

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VÁRZEA GRANDE
FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO
TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO EM ARQUITETURA, URBANISMO E PAISAGISMO

SPA DE EMAGRECIMENTO

VIVIANY MOREIRA DA COSTA

MSC. CARLOS EDUARDO VILELA GALVÃO

Várzea Grande - MT, 26 de novembro de 2018.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VÁRZEA GRANDE
FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO
TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO EM ARQUITETURA, URBANISMO E PAISAGISMO

SPA DE EMAGRECIMENTO

VIVIANY MOREIRA DA COSTA

*Monografia apresentada junto ao curso de
Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário de
Várzea Grande - MT, como requisito para obtenção
do título de Graduado.*

PROF. MSC. CARLOS EDUARDO VILELA GALVÃO

Várzea Grande - MT, 26 de novembro de 2018.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VÁRZEA GRANDE
FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO
TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO EM ARQUITETURA, URBANISMO E PAISAGISMO

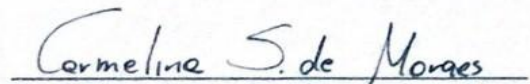
FOLHA DE APROVAÇÃO

Título: SPA DE EMAGRECIMENTO

Aluna: Viviany Moreira da Costa

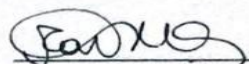
ORIENTADOR: PROF. MSC. CARLOS EDUARDO VILELA GALVÃO

Aprovado em 03 de dezembro de 2018.



Prof. Msc. Carmelina Suquerê de Moraes
Coordenadora do curso de Arquitetura e Urbanismo

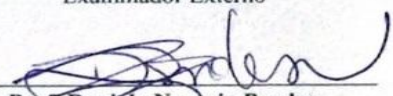
Comissão Examinadora:



Prof. Msc. Carlos Eduardo Vilela Galvão
Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG
Orientador



Calita Ustulin de Oliveira
Arquiteta e Urbanista
Examinador Externo



Prof. Daniela Nazario Barden
Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG
Examinador Interno

AGRADECIMENTOS

A minha família, a qual me estrutura com todo amor e confiança desde sempre, e a qual me ensinou a lutar de forma digna pelas coisas em que acredito, e que nunca mediu esforços para que eu chegasse até esta etapa da minha vida.

A Matheus Moura, pelo cuidado, carinho e incentivo a seguir os meus sonhos. Ao meu orientador, Carlos Eduardo Galvão por me auxiliar no desenvolvimento de cada etapa do trabalho.

Aos colegas de classe que no decorrer da vida acadêmica contribuíram de forma inestimável na realização deste sonho.

Agradeço a coordenadora, aos professores e funcionários da UNIVAG.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação acadêmica.

DEDICATÓRIA

Dedico a Deus, que se faz presente em todos os momentos da minha vida.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS	4	2.8.4.1 Criolipólise.....	17
LISTA DE TABELAS	5	2.8.4.2 Enzimas	17
RESUMO.....	6	2.8.4.3 Manthus.....	18
ABSTRACT	6	2.8.4.4 Termoterapia	18
1 INTRODUÇÃO	7	2.8.4.5 Massagem com pedras.....	18
1.1 PROBLEMÁTICA.....	7	2.8.4.6 Massagem com velas	19
1.2 JUSTIFICATIVA	8	2.8.4.7 Massagem escultural.....	19
1.3 OBJETIVOS	8	3 ASPECTOS NORMATIVOS	20
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9	3.1 LEGISLAÇÃO INCIDENTE NO PLANO; INTERNACIONAL	20
2.1 A ORIGEM DO TERMO “SPA”	9	3.2 LEGISLAÇÃO INCIDENTE NO PLANO NACIONAL	20
2.2 BREVE HISTÓRICO DOS SPAS	9	3.3 LEGISLAÇÃO INCIDENTE NO PLANO LOCAL;	20
2.3 SPA NO BRASIL	11	4 ASPECTOS SOCIOLÓGICOS.....	22
2.4 CATEGORIAS DOS SPAS	12	5 ASPECTOS TÉCNICOS	23
2.5 OBESIDADE	13	5.1 PROJETO DE REFERÊNCIA 01	23
2.6 OBESIDADE NO BRASIL E NA CIDADE DE CUIABÁ.....	14	5.1.1 Botanique Hotel & Spa.....	23
2.7 A OBESIDADE E A ALIMENTAÇÃO BRASILEIRA	15	5.1.1.3 Funcionalidade.....	25
2.8 TRATAMENTO DA OBESIDADE	16	5.2 PROJETO DE REFERÊNCIA 02	25
2.8.1 Reeducação Alimentar	16	5.2.1 Spa Manja.....	25
2.8.2 Exercícios Físicos.....	16	5.2.1.1 Materialidade.....	26
2.8.3 Medicamentos.....	17	5.3.1 Spa Med Sorocaba	27
2.8.4 Tratamentos estéticos.....	17	5.3.1.1 Funcionalidade.....	28
		5.3.1.2 Serviços	28
		6.2.1.2 Bairro do terreno - Morada dos Nobres	33
		6.2.5 Análise da legislação incidente	37
		6.5 DIAGRAMA FUNCIONAL	45
		6.6 SETORIZAÇÃO	46

6.8 QUADRO DE ÁREAS.....	47
6.9 ENSAIOS TÉCNICOS	47
7 TÉCNICAS E MATERIAIS CONSTRUTIVOS.....	48
7.1 TELHA TERMOACÚSTICA	48
8 PROPOSTA FINAL.....	51
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	66
10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Estância termal romana.....	10
Figura 02: Classificação do IMC.....	14
Figura 03: Gráfico de crescimento da Obesidade.....	15
Figura 04: Fachada Frontal	23
Figura 05: Edificação principal e chalé.....	24
Figura 06: Entrada principal.....	24
Figura 07: Vista lateral.....	25
Figura 08: Passarelas elevadas.....	26
Figura 09: Planta setorizada.....	27
Figura 10: Spa Med Sorocaba (área externa)	27
Figura 11: Localização de Cuiabá.....	32
Figura 12: Planta topográfica.....	34
Figura 13: Foto do terreno.....	35
Figura 14: Mapa Viário.....	36
Figura 15: Diagrama funcional.....	45
Figura 16: Setorização.....	46
Figura 17: Ensaio técnico.....	47
Figura 18: Camadas telha termo-acústica.....	48
Figura 19: Camadas do telhado verde.....	49
Figura 20: Cisterna.....	49
Figura 21: Concreto permeável.....	50
Figura 22: Implantação.....	51
Figura 23: Passarela.....	52
Figura 24: Perspectiva da implantação.....	53
Figura 25: Fachada entrada principal.....	54
Figura 28: Setorização setor principal.....	54
Figura 29: Consultório.....	56
Figura 30: Entrada setor médico e terapêutico.....	56
Figura 31: Setorização setor médico.....	57
Figura 32: Sala de massagem dupla.....	58
Figura 33: Área de descanso e piscina aquecida.....	58
Figura 34: Setorização setor terapêutico.....	59
Figura 35: Pista de caminhada.....	60
Figura 36: Deck para yoga externo.....	60
Figura 37: Setorização setor esportivo e lazer.....	61
Figura 38: Entrada secundária, restaurante e academia.....	62
Figura 39: Lounge.....	62
Figura 40: Restaurante.....	62
Figura 41: Setorização setor gourmet e serviços.....	64
Figura 42: Bangalôs.....	65
Figura 43: Piscinas.....	65
Figura 44: Externo.....	65

LISTA DE TABELAS

Tabela 01: Síntese de análise comparativa dos Projetos referenciais.....	29
Tabela 02: População do Morada dos Nobres.....	33
Tabela 03: Índices Urbanísticos do terreno.....	37
Tabela 04: Pré-dimensionamento setor administrativo e entrada principal.....	40
Tabela 05: Setor Médico.....	41
Tabela 06: Setor de serviço.....	42
Tabela 07: Setor terapêutico.....	43
Tabela 08: Setor Gourmet.....	44
Tabela 09: Setor esportivo e lazer.....	44
Tabela 10: Quadro de áreas.....	47

RESUMO

COSTA, V. M. **Spa de Emagrecimento**.2018. Monografia (Graduação em Arquitetura e Urbanismo), Faculdade de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário de Várzea Grande, Mato Grosso, 2018.

O presente trabalho de graduação final em arquitetura, urbanismo e paisagismo, consiste no desenvolvimento de um projeto arquitetônico sobre o tema: Spa de Emagrecimento, para a cidade de Cuiabá, estado do Mato Grosso. Descreve-se neste trabalho final por meio de pesquisas sobre temas relacionados, como: obesidade, história, origem e classificações dos spas. O spa de emagrecimento, é voltado para perda de peso, através de atividades físicas, da reeducação alimentar, acompanhamento profissional, e tratamentos específicos para o mesmo. O significado da palavra SPA é saúde pela água. Sua origem se relaciona diretamente com a água e os benefícios que ela produz. A proposta do spa de emagrecimento parte do conceito de revitalização do corpo, mente e ambiente.

Palavras-Chave: SPA; Emagrecimento; Projeto Arquitetônico.

ABSTRACT

COSTA, V. M. **Slimming Spa**.2018. Monography (Bachelor in Architecture and Urbanism), Faculty of Archeology and Urbanism, University Center of Várzea Grande, Mato Grosso, 2018.

The present final graduation work in architecture, urbanism and landscaping, is a subject of architectural study on the theme: Spa of Slimming, for the city of Cuiabá, state of Mato Grosso. Description about this article about obesity, obesity, history and origin of spas. The slimming spa will be geared towards weight loss through physical activities, food re-education, professional follow-up and specific treatments for it. The meaning of SPA is health by water. Its origin is to relate to water and the benefits it produces. The weight loss spa proposes part of the concept of body, mind and environment revitalization.

Keywords: SPA; Weight loss; Architectural design.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho de diplomação em Arquitetura, Urbanismo e Paisagismo tem como proposta a elaboração de anteprojeto arquitetônico de um SPA de Emagrecimento no município de Cuiabá – MT.

O SPA será destinado para o público adulto composto da faixa etária de 25 a 50 anos, que procuram tratamento contra obesidade, e reeducação alimentar, através de atividades físicas, do acompanhamento profissional, e tratamentos específicos, com o intuito de deixar o usuário seguro e confortável para que ele emagreça de forma natural.

A escolha do terreno levou como consideração aspectos, como: região de baixa densidade, ou seja, lotes amplos e com uso predominante residencial; próximo a áreas verdes (APP); e de fácil acesso ao centro da cidade.

O partido utilizado foi de uma construção horizontal e térrea que abraça uma extensa área de piscinas e espelhos d'água, criando um microclima agradável no terreno por conta da evaporação da água (ideal para o período quente-seco da capital Cuiabá).

1.1 PROBLEMÁTICA

A sociedade moderna tem se evoluído de tal forma, que impulsiona a viver a grande correria do cotidiano, das preocupações, dos maus hábitos alimentares, comprometendo a saúde física e mental, levando as pessoas ao estado de cansaço, stress e posteriormente desenvolvendo doenças psicossomáticas.

Devido os maus hábitos alimentares e o sedentarismo, cerca de 56,9% da população brasileira com mais de 18 anos sofrem com o excesso de peso, segundo o IBGE (2013).

O Ministério da Saúde (2016) aponta cerca de 56,4% dos Cuiabanos estão com excesso de peso, e 21,9% sofrem com a obesidade. Cuiabá está em segundo lugar com maior número de obesos na região Centro-Oeste, e ocupa a sexta posição entre as capitais do país.

1.2 JUSTIFICATIVA

Apesar de a busca por saúde ser constante, a maioria da população tem dificuldade em conciliar a rotina de trabalho, estudo, vida social com hábitos saudáveis. Culpa-se a falta de tempo, a facilidade das comidas industrializadas, a comodidade, estresse do trabalho para justificar a falta de determinação.

O padrão de vida moderno do brasileiro é um grande impulso para a obesidade, com a diminuição de atividades físicas e o aumento do consumo em redes de fast-food (ABESO, 2016). A escolha dos nossos alimentos está relacionada diretamente com a nossa cultura, nossas crenças, tabus, religião, entre outros fatores (RECINE & RADAELLI, 2008).

O trabalho se justifica pelos poucos espaços destinados ao tratamento da doença em Cuiabá, e grande número de pessoas obesas. A proposta consiste em um local voltado ao emagrecimento, que ofereça tratamentos direcionados para obesidade, com o intuito de emagrecer sem intervenções cirúrgicas.

1.3 OBJETIVOS

Esta pesquisa tem como objetivo geral propor projeto arquitetônico de um Spa de emagrecimento em Cuiabá.

