

FACULDADE GALILEU
CURSO SUPERIOR DE ARQUITETURA E URBANISMO

MARIANA ESTOPA

**SPA FOCADO EM SAÚDE E BEM-ESTAR PARA O MUNICÍPIO DE
BOTUCATU**

BOTUCATU - SÃO PAULO

2021

MARIANA ESTOPA

**SPA FOCADO EM SAÚDE E BEM-ESTAR PARA O MUNICÍPIO DE
BOTUCATU**

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado a Faculdade Galileu,
como parte das exigências para a
obtenção do título de Arquiteta e
Urbanista

Prof^a orientadora: Letícia Rubio Colaúto

Coordenador do curso: Michael Emil Mösch

BOTUCATU - SÃO PAULO

2021

MARIANA ESTOPA

**SPA FOCADO EM SAÚDE E BEM-ESTAR PARA O MUNICÍPIO DE
BOTUCATU**

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado a Faculdade Galileu,
como parte das exigências para a
obtenção do título de Arquiteta e
Urbanista

Botucatu, 30 de Novembro de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Letícia Rubio Colaúto
Professora orientadora

Michael Emil Mösch
Orientador do curso de Arquitetura e Urbanismo

Luiz Vitor Sanches
Professor convidado

SUMÁRIO

RESUMO.....	5
ABSTRACT	5
INTRODUÇÃO.....	5
OBJETIVO GERAL.....	6
OBJETIVO ESPECÍFICO	6
JUSTIFICATIVA.....	7
REVISÃO DE LITERATURA.....	7
METODOLOGIA	9
RESULTADOS E DISCUSSÕES	9
CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	13

RESUMO

Palavras-chaves: arquitetura; SPA; arquitetura de SPA; saúde; bem-estar; emagrecimento; natureza;

Nota-se que ao longo dos anos, o ser humano vem se preocupando a cada dia mais com a saúde e bem-estar do corpo e da mente. Em função disso, apresenta-se no presente trabalho um projeto arquitetônico de SPA, proposto para o município de Botucatu, região centro-oeste do estado de São Paulo.

A proposta de SPA com foco em saúde e bem-estar, traz ao município de Botucatu um conceito inovador. O empreendimento contará com uma infraestrutura diferenciada, dentro de um espaço amplo que transmite o bem-estar através do contato com a natureza e estética do local.

O SPA irá oferecer a prestação de diversos serviços em um único ambiente, atendendo diversas faixas etárias, que buscam cuidar da saúde de uma forma diferenciada.

ABSTRACT

Keywords: architecture; SPA; SPA architecture; health; well-being; slimming; nature;

It is noted that over the years, human beings have been increasingly concerned with the health and well-being of the body and mind. As a result, this work presents an architectural project for SPA, proposed for the municipality of Botucatu, in the midwestern region of the state of São Paulo.

The SPA proposal focused on the health and well-being brings an innovative concept to the municipality of Botucatu. The project will have a differentiated infrastructure, within a wide space that transmits well-being through contact with nature and the aesthetics of the place.

The SPA will offer the provision of several services in a single environment, serving different age groups, who seek to take care of their health in a different way.

INTRODUÇÃO

Um SPA é uma empresa especializada em oferecer uma variedade de serviços com objetivo de melhorar a saúde, a beleza e o relaxamento, por meio de cuidados pessoais oferecidos de acordo com as necessidades do público-alvo.

SILVA e BARREIRA (1994), conceituam-se SPA como um instituto autônomo ou ligado a hotéis com uma programação definida como esportes, lazer, fisioterapia e dieta balanceada, proporcionando ao indivíduo melhor aparência. Porém hoje os SPA's utilizam-se de recursos naturais, esportivos e culturais. [1]

A preocupação com a saúde e com a vaidade evoluiu com o passar do tempo, e continua aumentando mais a cada dia, com isso houve o surgimento de estudos técnicos e avanços tecnológicos. Isso impactou diretamente no conceito de SPA, que hoje acompanham as tendências e necessidades da vida moderna. (SAPORITO, 2006). Onde não são tratados apenas a aparência, mas sim o crescimento interior, o corpo e a mente. [1]

Nos meses de pico durante a pandemia causada pelo COVID-19 em 2020, a procura pelo bem-estar aumentou ainda mais. Segundo o aplicativo GetNinjas, um aplicativo utilizado para a contratação de serviços na América Latina, a busca por terapias alternativas como acupuntura, massagem estética, massagem antiestresse, massagem oriental e massagem modeladora, registrou um crescimento de mais de 36% no mês de Abril de 2020. O índice reflete, assim, o aumento de 170% nas solicitações, se comparado ao mesmo período do ano de 2019. [2]

OBJETIVO GERAL

O objetivo do presente trabalho é apresentar um projeto arquitetônico de SPA com um conceito inédito para Botucatu, e região. Oferecendo inovação ao município, e benefícios para os moradores e também para visitantes.

Muitas pessoas buscam cuidar da saúde e do bem-estar do corpo e da mente, porém não gostam das academias tradicionais, por oferecerem exercícios monótonos.

OBJETIVO ESPECÍFICO

O SPA tem como objetivo trazer benefícios aos moradores do município de Botucatu que buscam cuidar da saúde e do bem-estar de uma forma diferenciada. Diferente das academias tradicionais o SPA irá oferecer um ritmo diferente, leve e divertido, que irá trazer benefícios para o corpo, e também para a mente, com uma tipologia arquitetônica diferenciada que permite contato com a natureza.

