

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPÍ**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM ARQUITETURA E URBANISMO**

**LETÍCIA PROBO ALENCAR DA SILVEIRA**

**RECANTO: Centro de Terapias Holísticas em Teresina-PI.**

**TERESINA – PI**  
**2022**

**LETÍCIA PROBO ALENCAR DA SILVEIRA**

**RECANTO: Centro de Terapias Holísticas aliadas à natureza em  
Teresina-PI.**

Projeto de Pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso  
– TCC, apresentado ao centro universitário UNINOVAFAPI  
como requisito avaliativo para a obtenção do grau como  
bacharel em Arquitetura e Urbanismo.

**Orientador:** Olívia Freitas de Carvalho

**TERESINA – PI**

**2022**

## DEDICATÓRIA

Aos meus pais por serem meu alicerce e me darem forças para continuar, aos meus avós que sempre acreditaram em mim, mais do que eu mesma! E ao meu Amor, obrigada pela parceria em todos os momentos!

## LISTA DE FIGURAS

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1</b> - Efeito do Stress.....                                   | 14 |
| <b>Figura 2</b> - Taxa de efeitos colaterais.....                         | 14 |
| <b>Figura 3</b> - Terapias Holísticas.....                                | 15 |
| <b>Figura 4</b> - Exemplo de Biophilia.....                               | 17 |
| <b>Figura 5</b> - Benefícios da Natureza.....                             | 18 |
| <b>Figura 6</b> - Localização <i>One Taste Holistic Health Club</i> ..... | 19 |
| <b>Figura 7</b> - Planta baixa One Taste.....                             | 20 |
| <b>Figura 8</b> - Circulação One Taste.....                               | 21 |
| <b>Figura 9</b> - Living One Taste.....                                   | 21 |
| <b>Figura 10</b> - Living One Taste.....                                  | 22 |
| <b>Figura 11</b> - Sala de Meditação One Taste.....                       | 23 |
| <b>Figura 12</b> - Localização Espaço de Yoga Premavati.....              | 24 |
| <b>Figura 13</b> - Planta baixa Premavati.....                            | 25 |
| <b>Figura 14</b> - Corte a Premavati.....                                 | 25 |
| <b>Figura 15</b> - Salão de Yoga Premavati.....                           | 26 |
| <b>Figura 16</b> - Jardim Premavati.....                                  | 27 |
| <b>Figura 17</b> - Fachada Premavati.....                                 | 27 |
| <b>Figura 18</b> - Salão de Yoga Premavati.....                           | 28 |
| <b>Figura 19</b> - Croqui Casa 17.....                                    | 29 |
| <b>Figura 20</b> - Fachada principal Casa 17.....                         | 29 |
| <b>Figura 21</b> - Planta baixa pavimento térreo Casa 17. ....            | 30 |
| <b>Figura 22</b> - Corte AA Casa 17.....                                  | 30 |
| <b>Figura 23</b> - Planta baixa pavimento inferior Casa 17.....           | 31 |
| <b>Figura 24</b> - Corte BB Casa 17.....                                  | 31 |
| <b>Figura 25</b> - Croqui Casa 17.....                                    | 32 |
| <b>Figura 26</b> - Fachada principal Casa 17.....                         | 33 |
| <b>Figura 27</b> - Área gourmet Casa 17.....                              | 33 |
| <b>Figura 28</b> - Fachada Sul Casa 17.....                               | 34 |
| <b>Figura 29</b> - Fachada Norte Casa 17.....                             | 34 |

## **RESUMO**

A preocupação com a saúde mental atualmente vem chamando a atenção de diversos estudiosos, principalmente após a pandemia do COVID-19 e com isso a procura por terapias alternativas vem crescendo, não de forma substitutiva, mas sim integradora no estilo de vida das pessoas. Existe uma diversidade de técnicas que podem ser escolhidas de acordo com a necessidade e a preferência do público como; yoga, pilates, aromaterapia, reiki, ayama etc. O município de Teresina carrega um dado bastante preocupante, por estar entre as três primeiras capitais com o maior índice de suicídio no Brasil. Dessa forma esse trabalho propõe um centro de tratamento, acolhimento e lazer em um mesmo local, buscando não só tratar, mas sim mudar o estilo de vida da população com as inúmeras atividades ofertadas no Recanto. O trabalho teve como base de dados coletados através de pesquisas, diagnóstico e análise SWOT. Para embasamento da pesquisa, autores como Agostino (2018), Telles (2018), Barros (2020), Franco (2016), Gauer (2012), Ghelman (2021), De Souza (2021), Peron (2004), Souto (2021) foram utilizadas como referência para um melhor entendimento dos assuntos abordados. Com isso espera-se que o projeto atenda às necessidades dos usuários e traga resultados positivos para Teresina-PI.

**Palavras-chaves:** Terapias alternativas, saúde mental, Teresina.

## **ABSTRACT**

The concern with mental health is currently drawing the attention of several scholars, especially after the COVID-19 pandemic, and with that the search for alternative therapies has been growing, not in a substitutive way but in an integrative way in people's lifestyle. There is a diversity of techniques that can be chosen according to the needs and preferences of the public, such as; yoga, pilates, aromatherapy, reiki, ayama... The municipality of Teresina carries a very worrying data, as it is among the first three capitals with the highest suicide rate in Brazil. In this way, this work proposes a treatment, reception and leisure center in the same place, seeking not only to treat but to change the lifestyle of the population with the numerous activities offered in Recanto. The work was based on data collected through research, diagnosis and SWOT analysis. To support the research, authors such as Agostino (2018), Telles (2018), Barros (2020),

Franco (2016), Gauer (2012), Ghelman (2021), De Souza (2021), Peron (2004), Souto (2021) were used as a reference for a better understanding of the subjects addressed. With this, it is expected that the project meets the needs of users and brings positive results for Teresina-PI.

**Keywords:** Alternative therapies, mental health, Teresina.

## SUMÁRIO

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUÇÃO .....</b>                                  | <b>9</b>  |
| <b>2 JUSTIFICATIVA .....</b>                             | <b>10</b> |
| <b>3 OBJETIVOS .....</b>                                 | <b>12</b> |
| 3.1 Geral .....                                          | 12        |
| 3.2 Específicos .....                                    | 12        |
| <b>4 METODOLOGIA DA PESQUISA .....</b>                   | <b>12</b> |
| <b>5 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>                       | <b>13</b> |
| 5.1 Saúde Mental Após a Pandemia .....                   | 13        |
| 5.2 Terapias Alternativas .....                          | 15        |
| 5.3 Ayama.....                                           | 16        |
| 5.4 Pilates .....                                        | 16        |
| 5.5 Neuroarquitetura.....                                | 16        |
| <b>6 REFERENCIAL PROJETUAL.....</b>                      | <b>19</b> |
| 6.1 Clube de Bem- Estar Holístico One Taste .....        | 19        |
| 6.1.1 Informações Gerais.....                            | 19        |
| 6.1.2 Contexto Histórico e Geográfico .....              | 19        |
| 6.1.3 Planta / Caracterização Projectual.....            | 20        |
| 6.1.4 Análise Ambiental .....                            | 21        |
| 6.1.5 Estrutura e Materiais Utilizados .....             | 22        |
| 6.1.6 Volumetria e Plástica do Edifício.....             | 23        |
| 6.1.7 Correlação com o Projeto a ser Desenvolvido: ..... | 23        |
| 6.2 Espaço de Yoga Premavati .....                       | 24        |
| 6.2.1 Informações Gerais.....                            | 24        |
| 6.2.2 Contexto Histórico e Geográfico .....              | 24        |
| 6.2.3 Planta / Caracterização Projectual.....            | 24        |
| 6.2.4 Análise Ambiental .....                            | 26        |
| 6.2.5 Estrutura e Materiais Usados.....                  | 26        |
| 6.2.6 Volumetria e Plástica do Edifício.....             | 27        |
| 6.2.7 Correlação com o projeto a ser desenvolvido: ..... | 28        |
| 6.3 CASA 17 .....                                        | 28        |
| 6.3.1 Informações Gerais.....                            | 28        |
| 6.3.2 Contexto Histórico e Geográfico .....              | 28        |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| 6.3.3 Planta / Caracterização Projectual.....            | 30        |
| 6.3.4 Análise Ambiental .....                            | 32        |
| 6.3.5 Estrutura e Materiais Usados.....                  | 32        |
| 6.3.6 Volumetria e Plástica do Edifício.....             | 33        |
| 6.3.7 Correlação Com O Projeto A Ser Desenvolvido: ..... | 35        |
| <b>CONCLUSÃO.....</b>                                    | <b>36</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                                  | <b>37</b> |