Os objetivos específicos são:

- Efetuar pesquisas sobre os spas em geral, através de pesquisas documentais, artigos, web sites e outros;
- Analisar projetos referenciais com o objetivo de captar as soluções e problemáticas;
- Levantar informações da área para propor um projeto de arquitetura acessível, conforme as Leis de Uso e Ocupação do solo, Código de Obras e de Postura do município de Cuiabá e que estejam dentro dos parâmetros da ANVISA;
- Propor projeto arquitetônico, visando o bem-estar do indivíduo através de espaços humanizados e integrados com extensos jardins e corpos d'água, para auxiliar no tratamento da obesidade.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A ORIGEM DO TERMO “SPA”

A um conflito entre autores sobre a origem da palavra, para alguns remete-se ao termo latino “Salun Per Aque”, que traduzido significa "Saúde através da água" ou “Solus Per Aqua”, que significa "Saúde advinda da água", para outros a palavra pertence a uma cidade belga chamada SPA. Sabe-se que a origem do SPA está relacionada a água e seus benefícios. (ABC SPA, 2009).

2.2 BREVE HISTÓRICO DOS SPAS

Os primeiros SPAs surgiram a milhares de anos atrás, onde as civilizações já utilizavam de banhos para purificar, descansar o corpo, e combater as diversas doenças.

A água demonstrava-se cada vez mais essencial para os habitantes antigos, onde utilizavam para os principais rituais de purificação, cultuando rios, lagos e mares como Deuses.

Buscando nos elementos naturais resultados inatingíveis com a medicina atual, deste modo foi-se construindo melhores e maiores centros de banho e fontes, devido à grande procura da população.

Um dos exemplos é o clássico Oráculo de Delphi na Grécia, em 1400 a.C., onde elaborou-se um complexo de prédios destinados ao lazer e ao bem-estar pessoal, contendo: ginásios, salões de banhos, salões de reuniões, encontros educacionais para população, e espaços comuns. Segundo a cultura grega, banhar-se, dormir e sonhar eram itens fundamentais a boa saúde (ABC SPAS, 2016).

Segundo a ABC SPAS (2009), em 25 a.c. houve um grande marco nas infraestruturas de banhos com a criação de uma grande estância termal (Figura 01) construída pelos povos Romanos e oferecia banhos com diversas temperaturas, espaços de lazer, piscinas, saunas e salas de massagem, com o objetivo de relaxar o corpo e prevenir as doenças. A partir dessa data já foi se fortalecendo o conceito destas termas como centros de bem-estar e tratamentos à saúde, parecido ao encontrado nos spas modernos. (ABC SPAS, 2009).

Figura 1: Estância Termal Romana



Fonte: Termas Romanas em hispana,2018.

Piacentini (2009) aborda que o SPA surgiu na cidade de SpaFrancochamps, localizada ao leste da Bélgica, popular pelo bom clima da cidade e grande quantidade de vegetação, onde cidades europeias com as mesmas características idealizaram seus SPA's.

Segundo Mill (2003) O SPA surgiu na Bélgica no ano de 1326 em um vilarejo que foi rebatizado de SPA, isto devido a

um metalúrgico chamado Colin Le Loup, que se curou de uma doença através das águas abundantes em ferro de uma fonte próxima de Liege, na cidade da Bélgica. Acredita-se que as curas de várias doenças estejam relacionadas aos banhos e a ingestão de águas salgadas.

Mill (2003, p.21) ressalta que,

“Um segundo fator que promoveu a popularidade dos spas foi o apoio recebido dos profissionais da medicina. [...]. Acreditava-se que os banhos e a ingestão de águas salgadas eram responsáveis pela cura de numerosas doenças, ajudando a promover os resort do litoral. Atividades populares dos balneários incluíam jogos, danças e outras formas de entretenimento, como concertos, desfiles de rua, e as termas, onde aqueles que iam em busca de saúde “bebiam as águas”.

A Associação Brasileira de Clínicas e SPAs (ABC SPAS,2009) aborda sobre a evolução dos SPAS, que se iniciou-se a partir dos Estados Unidos, onde rapidamente se desenvolveram e posteriormente se alastrando pelo resto do mundo.

A evolução da sociedade norte-americana foi solicitando uma adequação dos SPAs para as necessidades e benefícios da população regional. Conseqüentemente, passando a existir outras atividades, como tratamentos nutricionais e de redução

de peso, terapias de beleza, atividades mais aeróbicas etc., Além dos tratamentos terapêuticos com a água e as terapias corporais tradicionais que já faziam uso. Com isto, acabaram se desenvolvendo rapidamente como acréscimo na rotina da população.

Os Estados Unidos que apresentaram maior progresso na indústria dos SPAs, tornou-se referência mundial nos padrões de atendimento, inovações tecnológicas e em equipamentos, arquitetura e design e serviços de beleza.

Atualmente os serviços oferecidos pelos SPAs estão em grande crescimento, suas inovações são frequentes. Os SPAs tornaram-se algo amplo na concepção, com um objetivo muito específico: o bem-estar do corpo, mente e espírito, obtido através de diferentes tipos de serviços e atividades realizadas em seu espaço.

Os SPAs oferecem atividades como, tratamentos corporais de prevenção e cura, terapias de bem-estar, relaxamento e beleza, banhos e rituais de purificação corporal e mental, práticas nutricionais e mais medicinais, atividades de meditação e yoga, exercícios como pilates e outros mais aeróbicos, consultas médicas em SPAs especializados, etc.

2.3 SPA NO BRASIL

Mill (2003) aborda que os spas brasileiros seguem a mesma linguagem dos spas americanos onde são voltados para a estética e beleza, estilo de vida saudável, ligados a perda de peso, prática de atividade física e atendimento personalizado. A cultura oriental vem dominando o mercado de spas no Brasil, com tratamentos baseados no cuidado do indivíduo como um todo (corpo, mente e alma).

Com pouco mais de 25 anos, a indústria de SPAs brasileiro tem se avançado rapidamente no território nacional, com apoio dos diversos segmentos, como, médicos, fisioterapeutas, clientes, empresários, indústria de produtos e cosméticos, mídia em geral e etc.

A indústria dos SPAs tem se desenvolvido nas grandes cidades, onde possuem maiores demandas, pelo fato do cansaço e stress cada vez mais presentes na vida da população. Diversos estudos afirmam os benefícios que terapias corporais trazem à saúde, onde a prevenção contra doenças é vista como um membro importante para o bem-estar

do corpo humano, o que ressalta a necessidade dos SPAs dentro da sociedade atual (ABC SPAS, 2009).

2.4 CATEGORIAS DOS SPAS

Segundo a ABC SPAS (2009), os SPAs quanto a destinação são classificados em:

- A) SPA DESTINO – Geralmente se encontram fora dos grandes centros, são estabelecimentos que contam com estruturas para hospedagem e alimentação, onde os clientes passam vários dias;
- B) SPA RESORT/HOTEL – Localizados dentro de uma estrutura hoteleira, onde os serviços são voltados para os clientes;
- C) DAY SPA (OU SPA URBANO) – Localizados dentro da cidade, os serviços são voltados para períodos mais breves, onde não possuem hospedagem;
- D) SPA PASSEIO – Se situam dentro estruturas voltadas para o entretenimento ou transporte, como veículos de passeio, navios, cruzeiros trens e etc.

Quanto a sua especialidade os spas são classificados em:

- A) SPA Naturalista – Direcionado para as práticas fundadas na Medicina Naturista, tais como Homeopatia, Fitoterapia, Acupuntura e outros, promovendo a saúde por processos naturais de tratamento e alimentação;
- B) SPA Médico – Com objetivos médicos ou clínicos tendo como objetivo a melhoria da saúde humana e qualidade de vida, apresentando trabalhos completos no setor da estética médica, terapias e tratamentos complementares com atividade física monitorada;
- C) SPA Holístico – Voltado para melhoria da saúde humana através de trabalhos fundamentados na Medicina Tradicional, encaminhados ao bem-estar espiritual e equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito;
- D) SPA Esporte e Aventura – Voltado para o lazer e a recreação, por intermédio de práticas físicas e de exercícios diferenciados;
- E) SPA Nutricional – Com objetivo nutricional, reeducação alimentar e a desintoxicação, bem como tratamentos terapêuticos de melhoria da saúde humana;

F) SPA Estético – Com o foco nos serviços estéticos faciais e serviços corporais, com variedades de equipamentos e serviços especializados;

G) SPA Termal – Serviços com hidroterapia e banhos termais, que proporcione a saúde e bem-estar;

H) SPA Wellness/Bem-estar – Com objetivo de proporcionar o bem-estar físico, mental e espiritual, seja mediante de terapias corporais, banhos ou práticas específicas.

A especialidade do spa a ser proposto será médica e nutricional por ser um local de emagrecimento, com destinação de spa urbano para fácil acesso e tratamentos diários para o usuário.

2.5 OBESIDADE

A obesidade não é uma doença atual, sua origem vem desde a época paleolítica, onde sabe-se que existiam indivíduos obesos há mais de 25.000 anos atrás. Atualmente, a obesidade está em crescente alta nos países em que há acesso a alimentos industrializados (HALPERN, 1999).

A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura corporal e tem-se definido como uma doença crônica, com etiologia complexa e multifatorial, decorrência do estilo de vida, genes e fatores emocionais.

O índice de massa corporal (IMC), define a obesidade, retrata-se o grau de espessura, contudo, não se define o conteúdo corporal de gordura ou de massa magra (MANCINI, 2015). A Figura 02 apresenta a fórmula utilizada para o cálculo do IMC e a sua classificação.

A Organização Mundial de Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões estarão obesos (ABESO,2009).

Figura 2: Classificação do IMC.



Fonte: Vigitel, 2018.

2.6 OBESIDADE NO BRASIL E NA CIDADE DE CUIABÁ

A obesidade e o excesso de peso está presente em todas as regiões brasileiras e classes econômicas. Segundo dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

(Vigitel), realizada em dezembro de 2016, com 53.210 pessoas maiores de 18 anos de todas as capitais brasileiras, apontam que a obesidade no Brasil teve um aumento de 60%, onde mostra que de 11,8% em 2006 os números subiram para 18,9% em 2016, e o excesso de peso passando de 42,6% para 53,8% (Figura 03).

O Ministério da Saúde (2016), aponta que cerca de 56,4% dos Cuiabanos estão com excesso de peso, e 21,9% sofrem com a obesidade. Cuiabá está em segundo lugar com maior número de obesos no Centro-Oeste, e a sexta capital país.

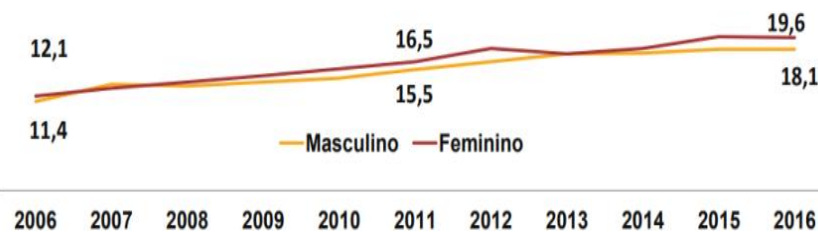
Figura 3: Gráfico de crescimento da obesidade.

OBESIDADE

Obesidade cresceu 60% em dez anos
De **11,8%** em 2006 para **18,9%** em 2016



Frequência é semelhante
entre os sexos



Fonte: Vigitel, 2018.

2.7 A OBESIDADE E A ALIMENTAÇÃO BRASILEIRA

Os hábitos alimentares dos brasileiros variam grandemente, pois suas variedades culinárias são enormes, transformando-se em um cenário rico da culinária do país (MARTINEZ, 2000). E a escolha dos nossos alimentos está relacionada diretamente com a nossa cultura, nossas crenças,

tabus, religião, entre outros fatores (RECINE & RADAELLI, 2008).

No entanto, o padrão de vida moderno do brasileiro é um grande impulso para a obesidade, com a diminuição de atividades físicas e o aumento do consumo em redes de fast-food (ABESO, 2016).

A busca de um estilo de vida saudável é a principal etapa do tratamento da obesidade, e a atividade física pode influenciar positivamente no aumento do gasto energético total, equilibrando a oxidação dos macros nutrientes e prevenção da massa magra, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, através da redução do peso corporal (MONTEIRO, RIETHER & BURINI, 2004).

O SPA é uma opção para perda de peso e mudanças de hábitos alimentares, suas programações estão direcionadas a atividades intensas durante o dia todo. O indivíduo submete-se a uma reciclagem não somente no físico, mas também de todos os valores interiores inerentes ao ser humano (MENEGON, 2003).

