

CENTRO INTEGRATIVO
DENTE-DE-LEÃO

UM ESPAÇO DE
DESCOMPRESSÃO



Resumo

É destacando a vida acelerada dos adultos – pressão e trabalho excessivo - e as consequências da pandemia – aumento do uso das mídias sociais e ausência de limites entre trabalho e vida social (teletrabalho) -, que o projeto ganha relevância, pois o Centro Integrativo Dente de Leão, apresenta uma proposta de espaço de decompressão, lugar em que as pessoas possam relaxar e se conectar com o meio e com elas mesmas, revigorando as energias, aumentando a qualidade de vida, o bem-estar e a felicidade. Tem por objetivo o diálogo entre três elementos principais: corpo, mente e alma.

Levando isso em consideração, o partido arquitetônico se estabeleceu por meio de um eixo centralizador, em que as volumetrias fragmentadas, os cheios e vazios, se conectam a ele de uma forma fluida, visando a liberdade de passagem e a conexão entre o edifício e a cidade, um convite a integração. A imagem simbólica do dente-de-leão norteou o partido, pois assim como um dente-de-leão em que a cabeça de semente fica unida a haste e, quando recebe um sopro, se espalha de forma fluida e leve pelo espaço, o projeto buscou refletir essa ideia.

Com tudo isso, buscou-se proporcionar um espaço aberto a comunidade que visa oferecer diversas atividades ligadas a saúde integrada em um único lugar, atingindo assim, o âmbito de responsabilidade social, pois doenças como ansiedade e depressão podem ser tratadas e/ou evitadas. A vida fica mais leve.

Palavras-chave: centro integrativo, integração, decompressão, bem-estar, leveza.

CENTRO INTEGRATIVO DENTE-DE-LEÃO

UM ESPAÇO DE DESCOMPRESSÃO

Tema

A vida adulta apresenta ao ser humano um constante cenário de pressão: é preciso estudar, fazer um curso de graduação, continuar estudando, se estabelecer bem na vida, etc. Esse cenário faz parte da vida e é natural, porém, muitas vezes, é tratado como o ponto principal ou único da vida da pessoa e isso acaba interferindo na saúde e no bem-estar dos indivíduos e, conseqüentemente, na felicidade. A escolha do tema, Centro Integrativo, foi justamente para poder trazer a sociedade uma alternativa de espaço de desconpressão do dia a dia agitado e cheio de tarefas, um lugar para relaxar e se conectar consigo mesmo, tratando e/ou evitando as doenças como ansiedade e depressão. Um lugar para trazer leveza a vida de todos.

Contextualização

A pandemia trouxe muitas conseqüências para a sociedade, principalmente relacionadas a doenças da mente como ansiedade e depressão. Segundo o site da Fiocruz em publicação do dia 29 de outubro de 2020 "sintomas de ansiedade e depressão afetam 47,3% dos trabalhadores de serviços essenciais durante a pandemia de Covid-19, no Brasil e na Espanha. Mais da metade deles – e 27,4% do total de entrevistados – sofre de ansiedade e depressão ao mesmo tempo". Também um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e publicado pela revista The Lancet mostra que os casos de depressão aumentaram 90% e o número de pessoas que relataram sintomas como crise de ansiedade e estresse agudo mais que dobrou entre os meses de março e abril deste ano (2020). Isso demonstra que a pandemia gerou uma mudança brusca na rotina de trabalho das pessoas, causando muitos impactos para a saúde mental dos trabalhadores.

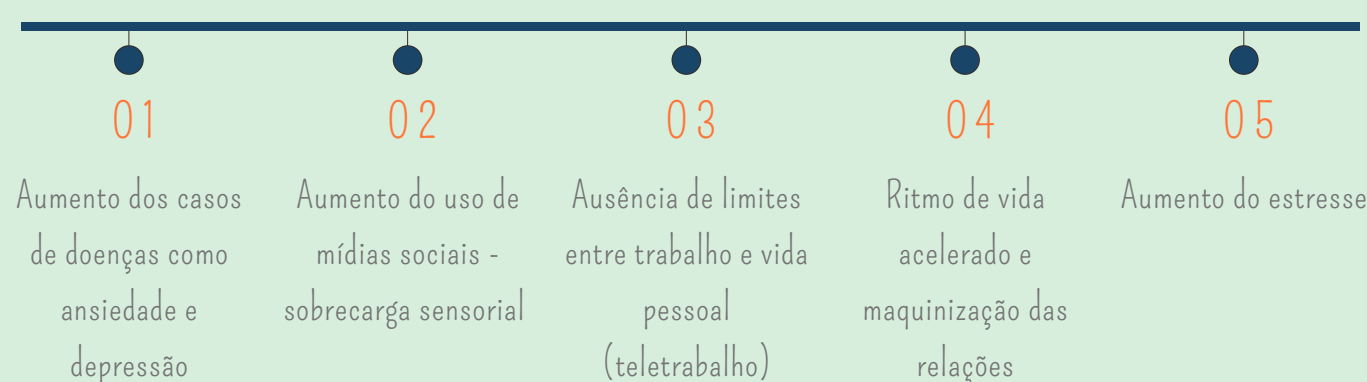
Outra questão que a pandemia gerou, segundo o psicólogo Marcelo Rezende, do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Fiocruz, foi que "cada vez mais é valorizado o instantâneo, transitório e a superficialidade. Aliado a isso, principalmente na última década, as mídias sociais na palma da mão têm gerado uma sobrecarga sensorial que dificulta nossa reflexão sobre questões fundamentais da vida", ou seja, o excesso no uso das mídias aumenta a desvalorização do presente, dos momentos únicos e destinados ao bem-estar.