## INTRODUÇÃO

A cada dia que passa vemos que trabalhar o corpo e a mente trazem uma qualidade de vida que alguns tratamentos mais tradicionais com remédios, inúmeras consultas, e tratamentos tecnológicos não garantem 100% a qualidade de vida. Ao longo dos anos a rotina ficou cada vez mais intensa, tudo ao redor da população gira entorno de soluções mais práticas e que demandem o menor tempo possível do seu dia, tudo está acelerando.

A pressão que a sociedade impõe aos seus em relação a trabalho, condição financeira e principalmente sobre o futuro traz cada vez mais consequências aos adultos e jovens dessa geração. Condição que se agravou com a pandemia, pela cobrança e culpa a si próprios, onde a ansiedade e a depressão cresceram bastante entre a população.

Buscando um lugar onde se pode tratar o corpo e mente como um só, com terapias alternativas, esporte e até mesmo uma pausa nesse mundo frenético; um Centro Holístico seria a união perfeita da arquitetura com terapias que trarão sensações de calma, tranquilidade e acolhimento às pessoas.

Sabe-se também que as áreas verdes influenciam diretamente na qualidade de vida, até mesmo no nosso humor, tanto que são consideradas um indicador na avaliação da qualidade ambiental urbana e obrigatório por lei. O contato com a natureza traz inúmeros benefícios; diminuição do estresse, aumento do relaxamento e atividade física podem influenciar diretamente na melhora de doenças como a depressão, doenças cardiovasculares, obesidade e influenciam também na qualidade do sono (ALMEIDA, 2012).

Buscando a criação de um local onde a população possa se desligar da rotina acelerada da capital e se concentrar em si próprio o Centro Holístico terá grande presença do estilo Japandi, que traz o minimalismo, a simplicidade e a organização. Esse estilo casa muito bem com a proposta do centro holístico, pois muitas das terapias alternativas foram originadas no Japão como o Japandi. Os materiais predominantes são mais naturais como a madeira, pedras, cimento e tecidos crus. Tudo para tornar o ambiente acolhedor e dar uma sensação de paz e tranquilidade.

## **2 JUSTIFICATIVA**

A pandemia gerada pelo vírus Covid-19 (acrônimo para Corona Virus Disease 2019) atingiu a população mundial em diversos aspectos; economicamente e tanto na saúde física quanto mental. As medidas protetivas que foram tomadas pelas autoridades sanitárias e governamentais de vários países visando controlar o avanço da pandemia trouxeram proteção contra o vírus, porém, com elas vieram o surgimento e agravamento de transtornos de ansiedade, insônia e até depressão para dentro das casas.

De acordo com um resumo científico divulgado dia 2 de março de 2022, pela Organização Mundial da Saúde (OMS); No primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em média 25%. Mulheres foram mais atingidas que os homens, e os jovens, de 20 a 24 anos foram mais afetados que os mais velhos.

Com o cenário pandêmico medidas extremas tiveram que ser tomadas, com isso a recomendação ou obrigatoriedade do isolamento social fez com que a população do mundo inteiro voltasse para as suas casas por um período que inicialmente seriam de 15 dias, mas que se transformaram em quase dois anos. A socialização se tornou apenas digital, o toque já não era mais uma forma de carinho e deveria ser evitado ao máximo. Os medos, ansiedades e os pensamentos negativos tomaram de conta da rotina da população e com isso a saúde mental de todos foi afetada.

A conclusão do resumo científico da OMS (2022), resultou como uma das principais explicações para esse aumento é o estresse sem precedentes causado pelo isolamento social decorrente da pandemia. Ligados a isso estavam as restrições à capacidade das pessoas de trabalhar, busca de apoio dos entes queridos e envolvimento em suas comunidades. Solidão, medo de se infectar, sofrimento e morte de entes queridos, luto e preocupações financeiras também foram citados como estressores que levam à ansiedade e à depressão. Entre os profissionais de saúde, a exaustão tem sido um importante gatilho para o pensamento suicida.

Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (2020), em 2020, 61,7% da população brasileira recorreu a pelo menos uma prática de autocuidado para lidar com questões relacionadas à saúde. E como na pandemia os serviços de atendimento em relação a saúde mental foram diminuídos, com isso a procura

por terapias alternativas, yoga, meditação etc. Que diferente das terapêuticas, que são mais focadas no problema ou na doença, as terapias holísticas buscam tratar o corpo como um todo, seus aspectos físicos, psicológicos, culturais e sociais.

A intenção é criar um ambiente que integre as terapias com um estilo de vida saudável, já que segundo uma pesquisa realizada juntamente pela Fiocruz, UFMG e Unicamp; relata que mais de 30% dos homens e 38% das mulheres passaram a fumar pelo menos mais 10 cigarros por dia, e teve maior alta no consumo de álcool no Brasil foi vista também em 2020, entre homens (18,4%) e entre pessoas com idade entre 30 e 39 anos.

Com isso veio a necessidade de criar um ambiente que trabalhe junto com as terapias, que transmita a paz e a calma que o cliente procura. Em um terreno bastante arborizado, com áreas ao ar livre, espaços de convivência e mais reservados para atender de forma personalizada cada cliente. Buscando transformar o centro em um lugar que a comunidade veja como o seu refúgio para cuidar de si próprio.

A cidade escolhida para a execução do projeto foi Teresina, Piauí. Baseado nos dados extraídos do Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM) apontam que a média brasileira é de 5,6 mortes por suicídio a cada grupo de 100 mil habitantes. O Piauí apresenta quase o dobro desta taxa, atingindo uma média de 10 mortes, de acordo com o levantamento feito entre os anos de 2010 e 2017. E dentre as cidades, Teresina é com a maior porcentagem de casos. Assim o centro holístico abriria um leque de opções para o tratamento da depressão, ansiedade etc. Não somente tratar, mas prevenir.