2.8 TRATAMENTO DA OBESIDADE

Os tratamentos da obesidade dependem do nível de excesso peso, onde além da mudança do estilo de vida, como a reeducação alimentar e a atividade física o paciente necessita de medicamentos ou até mesmos métodos cirúrgicos. Independente do tratamento proposto, a reeducação alimentar e a atividade física são fundamentais para o tratamento clínico (Hospital alemão Oswaldo Cruz, 2016).

2.8.1 Reeducação Alimentar

Uma das ações de diminuir o peso corporal envolvem o controle da ingestão energética total (Raccete et al., 1995).

O tratamento da obesidade engloba mudança de vida. Pessoas obesas não devem seguir uma dieta restritiva de alimentos, mas sim uma reeducação alimentar, consertando os hábitos errados.

A reeducação alimentar contém alimentos classificados como “saudáveis” e também os “não saudáveis” que devem ser consumidos moderadamente (ABESO, 2018).

2.8.2 Exercícios Físicos

O exercício físico frequente tem como consequência benefícios para o organismo, como a evolução na capacidade cardiovascular e respiratória, redução da pressão arterial em hipertensos, melhora na tolerância a glicose e na ação da insulina (Dengel, 1998).

Segundo Blair (1993), pessoas com excesso de peso e fisicamente ativas apresentam menor morbidade e mortalidade que pessoas sedentárias, pelo crescimento da sensibilidade à insulina e melhora na tolerância a glicose.

A combinação de exercícios físicos aos programas de emagrecimento, tem se apresentado produtivo na continuidade do peso corporal em médio e longo prazo (Pavlou, 1989).

2.8.3 Medicamentos

Em alguns casos, a inserção de tratamento medicamentoso pode ser indispensável no tratamento da obesidade. Porém mesmo em alguns casos, é indispensável a combinação de dieta e exercício físico (Coleman et al., 2001).

Segundo Baron (1995), existem muitas contradições sobre a aplicação do tratamento medicamentos para a obesidade. Os medicamentos utilizam-se das seguintes drogas: anfetaminas, fenfluraminas, dietilpropina, fenterminas, pemolina, mazindol, fenilpropanolamina e os antidepressivos, entre outras.

2.8.4 Tratamentos estéticos

Atualmente existem inúmeros tratamentos estéticos que prometem a redução da gordura corporal, no entanto, serão abordados a seguir os principais tratamentos estéticos a serem realizados no SPA da presente proposta arquitetônica.

2.8.4.1 Criolipólise

Segundo o Dr. Filippo (2016), o método da criolipólise funciona quebrando a célula de gordura através do congelamento, feito por um aparelho colocado na região da gordura localizada. A célula de gordura se quebra pelo frio, posteriormente é recolhida por uma célula de defesa atuante na corrente sanguínea, e eliminada pelas fezes e urina. A célula morre em algumas semanas da primeira aplicação.

2.8.4.2 Enzimas

A mesoterapia, conhecida como aplicação de enzimas, trata-se de agentes ativos orgânicos que reagem concebendo efeitos químicos no organismo. Segundo Strini (2017), as enzimas atuam nos tratamentos de emagrecimento, outras atuam na gordura localizada, celulites, estrias, flacidez e entre outros.

Sua aplicação é feita por via injetável, aplicação intradérmica subcutânea ou intramuscular. “O resultado da aplicação de enzimas é incrível e, na maioria das vezes,

imediatamente, pois ele é feito através de uma aplicação localizada, agindo diretamente na região”, comenta Ana Strini (2017).

2.8.4.3 Manthus

O manthus é um equipamento que utiliza a combinação do ultrassom e de micro correntes para eliminar gordura localizada, celulite, flacidez e retenção de líquidos em qualquer parte do corpo. O ultrassom trabalha na quebra da célula de gordura enquanto a micro corrente desenvolve sua ação e estimula o sistema linfático a perder estas gorduras e toxinas (PINHEIRO, 2018).

2.8.4.4 Termoterapia

Segundo Melatti (2014), a termoterapia é tratamento terapêutico utilizado no processo de reabilitação, onde as fontes de calor de origem química, elétrica, magnéticas e mecânicas, aumentam a agitação molecular fazendo com que a velocidade do metabolismo também aumente.

O calor químico atua na aceleração da excreção de dejetos, a vasodilatação, aceleração na contração muscular, aumenta a produção de líquido sinovial, atua nos tendões e ligamentos e entre outros.

2.8.4.5 Massagem com pedras

De acordo com Martins (2012), foi Ala Szerman quem introduziu a massagem com pedras no Brasil, após enfrentar um câncer de mama e ser favorecida com a massagem e passou a fazer utilização de pedras quentes, recuperando a energia do corpo.

A terapia é efetuada com o uso de pedras brasileiras ou vulcânicas. A massagem com pedras é uma terapia que provoca a disposição e o atrito das pedras vulcânicas no corpo (SCHUMANN,2006).

A massagem com pedras ficou conhecida pelos Spas e clínicas de estética com a introdução de tratamentos de corpo e mente. O tratamento térmico propõe favorecer o organismo, garantindo uma melhora no sistema circulatório, beneficiando o corpo a entrar em equilíbrio.

É executada em conjunto das técnicas de massagem clássica ou sueca, aplicadas com as pedras numa temperatura em média agradável, para equilibrar as energias do corpo e relaxar a musculatura (JOHARI, 1992).

As pedras liberam a energia em forma de calor quando são aquecidas, o seu calor estimula a movimentação da energia do corpo (SZERMAN, 2001).

2.8.4.6 Massagem com velas

Massagem com velas se caracteriza em uma técnica que ampara as necessidades modernas de bem-estar, relaxamento, suavidade e calor, através da abordagem manual e natural.

As velas utilizadas para a massagem são produzidas a partir de cera de abelha ou cera vegetal, óleos vegetais e essências, e atingem altas temperaturas sem prejudicar a pele (SILVA, 2015).

A técnica é apropriada para combater o estresse, fadiga, dores musculares e tensões, ao longo prazo favorece o equilíbrio energético do corpo (DEVECHI, 2001).

2.8.4.7 Massagem escultural

Uma das massagens mais tradicionais, utiliza-se das técnicas de dois tratamentos, sendo eles, a drenagem linfática manual e a massagem modeladora, onde a massagem linfática tem o objetivo de eliminar o excesso de líquidos com movimentos suaves e lentos, já a massagem modeladora utiliza movimentos rápidos e com pressões sobre a pele (MORAES, 2014).

3 ASPECTOS NORMATIVOS

Os aspectos normativos se dizem respeito às legislações incidentes no plano internacional, nacional e no plano local.

3.1 LEGISLAÇÃO INCIDENTE NO PLANO; INTERNACIONAL

- Organização Mundial da Saúde (OMS) - É uma agência especializada em saúde, fundada em 7 de abril de 1948 e subordinada à Organização das Nações Unidas. Com o objetivo de melhorar o estado de completo bem-estar físico, mental e social dos cidadãos.

3.2 LEGISLAÇÃO INCIDENTE NO PLANO NACIONAL

- Associação Brasileira de Clínicas e SPAS (ABC SPAS) – É uma entidade sem fins lucrativos que tem por objetivo congrega empresas do setor, fomentar o desenvolvimento do

mercado de spas no Brasil e trazer conhecimento ao público em geral sobre saúde e qualidade de vida.

- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) – Tem como missão Difundir o conhecimento de que a obesidade é uma doença grave que precisa ser prevenida, diagnosticada e tratada precocemente.
- ANVISA RDC nº 50/2002 – Estabelece parâmetros técnicos que devem ser utilizados em projetos de construção, instalação e adaptação de ambientes relacionados a saúde.
- ABNT NBR 9050/2015 – Estabelece parâmetros de acessibilidade nas edificações.

3.3 LEGISLAÇÃO INCIDENTE NO PLANO LOCAL;

- Uso e Ocupação do Solo no Município de Cuiabá, Lei Complementar nº 389 de 03 de novembro de 2015 – Esta Lei estabelece normas e diretrizes gerais e específicas sobre o Zoneamento, Uso, Ocupação e Urbanização do Solo no Município de Cuiabá.
- Plano Diretor de Desenvolvimento Estratégico de Cuiabá Lei Complementar nº 150 de 29 de janeiro de 2007 –

Visa proporcionar o desenvolvimento integrado, harmonioso, o bem-estar social e a sustentabilidade de Cuiabá e da Região do seu entorno, considerado instrumento básico, global e estratégico da política de desenvolvimento urbano e rural, determinante para todos os agentes públicos e privados atuantes no Município.

4 ASPECTOS SOCIOLÓGICOS

Nota-se a expansão das cidades e as consequências geradas em função disso. Cuiabá é um exemplo de cidade em pleno desenvolvimento, o qual acontece em ritmo acelerado. Em resposta ao crescimento e adensamento de forma geral da cidade, optou-se pela implantação de um projeto arquitetônico SPA de Emagrecimento em Cuiabá. Carente ainda na capital de Cuiabá, este modelo de arranjo espacial difundiu-se nas grandes metrópoles.

Ainda sobre o município, vale ressaltar o seu crescimento, onde ocorreram nos últimos anos resultaram em mudanças significativas na cidade. Como em 2014, ocasião em que o município sediou alguns jogos da copa do mundo. Desde então ocorreram alterações em sua malha urbana, oferecendo mais fluidez e segurança no deslocamento de veículos, houve a construção de empreendimentos significativos, como a arena pantanal que hoje é um símbolo nacional onde ocorre eventos atraindo o público local e turistas e os demais empreendimentos que vieram a surgir nos últimos anos, valorizando a cidade que cresce em ritmo acelerado, trazendo mais empregos para a população, e

consequentemente aumentando a economia da cidade. Cuiabá se tornou um local agradável para se viver (SANTOS, 2013).

As funções do Spa de emagrecimento vão além de um empreendimento lucrativo, a percepção da necessidade de oferecer a cidade de Cuiabá um espaço de tratamento, que coopere para a saúde e bem-estar, satisfazendo o público de pessoas adultas, com o objetivo de melhorar a autoestima, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

5 ASPECTOS TÉCNICOS

5.1 PROJETO DE REFERÊNCIA 01

5.1.1 Botanique Hotel & Spa

- Arquiteto: Candida Tablet Arquitetura
- Localização: São Carlos – SP, Brasil.
- Área: 7000m²
- Ano do Projeto: 2006
- Clima: Quente e temperado. Sendo que 19.7 C é a temperatura média. A pluviosidade medial anual é 1440mm.

O projeto usufruiu muito bem do terreno de 80 mil metros quadrados, com a edificação principal e os chalés individuais espalhados pelo entorno. Possui uma arquitetura imponente e que se encaixa na paisagem.

Os arquitetos perceberam um desafio arquitetônico em lidar com as muitas casas da vizinhança em estilo Normandia

do século 19, e incorporar contemporaneidade, conversando com a tradição e estética.

O spa se introduz na paisagem, apropriado a materialidade e topografia. O projeto explorou o terreno, com a edificação central e chalés individuais no entorno do terreno de 80mil metros quadrados. Seu arranjo arquitetônico possibilita com que os hóspedes interajam com a natureza e a estrutura do hotel/spa como um todo (Figura 04 e 05).

Figura 4: Fachada frontal



Fonte: Botanique Hotel e SPA, 2018.

Figura 5: Edificação principal e chalé



Fonte: Botanique Hotel e SPA, 2018.

5.1.1.1 Materialidade

Vigas e pilares de madeira de demolição envolvidos com pedras naturais e painéis de vidro, telhados inclinados de madeira aparente, fachadas grandes translúcidas e assimetria

na fachada, paredes revestidas com pedra ardósia chocolate para maior harmonização com o entorno (Figura 06).

Figura 6: Entrada principal



Fonte: Botanique Hotel e Spa, 2018.

5.1.1.2 Conforto Térmico

As fachadas localizadas a leste e oeste, possuem menores fachadas para melhor minimização dos raios solares. A edificação também conta com grandes painéis de vidro intensificando a luminosidade natural do local.

5.1.1.3 Funcionalidade

O Botanique Hotel & SPA possui uma edificação principal, com área para eventos externos, e onze chalés individuais espalhadas pelo terreno, contendo quartos, sala de estar com lareira, banheiros e jardim privativo. O spa possui oito espaços de atendimento, suítes de relaxamento, piscina coberta, saunas seca e úmidas.

5.2 PROJETO DE REFERÊNCIA 02

5.2.1 Spa Manja

- Arquiteto: AHCPL. PLAYGROUP Studio
- Localização: Índia
- Área: 560m²
- Ano do Projeto: 2016
- Clima: Tropical e ventoso.