Devido as grandes mudanças que a pandemia e a vida acelerada trouxeram para a sociedade e a necessidade de cuidar mais de si, podemos trazer o conceito de saúde que a OMS definiu como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Outro aspecto muito relevante para ser destacado aqui é a busca pela felicidade. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) a felicidade é um acelerador do desenvolvimento humano e social. Então pode-se dizer que a união do bem-estar com a felicidade é o ponto chave desse projeto para que o ser humano consiga estar bem consigo mesmo e com a sociedade em que vive.

Por isso, é de extrema importância oferecer para a sociedade espaços que promovam um estilo de vida mais saudável, espaços que possam ser um refúgio dos afazeres do dia a dia, fazendo os indivíduos se conectarem consigo mesmos e com o que está ao seu redor.

Justificativa e relevância

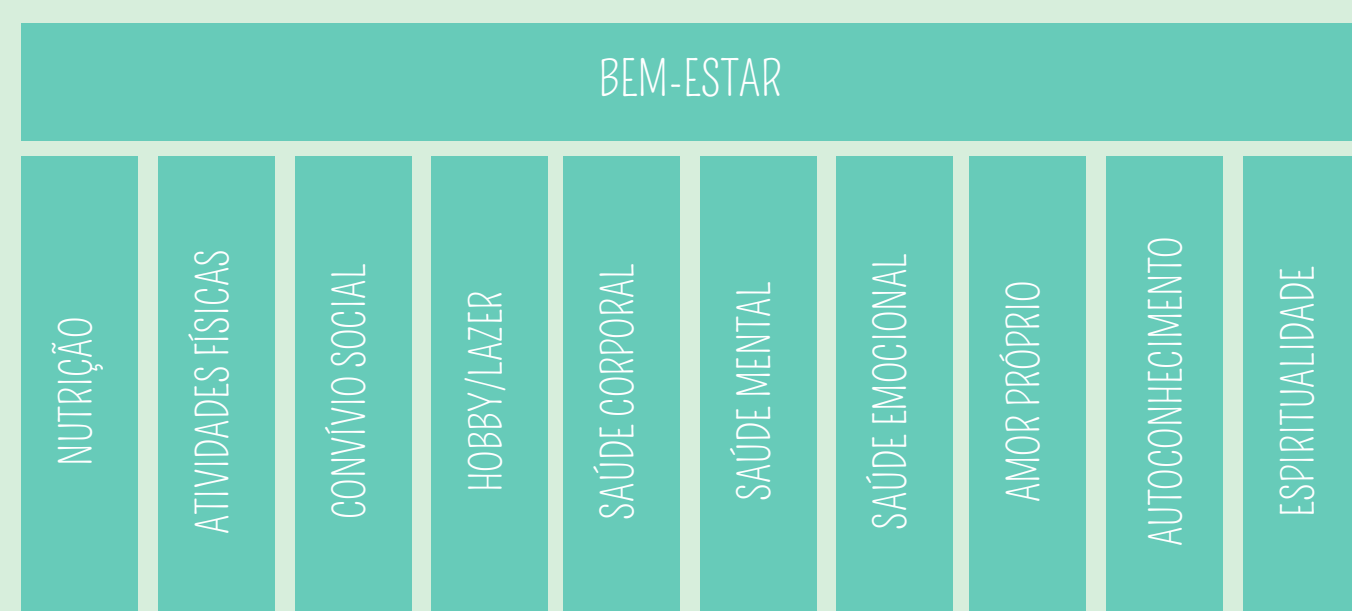
Cenário: pandemia e suas conseqüências



Diante desse contexto, é de extrema importante a criação de um espaço que ofereça a sociedade bem-estar e relaxamento. Um lugar de desconpressão do cotidiano corrido, um lugar para desenvolver a felicidade. A ciência já aponta que desenvolver a felicidade nos seres humanos reduz estresse, dores e problemas cardiovasculares, além de melhorar o sono, o humor e a imunidade. Então para ser saudável, como não propor ser feliz?

Diretrizes

Bases do bem-estar para ter uma vida mais saudável e feliz



A Pirâmide de Maslow foi desenvolvida pelo psicólogo americano Abraham Maslow, na década de 1950. O estudo envolvia a questão "O que faz as pessoas felizes?". Segundo Maslow, nosso objetivo de vida é adquirir a plena autorealização e agir o tempo todo em prol dessa conquista. Esse desejo inato em se sentir realizado é o que gera a motivação para agir. Porém, antes desse nível de satisfação ser atingido, é preciso atender necessidades básicas do ser humano como alimentação e sono. A pirâmide é dividida em cinco níveis, organizados conforme as suas prioridades, sendo que na base estão as necessidades mais urgentes. As categorias são, respectivamente: fisiologia, segurança, social, estima e realização pessoal. Os três últimos níveis são base importante para o desenvolvimento do projeto do centro integrativo.

Objetivo

O objetivo do projeto é promover a saúde do corpo, da mente e da alma. A base do projeto são esses três elementos que trabalhados juntos geram o bem-estar e a felicidade do ser humano. É a busca pela vida saudável em todos os âmbitos que integram o ser humano.