O conceito inovador desse SPA irá trazer benefícios a economia do município de Botucatu, pois poderá se tornar um ponto de atração turística. Além disso, o edifício irá gerar novos empregos, que irá beneficiar também os profissionais especializados na área da saúde e beleza.

JUSTIFICATIVA

Com o início da pandemia causada pelo COVID-19, houve a obrigatoriedade de quarentena afim de evitar o aumento dos casos e da contaminação. Com isso muitas pessoas acabaram se descuidando de alguma forma. Algumas pessoas já tinham algum tipo de comorbidade (como por exemplo: hipertensão, diabetes, obesidade, etc.) e essas comorbidades acabaram se agravando ainda mais.

Além dos problemas físicos, o surgimento de problemas psicológicos também foi muito comum, como a ansiedade, o excesso de estresse, etc.

De acordo com a pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), realizada em maio de 2020, cerca de 89% dos 400 médicos psiquiatras de 23 estados e do Distrito Federal entrevistados destacaram o agravamento dos quadros de saúde mental em seus pacientes devido à pandemia causada pelo COVID-19. [3]

Nos dias de hoje, onde vivemos uma pós pandemia, o cotidiano começa a se normalizar, a busca pelo cuidado com a saúde corporal e mental está aumentando ainda mais.

No município de Botucatu, não existe nenhum SPA completo que ofereça a prestação de diversos serviços, como o SPA proposto pelo presente trabalho. Sendo assim será algo inovador e que trará diversos benefícios não só para o município de Botucatu, mas também para toda a região, em um único local.

REVISÃO DE LITERATURA

A origem do SPA está diretamente ligada a água, e aos benefícios para a saúde. A história do efeito benéfico das águas termais começa na Grécia Antiga. Desde cedo os Gregos perceberam os benefícios da água morna/quente na procura de melhor saúde e no alívio de dores e doenças. Durante séculos exploraram ao máximo suas potencialidades, e foram criando infraestruturas em torno das nascentes de água quente. Essas nascentes de água viraram ponto de encontro e convívio, os banhos públicos eram muitas vezes palco da vida social grega. [4]

Figura 1 – Termas de Caracala



Fonte: <https://origemdascoisas.com/a-origem-do-spa/>

A queda do império romano foi um dos principais fatores para o desaparecimento das termas naquela época. O segundo fator foi o aparecimento do cristianismo, que não permitia o nudismo, nem a promiscuidade. Apesar disso, o conceito já tinha se espalhado pelo mundo, e ainda hoje é possível visitar ruínas de antigos banhos romanos. [4]

Na idade média, voltou-se a utilizar as propriedades terapêuticas da água. Alvo de estudo, que rapidamente foi comprovado seus benefícios, para a melhora de dores, relaxamento e também tratamento de algumas doenças. [4]

Desde então os SPAs ficam cada dia mais populares pelo mundo, e acompanham as tendências e necessidades da vida moderna. Onde não são tratados apenas a aparência, mas sim o crescimento interior, o corpo e a mente.

No Brasil, o primeiro SPA foi criado em 1950, o Lar Lapeano de Saúde, posteriormente chamado de Lapinha, nasceu com o intuito de combater doenças através de terapias naturais. Localizado em uma fazenda com foco em produção orgânica em Lapa no Paraná, Lapinha foi considerado o primeiro SPA médico em 1972. Nesse SPA, o hospede é atendido por uma equipe de saúde multidisciplinar e é adotado o conceito de medicina integrativa, em que se

valoriza a relação paciente-profissional, visando a reeducação dos hábitos para um estilo de vida saudável. São oferecidos 9 programas voltados para a saúde e bem-estar, emagrecimentos, fitness, controle de estresse, antitabagismo e também atividades para a terceira idade. [5]

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do presente trabalho foi utilizada a metodologia de pesquisas qualitativas, onde houve pesquisas e coleta de dados da internet, que foram mencionados na referência bibliográfica.

Além das pesquisas qualitativas, também houve um período observatório onde foi concluído que muitas pessoas deixam de ir nas academias tradicionais por conta dos exercícios e do ambiente ser monótono. Com o período de pandemia aumentou ainda mais o número de pessoas que pararam de cuidar da saúde, e do bem-estar, causando agravamento de problemas físicos e psicológicos já existentes e também o ocasionando o surgimento de novos problemas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto arquitetônico do SPA tem como objetivo ser construído no município de Botucatu, região centro-oeste do estado de São Paulo, próximo ao Shopping Pátio Botucatu.

A localização foi escolhida, pensando no bem-estar, e e, facilitar o acesso para as pessoas que forem frequentar o local. O shopping é um pouco distante do centro urbano, o que afastará as pessoas do caos, e será possível atender um dos objetivos desse SPA que é a conexão profunda com a natureza.

Apesar de ser um pouco afastado do centro urbano, o local escolhido é de fácil acesso, visto que já tem as entradas bem definidas, o que facilita a implantação do projeto, e trará mais facilidade para as pessoas que irão frequentar o local.

Figura 2 - Localização Shopping Botucatu (imagem de satélite)



Fonte: <https://www.google.com.br/maps>

No município de Botucatu, não tem nenhuma empresa que ofereça serviços diversificados no mesmo local com foco em saúde, bem-estar e emagrecimento como a proposta de SPA apresentado no presente trabalho. Isso trará muitos benefícios para os moradores do município de Botucatu e também para a região, pois é algo diferente das academias e centros de estética tradicionais.

O projeto arquitetônico para esse SPA conta com 5 chalés com atividades diferentes em cada um deles, sendo que as mesmas podem ser realizadas ao ar livre para manter o distanciamento social que ainda é obrigatório devido ao contágio do COVID-19, e com isso é possível ter ainda mais contato com a natureza.