O Spa do IBNII Resort localiza-se em uma área de muita mata, onde antigamente o local abrigava-se os trabalhadores do café. O projeto do Spa é formado por blocos flutuantes que se interligam por meio de passarelas elevadas, conectando os ambientes com os corpos d'água e a mata (Figura 07 e 08).

Figura 7: Vista lateral



Fonte: ArchDaily, 2018.

Figura 8: Passarelas elevadas



Fonte: ArchDaily, 2018.

5.2.1.1 Materialidade

As coberturas inclinadas e os corredores foram revestidos de uma composição de pedras locais, com espessuras variadas e enchimento de lascas de mármore branco, o piso do pavilhão central é de vidro estrutural, permitindo a vista para água trazendo um maior contato com a

natureza. A passarela fluente que interliga os blocos é composta por madeira, e possui uma cobertura de vidro transparente acompanhando a passarela.

5.2.1.2 Conforto Térmico

As coberturas das laterais do pátio central possuem uma inclinação de 45 graus que se estendem até o corpo d'água dando privacidade, e estimulando o olhar para a água que auxiliam na sensação térmica e a cobertura auxilia na proteção dos raios solares. A luz natural é garantida por meio de aberturas zenitais no telhado.

5.2.1.3 Funcionalidade

O projeto do Spa é formado por blocos flutuantes que se interligam por meio de passarelas elevadas, conectando os ambientes com os corpos d'água e a mata. Os blocos flutuantes foram projetados de forma com que os ambientes

visualizem as paredes cegas e para a natureza, mantendo sua privacidade.

O spa conta com ambientes como sala de massagens, saunas, banho de ervas, academia e outros (Figura 09).

Figura 09: Planta setorizada



Fonte: ArchDaily, 2018.

5.3 PROJETO DE REFERÊNCIA 03

5.3.1 Spa Med Sorocaba

- Arquiteta: Silvia Moura
- Localização: Sorocaba, SP.
- Área: 220 mil m²
- Desde: 1982

O projeto do spa é composto por blocos de edificações setorizados segundo suas especialidades, visando o bem-estar e saúde (Figura 10).

Figura 10: Spa Med Sorocaba (área externa)



Fonte: Spa Med Sorocaba, 2018.

5.3.1.1 Funcionalidade

Para melhor compreensão o complexo está dividido nos seguintes setores: setor de hospedagem, esportivo, médico, estético, setor de hidroterapias, setor de lojas, setor de recepção, setor de alimentação e entretenimento. (WALDOW,2010).

5.3.1.2 Serviços

O Spa Med possui programa de emagrecimento exclusivo, pois conta com serviços como: Avaliação Endocrinológica, atendimento multidisciplinar, gastronomia light, escola de culinária, programa fitness com aulas de ginástica, academia, atividades aquáticas, Hidroterapias, atividades recreativas, massagens e tratamentos estéticos.

5.4 MATRIZ DE ANÁLISE

Tabela 1: Síntese de análise comparativa dos projetos referenciais

ATRIBUTO	VÁRIAVEIS	CASO 01 – Botanique Hotel & SPA	CASO 02 – SPA Manja	CASO 03 – SPA MED Sorocaba
ESTRUTURA FÍSICA	Situação atual	Executado	Executado	Executado
	Localização	São Carlos – SP, Brasil	Índia	Sorocaba – SP
	Metragem (m ²)	7000 m ²	560 m ²	220 mil m ²
	Partido Arquitetônico	Linear	Aglomerado	Aglomerado
	Principais ambientes projetados	Área para eventos externos, onze chalés, suítes de relaxamento, piscina coberta, sauna seca e úmida.	Salas de massagens, saunas e banhos com ervas.	Sala gastronomia, hidroterapias, massagens e estética facial
	Materiais construtivos	Madeira de demolição, pedras naturais e painéis de vidro	Pedras locais, lascas de mármore branco, piso de vidro estrutural	Tijolo aparente, telhado pilar de madeira, grandes janelas de vidro
	Sistema Construtivo	Não identificado	Não identificado	Alvenaria e estrutura metálica
	Condicionantes Ambientais	Localizada em uma mata atlântica subtropical, grandes janelas intensificando a luminosidade do local	Localizado em uma área de grande mata, a edificação faz uso de aberturas zenitais, e espelhos d'água	Utilizando das áreas verdes e integração com a natureza para proporcionar conforto e acolhimento aos pacientes

Fonte: UNIVAG, editado pelo autor, 2018.

- APONTAMENTOS RELEVANTES

Os projetos referenciais apresentados anteriormente neste trabalho são o Botanique Hotel & Spa, o Spa Manja, e o Spa Med. Os projetos de referência auxiliam e inspiram no desenvolvimento do projeto arquitetônico.

A escolha por referenciar o Botanique Hotel resulta de suas grandes fachadas de vidro, sua assimetria na edificação e a utilização de materiais como a madeira e pedra.

O Spa Manja foi escolhido pela relação que a edificação possui entre seu interior e exterior, formado por blocos flutuantes que se interligam por meio de passarelas elevadas, que serviram de inspiração e influenciou para a criação do projeto a ser proposto.

O Spa Med, possui um amplo programa de necessidades, oferecendo aos hóspedes várias opções de lazer e serviços, onde possui blocos distintos para cada atividade, adaptando a paisagem e boa setorização dos ambientes. O Spa Med foi utilizado como referência para elaboração do programa de necessidades do projeto a ser proposto.

6 ASPECTOS METODOLÓGICOS

6.1 UMA PROPOSTA PROJETUAL

6.1.1 O objeto

A presente proposta arquitetônica trata-se de um SPA de emagrecimento, com o objetivo de atender a população, foram propostos ambientes que atenderão o público de pessoas adultas compostas na faixa etária de 25 a 50 anos.

Mediante estudo do tema e seu conceito, foram considerados os ambientes necessários para o tratamento voltado para o emagrecimento, através de atividades físicas, da reeducação alimentar, acompanhamento profissional, e tratamentos específicos para o mesmo.

6.1.2 Conceito Estruturante

Para o desenvolvimento da proposta foi necessário o estudo da Cidade e do terreno de implantação, bem como o seu entorno. Questões como aspectos físicos e climáticos, sua inserção no bairro, análise do zoneamento em mapas municipais e sua topografia.

Para a elaboração do projeto, são necessários conceitos que estruturam e norteiam o processo projetual, visando o sucesso da proposta funcional do empreendimento, como:

- Setores posicionados de forma a contemplar a paisagem natural;
- Um vasto programa de necessidades, garantindo diversidade em atividades para o cliente;
- Blocos interligados, e que estimulem a circulação pelo complexo;
- Definir o complexo por setores, para maior funcionalidade;
- Estimular o contato com a paisagem e a água, por meio de caminhos interessantes.

6.1.3 Estudo do entorno

O terreno proposto para implantação do projeto arquitetônico localiza-se no Bairro Morada dos Nobres, na região leste do município de Cuiabá, MT.

Na visita in loco do terreno foi identificado nas suas proximidades apenas o parque tia Nair e o condomínio supremo Itália e o Jardim Itália II. O terreno encontra-se em uma área sem construções e com boa infraestrutura.

6.2 ESTUDO DAS CONDICIONANTES FÍSICO-ESPACIAIS

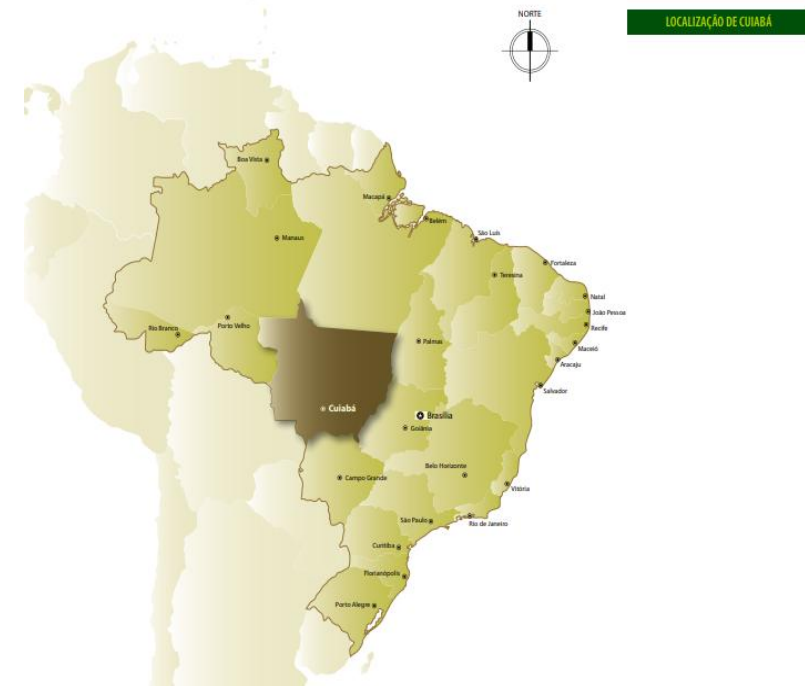
6.2.1 Área de Intervenção

6.2.1.1 Cidade de Cuiabá

O estado de Mato Grosso está localizado no centro-oeste do país é caracterizado pela abundância de flora e fauna,

e diversas riquezas naturais, estas responsáveis pelas atividades turísticas em todo o Estado (Figura 11).

Figura 11: Localização de Cuiabá



Fonte: Perfil socioeconômico de Cuiabá, 2009.

A cidade de Cuiabá se caracteriza pela diversidade de atividades nela desenvolvida, seja na área política, administrativa, cultural ou educacional. Estas atividades resultam em zonas claramente distintas, concentrando por

vezes, um número ou grupo social em determinados locais relacionados a tais atividades.

Como exemplo, pode-se citar o centro histórico de Cuiabá, que concentra um número relativamente alto de unidades comerciais, na região leste do município notam-se os polos educacionais e uma variedade de estabelecimentos resultantes do público específico dessa região.

6.2.1.2 Bairro do terreno - Morada dos Nobres

Considerando o contexto urbanístico e social apresentado, partiu-se para escolha do local a ser implantado o projeto. O terreno proposto localiza-se no Bairro Morada dos Nobres, na região leste do município de Cuiabá, MT.

Segundo os dados do Perfil Socioeconômico de Cuiabá (2009), o bairro da Morada dos Nobres está classificado na renda média, sendo que a média da renda dos responsáveis pelos domicílios é de 7,31 salários-mínimos.

A Tabela 02 apresenta os dados do IBGE 2010 da população do bairro escolhido para a proposta arquitetônica.

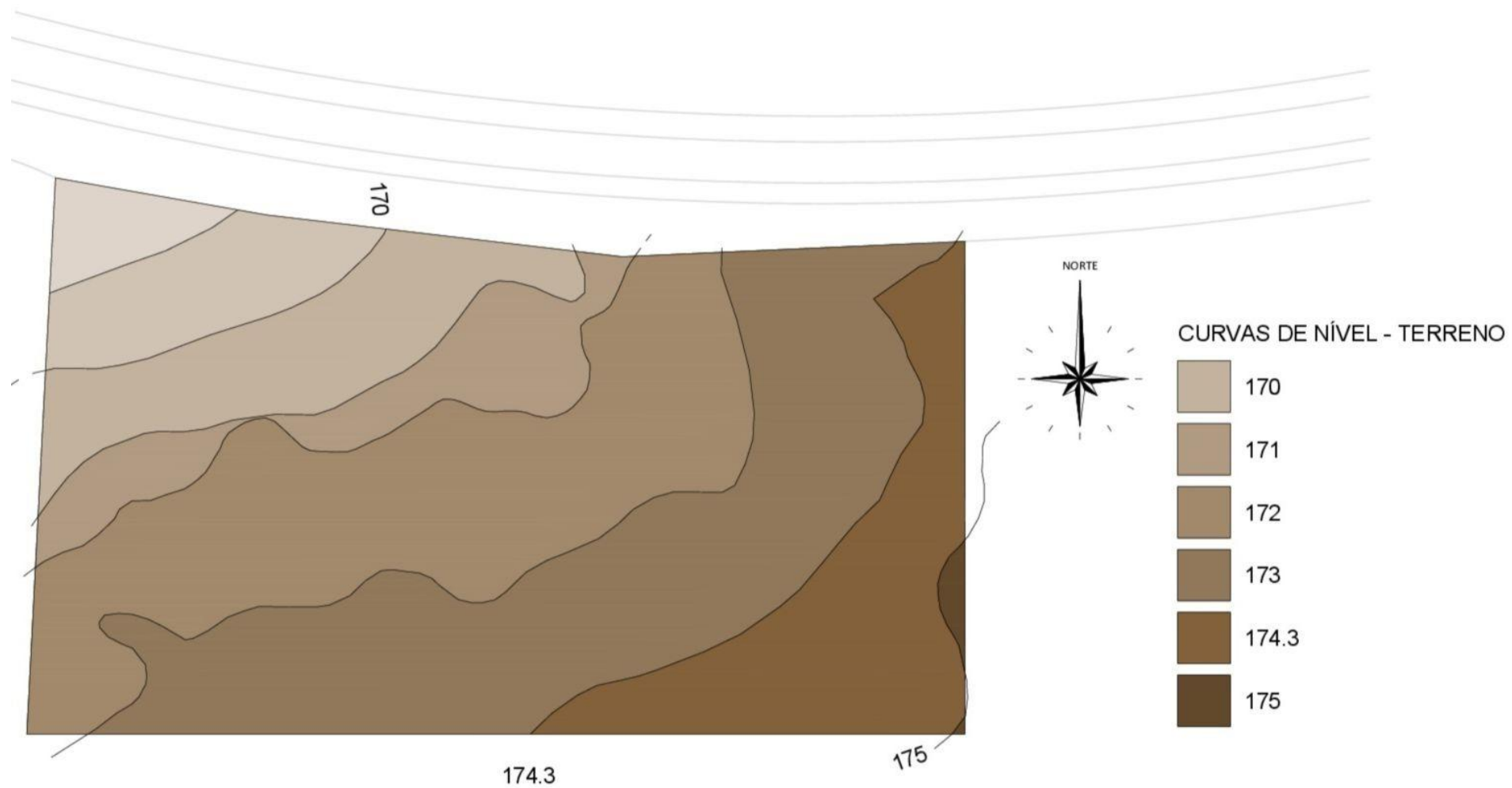
Tabela 2: População do Bairro Morada dos Nobres em Cuiabá-MT