O terreno escolhido fica localizado na Av. João XXIII, no bairro Recanto das Palmeiras, por ser uma área mais afastada dos centros urbanos, onde os ruídos são maiores. Os arredores do terreno são de grande maioria de caráter residencial e de uma vasta vegetação virgem, com várias espécies de pássaros que tornam um ambiente mais calmo e agradável. Causando a sensação de estar em um “sítio” dentro da cidade, tornando o local perfeito para a execução do projeto escolhido, além da ideia de transformar um terreno de edificações abandonadas em um centro de apoio para os moradores ao redor, trazendo segurança e uma valorização da área.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

O objetivo é desenvolver um projeto de um centro de terapias holísticas, que integre as terapias com o meio ambiente para todas as idades, visando ajudar o paciente a melhorar a sua qualidade de vida em diversos âmbitos (social, cultural, físico e psicológico), na cidade de Teresina, Piauí.

#### **3.2 Específicos**

- Definir as terapias que se encaixam no perfil do projeto.
- Localizar e mapear o terreno, analisando a topografia, insolação, ventilação e vegetação.
- Definir programa de necessidades baseado nas diretrizes projetuais do centro de terapias.
- Inserir a neuroarquitetura na escolha de materiais, cores e formas.
- Garantir uma grande presença da vegetação tanto nos espaços ao ar livre quanto no interior.

### **4 METODOLOGIA DA PESQUISA**

De início foi feita uma pesquisa bibliotecária sobre as terapias alternativas e sobre arquitetura emocional. Baseado no conteúdo adquirido, o próximo passo foi escolher os estudos de casos que fossem semelhantes a proposta. Foi feita uma análise minuciosa dos projetos que serviriam de base para a execução do projeto propriamente dito; como outros centros holísticos e edificações que trabalhassem a arquitetura emocional no sentido de trazer calma e aconchego aos seus residentes.

Com as devidas informações se iniciou a definição do grupo alvo do centro holístico, onde seriam analisados os perfis, como; faixa etária, motivações, anseios, com o que trabalham... Para que desta forma sejam definidas as necessidades do público e com base nisso se criaria o conceito e o partido do projeto.

Partindo deste ponto se iniciou a construção do programa de necessidades, e assim a implantação e locação do terreno baseado nas análises topográficas, paisagísticas, ventilação e insolação. Com esta etapa concluída, o

próximo passo foi criar uma paleta de matérias baseado nos estudos feitos sobre a arquitetura emocional, a volumetria do prédio e a etapa paisagística do projeto.

E com isso os materiais definidos como principais do projeto seriam madeira, pedras naturais e o concreto. Foi definido juntamente a preservação da vegetação já existente e que seriam plantadas mais uma diversidade de plantas buscando trazer a natureza bastante presente no projeto. Com base em todo o conteúdo teórico da pesquisa e com os fluxogramas concluídos a próxima etapa será a execução do mesmo.

## **5 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **5.1 Saúde Mental Após a Pandemia**

A pandemia do Covid-19 não causou apenas consequências físicas na população, com o isolamento social, não somente aqueles que foram infectados foram prejudicados, até mesmo quem não contraiu o vírus sofreram com as perdas, com a solidão, fatores financeiros, dentre outros. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%. O que preocupou as entidades responsáveis, pois baseado em tragédias anteriores mostraram que as implicações para a saúde mental podem durar mais tempo e ter maior prevalência que a própria epidemia.

Para um entendimento maior das consequências psicológicas de uma pandemia é preciso entender e observar as emoções envolvidas, como medo e raiva. O medo é um mecanismo de defesa animal adaptável que é fundamental para a sobrevivência e envolve vários processos biológicos de preparação para uma resposta a eventos potencialmente ameaçadores. (GARCIA, 2017). No entanto quando é desproporcional, acaba se tornando prejudicial e pode ser um componente essencial no desenvolvimento de vários transtornos psiquiátricos. Assim, em uma pandemia o medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse até mesmo daqueles que são saudáveis e intensifica os sintomas daqueles que já sofrem de transtornos.

**Figura 1 - Efeito do Stress**



**Fonte:** Editora Abril, 2020

Desde o início da pandemia a OMS e seus parceiros têm trabalhado cada vez mais para desenvolver recursos que atendam aqueles que tiveram a saúde mental afetada pela decorrência da pandemia. Foram criadas plataformas online em vários idiomas para prestar apoio às populações de vários países. No entanto, mesmo com tantos esforços e investimentos, o sistema ainda é “pequeno” para a demanda de doenças psicossociais que só aumentam a cada dia. Com isso a procura por terapias alternativas como; yoga, aromaterapia, meditação, reike, dentre outras cresceram bastante, tanto como caráter preventivo quanto tratamento.

**Figura 2 - Taxa de efeitos colaterais**



**Fonte:** Mindminers, 2019.

## 5.2 Terapias Alternativas

Terapias alternativas ou complementares, como os profissionais da saúde as denominam, são os métodos que fogem da medicina tradicional. Se trata de diversas técnicas, estudos e até mesmo crenças que tornam a forma de tratamento longe de horas em hospitais e consultórios lotados, trazendo uma nova perspectiva de tratamento e prevenção de doenças. Mas isso não significa que elas substituam por completo os métodos tradicionais da medicina, e sim que as duas são grandes aliadas.

No Brasil, em 2006, aprovou-se a Portaria GM/MS nº 971, que diz respeito à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), objetivando incorporar e implementá-las no Sistema Único de Saúde (SUS), com ênfase na atenção básica para fortalecer o cuidado integral (BRASIL, 2006). Composta por 29 práticas, como Apiterapia, Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança circular, Geoterapia, Hipnoterapia, Homeopatia, Imposição de mãos, Medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, Medicina Tradicional Chinesa – Acupuntura, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Plantas medicinais – Fitoterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Terapia de florais, Termalismo social/crenoterapia e Yoga (BRASIL, 2021a).

**Figura 3 - Terapias Holísticas**



**Fonte:** Jornal Onze de Maio, 2019.

Os métodos citados acima buscam alinhar e equilibrar todas as áreas do organismo, tratando o corpo e a mente, de forma integral, de dentro para fora, como um todo, não apenas uma enfermidade localizada. São técnicas baseadas em conhecimentos milenares, provenientes das culturas orientais e indígena, mostrando como a natureza pode ser aliada, consistem em atividades físicas, chás, meditação, alinhamentos espirituais e dentre outras.

### **5.3 Ayama**

Um novo método que busca trazer o bem-estar através de novos conhecimentos sobre Fascia, o maior órgão sensorial do corpo humano, com movimentos que se assemelham aos do yoga.

"O Método Ayama é o movimento pela expansão integral de nossa rede fascial que restaura nossos espaços internos, favorece o fluxo de nossa energia e dá liberdade ao corpo. Um caminho para alinhar corpo e mente criando equilíbrio físico, mental e paz interior." (FRADE ,2022)

### **5.4 Pilates**

O Pilates é um método de exercício físico e alongamento, que para a sua execução utiliza o peso do próprio corpo, possuindo diversos tipos de benefícios. Existem diversas variações do Pilates que atendem todos gostos e necessidades, porém as principais são o tradicional e o clínico.

Segundo a Dra. Ana Monteiro, o tradicional; o praticante parte de uma posição de flexão da cabeça, tem uma ordem restrita de movimentos no programa desenvolvido, uma dosagem específica e movimentos balísticos de fim de curso, o que torna o exercício mais exigente.

Já o clínico; parte de uma posição neutra da coluna, ativação mais isolada do transverso abdominal em posição neutra, uma contração local num baixo limiar, uma seleção de movimento / exercício com base no raciocínio clínico, uma dosagem com base no desconforto e fadiga muscular, uma concentração no controle neutro antes de aumentar a amplitude articular.