FLUIR

COM
A
VIDA

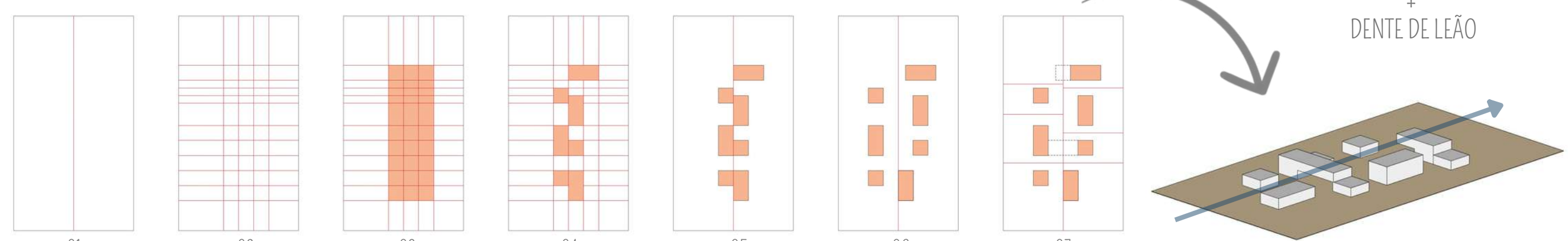
Local

O local escolhido para o projeto do Centro Integrativo foi a cidade administrativa de Sobradinho-DF. A justificativa para a escolha desse local foi a necessidade de descentralizar as áreas ao sul de Brasília que já estão super lotadas e explorar lugares mais ao norte que têm boa chance de crescer e que são pouco visitados. Perto do centro de Brasília e perto de regiões como Planaltina, Sobradinho é uma boa região para atrair o olhar de novos públicos. Também o terreno fica perto da rodovia principal (BR 020) e perto de muitas atividades, sendo de fácil acesso e trazendo um novo reconhecimento para a cidade. Endereço: Sobradinho - Q 14, AE 9,10 e 11 Área terreno: 130mx70m = 9.100m²



Partido

Por meio de um eixo centralizador, o projeto começou a tomar forma. A partir de um sólido foram trabalhados os cheios e vazios (fragmentação da forma). Com o eixo centralizador e as formas unidas a ele, foi-se dando fluidez as formas, colocando-as distribuídas pelo terreno, mas ainda assim conectadas ao eixo centralizador, bem como um dente de leão em que a cabeça de semente fica unida a haste, mas quando recebe um sopro, se espalha de um jeito fluido e leve pelo espaço.



Implantação

A implantação foi pensada de forma que os espaços fossem fluidos e convidativos as pessoas que passam pela rua, por isso um eixo centralizador que convida o pedestre a entrar e ainda faz conexão com as ruas comerciais de Sobradinho. A integração dos edifícios com a natureza foi de grande importância para trazer um aspecto de relaxamento e desconpressão aos usuários e criar um microclima na região. Além disso, algumas áreas de praças foram criadas para a convivência das pessoas que frequentam o centro integrativo e daquelas também que se sentirem a vontade para experienciar o espaço, ou seja, uma gentileza urbana. Um espaço aberto para todos!

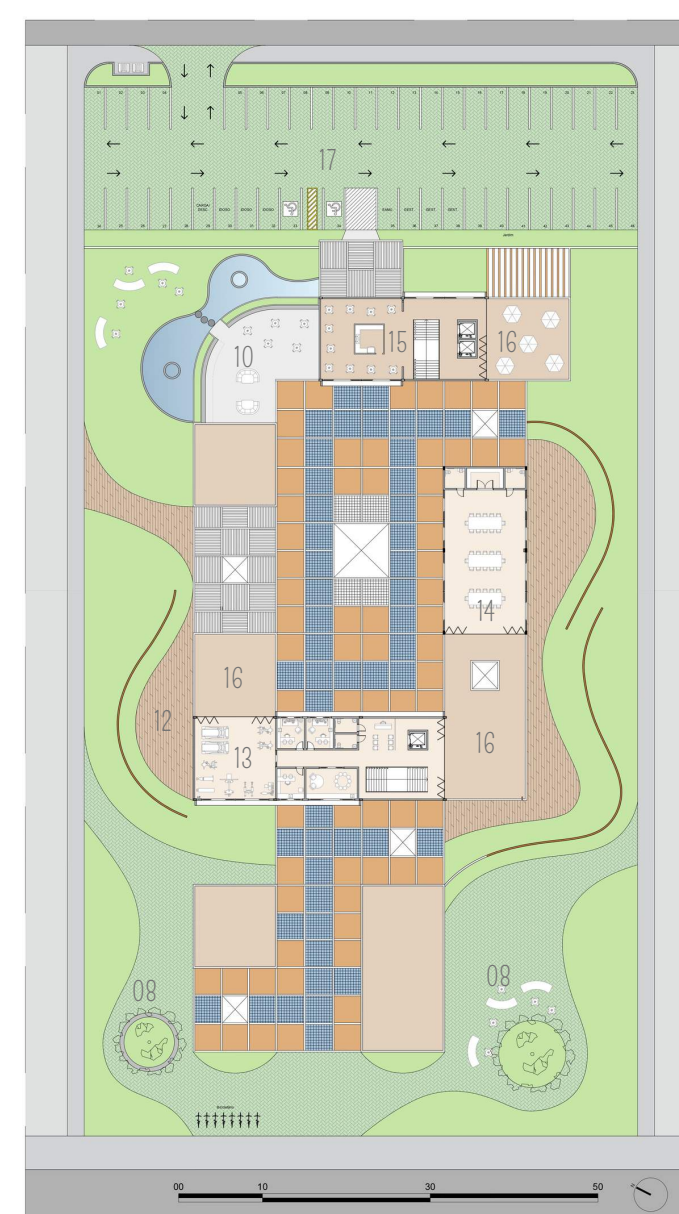
Planta baixa térreo e 1º pavimento

O Centro Integrativo tem como base a conexão entre corpo, mente e alma. Para isso acontecer, além de oferecer os espaços externos para a convivência e relaxamento dos usuários, foram escolhidas algumas atividades que desenvolvessem a tríade. São elas: dança, pilates/academia, atendimento nutricional, terapia ocupacional, terapias coletivas e individuais, massagem, meditação e yoga. Além dessas, têm-se os blocos de serviço, administração, a brinquedoteca - para auxiliar os pais que tem filhos -, o espaço para os funcionários e a casa de chás - um chá para relaxar.