	Valor Absoluto		
	Total	Homens	Mulheres
Total	206	97	109
Menos de 1	2	0	2
De 1 a 4	14	9	5
De 5 a 9	13	6	7
De 10 a 14	20	10	10
De 15 a 19	25	13	12
De 20 a 24	25	12	13
De 25 a 59	83	37	46
De 60 a 64	13	6	7
De 65 a 69	6	2	4
70 a 74	4	1	3
+ de 75	1	1	0

Fonte: IBGE, 2010.

6.2.2 Topografia do Terreno

O terreno possui 5 metros de desnível (cota 170 até 175). A planta topográfica do terreno (Figura 12) demonstra esses níveis para melhor compreensão.

Figura 12: Planta topográfica

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

6.2.3 Características do terreno

Através da análise dos fatores físicos e ambientais do terreno, segue abaixo as características e condicionantes (figura 14):

Figura 13: Foto do terreno



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

- O terreno proposto possui uma área de 17.293,95 m²;
- Seu acesso é pela Avenida B, via principal de pista dupla;
- Faz divisa com um terreno sem ocupação, zona de interesse ambiental 1 (ZIA 1), e zona de expansão urbana (ZEX);
- Como já mostrado a topografia possui desnível suave (figura 13);
- Apresenta vegetação rasteira e arbórea;
- Sua fachada frontal é voltada para o norte.

6.2.4 Hierarquia viária

O bairro é delimitado pela Avenida das Torres, via estrutural (PGM 30 metros), pela Avenida Érico Preza, via principal (PGM 24 metros) e as demais são vias locais (PGM 12 metros), conforme apresentado no mapa da Figura 14.

O terreno tem acesso pela Avenida B, via principal (PGM 24 metros).

Figura 14: Mapa viário



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

6.2.5 Análise da legislação incidente

Para o desenvolvimento do projeto arquitetônico, consideraram-se as legislações pertinentes referentes ao uso e ocupação do solo do município de Cuiabá.

De acordo com o Mapa de Zoneamento e a Lei Complementar Nº389/2015 de Uso e Ocupação do solo de Cuiabá, verifica-se que o bairro Morada dos Nobres, pertence a três diferentes zonas, sendo elas:

- Zona de Uso Múltiplo (ZUM);
- Zona de interesse ambiental 1 (ZIA 1);
- Zona de expansão urbana (ZEX).

A zona predominante do bairro (ZUM), caracteriza-se pela integração de vários usos e atividades, desde compatíveis com a vizinhança. Já a segundo maior zona (ZIA 1), caracterizada pelas áreas públicas ou privadas que possuem potencial ambiental, destinadas à empreendimentos com densidade baixa e que possuem atividades de proteção e recuperação.

O terreno está inserido em uma Zona de Uso Múltiplo (ZUM), entretanto, os índices da Zona de Corredor de Tráfego-2 ZCTR 2: são compreendidas pelos lotes com frente para as vias públicas urbanas, classificadas como Vias Principais, sendo assim, os índices urbanísticos que a serem utilizados na presente proposta são os correspondentes a ZCTR 2, conforme Tabela 3.

Tabela 3: Índices Urbanísticos do terreno

Zonas	Coefficiente de Ocupação	Cobertura vegetal paisagística	Cobertura Vegetal arbórea	Coefficiente permeabilidade	Potencial construtivo	Limite de adensamento	Potencial construtivo excedente	Gabarito de altura
ZCTR2	0,70	0,20	0,05	0,25	2,00	4,00	2,00	-
ZUM	0,50	0,20	0,05	0,25	1,00	2,00	1,00	-

Fonte: Lei complementar Nº 389 de 03 de novembro de 2015, editado pelo autor, 2018.

Cálculo dos índices Urbanísticos do terreno:

- Área do terreno: 17.293,95 m²
- Coeficiente de Ocupação:
17.293,95 / 0,70 = 12.105,10m²
- Cobertura Vegetal Paisagística:
17.293,95 / 0,20 = 3.458,60m²
- Cobertura Vegetal Arbórea:
17.293,95 / 0,05 = 864,65 m²
- Coeficiente de Permeabilidade:
17.293,95 / 0,25 = 4.323,25m²
- Potencial Construtivo (PC):
17.293,95 / 2.0 = 34.587,90m²
- Limite de Adensamento (LA):
17.293,95 / 4.0 = 69.175,80m²
- Potencial Construtivo Excedente:
17.293,95 / 2.0 = 34.587,90m²

6.3 PARTIDO ARQUITETÔNICO

A definição do partido arquitetônico se deu através de alguns conceitos adotados para o projeto, sendo o uso do espaço externo e a setorização, descritos a seguir:

- **Uso do espaço externo:**

A ideia foi propor uma edificação que converse com o exterior, fazendo uso dos espaços verdes para integração, assim, proporcionando conforto e acolhimento. Para possibilitar o uso externo, a ideia foi projetar espaços do lado de fora da edificação, adotando a ideia de continuidade, tornando-se convidativo aos olhos dos usuários.

- **Edificação térrea e distinção entre os setores:**

A ideia foi trabalhar uma edificação térrea, evidenciando à distinção entre os setores. Desta forma, a solução foi trabalhar com entradas diferentes e diferentes elementos estéticos em cada uma delas.

6.4 PROGRAMA DE NECESSIDADES E PRÉ-DIMENSIONAMENTO

Após analisar as necessidades dos usuários e do local, elaborou-se o programa de necessidades englobando os seguintes setores:

<p>Setor Administrativo e Entrada principal: Local de fácil acesso, responsável por toda gestão do empreendimento.</p>
<p>Setor Médico: Atendimento com profissionais da área da saúde e social.</p>
<p>Setor Serviços: Setor que contém toda parte de limpeza, preparo dos alimentos, carga e descarga, e demais atividades.</p>
<p>Setor Terapêutico: Salas destinadas ao tratamento como: massagens, exercícios, piscinas e área de descanso.</p>
<p>Setor Gourmet: Setor destinado a áreas de alimentação e salas de aula.</p>
<p>Setor Esportivo e Lazer: Setor destinado para atividades físicas.</p>

O pré-dimensionamento está apresentado por setores conforme as Tabelas 04, 05, 06, 07, 08 e 09.

Tabela 4: Pré-dimensionamento setor administrativo e entrada principal

	SETOR	CARACTERÍSTICA	QUANTIDADE (ambientes)	HIERARQUIA	M ²	TOTAL M ²
ADMINISTRATIVO E ENTRADA PRINCIPAL	Recepção	Bancada de atendimento, sofás, TV e poltronas de espera	1	Semi-público	162,95	162,95
	Sala da Gerência	Cadeira giratória com braços, Mesa tipo de escritório com gavetas	1	Privado	18,48	18,48
	Sala de Adm	Cadeira giratória com braços, Mesa tipo de escritório com gavetas	1	Privado	18,27	18,27
	Sala Financeiro	Cadeira giratória com braços, Mesa tipo de escritório com gavetas	1	Privado	18,21	18,21
	Sala Reunião	Mesa de reunião, cadeiras, tv, Computador	1	Privado	19,23	19,23
	Banheiro feminino	Vaso, pia e material de higiene	1	Privado	8,92	8,92
	Banheiro Masculino	Vaso, pia e material de higiene	1	Privado	8,92	8,92
	Banheiros PCD	Vaso, pia e material de higiene	4	Semi-público	2,55	10,2

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

Tabela 5: Setor Médico

	SETOR	CARACTERÍSTICA	QUANTIDADE (ambientes)	HIERARQUIA	M ²	TOTAL M ²
SETOR MÉDICO	Recepção	Bancada de atendimento, computador, telefone, impressora, bancos de espera	1	semiprivado	50,96	50,96
	Consultório Nutricionista	Cadeira giratória com braços, Mesa de Escritório, duas cadeiras para pacientes, maca de atendimento, bancada com pia e armário	1	semiprivado	14,17	14,17
	Consultório Fisioterapeuta	Cadeira giratória com braços, Mesa de Escritório, duas cadeiras para pacientes, maca de atendimento, bancada com pia e armário	1	semiprivado	15,61	15,61
	Consultório Educador Físico	Cadeira giratória com braços, Mesa de Escritório, duas cadeiras para pacientes, maca de atendimento, bancada com pia e armário	1	semiprivado	13,56	13,56
	Consultório Endocrinologista	Cadeira giratória com braços, Mesa de Escritório, duas cadeiras para pacientes, maca de atendimento, bancada com pia e armário	2	semiprivado	13,77	27,54
	Consultório Psicólogo	Cadeira giratória com braços, Mesa de Escritório, duas cadeiras para pacientes, sofá, poltrona e armário	2	semiprivado	13,77	27,54
	Banheiro feminino	Vaso, pia e material de higiene	1	Semi-público	7,48	13,77
	Banheiro Masculino	Vaso, pia e material de higiene	1	Semi-público	7,48	13,77
	Banheiro PCD	Vaso, pia e material de higiene	1	Semi-público	2,55	2,55

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

Tabela 6: Setor Serviço

	SETOR	CARACTERÍSTICA	QUANTIDADE (ambientes)	HIERARQUIA	M ²	TOTAL M ²
SETOR SERVIÇO	Guarita	Controle entrada/saída funcionário	1			
	Depósito de Lixo	Armazenamento do lixo até o recolhimento	1	Privado	6,41	6,41
	Higienização	Bancada com pias para lavagem dos produtos e alimentos	1	Privado	3,60	3,60
	Pesagem e conferência	Balanças e bancadas	1	Privado	2,49	2,49
	Cozinha	Preparo das refeições	1	Privado	25,92	25,92
	Cozinha para a equipe dos garçons e lavagem dos pratos	Geladeiras, bancadas com pias	1	Privado	10,55	10,55
	Adm cozinha	Cadeira giratória com braços, Mesa de Escritório	1	Privado	5,41	5,41
	Manutenção / casa de bombas	Armazenamento	1	Privado	30,00	30,00
	Camãra Frigorífica	Armazenamento de alimentos congelados	1	Privado	5,05	5,05
	Camãra fria	Armazenamento de alimentos frios	1	Privado	5,05	5,05
	Armazenamento de alimentos	Armazenamento de alimentos	1	Privado	7,30	7,30
	Descanso funcionários	Sofá, puf, TV	1	Privado	31,04	31,04
	Refeitório e cozinha funcionários	mesas e cadeiras para refeições, pequena cozinha para preparação dos alimentos	1	Privado	60,00	60,00
	Banheiro /vestiário feminino	Banheiro funcionários de serviços gerais	1	Privado	19,02	19,02
	Banheiro /vestiário masculino	Banheiro funcionários de serviços gerais	1	Privado	19,02	19,02
	Banheiros PCD funcionários	Banheiro funcionários de serviços gerais	2	Privado	2,55	5,1
	DML	Tanque e guarda de material de limpeza	1	Privado	8,00	8,00
	Recepção Carga	Recebimento de mercadorias	1	Privado	105,83	105,83
Vagas de estacionamentos + manobra + bolsão	Estacionamento	1	Público	3310,85	3310,85	