### **5.5 Neuroarquitetura**

É uma corrente que une a arquitetura e a neurociência, por meio de pressupostos científicos sobre o funcionamento do cérebro para as formas de projetar um espaço. Com cores, layout, vegetação, iluminação e outras técnicas,

podem influenciar diretamente naqueles indivíduos que convivem naquele meio. Assim o ambiente é projetado visando melhorias para que os usuários tenham uma boa experiência no local.

Profissionais da arquitetura já tinham certa consciência em que os ambientes afetam os usuários, porém de forma muito superficial, a neuroarquitetura com base em estudos e exames, como a ressonância magnética e o eletroencefalograma, observar que alguns dos gatilhos que ativam certas regiões do cérebro são itens da arquitetura. Influenciando nos processos mentais e até mesmo na consciência do indivíduo.

Um exemplo claro é o uso da vegetação, ela é um dos principais componentes no ambiente, segundo o termo biofilia. Baseado no livro “Biophilia” de Edward Osborn Wilson, de 1984, significa amor (philia) a vida (bio), no qual ele descreve a relação entre seres humanos e o meio vivo. Essa necessidade de se relacionar com seres vivos acontece em situações de estresse, fadiga ou tristeza. Pois nessas situações se procura ambientes abertos, como praia ou campo. Isso se dá por causa dos nossos antepassados e pela convivência humana, o cérebro está direcionado a natureza, por isso muitos sentem uma sensação de paz.

**Figura 4** - Exemplo de Biophilia

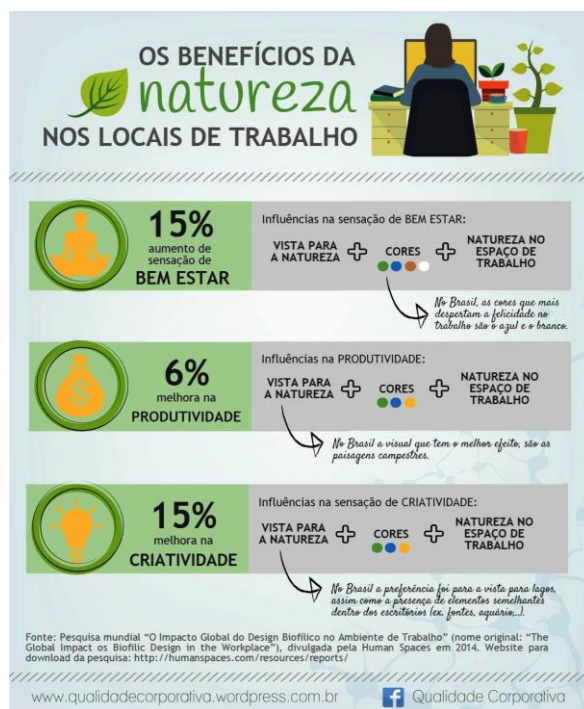


**Fonte:** ArchDaily, 2020.

Publicada pela Human Spaces, a pesquisa mundial “O Impacto Global do Design Biofílico no Ambiente de Trabalho” (“The Global Impact of Biofilic Design in the Workplace”), liderada pelo professor Sir Cary Cooper e sua equipe da Robertson Cooper. A pesquisa envolveu 7.600 profissionais, de 16 países, incluindo o Brasil, e teve como objetivo medir a influência do espaço físico no

comportamento humano, especialmente quando expostos a ambientes com elementos da natureza.

**Figura 5 - Benefícios da Natureza**



**Fonte:** Qualidade Corporativa, 2015.

A pesquisa concluiu que um terço dos entrevistados seriam afetados pelo design do local de trabalho ao escolher trabalhar para uma empresa. Pesquisas mostram que após a exposição a um estressor, sons da natureza podem acelerar a recuperação psicológica em até 37%. Está mais que comprovado que o ambiente influencia diretamente no humor, produtividade e comportamento. A rápida urbanização do mundo moderno trouxe o aumento do interesse pela relação entre o homem e a natureza, e ao passar dos anos as zonas urbanas crescem progressivamente, como o estudo cita o Brasil como 1º no ranking de países tiveram a urbanização mais acelerada e uma perda repentina da conexão dos habitantes com a natureza.

Com 87% dos habitantes vivendo, hoje, em áreas urbanas. Assim o comportamento humano e inconsciente continua a buscar por paisagens naturais que hoje foram substituídas por elementos urbanos, e isso gera um certo estresse inconsciente dia a dia. Então o contato com natureza ou com elementos que tragam a sensação possa gerar de certa forma benefícios para a vida humana.

## 6 REFERENCIAL PROJETUAL

### 6.1 Clube de Bem- Estar Holístico One Taste

#### 6.1.1 Informações Gerais

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| Escritório de Arquitetura | CROX                 |
| Local                     | Hangzhou, China      |
| Início da construção      | 2011                 |
| Fim da construção         | 2012                 |
| Área do terreno           | 360,0 m <sup>2</sup> |
| Área construída           |                      |

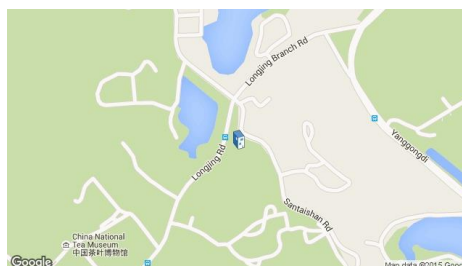
#### 6.1.2 Contexto Histórico e Geográfico

O “One Taste Holistic Health Club” foi o primeiro clube da China que se concentra na cura das nossas mentes. Buscando cuidar do bem-estar da sociedade, eles foram os pioneiros em um fórum aberto para reunificação, enquanto nós voltamos para o nosso coração, trabalhando a espiritualidade também.

A arquiteta vanguarda Tsung-Jen Lin incorporou o holismo ocidental para criar um ambiente Zen, usando a união do vento e da água, compondo um ar de fluidez dentro do One Taste. Usando de inspiração a forma do lago, as ondulações foram usadas como principal conceito do design.

Muitas vezes experimentamos a beleza da natureza de longe, geralmente de nossas zonas de conforto. Uma separação sutil pode criar a segurança de que precisamos e, a partir de um lugar de paz, podemos desfrutar e refletir sobre as maravilhas e belezas da natureza (LIN, 2012).

**Figura 6** - Localização One Taste Holistic Health Club



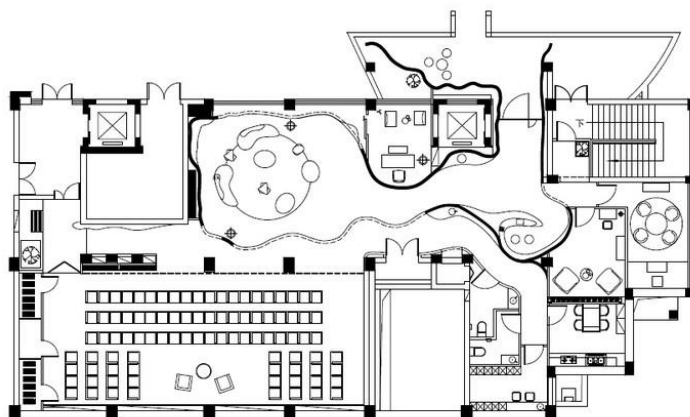
**Fonte:** ArchDaily, 2015.