PLANTA BAIXA TÉRREO

- Legenda:
- 01- Bloco ADM/diretoria/secretaria, recepção e brinquedoteca
 - 02- Bloco de banheiros e DML
 - 03- Bloco de dança
 - 04- Bloco de Terapia ocupacional
 - 05- Bloco de massagem e meditação/Yoga
 - 06- Bloco de banheiros e enfermagem
 - 07- área dos funcionários
 - 08- Praças externas (gentileza urbana)
 - 09- Praça interna coberta (gentileza urbana)
 - 10- Área externa de convivência (estar externo)
 - 11- Deck do silêncio
 - 12- Deck de convívio



PLANTA BAIXA 1º PAVIMENTO

- Legenda:
- 13- Bloco de academia/pilates, nutrição e terapias
 - 14- Bloco multiuso
 - 15- Bloco casa de chás
 - 16- Lajes impermeabilizadas com acesso
 - 17- Estacionamento



CENTRO INTEGRATIVO DENTE-DE-LEÃO

UM ESPAÇO DE DESCOMPRESSÃO

Uso do solo e mobilidade

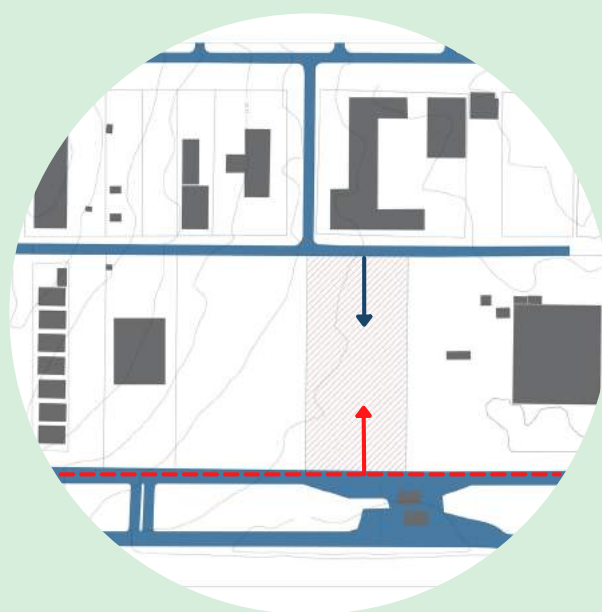
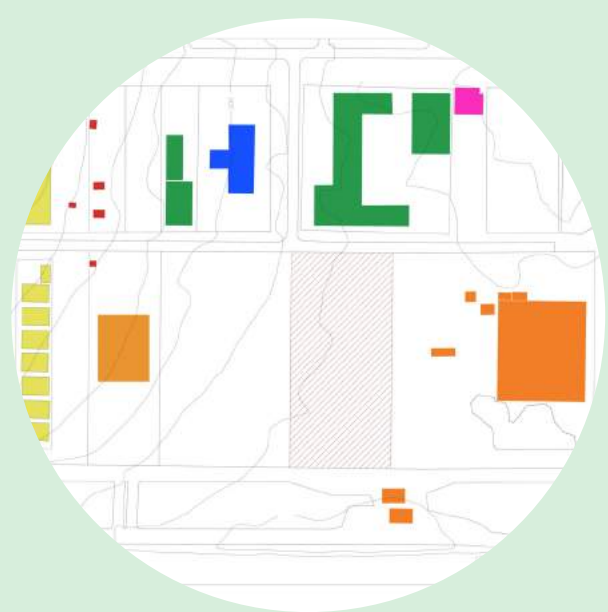
A região escolhida para implantação do Centro Integrativo em Sobradinho foi bem estratégica, pois abrange vários usos como shopping, lar de velhinhos, casas, mercado, posto de saúde, escola, feira, entre outros, e o acesso é bem facilitado, já que tem uma rodoviária perto e uma calçada na frente do terreno, sendo bem diverso o espaço, trazendo a ideia de integração com a cidade e buscando uma boa visualização do projeto pelos moradores.



- Rodoviária
- Área residencial
- Feira
- Mercado
- Escola
- Estádio
- Shopping
- Lar de idosos
- Unidade básica de saúde

Os usos perto do terreno são bem diversos, assim como a região no geral. Em relação a mobilidade, tem-se a via para carros e ônibus e uma calçada para pedestres. No terreno, a prioridade foi dada aos pedestres deixando a frente apenas com acesso para eles, ficando o estacionamento e o acesso para carros na parte posterior do terreno.