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

Tabela 7: Setor Terapêutico

	SETOR	CARACTERÍSTICA	QUANTIDADE (ambientes)	HIERARQUIA	M ²	TOTAL M ²
SETOR TERAPÊUTICO	Salas de massagens	Maca, poltronas, armário	4	Privado	77,61	310,44
	Ofurô	Deck com dois ofurôs	1	Privado	10,28	10,28
	Pilates	Aparelhos de pilates	1	Privado	29,50	29,50
	Sauna seca	Sauna	1	semiprivado	14,90	14,90
	Sauna a vapor	Sauna	1	semiprivado	14,90	14,90
	Área descanso e circulação	Espreguiçadeiras, cadeiras, paisagismo	1	semiprivado	233,72	233,72
	Piscina e prainha Aquecida e Coberta	Área Piscina aquecida e coberta	1	semiprivado	104,93	104,93
	Bangalôs	Banheiras hidromassagens, cadeiras, e espreguiçadeiras	6	semiprivado	10,80	64,8
	Sala Zen	Meditação, yoga, relaxar	1	Privado	19,44	19,44
	Banheiro /vestiário feminino	Vestiário de uso coletivo feminino	1	semiprivado	30,42	30,42
	Banheiro /vestiário masculino	Vestiário de uso coletivo masculino	1	semiprivado	30,41	30,41
	Banheiros PCD	Banheiro equipado para PCD	2	semiprivado	5,05	10,1

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

Tabela 8: Setor Gourmet

	SETOR	CARACTERÍSTICA	QUANTIDADE (ambientes)	HIERARQUIA	M ²	TOTAL M ²
SETOR GOURMET	Restaurante	Refeição, cadeiras, mesas, buffet	1	Público	148,86	148,86
	Café	Cadeiras, mesas	1	Público	13,90	13,90
	Sala de aula gourmet	7 bancadas com pias, cooktop, geladeira, cadeiras	2	Privado	122,02	244,04
	Recepção Salas de aula	cadeira giratória com braços, Mesa de Escritório, sofá e poltronas	1	Público	32,68	32,68
	Banheiros PCD	Banheiro equipado para PCD	2	Privado	2,55	5,1
	Banheiro /vestiário masculino	Vestiário de uso coletivo masculino	1	Privado	19,02	19,02
	Banheiro /vestiário feminino	Vestiário de uso coletivo feminino	1	Privado	19,02	19,02

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

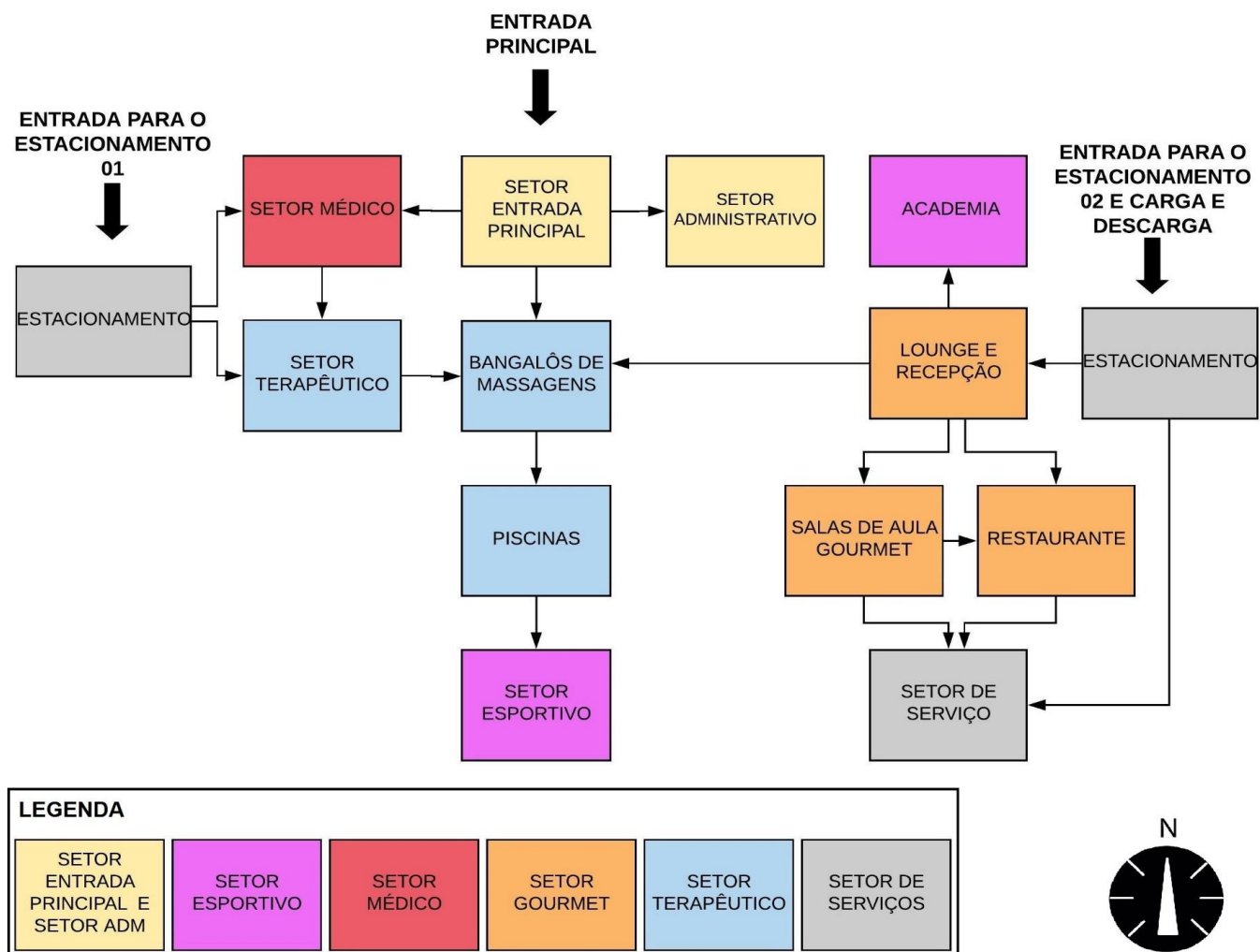
Tabela 9: Setor Esportivo e Lazer

	SETOR	CARACTERÍSTICA	QUANTIDADE (ambientes)	HIERARQUIA	M ²	TOTAL M ²
SETOR ESPORTIVO E LAZER	Pista de caminhada e espaço para atividades externas	Caminhada e atividades externas	1	Público	1182,30	1182,30
	Academia	Aparelhos ginastica, recepção e vestiários	1	Público	344,43	344,43
	Piscina descoberta	Área Piscina descoberta	1	Público	372,95	372,95
	Piscinas rasa	área Piscina rasa descoberta	1	Público	398,83	389,83
	Yoga externo	Deck para yoga ao ar livre	1	Público	156,08	156,08

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

6.5 DIAGRAMA FUNCIONAL

Figura 15: Diagrama funcional



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

6.6 SETORIZAÇÃO

A distribuição do programa resultou em diversos setores, os quais permitem de modo funcional a realização das diferentes atividades em seus respectivos setores (Figura 16).

Figura 16: Setorização



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

6.8 QUADRO DE ÁREAS

A Tabela 10 apresenta o quadro de áreas da proposta arquitetônica, respeitando os índices urbanísticos da zona ZCTR2.

Tabela 10: Quadro de áreas

QUADRO DE ÁREAS

DESCRIÇÃO	M ²
Área do terreno	17.293,95m ²
Área do térreo	3.192,32m ²
Área dos bangalôs	54,00m ²
Área total a construir	3.246,32m ²
Coeficiente de aproveitamento	19%
Área ocupada (Piscinas e estacionamentos)	4.431,24m ²
Taxa de ocupação	44%
Área permeável piso drenante Intertravado 1.353,76m ²	676,88m ²
Área total permeável	5.074,00m ²
Total coeficiente permeável	29,34%

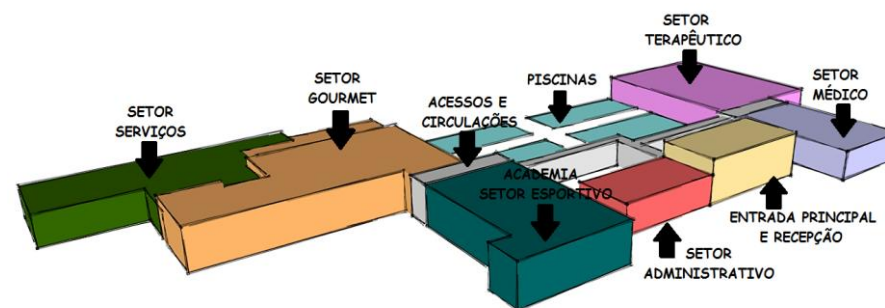
Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018.

6.9 ENSAIOS TÉCNICOS

Após análises topográficas do terreno e as referências Projetuais, concluiu-se que o edifício poderia ser distribuído em blocos setorizados de acordo com sua função, para aproveitamento da extensão física do local.

A distribuição dos blocos resultou em variados volumes, os quais permitem de modo funcional a realização das diferentes atividades em seus respectivos setores (Figura 17).

Figura 17: Ensaio técnico



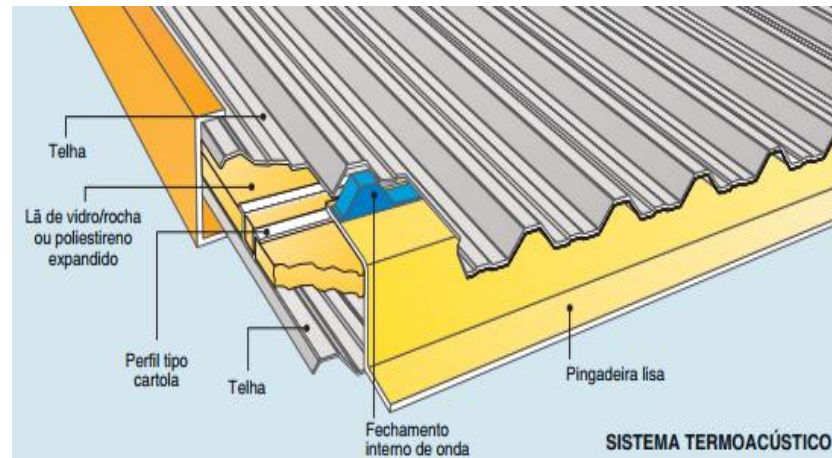
Fonte: Arquivo pessoal, 2018.

7 TÉCNICAS E MATERIAIS CONSTRUTIVOS

7.1 TELHA TERMOACÚSTICA

Segundo Giovani (1976 apud Araújo, 2007), as coberturas são componentes da construção que mais recebem grande quantidade de calor, devido a sua grande exposição e aos efeitos climáticos (Figura 18).

Figura 18: Camadas telha termo-acústica



Fonte: RTCDECOR, 2018

As telhas termoacústicas, também nomeadas de telha sanduíche, particularidades que isolam a temperatura e o som.

É formada por duas chapas metálicas e possui isolante térmico no seu interior. Esse tipo de cobertura evita gastos com refrigeração (ANANDA, 2017).

A telha termoacústica foi utilizada no projeto, sendo o modelo trapezoidal, que permite flexibilidade quanto a inclinação e tamanhos que atendem a especialidade do projeto.

7.2 TELHADO VERDE

Além da telha termoacústica, outro elemento utilizado na cobertura de algumas áreas do projeto foi o telhado verde.