Está localizado entre o Templo Chenghuang da cidade de Hangzhou e o Lago Oeste. A ideia de ter um lugar Zen dentro da cidade é o diferencial do terreno escolhido, e pelo fato dos seus arredores terem um visual ideal do Lago Oeste com vista para o Templo Chenghuang, nas montanhas, onde neblinas silenciosas e névoas sussurrantes se encontram, um lugar para as pessoas poderem se sintonizar calmamente com a natureza.

### 6.1.3 Planta / Caracterização Projectual

O layout foi configurado através do uso de soleiras flexíveis, ou seja, cortinas e espelhos móveis, para criar um ambiente aberto que pode ser utilizado livremente ou fechado para oficinas exclusivas. A luz que se reflete para dentro deriva do pátio ensolarado do lado de fora, dança ao redor da atmosfera, espalhando luz e sombra por todo o One Taste.

**Figura 7** - Planta baixa One Taste



**Fonte:** ArchDaily, 2012.

Pode se observar que o projeto utilizou de formas orgânicas que simulam a ideia do vento de fora para dentro do One Taste, uma ideia de continuidade formada pelas circulações criadas com as paredes curvas. Os espaços das atividades do centro holístico estão bem dimensionados e divididos pela edificação, os espaços de convivência tanto interno quanto externo tem uma conexão, principalmente porque sua maioria tem portas que dão acesso ao jardim. A setorização foi feita da seguinte forma; as terapias alternativas que pedem um atendimento individual e personalizado se localizam no lado direito,

com a copa e os banheiros. Já aquelas atividades feitas em grupo e as salas multifuncionais estão do lado esquerdo

**Figura 8** - Circulação One Taste



**Fonte:** ArchDaily, 2012.

#### **6.1.4 Análise Ambiental**

A iluminação se deve aos janelões presentes na sala de espera, que tem uma visão privilegiada do pátio e do lago artificial criado ao redor da edificação. E às cortinas e espelhos moveis que podem alterar o layout de uma sala fechada, para um ambiente aberto, que pode ser usado baseado nas atividades que serão realizadas no local.

**Figura 9** - Living One Taste



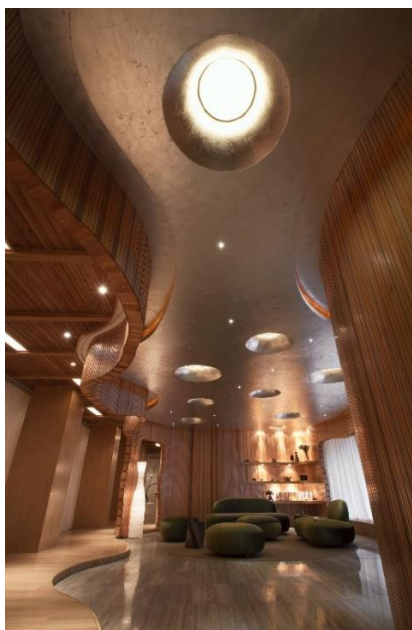
**Fonte:** ArchDaily, 2012.

As paredes brancas e as madeiras suaves de lauan dão a sensação de um lugar quente e calmo. Uma estratégia bioclimática foi o uso do teto de folha prata refletiva, tornando o ambiente interno mais confortável e o pátio externo mais iluminado pelo período da manhã.

### 6.1.5 Estrutura e Materiais Utilizados

O One Taste tem como principais materiais em sua construção, paredes de alvenaria, revestidas com madeira maciça, material que se teve o maior destaque na obra também podemos observar a presença de pedras, todas conservando seu aspecto natural. Nos cômodos existem grandes janelas, que permitem a entrada da luz natural, além de trazerem a sensação de conexão com o ambiente externos, existem espelhos também. O forro de cimento queimado, também trazendo a ideia do material cru.

**Figura 10** - Living One Taste



**Fonte:** ArchDaily, 2012.

No centro holístico contém 11 cômodos, bem divididos de acordo com as atividades, existem também alguns com o layout reversível de acordo com o tipo de atividade que serão feitas. A iluminação artificial não é muito intensa, feitas com lâmpadas de led, mais amarelas para trazerem a sensação de conforto. Os ornamentos escolhidos também seguiram a ideia de movimento, com curvas e formatos orgânicos.

**Figura 11** - Sala de Meditação One Taste



**Fonte:** ArchDaily, 2012.

### **6.1.6 Volumetria e Plástica do Edifício**

As medidas sustentáveis contribuíram para o desenvolvimento da volumetria, que usa como base para o design curvo as ondas causadas pelo vento no Lago Oeste que se localiza na frente do One Taste. Linhas rítmicas, invertendo lentamente as perspectivas e depois projetando de dentro, uma sensação de liberdade. O fluxo da madeira cria áreas multifuncionais entre os cachos e as ondas que se curvam naturalmente para revelar novas vistas.

O revestimento com a sinuosa madeira lauan, criando uma sensação de várias camadas que criam caminhos e separam os espaços públicos dos privados, dando a ideia de que estão em movimento, como se os caminhos “fluísssem”. Com os materiais naturais fazendo parte da paleta do edifício, janelões que permitem uma vista do jardim e a entrada da iluminação natural trazem a ideia de acolhimento e conforto para o ambiente. Na entrada e na sala de espera vemos muitos cheios e vazios, como bem observado no forro, onde existem vazios, que são usados para a instalação da iluminação.

### **6.1.7 Correlação com o Projeto a ser Desenvolvido:**

O projeto do Centro Holístico propõe a ideia de um espaço zen dentro da cidade, funcionando como um refúgio em meio a correria para a população, o que se encaixa com a localização do terreno escolhido. Como o One Taste, foi considerada a proposta do uso de formas orgânicas e materiais naturais que buscam trazer uma ideia de conforto e acolhimento ao local. Outra correlação importante é que para a locação do edifício deve ser analisado o vento,

insolação, relevo e acessos buscando soluções para um conforto térmico. Outra medida relevante foi o uso do teto de folha de prata refletiva.

## 6.2 Espaço de Yoga Premavati

### 6.2.1 Informações Gerais

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| Escritório de Arquitetura | Aguirre Arquitetura |
| Local                     | Uberlândia, Brasil  |
| Início da construção      | 2016                |
| Fim da construção         | 2017                |
| Área do terreno           | 2000m <sup>2</sup>  |
| Área construída           | 419 m <sup>2</sup>  |

### 6.2.2 Contexto Histórico e Geográfico

O terreno é formado por dois lotes vizinhos, 1000m<sup>2</sup> cada, porém a implantação do edifício foi feita apenas em um, e o outro lote ficou reservado para o estacionamento e o jardim, já que com uma vasta vegetação ao redor do edifício contribui para o conceito do projeto. Os seus arredores têm prevalência de caráter comercial e hospitalar, como; shoppings, o Fórum, hospitais, clínicas laboratoriais.

**Figura 12 - Localização Espaço de Yoga Premavati**



Fonte: ArchDaily, 2018.

### 6.2.3 Planta / Caracterização Projectual

O projeto é composto por 3 blocos, separados por jardins, e unidos apenas pela extensa circulação que percorre a edificação toda. O primeiro consiste na recepção e um espaço de convivência, que possui uma bancada gourmet, além do espaço DML e área de serviço. No segundo contém os

banheiros femininos, masculinos e mais três salas, a primeira funciona a administração e as outras duas são disponibilizadas para aluguel para profissionais que tenham alguma relação com o estilo do Premavati. Já o terceiro bloco, que funciona como o “coração” do espaço, com uma grande varanda que os praticantes ficam na espera em um espaço contemplativo, um espaço que funciona como um depósito para os materiais usados nas práticas de yoga e mais duas salas amplas para a prática e que podem ser integradas.