Na parte externa, o projeto contará com vegetação abundante, e com uma cerca viva em todo o seu entorno, para barrar os ventos predominantes do Município de Botucatu.

SALA DE ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E PSICOLÓGICO

A sala de acompanhamento nutricional e psicológico é extremamente importante dentro desse projeto, pois o foco não é apenas o emagrecimento, e sim o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida.

Com o aumento de doenças como diabetes, hipertensão, obesidade, a sociedade começou a pensar mais na importância da alimentação adequada. Por conta disso, o acompanhamento nutricional é extremamente importante para a saúde e a qualidade de vida.

O acompanhamento psicológico é tão importante quanto o acompanhamento nutricional, pois a saúde mental é essencial para manter o bem-estar e consequentemente a saúde de qualquer indivíduo. Um acompanhamento psicológico bem feito pode trazer diversos benefícios como por exemplo o autoconhecimento; inteligência emocional; qualidade de vida no dia a dia; melhores relacionamentos interpessoais; autoestima elevada; desenvolvimento das potencialidades; melhorar doenças como a ansiedade; melhorar o estresse; etc. [6]

Sendo assim, podemos dizer que o acompanhamento nutricional e o acompanhamento psicológico são serviços complementares, ou seja, um complementa o outro, pois não é possível seguir uma dieta e focar no emagrecimento, se a saúde mental e o bem-estar não estiver em dia. Então esses serviços são essenciais para trazer uma melhor experiência para os indivíduos que frequentarão o local.

SALA DE OFURÔS

Os ofurôs são banheiras feitas de ripa de cedro polido (madeira com poder térmico de manter a água quente por mais tempo), contendo água aquecida entre 33º C e 45º C, com capacidade cúbica que varia em média de 300 a 900 litros de água. [7]

Os banhos de ofurô promovem alívio das tensões, relaxamento muscular, estímulo da circulação sanguínea, desintoxicação da pele e tranquilidade. Para a pele, ele tonifica, regenera, nutre e amacia, além disso também é uma técnica muito recomendada para quem apresenta problemas como artrite e reumatismo. Além disso os banhos de ofurô contém propriedades calmantes e energizantes, que estimulam a circulação sanguínea e promovem momentos completos de bem-estar. [7]

SALA DE YOGA E PILATES

O yoga é uma ciência antiga praticada a mais de cinco mil anos, e tem por objetivo unir o corpo, a mente e o espírito, possibilitado que a pessoa se reconecte com a sua verdadeira essência. Para obter todos os benefícios do yoga é necessário a prática de pelo menos três meses, pois à medida que a pessoa vai praticando as atividades, ela consegue ter maior consciência corporal e passa a controlar a melhor a mente para que ela influencie o corpo e, assim, todo o organismo trabalhe de forma harmônica e equilibrada. [8]

Alguns dos diversos benefícios de praticar yoga são controle de estresse e ansiedade; melhora no equilíbrio; alivia dores corporais; auxílio da perda de peso; melhora do sono; controle dos batimentos cardíacos; etc. [9]

O pilates é um método que une a filosofia dos exercícios ocidentais (centrados na musculatura), e orientais (baseados na respiração, e no relaxamento ativo). De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), o pilates consiste em uma série de movimentos controlados principalmente pelo abdômen, pelo quadril e pelas costas. A atividade engaja corpo e mente, apoia no preparo físico e na consciência corporal, ajudando a prevenir lesões. [10]

Alguns dos diversos benefícios de praticar pilates são o auxílio da perda de peso; maior flexibilidade; melhora a postura; alívio de dores nas costas; aumenta a boa disposição; alivia o estresse; etc.

Praticar esses exercícios ajudam a manter a calma, o foco e a concentração além disso trabalham a respiração, por esse motivo são exercícios aliados para o bem-estar e saúde mental. Não há contraindicações, e é indicado para terceira idade.

SALA DE DANÇA

Quem vê os movimentos suaves das diversas modalidades da dança pode não imaginar, mas a dança é uma excelente atividade física. Os benefícios da dança vão desde um melhor condicionamento físico, cardiorrespiratório, aumenta o fluxo sanguíneo, melhora do estresse e previne a depressão, ajuda a queimar calorias e consequentemente perder peso, etc. [11]

Além desses diversos benefícios a dança é uma excelente maneira de se exercitar fazendo algo divertido.

O projeto arquitetônico contará com uma sala destinada para a dança, porém essa atividade pode ser desenvolvida também ao ar livre, em contato com a natureza, será uma ótima maneira de aliviar o estresse do cotidiano e melhorar a saúde e o bem-estar.

SALA DE ESTÉTICA

A sala destinada a tratamentos estéticos será a única sala do SPA voltada diretamente para a estética, seja ela facial ou corporal. Os tratamentos de estética além de tratar os locais de necessidade, também tem como finalidade aumentar a autoestima de pessoas que sofrem com problemas na imagem pessoal.

A estética corporal busca o relaxamento do corpo e mente, ao mesmo tempo cuidando da sua estética.

Os serviços de estética facial oferecidos pelo SPA serão: tratamentos de limpeza de pele, hidratação e massagem facial.