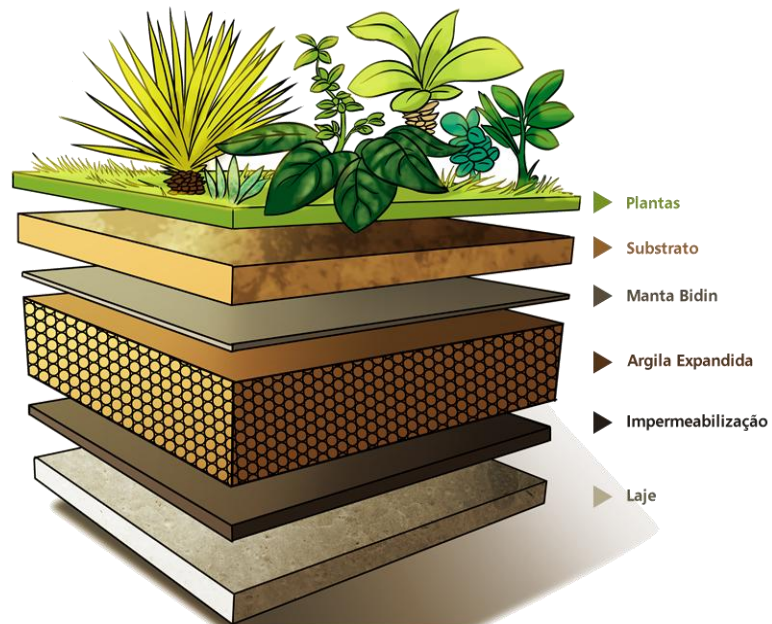
Segundo Rangel (2015), o telhado verde consiste em um sistema construtivo que se resume em uma cobertura vegetal composta por grama ou plantas. Sua instalação pode ser feita em lajes ou telhados convencionais, trazendo conforto térmico e acústico nos ambientes internos, através da diminuição das ilhas de calor (Figura 19).

Spangenberg (2004) em sua pesquisa, em parceria com a Universidade de São Paulo (USP), afirma que estes benefícios são comprovados com a diminuição da temperatura

em 1°C ou 2°C quando o sistema é utilizado em grande escala nas cidades grandes.

As vantagens da utilização do telhado verde, vão desde a melhoria das condições termoacústicas a fatores psicológicos que influenciam no bem-estar das pessoas (RANGEL, 2015).

Figura 19: Camadas do telhado verde

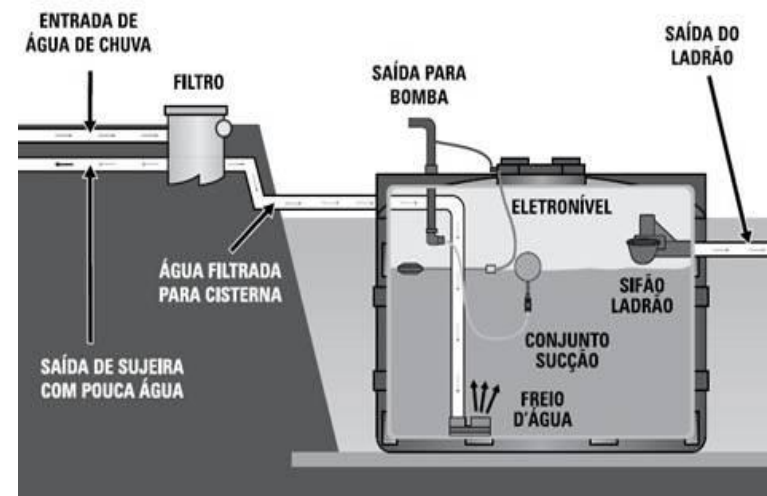


Fonte: Base Engenharia, 2017.

7.3 CISTERNA

O projeto conta com um amplo programa de necessidades e uma grande dimensão da área a ser trabalhada, com isso provocando um expressivo uso de água. Para minimizar os gastos com o consumo de água, adotou-se o uso de uma cisterna para captação das águas da chuva, evitando-se o desperdício de água potável em descargas de banheiros, limpeza de calçadas e irrigação dos jardins (Figura 20).

Figura 20: Cisterna



Fonte: SNATURAL, 2018.

A cisterna recebe a água da chuva e armazena durante o período de estiagem, sem perdas por evaporação, por ser vedado (TAVARES, 2009).

7.4 PAVIMENTAÇÃO PERMEÁVEL

Os caminhos entorno da edificação serão de blocos de concreto poroso, diminuindo o índice de infiltração do solo.

Pavimentos permeáveis (Figura 21) são definidos como aqueles que possuem espaços livres na sua estrutura por onde a água pode atravessar (FERGUSON, 2005).

Figura 21: Concreto permeável



Fonte: Waldemir José, 2016.

8 PROPOSTA FINAL

8.1 PERSPECTIVA DA IMPLANTAÇÃO

Figura 22: Implantação



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

A edificação foi dividida em blocos, todos ligados por uma passarela com estrutura em madeira coberta com telhado verde, trazendo leveza a passarela, como mostra a figura 22 e 23.

Figura 23: Passarela



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

A divisão dos blocos citada, visa a melhor forma de atendimento, onde os blocos são separados conforme a sua função.

Os acessos foram definidos de modo a não causar conflito entre pedestre e veículos. Dessa forma, o estacionamento de veículos se concentra nas laterais do

edifício, de modo a deixar livre todo espaço frontal para circulação e uso exclusivo de pedestres. O segundo acesso foi utilizado para os estacionamentos e carga e descarga.

A implantação se divide em dois principais acessos, de veículos, concentrados nas laterais da edificação, e de pedestres, localizados em toda a área linear da fachada principal.

A parte frontal da edificação conta com um recuo de 29 metros entre o limite da calçada e o perímetro da edificação, espaço destinado a arborização e acesso de pedestre, que se forma um corredor arborizado trazendo sombra e contato com a natureza.

A vegetação tem um papel de suma importância na implantação, contornando os espaços e caminhos criados, tornando os espaços mais aconchegantes e belos.

Foi proposto vegetações de pequeno e médio porte em alguns pontos para melhor visibilidade de todo o empreendimento, porém haverá árvores ao fundo do terreno e em torno da pista de caminhada para o sombreamento, além da massa arbórea já existente, como mostra a figura 24.

Figura 24: Perspectiva implantação

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Nas fachadas utilizou-se o uso do brise, da marquise e o uso da vegetação como mecanismos para barrar os raios solares, em especial na orientação oeste do edifício, como mostra a figura 25, fachada da entrada principal.

A iluminação natural foi favorecida em todos os setores, através do uso de grandes aberturas, e painéis de vidro temperado, para que a iluminação artificial seja utilizada apenas no período da noite quando necessário

Figura 25: Fachada entrada principal

Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

8.2 SETOR PRINCIPAL E ADMINISTRATIVO

O setor principal tem como objetivo ser o elemento de ligação entre os demais setores e também a principal porta de entrada do spa.

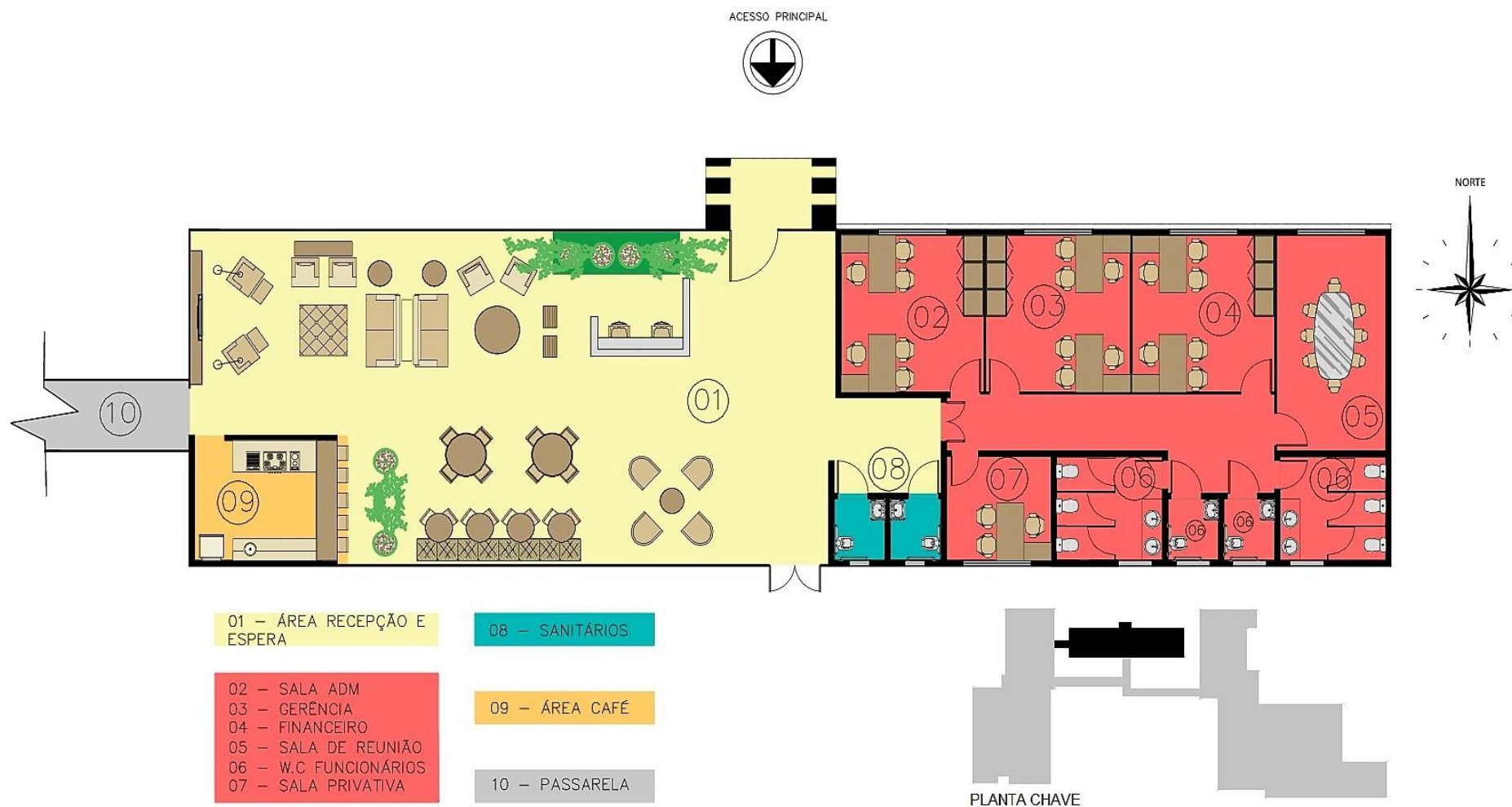
O hall é amplo possuindo sala de estar, sala de televisão, jardim interno aberto para manter o contato com o paisagismo, contém uma recepção e área do café, ambientes todos integrados, localiza-se também todo o setor administrativo do spa. As divisões das salas administrativas são feitas de divisórias piso-teto acústica, material que permite flexibilidade quanto ao layout e uso do espaço, o setor administrativo conta com sala administrativa, sala da gerência, financeiro, sala para reuniões, e uma sala privativa.

O setor administrativo está localizado na entrada principal para maior facilidade de acesso dos clientes.

A iluminação de todo setor é feita através de grandes janelas voltadas para o exterior, contemplando todo o espelho d'água e o paisagismo ao redor, proporcionando também visão dos demais setores.

A passarela leva ao setor médico, próximo da entrada principal para facilitar o acesso, ligando também os demais setores (Figura 28).

Figura 28: Setorização setor principal e administrativo



Fonte: Arquivo pessoal, 2018.

8.3 SETOR MÉDICO

Este setor visa o tratamento clínico com atendimento de profissionais da área da saúde e social, como: Nutricionista, Fisioterapeuta, Educador Físico, Endocrinologistas e Psicólogos.

As salas possuem layout com mesa de atendimento e maca para procedimentos próximo a uma bancada de apoio com uma pia para higienização antes e após procedimentos. Além disso, cada sala possui um lavabo (Figura 29).

O setor contém recepção, área de espera, consultórios e sanitários, o setor contém também espelhos d' água e paisagismo no seu interior, trazendo conforto e beleza visual aos clientes que estão na área de espera.

O setor médico está localizado próximo à entrada principal, e também possui acesso pela entrada secundária, a oeste da edificação (Figura 30).

Figura 29: Consultório



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Figura 30: Entrada setor médico e terapêutico



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Figura 31: Setorização setor médico



Fonte: Arquivo pessoal, 2018.

8.4 SETOR TERAPÊUTICO

O setor terapêutico se subdivide em recepção, salas de massagens duplas (Figura 31) e individuais, sala de pilates, espaço zen, sauna seca, sauna a vapor, ofurôs e piscinas aquecidas cobertas. As salas possuem grandes aberturas de janelas e portas para melhor circulação do ar e iluminação natural, além de possuir contato com o exterior.

O setor contém diversos espaços para descanso próximos das piscinas e de canteiros com vegetações, auxiliando no relaxamento do usuário, as piscinas aquecidas servem para aulas de hidroginástica. (Figura 32)

As piscinas e ofurôs também servem como prolongamento dos tratamentos, auxiliando no relaxamento, através de jatos de água quente e hidromassagem para aliviar as tensões. Os sanitários do setor terapêutico cotem um jardim interno, renovando o contato com a natureza em quase todos os espaços do spa.