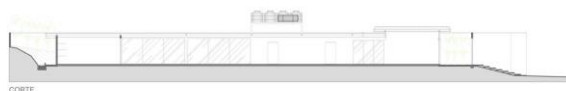
O jardim, além de plantas ornamentais, conta também com um pomar com diversas espécies de árvores frutíferas espalhadas pelo terreno para que os usuários possam colher os frutos em seus momentos de relaxamento.

**Figura 13** - Planta baixa Premavati



**Fonte:** ArchDaily, 2018.

**Figura 14** - Corte a Premavati



**Fonte:** ArchDaily, 2018.

#### 6.2.4 Análise Ambiental

A implantação da edificação foi definida para a melhor insolação, com aberturas viradas para leste recebendo, assim, o sol da manhã. Foi optado pela estrutura metálica, que conta com agilidade na construção e fácil manutenção, além de telhas termoacústicas para melhor eficiência térmica. Os grandes janelões de vidro permitem que a luz solar seja a forma principal de iluminação na maior parte do dia.

**Figura 15** - Salão de Yoga Premavati



**Fonte:** ArchDaily, 2018.

#### 6.2.5 Estrutura e Materiais Usados

A estrutura da edificação é metálica, por tornar uma obra com menos resíduos e mais rápida. Outro elemento bastante presente no projeto é o vidro, praticamente todos os cômodos têm janelões que substituem paredes, justamente para conectar as áreas internas com as externas. A madeira também está presente no forro, nas portas e nos móveis, mantendo uma textura mais natural, trazendo a sensação de conforto e simplicidade para os cômodos.

O edifício é térreo, dividido em três blocos e conta com 14 cômodos. O projeto busca trabalhar com os quatro elementos naturais; o ar, sendo representado pela integração e leveza em toda a edificação, a terra, representada pela vegetação que se integram com o Premavati, além da paleta de cores terrosas, o fogo com uma lareira externa móvel que pode vir a ser acesa em um pátio externo em dias de práticas noturnas e a água fica por conta do espelho d'água no escultórico implantado em um dos jardins que entremeiam os blocos principais.

**Figura 16** - Jardim Premavati



**Fonte:** ArchDaily, 2018.

#### **6.2.6 Volumetria e Plástica do Edifício**

O Espaço de Yoga Premavati prezou pelas medidas de sustentabilidade para sua construção, adotando uma escala doméstica para o conforto dos usuários. A volumetria da edificação é composta por cheios e vazios, porém com formas mais retas, os vazios foram reservados para uma exploração maior da vegetação mais próxima dos cômodos, trazendo a ideia de integração entre os ambientes internos e externos.

**Figura 17** - Fachada Premavati



**Fonte:** ArchDaily, 2018.

As paredes externas foram substituídas por janelões e portas de vidro, dando uma ideia de que os espaços são maiores, onde os revestimentos de madeira parecem se misturar com a vegetação externa trazendo uma sensação de paz e acolhimento. O fluxograma foi muito bem dividido entre os blocos, havendo uma setorização entre as funções que serão exercidas no local.

**Figura 18** - Salão de Yoga Premavati



**Fonte:** ArchDaily, 2018.

#### **6.2.7 Correlação com o projeto a ser desenvolvido:**

O Espaço de Yoga Premavati busca integrar o espaço interno com o externo usando o vidro e uma vegetação que entremeiam a edificação em seus espaços vazios, trazendo a sensação de estarem fora da cidade e aproveitando bastante da iluminação natural. Proposta que se encaixa muito bem com projeto a ser desenvolvido. A integração dos blocos gerada pela mesma circulação também será algo a ser utilizado para o desenvolvimento da volumetria do edifício. Outro ponto interessante foi a escolha da construção com estruturas metálicas e a telha termoacústicas para um melhor conforto térmico.

### **6.3 CASA 17**

#### **6.3.1 Informações Gerais**

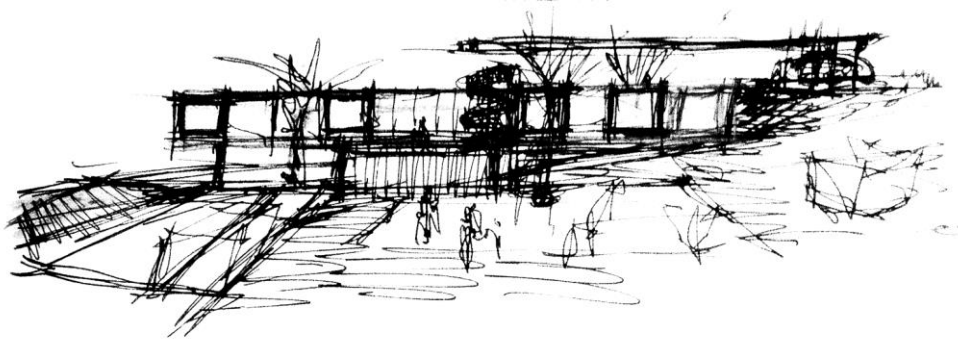
|                           |                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------|
| Escritório de Arquitetura | Cris Kheirallah<br>Arquitetura, tua arquitetura |
| Local                     | Itu, São Paulo, Brasil                          |
| Início da construção      | 2016                                            |
| Fim da construção         | 2018                                            |
| Área do terreno           | 3115 m <sup>2</sup>                             |
| Área construída           | 990 m <sup>2</sup>                              |

#### **6.3.2 Contexto Histórico e Geográfico**

O projeto da Casa 17 surge de um encontro despretensioso entre Cris Kheirallah e Thiago Giannini que, após terem trabalhado anos antes em um

mesmo escritório de arquitetura em Paris, resolvem se juntar novamente para a concepção desta residência. Após alguns minutos de conversa e alguns esboços feitos em guardanapos, os dois definiram o conceito a ser utilizado para o desenvolvimento do projeto.

**Figura 19** - Croqui Casa 17

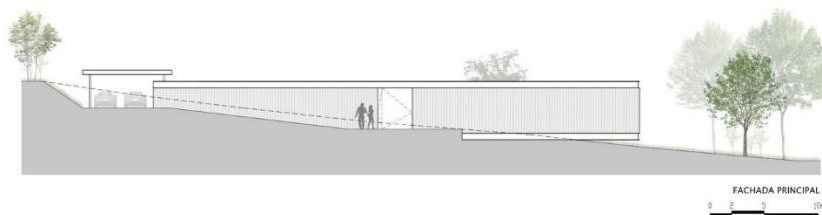


**Fonte:** ArchDaily, 2022.

O terreno fica no Brasil, no sudeste de São Paulo, como é uma residência particular o escritório não divulga o local exato do projeto. Porém sabemos que o terreno está localizado em um condomínio fechado, o lote onde a Casa 17 foi construída tem cerca de 3000m<sup>2</sup>.

Tem como fundo uma reserva de mata nativa, que se integra com a casa, porém também se trata de um terreno com um desnível topográfico acentuado. Com isso os arquitetos projetaram uma edificação onde se pudesse manter o máximo possível a topografia original.