Os serviços oferecidos serão: massagens relaxantes, como por exemplo: aromaterapia, massoterapia, shiatsu, reflexologia, massagens com pedras quentes. Tratamentos modernos para celulite, pele flácida, gordura localizada. E drenagens linfáticas (a drenagem linfática é uma massagem superficial que ajuda na retenção de líquido, melhorando a circulação e ativando o sistema linfático. Visa a desintoxicação, nutrição e oxigenação do organismo. Proporciona na saúde relaxamento, eliminação de líquidos e toxinas do organismo, evita celulite e edemas melhorando os aspectos da pele). [12]

CONCLUSÃO

A apresentação do presente trabalho, nos possibilita analisar e compreender uma proposta inovadora para o município de Botucatu, e região. Um projeto arquitetônico de SPA, com foco em saúde, bem-estar, emagrecimento e estética.

Com o passar dos anos, o ser humano cada vez mais se preocupa com a saúde e com o bem-estar do corpo e da mente. Com a pandemia causada pelo COVID-19, a procura por locais que ofereçam esse tipo de serviço aumentou, e vem sendo cada dia mais procurado.

O SPA apresentado terá o objetivo de cuidar da saúde e bem-estar, oferecendo diversos serviços em um único ambiente; Acompanhamento psicológico e nutricional, ofurôs, yoga e pilates, sala de dança; sala de estética facial e corporal. E irá atender diversas faixas etárias que buscam cuidar da saúde e bem-estar do corpo e da mente de uma forma diferenciada, que as academias tradicionais não podem proporcionar.

Além das diversas atividades propostas pelo SPA que trarão benefícios para a saúde, as pessoas que frequentarão o local poderão se reconectar com a natureza, se afastando do caos urbano, e se reconectando com o corpo e mente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] SPA Butterfly: projeto piloto destinado ao segmento de necessidades especiais.

Disponível em:

<<http://siaibib01.univali.br/pdf/Mayara%20Soares%20e%20Monthana%20Amorim.pdf>>

Acessado em 16/11/2021.

[2] Cuidados com a saúde, a beleza e o bem-estar crescem durante a pandemia.

Disponível em:

<<https://revistavisaohospitalar.com.br/cuidados-com-a-saude-a-beleza-e-o-bem-estar-crescem-durante-a-pandemia/>>

Acessado em 16/11/2021.

[3] Estudo diz que pandemia fez crescer casos de doenças psicossomáticas

Disponível em:

<<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-12/estudo-diz-que-pandemia-fez-crescer-casos-de-doencas-psicossomaticas> >

Acessado em 27/11/2021

[4] A origem do SPA.

Disponível em:

<<https://origemdascoisas.com/a-origem-do-spa/>>

Acessado em 16/11/2021.

[5] Lapinha, o primeiro SPA médico do país.

Disponível em:

<<http://www.tomovesports.com.br/nutricionista/>>

Acessado em 16/11/2021

[6] 7 benefícios de um acompanhamento psicológico bem feito.

Disponível em:

<<https://www.vittude.com/blog/7-beneficios-de-um-acompanhamento-psicologico-bem-feito/>>

Acessado em 16/11/2021

[7] SPA Butterfly: projeto piloto destinado ao segmento de necessidades especiais.

Disponível em:

<<http://siaibib01.univali.br/pdf/Mayara%20Soares%20e%20Monthana%20Amorim.pdf>>

Acessado em 16/11/2021.

[8] Yoga: significado, benefícios e dicas.

Disponível em:

<<https://yogateria.com.br/yoga/>>

Acessado em 16/11/2021

[9] 7 benefícios do Yoga para a saúde.

Disponível em:

<<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-yoga/>>

Acessado em 16/11/2021

[10] O que é o pilates e quais os seus benefícios?

Disponível em:

<https://www.yopro.com.br/o-que-e-pilates-e-quais-seus-beneficios/?&utm_campaign=Wellness&utm_source=Google&utm_medium=Texto&utm_content=Pilates&utm_term=pilates&utm_cd1=fazer_pilates&utm_cd2=em_casa&gclid=Cj0KCQjwrJOMBhCZARIsAGEd4VFc0PIEZGGAAsOuY4S1ljoT_UF6pwZfXbCzPtHZRmRbeG7qtTPo98v8aAh-mEALw_wcB>

Acessado em 16/11/2021

[11] Benefícios da dança para o corpo.

Disponível em:

<<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/saude-em-pauta/beneficios-da-danca-para-o-corpo>>

