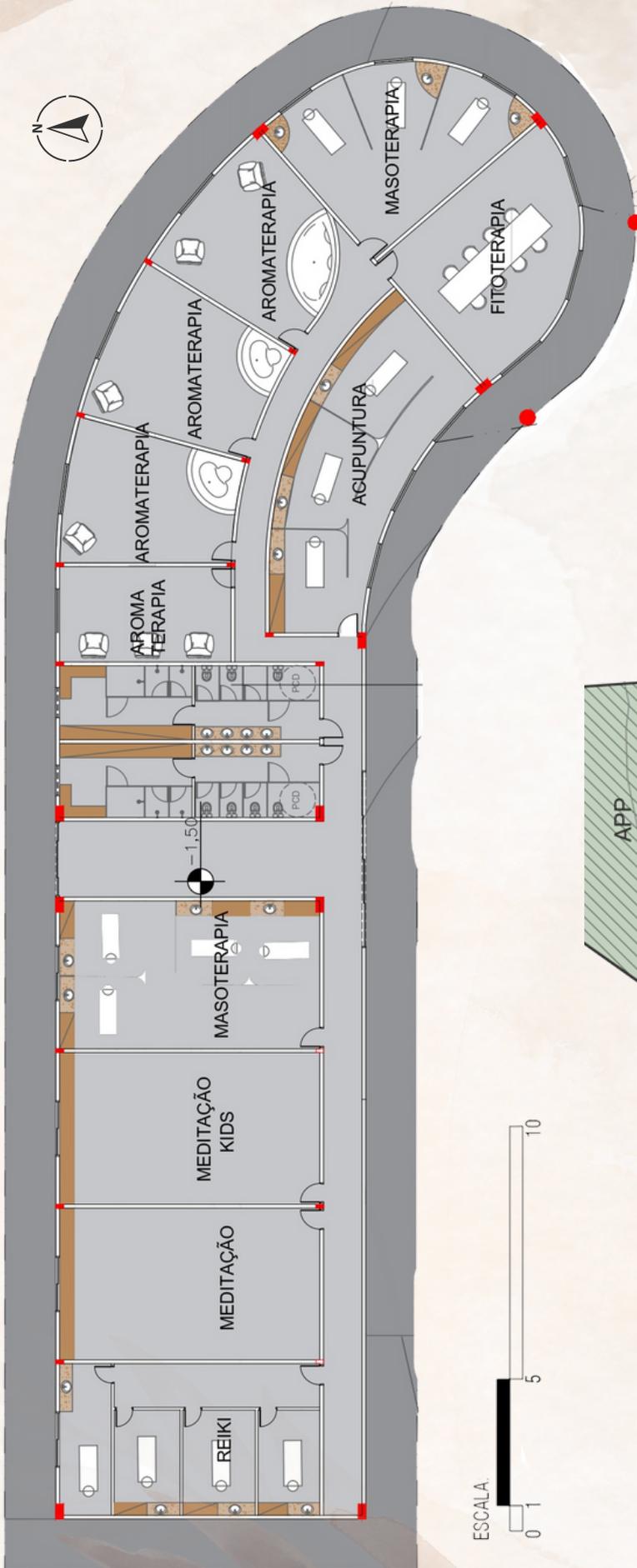
PLANTA CHAVE  
esc.: s/ escala



DETALHE COZINHA INTERATIVA  
ESCALA:



# EDIFICIO II



PLANTA CHAVE  
esc.: s/ escala

# 13. PAISAGISMO

O Paisagismo foi pensado para agregar à arquitetura por toda a extensão do edifício, criando ambientes de contemplação, e também interativos. Na APP é sugerido o reflorestamento com espécies nativas do cerrado, que poderão ser contempladas nos espaços de meditação ao fundo do lote. O paisagismo também está presente por toda a área de lazer e convívio do edifício, com gramas de baixo e médio porte (esmeralda e amendoim), folhagens (sugestão: bromélias, filodendros), forrações (sugestão: palmeiras baixas, buxinhos, leque japonês) e árvores (sugestão: ipê, cerejeira, matsu). Possui duas hortas, que foram incorporadas ao projeto arquitetônico, sendo uma com ervas e flores comestíveis (como capim cidreira, camomila, hibisco e lavanda) e outra com hortaliças e legumes. Além disso, foi agregado também um pomar, com árvores frutíferas (como mangueiras, cerejeiras, bananeiras, etc)