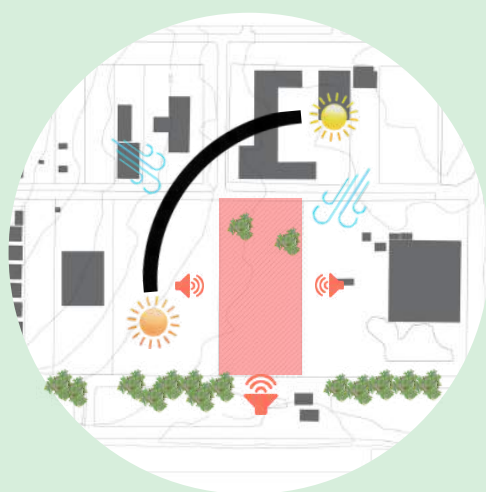
Valorização da entrada principal para pedestres



- Institucional
- Educativo
- Hospitalar
- Pedestres
- Entrada pedestres
- Carros
- Entrada carros
- Comercial
- Residencial
- Religioso

Condicionantes

Em relação as condicionantes do terreno, foi observado a necessidade de maior quantidade de vegetação, tanto para criar um microclima na região, quanto para diminuir os ruídos da rua principal e das laterais do terreno. Também verificou-se a necessidade de proteção solar nas fachadas norte e leste, onde a incidência do sol é maior, além de propor aberturas entre os blocos de edifícios do projeto para a passagem dos ventos de forma adequada.



- Sol nascente
- Sol poente
- Caminho do sol
- Ventos predominantes
- Ruídos
- Vegetação

Programa de necessidades

Administrativo: 200,00m²
 Serviço: 2 blocos de 100,00m²
 Comercial: 200,00m²
 Área dos funcionários: 100,00m²
 Salas: 1.000,00m²
 Total áreas construídas: 1.600,00m²
 Área coberta: 1821,00m²
 Total com área coberta: 3.421,00m²
 Lazer: 3.707m²

Atividades necessárias para atender o objetivo:

Dança
 Pilates/academia
 Nutrição
 Terapia ocupacional
 Terapia coletiva
 Terapia individual
 Sala de massagem
 Sala de Yoga/meditação
 Sala multiuso