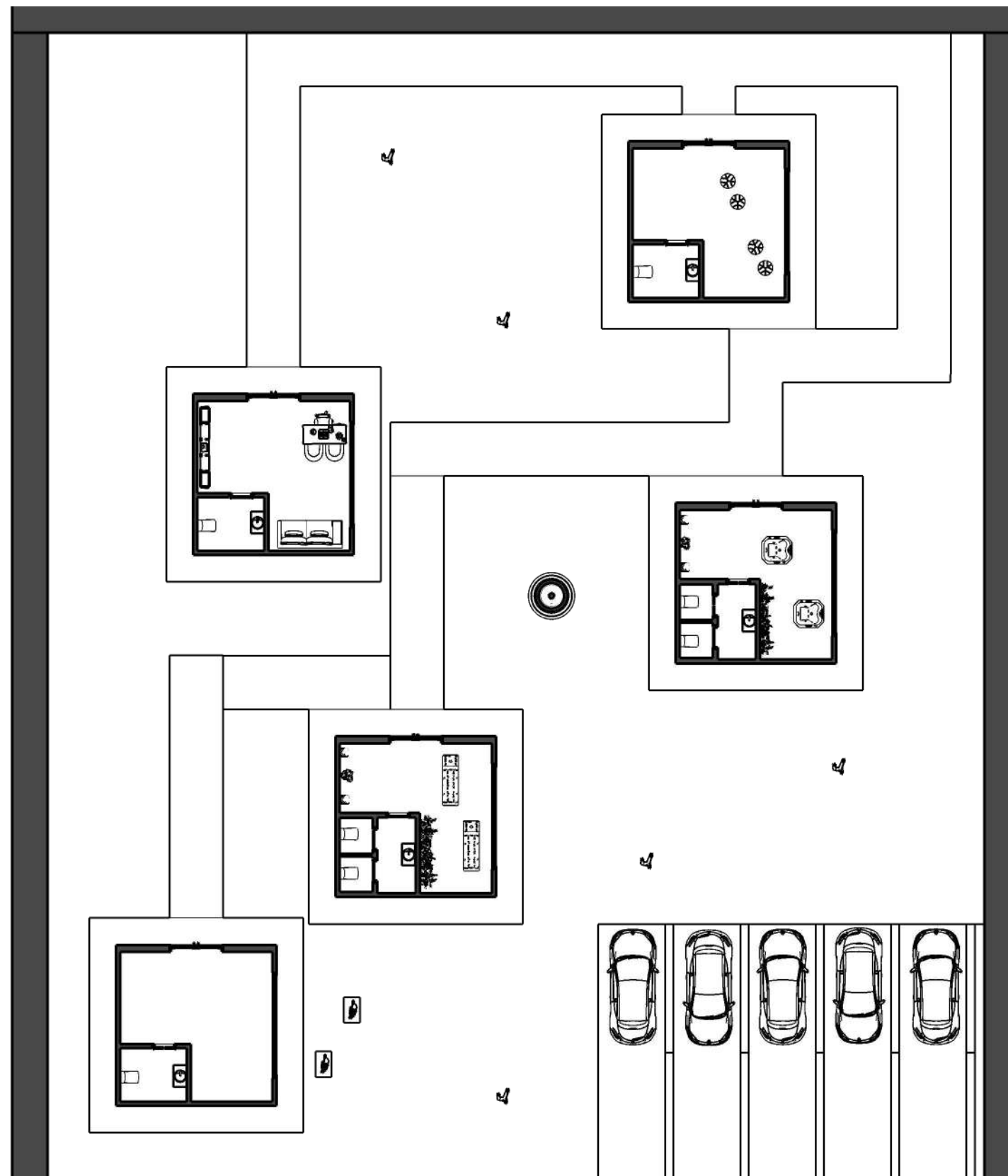
Acessado em 16/11/2021

[12] SPA Butterfly: projeto piloto destinado ao segmento de necessidades especiais.

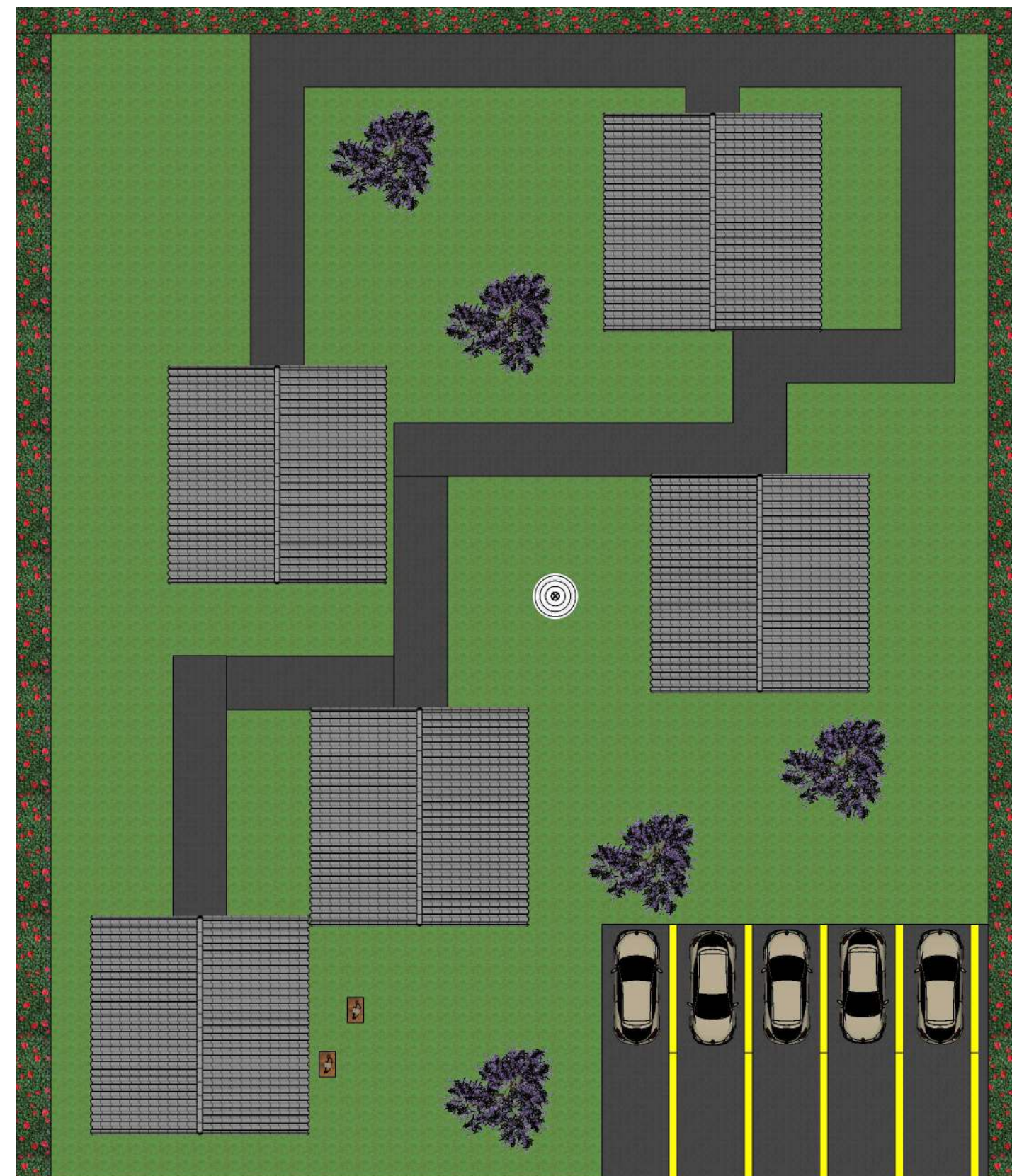
Disponível em:

<<http://siaibib01.univali.br/pdf/Mayara%20Soares%20e%20Monthana%20Amorim.pdf>>

Acessado em 16/11/2021.



PLANTA BAIXA
ESCALA 1:200



IMPLANTAÇÃO
ESCALA 1:200

ALUNA: MARIANA ESTOPA

ORIENTADORA: LETÍCIA COLAUTO RÚBIO

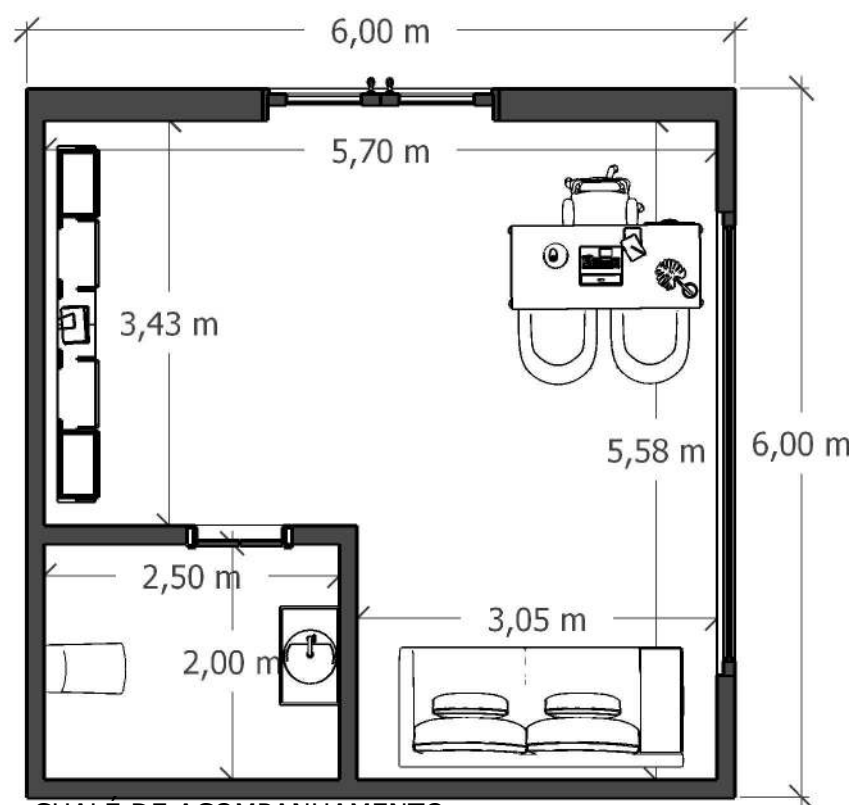
FACULDADE GALILEU - ARQUITETURA E URBANISMO