-  ERVAS E FLORES COMESTÍVEIS
-  CAMINHOS
-  HORTALIÇAS
-  GRAMA
-  FOLHAGENS
-  FORRAÇÕES
-  ÁRVORE DO VIAJANTE
-  PALMEIRAS MÉDIO PORTE
-  VEGETAÇÃO BAIXA
-  ÁRVORES FRUTÍFERAS
-  ÁRVORES NATIVAS (REFLORESTAMENTO)
-  ÁRVORES PORTE MEDIO ALTO
-  PALMEIRAS PEQUENO PORTE
-  PLANTAS DE PEQUENO PORTE

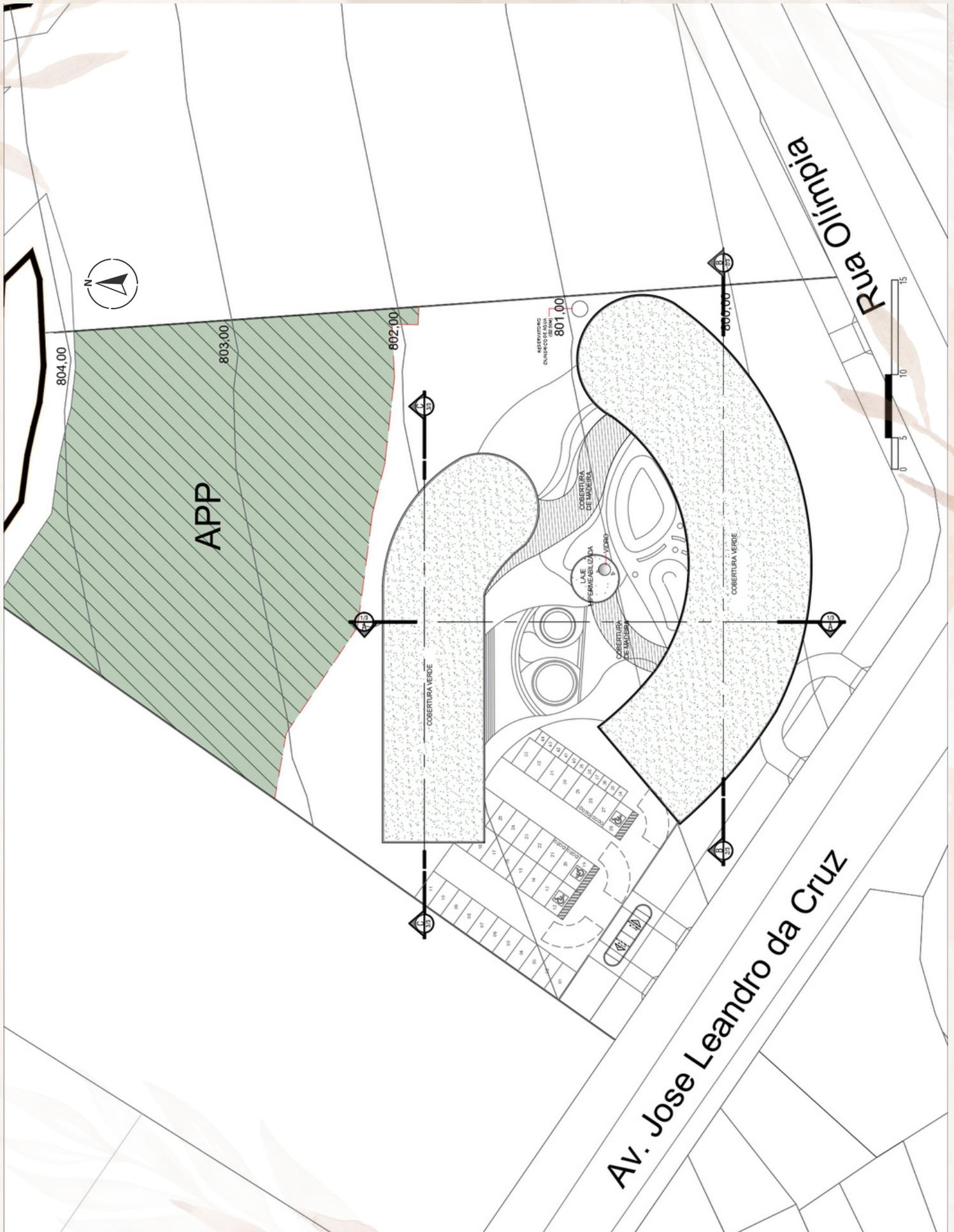


IMAGEM 3D  
Horta com ervas e flores



PLANTA DE PAISAGISMO

# 14. PLANTA DE COBERTURA



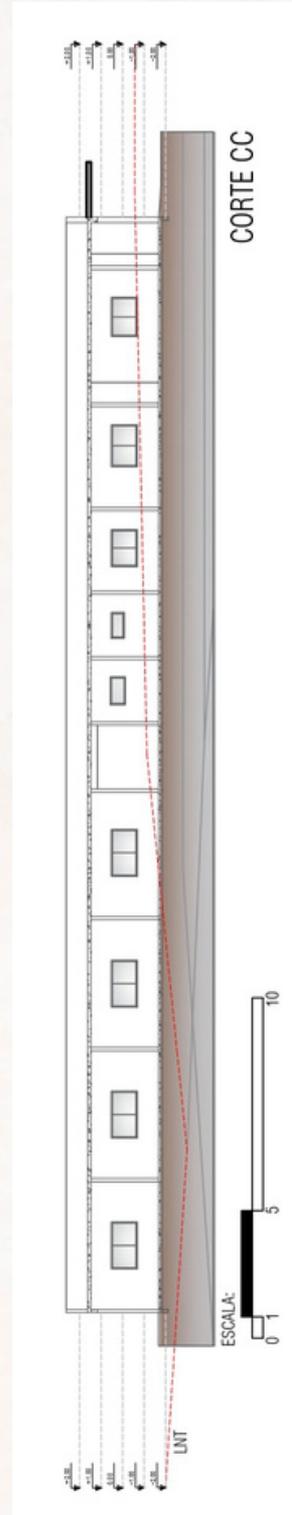
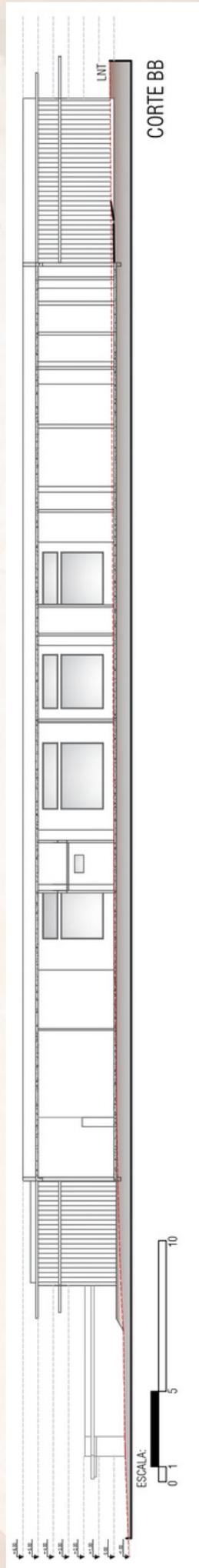
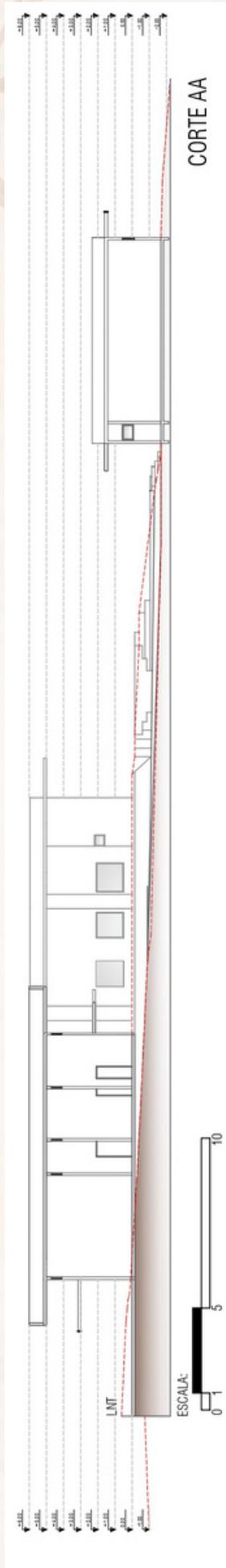