**Figura 20** - Fachada principal Casa 17

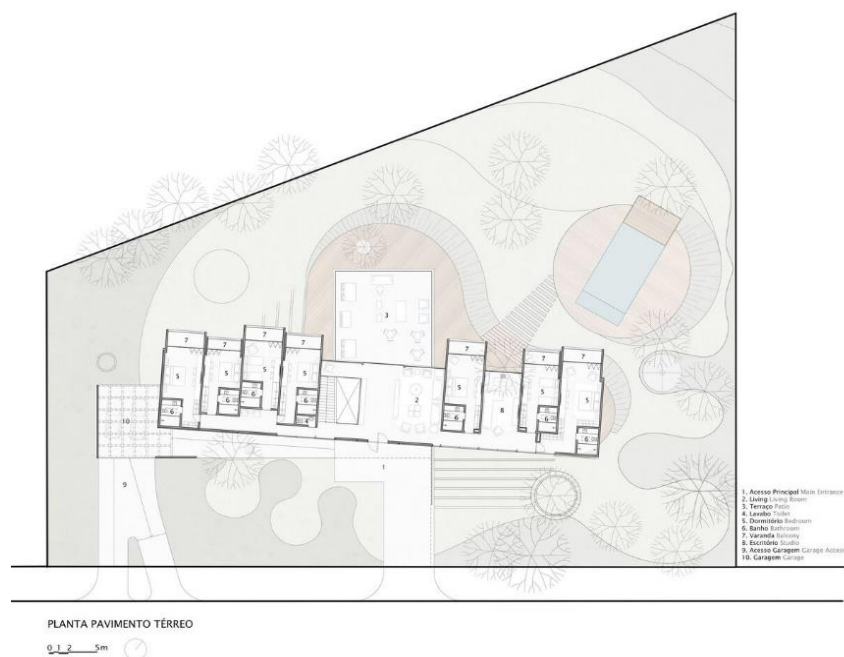


**Fonte:** ArchDaily, 2022.

### 6.3.3 Planta / Caracterização Projectual

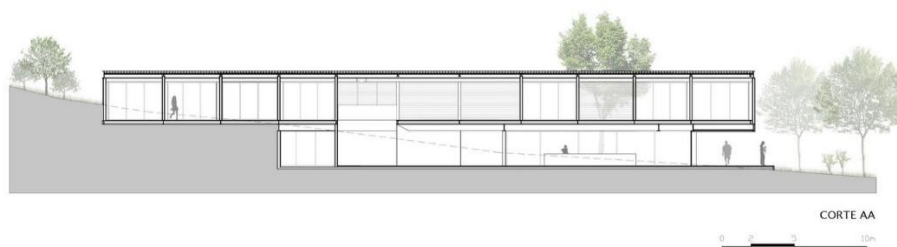
A edificação possui dois pavimentos, um térreo e um inferior. O acesso principal se dá pelo pavimento térreo, onde temos o living e logo depois um terraço descoberto que tem uma vista para a vegetação nativa e área de lazer da residência. No mesmo se localizam as sete suítes da casa, todas com suas respectivas varandas, que estão voltadas para a fachada posterior (Norte), um escritório e um lavabo. Logo que se entra na casa temos a visão da escada que dá acesso ao pavimento inferior.

**Figura 21** - Planta baixa pavimento térreo Casa 17



**Fonte:** ArchDaily, 2022.

**Figura 22** - Corte AA Casa 17

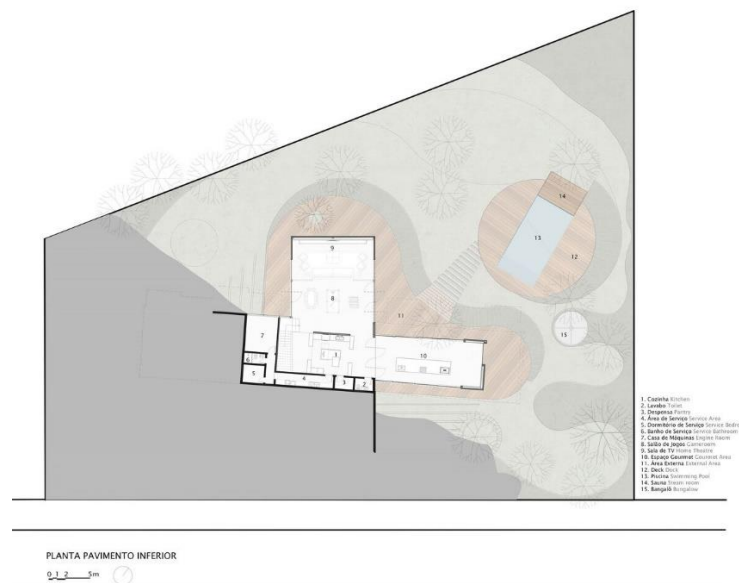


**Fonte:** ArchDaily, 2022.

A escada levava ao salão de jogos e a sala de TV, que tinham portas deslizantes de dobramento que quando abertas permitem que o ambiente

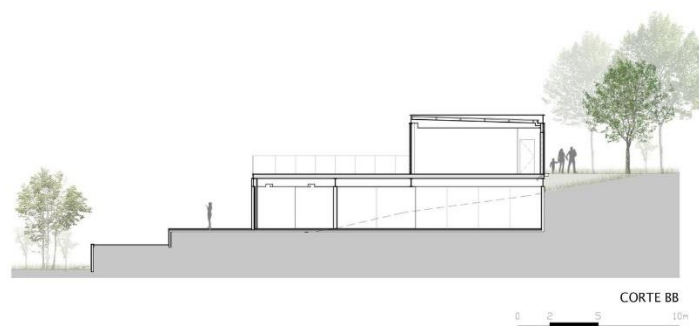
externo se integre com o interno. À direita está a cozinha americana, a dispensa, seguida da área de serviço, dormitório e banho dos funcionários, e pôr fim a casa de máquinas. Logo depois da cozinha, separado por uma porta do mesmo perfil da usada na sala de TV, se encontra a área gourmet, com portas de correr de vidro que abertas se integram com o deck da área externa que contorna a edificação. Seguindo pelo deck temos acesso à área de lazer que conta com uma piscina com deck molhado e uma sauna. No jardim com uma vasta vegetação que foi preservada, existe um parque infantil.

**Figura 23** - Planta baixa pavimento inferior Casa 17



**Fonte:** ArchDaily, 2022.

**Figura 24** - Corte BB Casa 17

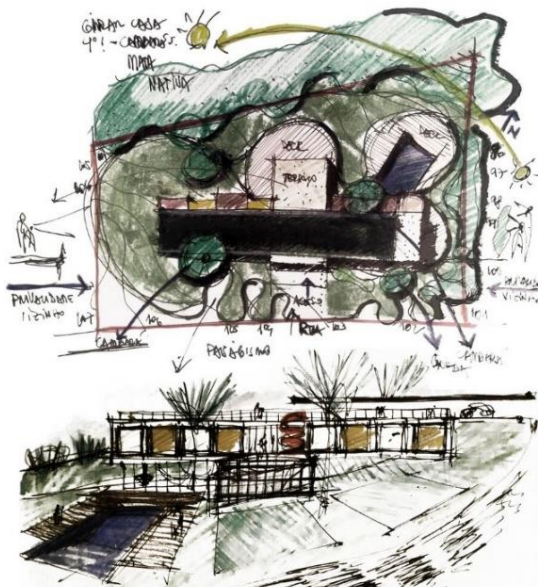


**Fonte:** ArchDaily, 2022.

### 6.3.4 Análise Ambiental

Manter a topografia o mais original possível foi uma medida para evitar ao máximo o desfasamento do solo e da vegetação existente no terreno, que também foi outra preocupação; manter a vegetação nativa do terreno, que além da estética, trazem um conforto térmico. A insolação também foi bem analisada pelos arquitetos previamente para a locação do terreno, como pode ser visto no croqui apresentado abaixo;

**Figura 25 - Croqui Casa 17**



Fonte: ArchDaily, 2022.