ESCALA: 1:200

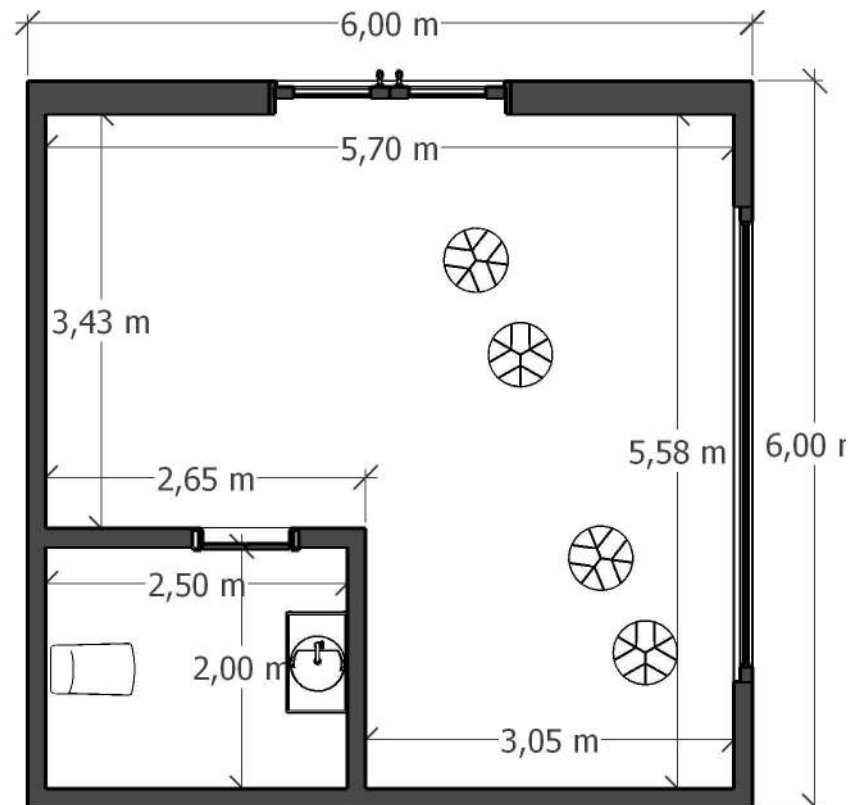
FOLHA: 1/4

PROJETO: SPA PARA O MUNICÍPIO DE BOTUCATU

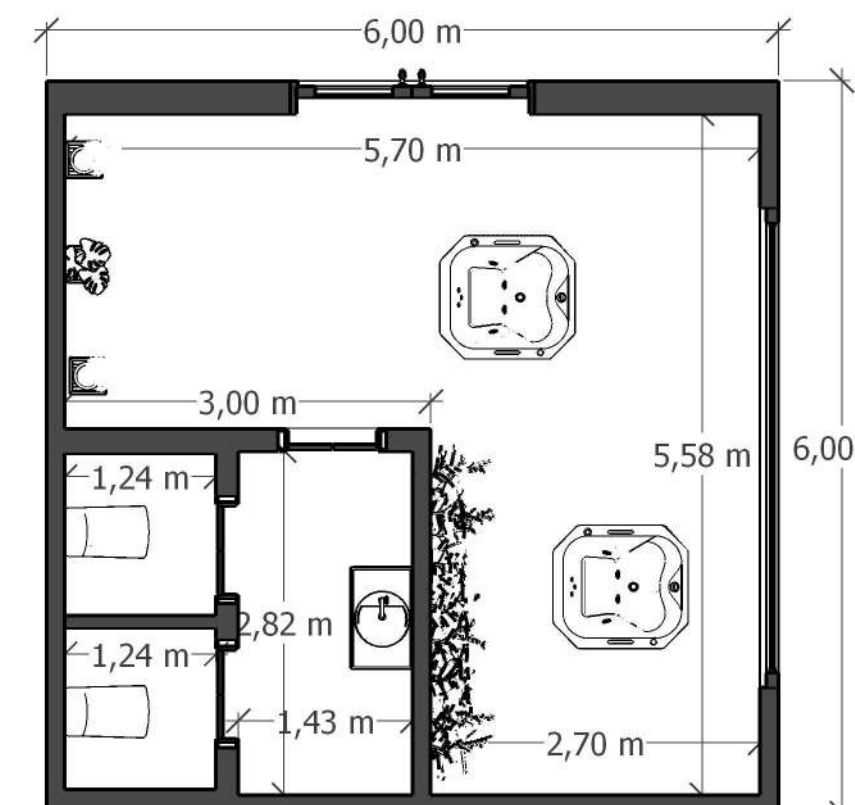
DATA: 30/11/2021



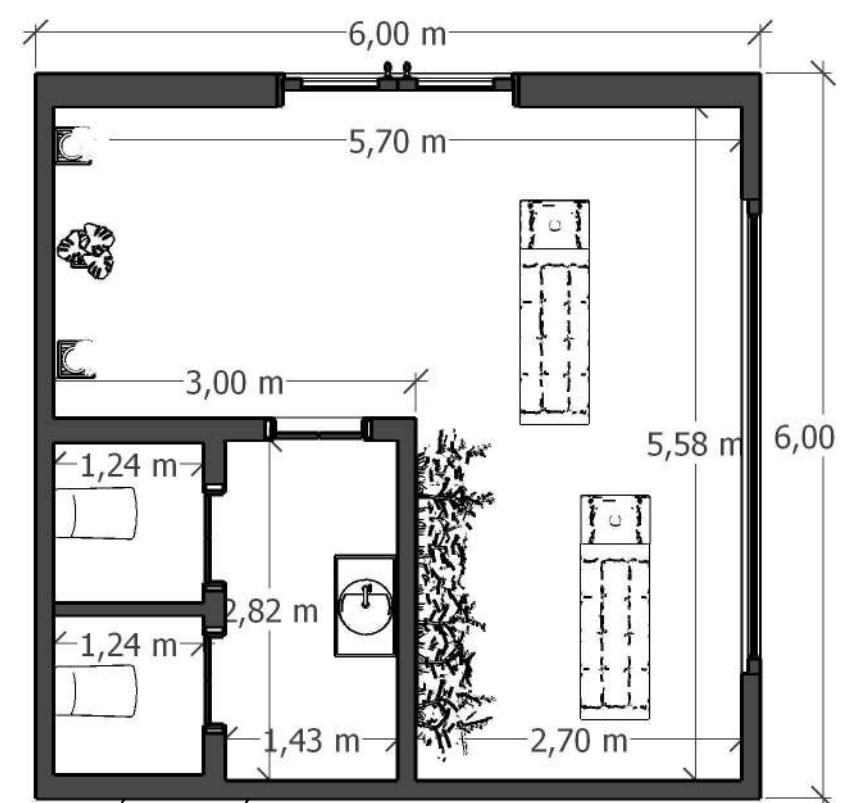
CHALÉ DE ACOMPANHAMENTO
(NUTRICIONAL E PSICOLÓGICO)
ESCALA 1:100