IMAGEM 3D



IMAGEM 3D



IMAGEM 3D





IMAGEM 3D



IMAGEM 3D



IMAGEM 3D

## 17. BIBLIOGRAFIA

- TAIMNI, I. K. **A Ciência do Yoga**. Brasília: Editora Teosófica, 1996.
- RINPOCHE, Yongey Mingyur. **Alegria de viver**. Rio de Janeiro: Campus, 2007.
- DIAS, Paula; SOUZA, Maria João; PEREIRA, Olivia R.. **Uso da aromaterapia no controlo de stresse e ansiedade**. Portugal: Instituto Politécnico do Porto, 2014.
- CARNEIRO, Danilo Maciel. Hospital de Medicina Integrativa e Complementar. **Nosso foco**, 2022. Disponível em: <https://nossofoco.eco.br/saude/hospital-de-medicina-integrativa-e-complementar/>. Acesso em: 27 fev. 2022.
- SAIEH, Nico. Hospital de Medicina Integrativa e Complementar: Nord Architects. **Archdaily**, 2013. Disponível em: [https://www.archdaily.com.br/br/01-153900/centro-de-saude-slash-nord-architects?ad\\_source=search&ad\\_medium=projects\\_tab](https://www.archdaily.com.br/br/01-153900/centro-de-saude-slash-nord-architects?ad_source=search&ad_medium=projects_tab). Acesso em: 27 fev. 2022.
- FANTÁSTICO, Globo. Ansiedade: Brasil tem maior índice de pessoas com transtorno no mundo. **GI Notícias**, 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/12/06/ansiedade-e-o-transtorno-mais-comum-entre-os-brasileiros-sintomas-pioraram-durante-a-pandemia.ghtml>. Acesso em: 27 fev. 2022.
- GAMEIRO, Nathalia. Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia. Fiocruz, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 02 mar. 2022.
- JÚNIOR, José Augusto Ferreira Lima. Terapias combinadas e alternativas para Transtorno de Ansiedade Generalizada na Atenção Primária: Uma revisão integrativa. **Núcleo do conhecimento**, 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/combinadas-e-alternativas>. Acesso em: 05 mar. 2022.
- REIS, Manuel. Acupuntura: o que é, para que serve e como é feita. **Tua saúde**, 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/acupuntura/#:~:text=A%20acupuntura%20%C3%A9%20uma%%20terapia,%2C%20asma%2C%20enxaqueca%20ou%20artrite>. Acesso em: 09 mar. 2022.
- AZEVEDO, Mateus S. O que é meditação. **Portal Namu**, 2020. Disponível em: <https://namu.com.br/portal/o-que-e/meditacao-2/>. Acesso em: 10 mar. 2022.
- CARVALHO, Talita De. Saúde Pública: um panorama do Brasil. **Politize**, 2022. Disponível em: <https://www.politize.com.br/panorama-da-saude/>. Acesso em: 10 mar. 2022.
- PETROPOULEAS, Suzana. MEDITAÇÃO: O QUE A CIÊNCIA DIZ SOBRE PRÁTICAS COMO O MINDFULNESS. **Com Ciência**, 2019. Disponível em: <https://www.comciencia.br/meditacao-o-que-ciencia-diz-sobre-praticas-como-o-mindfulness/>. Acesso em: 30 mar. 2022.
- REIS, Manuel. Cromoterapia: o que é, benefícios e como é feita. **Tua saúde**, 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-cromoterapia/>. Acesso em: 05 abr. 2022.