Figura 32: Sala de massagem dupla



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Figura 33: Área de descanso e piscina aquecida



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Figura 34: Setorização setor terapêutico



Fonte: Arquivo pessoal, 2018.

8.5 SETOR ESPORTIVO E LAZER

O setor de esportes e lazer engloba não somente a área da academia, mas também os espaços de práticas de atividades externas como: pista de caminhada e espaço para atividades externas, e a área de yoga externo (Figura 34 e 35).

A academia pode ser acessada pela entrada secundária, próxima do estacionamento, facilitando o acesso ao público que queira apenas utilizar a academia, tornando-se prático aos clientes. (Figura 37)

A academia possui controle pela recepção logo na entrada, e aos fundos situam-se os vestiários femininos e masculinos. As mesmas ainda dispõem de grandes janelas para contemplação dos usuários enquanto praticam as atividades físicas.

Foi proposto a pista de caminhada e o espaço para atividades físicas externas ao fundo do terreno, cercado por árvores para dar sombreamento e sendo uma extensão das atividades da academia, visto que se torna um elemento de destaque que propõem e estimula o seu uso.

Figura 35: Pista de caminhada



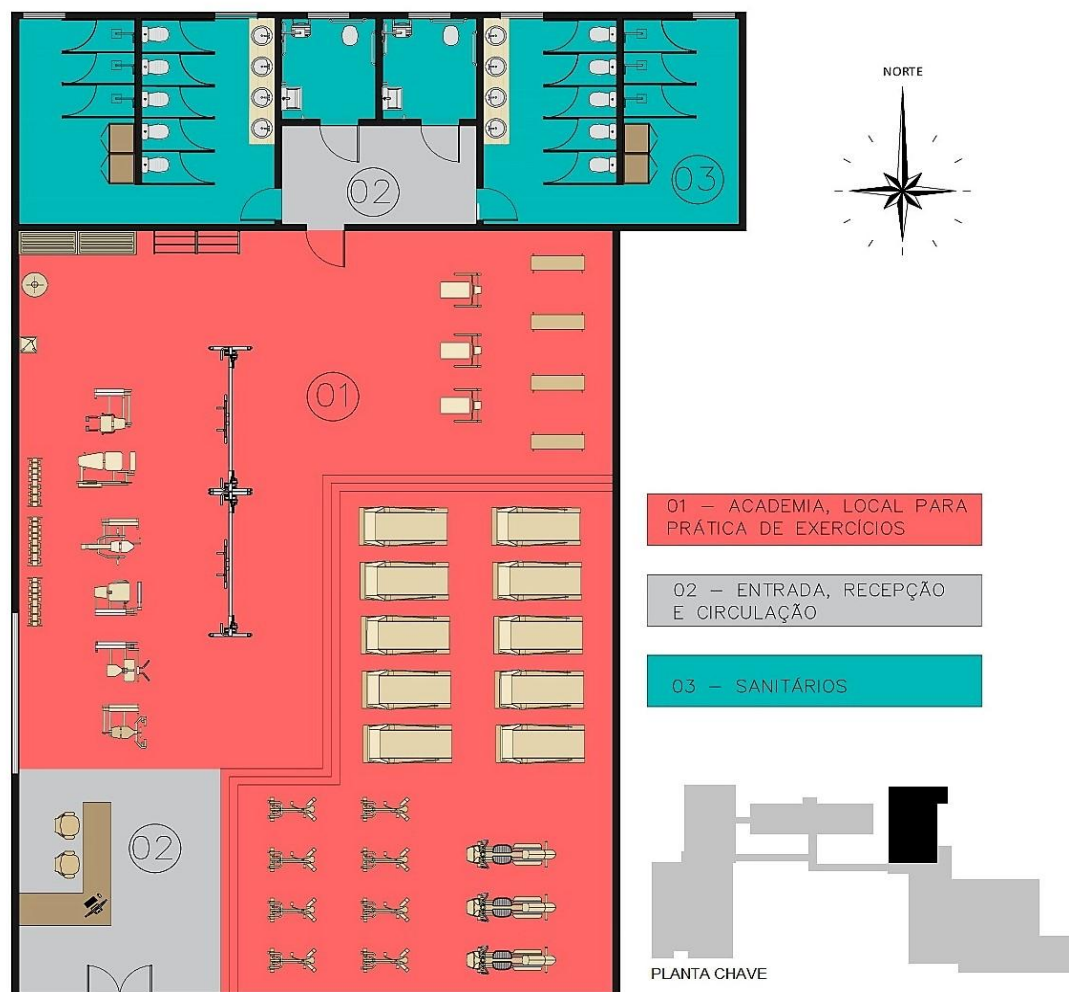
Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Figura 36: Deck para yoga externo



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Figura 37: Setorização setor esportivo e lazer



Fonte: Arquivo pessoal, 2018.

8.6 SETOR GOURMET E SERVIÇOS

O setor gourmet pode ser acessado pela entrada secundária que dá acesso ao restaurante e a academia (Figura 37), onde possui um lounge logo na entrada secundária para conforto e contemplação dos clientes (Figura 38), possui também a praça de alimentação que comportam 24 mesas com 5 pessoas cada, um total de 120 pessoas, como mostra a figura 39.

Figura 39: Lounge

Figura 40: Restaurante



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

O restaurante conta com o suporte da cozinha, dividida entre pequenos setores que possibilitam o seu funcionamento interno.

A praça dos garçons possui uma abertura de acesso direto a cozinha, porém em funcionamento, o acesso é feito por janelas de passagens, onde são recebidos os alimentos para montagem dos pratos, onde o balcão de montagem dos pratos está na área de alimentação, funcionando como buffet para as

peças se servirem, e também como montagem dos pratos prontos, feitos por profissionais, conforme a quantidade de alimentos necessários para cada cliente.

O setor contém salas de aula gourmet próximas ao restaurante, mas sua entrada principal é feita pela recepção. As salas comportam 9 lugares cada, e são compostas por ilhas individuais com pias e cooktop para preparo das refeições.

O setor de serviços localiza-se próximo ao restaurante e as salas de aula, facilitando o acesso dos funcionários.

A carga e descarga das mercadorias são realizadas no setor de serviço, onde logo na entrada há a área para pesagem, conferência e higienização de mercadoria, que após realizado o processo de separação, conta com as câmaras frigoríficas, câmaras frias, depósito e a área de armazenamento dos alimentos.

A área dos funcionários localiza-se próximo à entrada de serviços, ela é composta por uma sala de descanso, um refeitório que comporta 32 funcionários, cozinha e vestiários femininos e masculinos.

Figura 41: Setorização setor gourmet e serviços



Fonte: Arquivo pessoal, 2018.

8.7 PISCINAS E BANGALÔS

A área de piscinas é voltada para o relaxamento e para práticas de atividades físicas que são desenvolvidas pelos profissionais do spa.

Os bangalôs de madeira, distribuídos pelas piscinas, contam com hidromassagens e áreas de descanso que servem para o relaxamento e para se refrescar próximo as piscinas (Figura 41 e 42).

Figura 42: Bangalôs



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Figura 43: Piscinas



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

Figura 44: Externo



Fonte: Arquivo pessoal de Viviany Moreira da C., 2018

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta do spa de emagrecimento parte do conceito de revitalizar a mente, corpo e ambiente. A mente se renova em meio ao ambiente, a paisagem dos jardins e da água, desfrutando e relaxando, juntamente com profissionais preparados.

O terreno proposto para o projeto arquitetônico se encontra em bairro com poucas construções, longe dos ruídos e do trânsito.

Para se chegar na fase do projeto foram necessários estudos e pesquisas sobre a temática escolhida, desde a história do spa até atualmente, as causas da obesidade e seus índices de crescimento no Brasil e no mundo. Posteriormente, buscou-se por referenciais projetais partindo da necessidade de conhecer sobre a funcionalidade dos projetos, setorização e dimensionamento dos ambientes, e seu programa de necessidades.

A proposta possui uma arquitetura de traços retos, conectando seus blocos por meios de caminhos a fim de explorar o terreno como um todo.

Sua implantação trará grandes benefícios para a região desfavorecida, valorizando também o bairro a ser implantado.

10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. GUTIERREZ, G. MARQUES. R. **Qualidade de Vida: Definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa.** São Paulo, 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CLÍNICAS E SPAS. **A HISTÓRIA DOS SPAS.** Disponível em: <<http://www.abccspas.com.br/>>. Acesso em: 23 junho 2018, às 20:00h.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. **DIRETRIZES BRASILEIRAS DE OBESIDADE.** Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/pdf>>. Acesso em: 23 junho 2018, às 20:06h.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. **MAPA DA OBESIDADE.** Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em: 23 junho 2018, às 20:35h.

BOUCHARD, Claude (Org.). **ATIVIDADE FÍSICA E OBESIDADE.** São Paulo: Manole, 2003. 468 p.

BUSSE, Salvador de Rosis. **ANOREXIA, BULIMIA E OBESIDADE.** Barueri, SP: Manole, 2004. 366 p.

BRETAS, Valéria. **DE BRIGA COM A BALANÇA.** Exame.com, São Paulo, 21 de Ago. 2015. Disponível em: <<http://exame.abril.com.br>>. Acesso em 17 de Ago. 2016, às 20:50h.

DENGEL, D.R., HAGBERG, J.M., PRATLEY, R.E., ROGUS, E.M., GOLDBERG, A.P. **IMPROVEMENTS IN BLOOD PRESSURE, GLUCOSE METABOLISM, AND LIPOPROTEIN LIPIDS AFTER AEROBIC EXERCISE PLUS WEIGHT LOSS IN OBESE, HYPERTENSIVE MIDDLE-AGED MEN.** Metabolism, London, v.47, n.9, p.1075-1082, 1998.

JM, Clark K, Coleman E et al. **AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND.** Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc 2001;33(12):2145-56.

Lei Complementar no 150 de 29 de janeiro de 2007. **PLANO DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO ESTRATÉGICO DE CUIABÁ.** Disponível em: <http://www.cuiaba.mt.gov.br/upload/arquivo/plano_diretor_de_desenvolvimento_estrategico_cuiaba.pdf>. Acesso em: 23 junho 2018, às 20:26h.

LAS CASAS, Simone. **MERCADO DE SPAS NO BRASIL.** Expertise Spa Consulting, Belo Horizonte, MG.

LEI COMPLEMENTAR No 389 DE 03 DE NOVEMBRO DE 2015. **O USO E OCUPAÇÃO DO SOLO NO MUNICÍPIO DE CUIABÁ.** Disponível em: <<http://www.smades.cuiaba.mt.gov.br/storage/app/media/lei->

complementar-n-389-de-03-de-novembro-de-2015.pdf>. Acesso em: 23 junho 2018, às 20:22h.
MINISTÉRIO DA SAÚDE. OBESIDADE ATINGE 21,9% DOS CUIABANOS E COLABORA PARA MAIOR PREVALÊNCIA DE HIPERTENSÃO E DIABETES. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/28116-obesidade-atinge-21-9-dos-cuiabanos-e-colabora-para-maior-prevalencia-de-hipertensao-e-diabetes>>. Acesso em: 23 junho 2018, às 20:11h.

RECINE, E. RADAELLI, P. **ALIMENTAÇÃO E CULTURA.** Brasília: Ministério da Saúde, 2008 Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf>. Acesso em: 23 junho 2018, às 20:56h.

REDAÇÃO. **IBGE: MAIS DA METADE DOS BRASILEIROS ESTÁ ACIMA DO PESO.** Veja.com., Brasil, 21 de Ago. 2015. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/saude/ibge-mais-da-metade-dos-brasileirosesta-acima-do-peso/>>. Acesso em: 17 ago. 2016, às 20:52h.

RODRIGUES, Matheus; LENHARO, Mariana. **56,9% DOS BRASILEIROS TÊM EXCESSO DE PESO, DIZ PESQUISA DE SAÚDE DO IBGE.** G1, Rio de Janeiro e São Paulo, 21 de Ago. 2015. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2015/08/569-dos-brasileirostem-excesso-de-peso-diz-pesquisa-de-saude-do-ibge.html>>. Acesso em 17 de Ago. 2016, às 20:52h

SEIDL, EMF; ZANNON, CMLC. **QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE: aspectos conceituais e metodológicos.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, mar-abr, 2004.

TARABOULSI, Fadi Antoine. **ADMINISTRAÇÃO DE HOTELARIA HOSPITALAR:** serviços aos clientes, humanização do atendimento, departamentalização, gerenciamento, saúde e turismo, hospitalidade, tecnologia de informação. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2006. 216p.