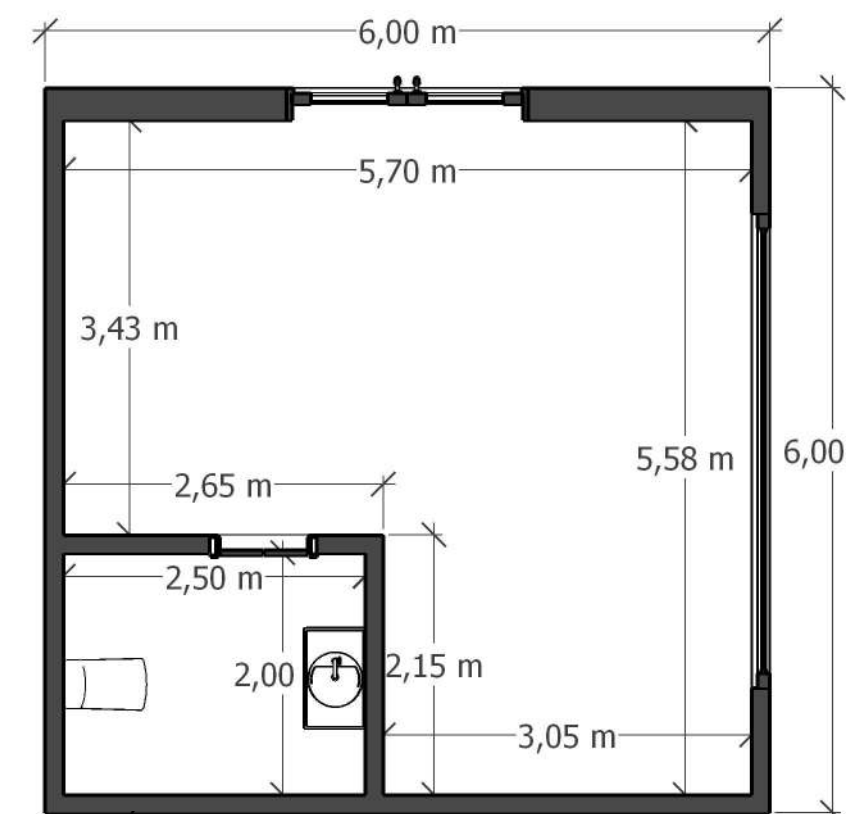
CHALÉ DE YOGA E PILATES
ESCALA 1:100



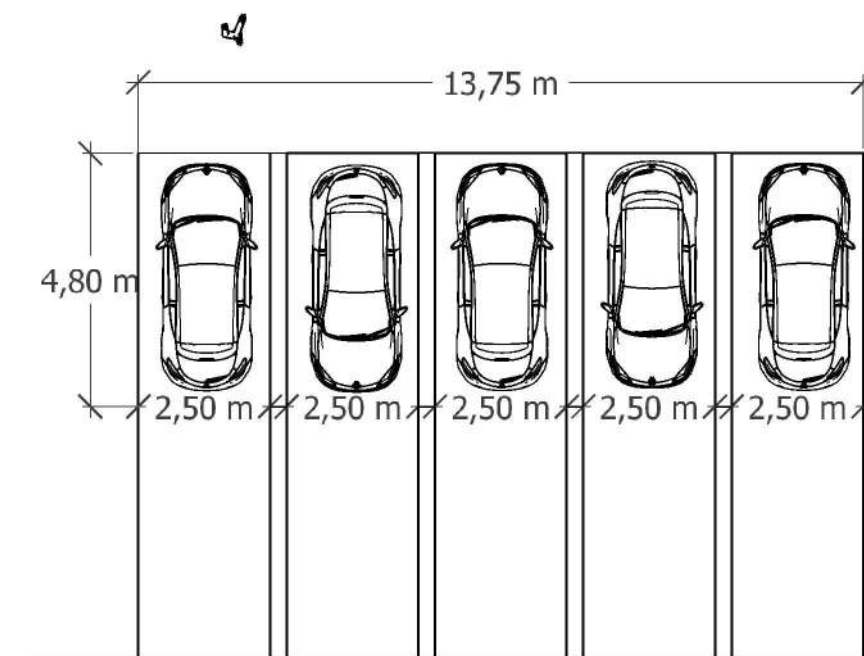
CHALÉ DE OFURÔS
ESCALA 1:100



CHALÉ DE ESTÉTICA
ESCALA 1:100



CHALÉ DE DANÇA
ESCALA 1:100



ESTACIONAMENTO
ESCALA 1:100

ALUNA: MARIANA ESTOPA

ORIENTADORA: LETÍCIA COLAUTO RÚBIO

FACULDADE GALILEU - ARQUITETURA E URBANISMO

ESCALA: 1:100

FOLHA: 2/4

PROJETO: SPA PARA O MUNICÍPIO DE BOTUCATU

DATA: 30/11/2021



ELEVAÇÃO FRONTAL
ESCALA 1:100



ELEVAÇÃO POSTERIOR
ESCALA 1:100



ELEVAÇÃO LATERAL DIREITA
ESCALA 1:100

ALUNA: MARIANA ESTOPA

ORIENTADORA: LETÍCIA COLAUTO RÚBIO

FACULDADE GALILEU - ARQUITETURA E URBANISMO

ESCALA: 1:100

FOLHA: 3/4

PROJETO: SPA PARA O MUNICÍPIO DE BOTUCATU

DATA: 30/11/2021



AMBIENTE EXTERNO



AMBIENTE EXTERNO



CHALÉ DE ESTÉTICA



CHALÉ DE OFURÔS

ALUNA: MARIANA ESTOPA		
ORIENTADORA: LETÍCIA COLAUTO RÚBIO		
FACULDADE GALILEU - ARQUITETURA E URBANISMO	SITUAÇÃO SEM ESCALA	FOLHA: 4/4
PROJETO: SPA PARA O MUNICÍPIO DE BOTUCATU	DATA: 30/11/2021	