COMERCIAL

ÁREA FUNCIONÁRIOS

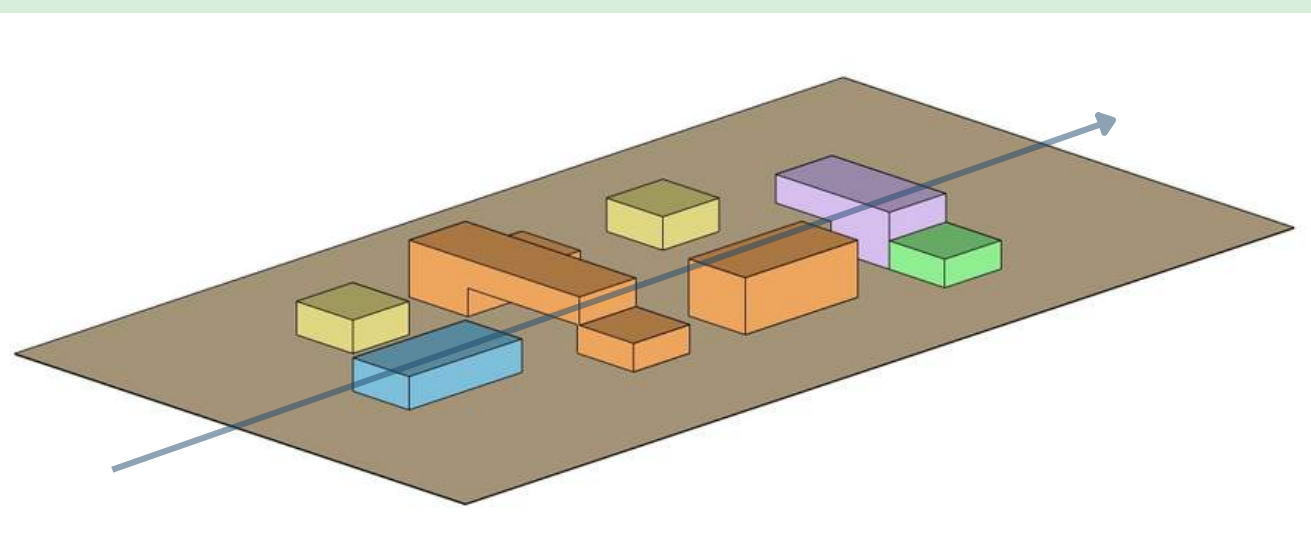
SERVIÇO

Eixo centralizador

SALAS

ADMINISTRATIVO

LAZER

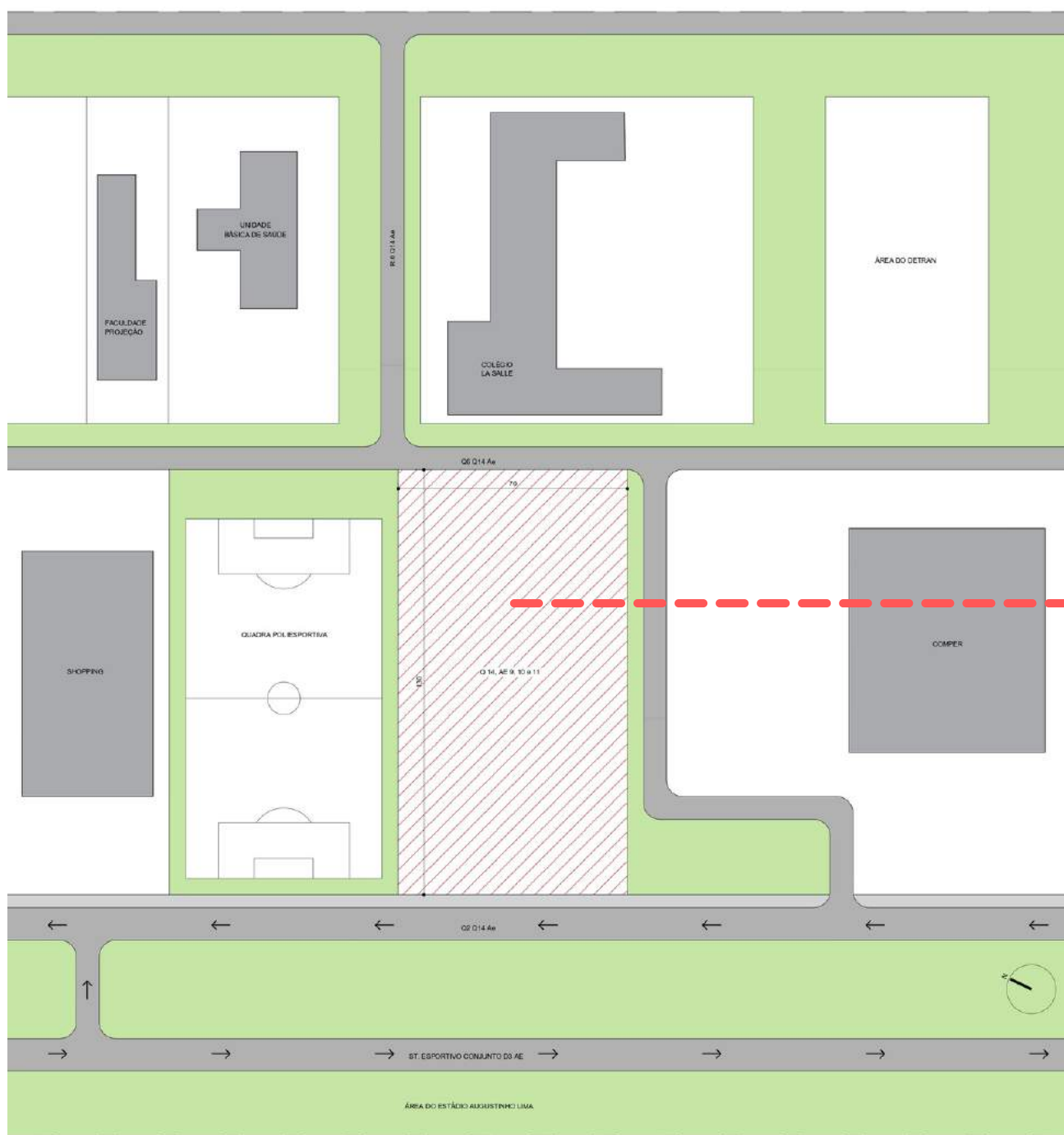


Situação e implantação/cobertura

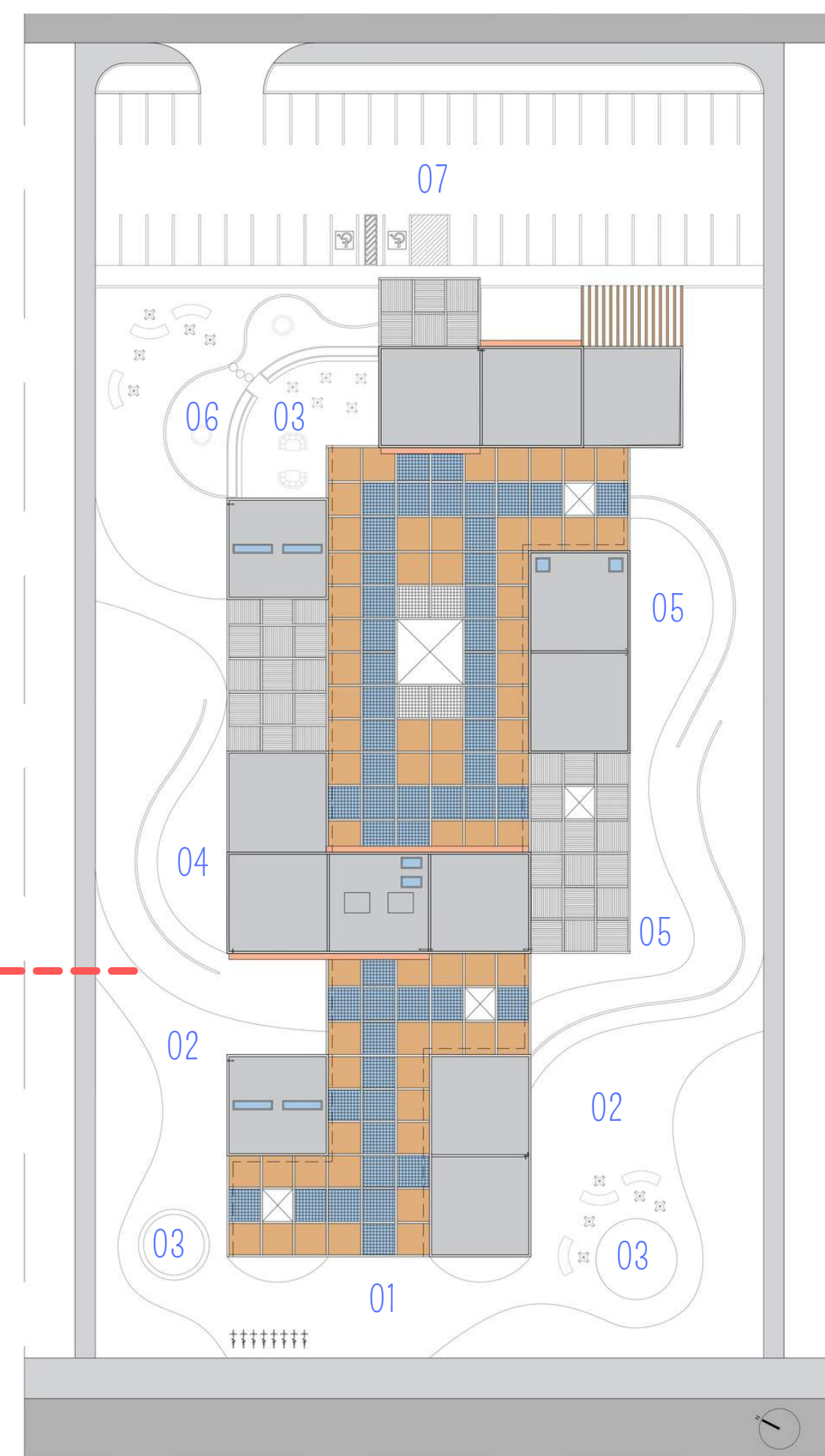
A implantação foi pensada de forma que o projeto pudesse ocupar a maior parte disponível do terreno, buscando a valorização do pedestre e a fluidez entre ambientes construídos e não construídos. Por isso um eixo centralizador que demarca o espaço e valoriza as pessoas que o utilizam.