### 6.3.5 Estrutura e Materiais Usados

O projeto foi erguido em uma estrutura mista de concreto e aço, que se desenvolvem em linhas retas sob a topografia do terreno. Na fachada principal vemos a presença do aço e da madeira ripada, que substitui uma parede. As ripas de madeira são colocadas com um pequeno espaço entre elas, o que permite uma melhor ventilação no interior da residência, mas sem tirar a privacidade dos moradores.

**Figura 26** - Fachada principal Casa 17



**Fonte:** ArchDaily, 2022.

Portas de vidro que se abrem completamente também estão presentes e vários cômodos, permitindo que a casa se integre com o jardim, assim o ambiente pode funcionar tanto como uma sala fechada, quanto como um avarandado. A madeira com um aspecto de crua se mistura à vegetação, como forma de um deck que circunda a edificação e a piscina. Foi observado também a presença de claraboias nos banheiros das suítes.

**Figura 27** - Área gourmet Casa 17



**Fonte:** ArchDaily, 2022.

### **6.3.6 Volumetria e Plástica do Edifício**

O projeto parte da sobreposição de dois volumes, quase perpendiculares entre si, que se apropriam do desnível existente e se descolam de maneira sutil em relação ao solo. Foram adotadas escalas domésticas para o conforto dos moradores. Tem como característica marcante o tratamento contrastante em suas duas principais fachadas que, acompanhando o uso interno de cada espaço, resultam em um volume dinâmico e singular.

**Figura 28** - Fachada Sul Casa 17



**Fonte:** ArchDaily, 2022.

A fachada voltada para rua (face sul) é marcada por sua horizontalidade e discrição, garantindo privacidade em seu interior. O mesmo já não ocorre com a fachada oposta (norte). Com terraços em balanços variados, esquadrias de vidro do piso ao teto e persianas, se destaca pelo movimento dos volumes, que se lançam sobre a vista da mata nativa.

**Figura 29** - Fachada Norte Casa 17



**Fonte:** ArchDaily, 2022.

#### **6.3.7 Correlação Com O Projeto A Ser Desenvolvido:**

O terreno onde o projeto da Casa 17 foi feito é semelhante com o terreno escolhido para a realização do projeto a ser desenvolvido, com um desnível acentuado, e como no projeto apresentado, a locação do edifício vai ser feita buscando intervir o mínimo possível em sua topografia original, preservando também a vegetação virgem. Outro ponto interessante foi o uso das ripas de madeira na forma de brises que trazem privacidade e uma boa circulação do vento.

## **CONCLUSÃO**

Com o aumento da depressão e outras doenças que afetam a saúde mental após a pandemia do Covid-19, a necessidade da criação de um espaço que acolhesse e prestasse o devido apoio à população cresceu, e com isso surgiu o Recanto; buscando criar um ambiente em que se faria um tratamento sem ser um hospital, movimentar o corpo sem ser em uma academia e ainda contar com um espaço para o lazer e a integração.

Com a criação de jardins de inverno, cheios e vazios foi possível trazer a vegetação presente em todos os ambientes, integrando o externo com o interno. Baseado em estudos de neuroarquitetura; trazer a vegetação para os ambientes traz a sensação de conforto e acolhimento, assim contribuindo para o conceito do projeto.

Seguindo as diretrizes definidas sobre conforto térmico, iluminação natural e sustentabilidade foi desenvolvido um projeto inclusivo e que atende a necessidade do público-alvo. Implantando um equipamento como o Centro Holístico Recanto na cidade de Teresina-PI poderá mudar o estilo de vida de várias pessoas que vivem ao seu redor.

## REFERÊNCIAS

AGOSTINO, D; PALMA, S. **Quando a Neuroarquitetura e a Biofilia se juntam:** estratégias simples para diminuição do stress no local de trabalho. *Qualidade Corporativa*, [S. l.], p. 1-3, 2018. Disponível em: <http://www.qualidadecorporativa.com.br/quando-a-neuroarquitetura-e-a-biofilia-se-juntam-estrategias-simples-para-diminuicao-do-stress-no-local-de-trabalho/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

ARCHDAILY BRASIL. **Casa 17 / Cris Kheirallah Arquitetura + tua arquitetura.** 2022. Brasil. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/979500/casa-17-cris-kheirallah-arquitetura-plus-tua-arquitetura> Acesso em: 3 Jun 2022.

ARCHDAILY BRASIL. **Espaço de Yoga Premavati / Aguirre Arquitetura.** 2018. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/888520/espaco-de-yoga-premavati-aguirre-arquitetura> Acesso em: 5 fev. 2022.

ARCHDAILY. **One Taste Holistic / CROX International Co.** 2012. Disponível em: <https://www.archdaily.com/285073/one-taste-holistic-crox-international> Acesso em: 3 fev. 2022

BARREIRA, C. R. A *et al.* **Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19.** *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 40, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/6xPYZztbk8XknXr8QWhdQH/?lang=pt>. Acesso em: 17 mar. 2022.

BARROS, M. B. de A *et al.* **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, n. 4, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/>. Acesso em: 17 mar. 2022.

FRANCO, J. T. **Em Detalhe:** Madeira, Palha e Adobe / Centro Holístico Punto Zero. ArchDaily, [S. l.], p. 1-3, 2016. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/800279/em-detalhe-madeira-palha-e-adobe-centro-holistico-punto-zero>>. Acesso em: 1 mar. 2022.

GAUER, G *et al.* **Terapias alternativas:** uma questão contemporânea em psicologia. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 17, n. 2, p. 21–32, 1997. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/DrqGxCJhYcjKBjSvyRFcmbS/?lang=pt>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

GHELMAN, R *et al.* **Mapeamento de Evidência de plantas medicinais brasileiras, aromaterapia, apiterapia, homeopatia, ventosaterapia e moxabustão.** CABSIN, [S. l.], p. 1-3, 2021. Disponível em: <<https://cabsin.org.br/membros/2021/12/20/mapadeevidenciaspics/>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

ORNELL, F *et al.* **Pandemia de medo e Covid-19:** impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 12–16, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35>. Acesso em: 17 mar. 2022.

PEREIRA, Mariana. **Como a arquitetura toca os nossos sentidos?** .Qualidade Corporativa, [S. l.], p. 1-3, 2018. Disponível em: <http://www.qualidadecorporativa.com.br/como-a-arquitetura-toca-os-nossos-sentidos/>. Acesso em: 15 mar. 2022.

PEREIRA, R. **Para uma arquitetura emocional:** as obras de Peter Zumthor, Álvaro Siza Vieira e João Luís Carrilho da Graça. Dissertação (Mestrado integrado em Arquitetura) - Universidade Lusíada de Lisboa, [S. l.], 2018.

PERON, Ana Paula; DA ROCHA, Carmen Lucia de Melo; NEVES, Grisiely Yara; VICENTINI, Veronica Elise. **Medicina Alternativa II.** Arq. Apadec, [s. l.], p. 33-39, 2004.

SOUTO, Lígia. **Fiocruz:** Em 2020, 61,7% da população buscou terapias alternativas. RadioagênciaNacional. [S. l.], p. 1-2, 2021.