- HEID, Markham. You Asked: Do Massages Have Real Health Benefits. **Time**, 2018. Disponível em: <https://time.com/5085140/massage-health-benefits/>. Acesso em: 05 abr. 2022.
- FRONTEIRA, Agência. Meditação: Como nasceu o mindfulness. **Revista Superinteressante**, 2020. Disponível em: <https://super.abril.com.br/especiais/meditacao-pop-como-funciona-o-mindfulness/>. Acesso em: 15 abr. 2022.
- BALDISSERA, Olivia. O poder do mindfulness explicado pela neurociência. **pós PUC digital**, 2021. Disponível em: <https://posdigital.pucpr.br/blog/mindfulness-neurociencia#:~:text=O%20mindfulness%20%20tamb%C3%A9m%20reduz%20os,a%20estrutura%20do%20tecido%20cerebral>. Acesso em: 15 abr. 2022.
- PROGEP, UFPA. Janeiro Branco 2022: O mundo pede saúde mental. **Universidade Federal da Paraíba**, 2022. Disponível em: <http://progep.ufpb.br/progep/contents/noticias/janeiro-branco-2022>. Acesso em: 20 abr. 2022.
- ICICT, Fiocruz. Pesquisa analisa o impacto da pandemia na saúde mental de trabalhadores essenciais. Fiocruz, 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-trabalhadores-essenciais>. Acesso em: 14 maio 2022.
- NICOLE, Santos. Parque Amazônia: tudo sobre o setor destaque em expansão. My side, Guia Goiânia, 2022. Disponível em: [imobles.com/guia-goiania/parque-amazonia-goiania-go](https://imobles.com/guia-goiania/parque-amazonia-goiania-go). Acesso em: 22 maio 2022.
- ARQUITECTOS, Otxotorena. Centro de Reabilitação Psicossocial. Archdaily, 2014. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/625185/centro-de-reabilitacao-psicossocial-otxotorena-arquitectos>. Acesso em: 22 maio 2022.
- ANA, Monteiro. Yoga: o que é, filosofias e benefícios. Archdaily, 2021. Disponível em: <https://www.saudebemestar.pt/pt/saude/atividade-fisica/yoga>. Acesso em: 08 jun. 2022.

**RESOLUÇÃO nº 038/2020 – CEPE**

**ANEXO I**

**APÊNDICE ao TCC**

**Termo de autorização de publicação de produção acadêmica**

O(A) estudante giovanna Rezende Queixara  
do Curso de Arquitetura e Urb., matrícula 2017100160197,  
telefone: 62991759648 e-mail giovannart1@hotmail.com  
na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do Autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Centro de Terapia Alternativa,  
gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto(PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND); Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT); outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 03 de Outubro de 2022.

Assinatura do autor: giovanna Rezende Queixara

Nome completo do autor: giovanna Rezende Queixara

Assinatura do professor-orientador: M. Rodrigues Boro

Nome completo do professor-orientador: MIRIAM DE PAULA RODRIGUES BORO