Legenda:

01 - entrada com bicicletário | 02 - calçada com piso intertravado | 03 - área de convivio externo | 04 - deck para sala de dança | 05 - deck área do silêncio | 06 - espaço de convivência externo com espelho d'água | 07 - estacionamento



SITUAÇÃO



PLANTA DE IMPLANTAÇÃO/COBERTURA

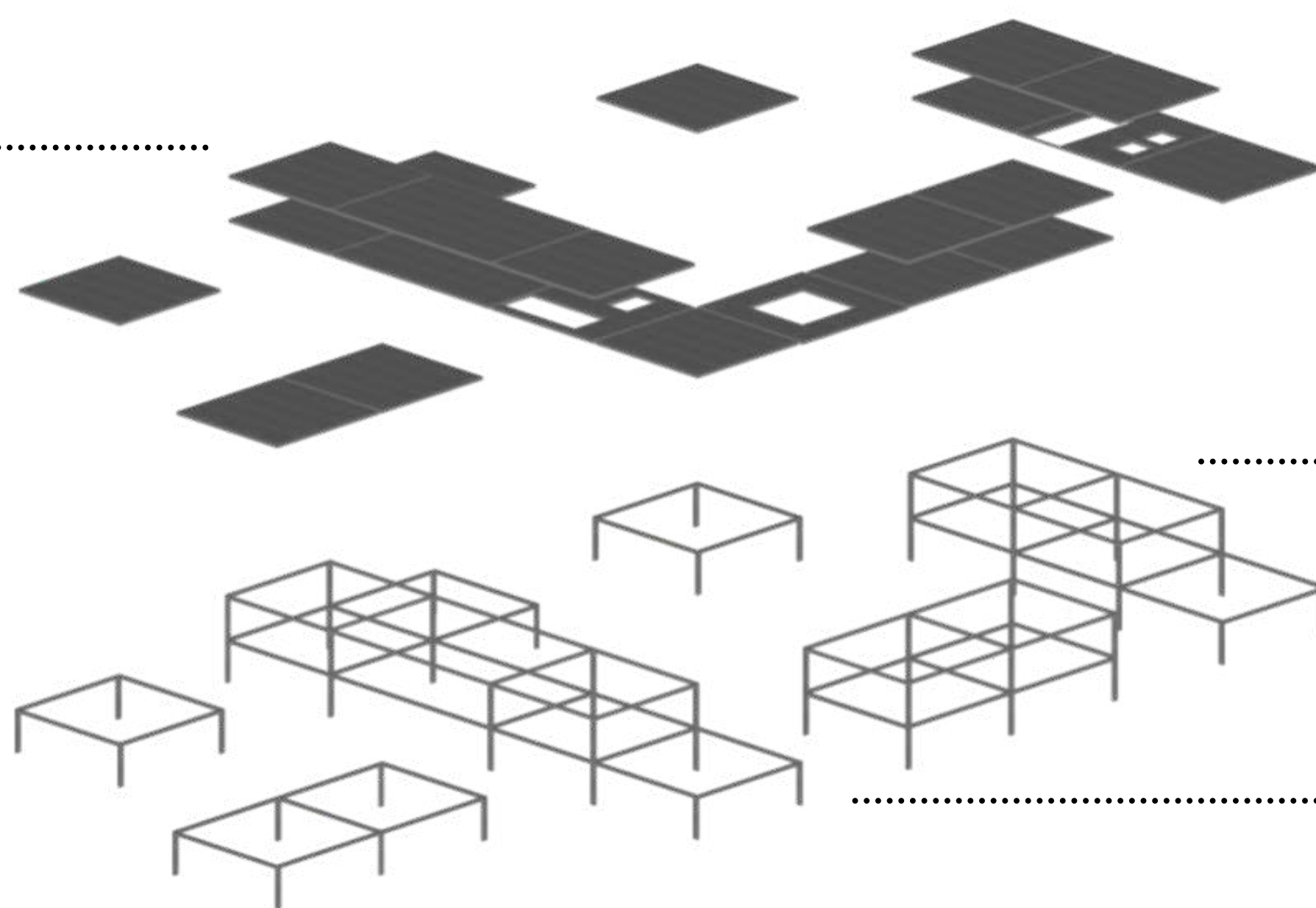
Estrutura e plástica

A estrutura foi pensada para ser feita de forma simples - por isso os blocos se juntam em formato modular, simples e prático -, e que conversasse com a estética de Sobradinho e Brasília. O próprio nome da região escolhida para fazer o projeto remete ao sobrado, então a ideia do partido foi trazer um sobrado moderno, buscando dinâmica e altura para o Centro Integrativo.

Pensando também na facilidade de acesso, deixou-se um grande eixo central, conversando com a estética de sobradinho em que algumas ruas comerciais têm esse aspecto de "avenida" central destinadas ao pedestre com as lojas ao redor.

Os materiais escolhidos tem relação com a estética também de Brasília, o uso dos tijolos aparentes unidos a estrutura metálica. Um aspecto aparentemente linear, mas que se descaracteriza por meio da leveza visual da estrutura, dos fluxos fluidos, da implantação orgânica e da natureza integrada ao ambiente.

LAJES EM CONCRETO



PILARES E VIGAS METÁLICAS

ESTRUTURA MODULAR 10X10



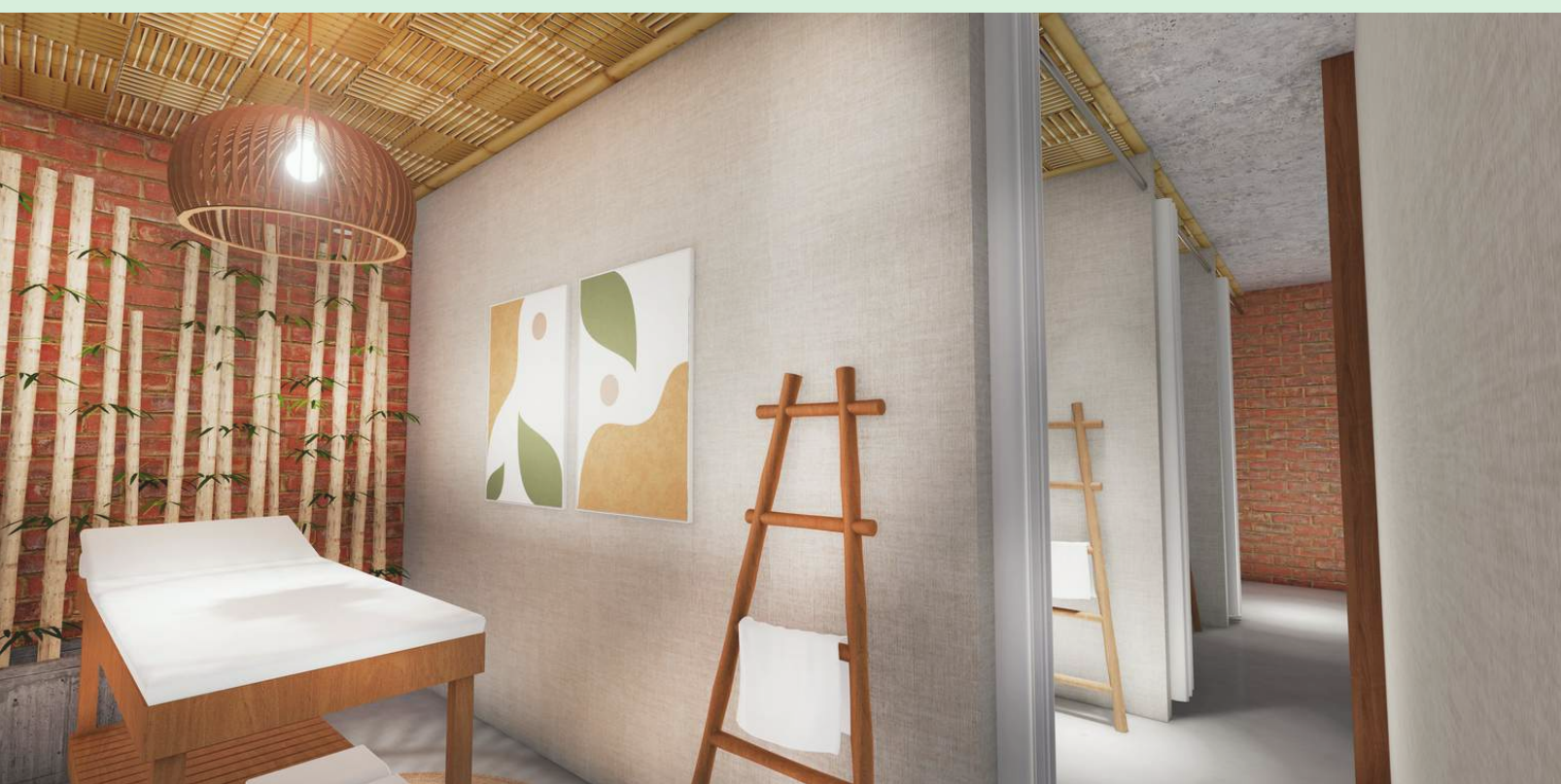
CENTRO INTEGRATIVO DENTE-DE-LEÃO

UM ESPAÇO DE DESCOMPRESSÃO

IMAGENS INTERNAS DAS SALAS DO TÉRREO



IMAGEM RECEPÇÃO MASSAGEM



SALA DE MASSAGEM



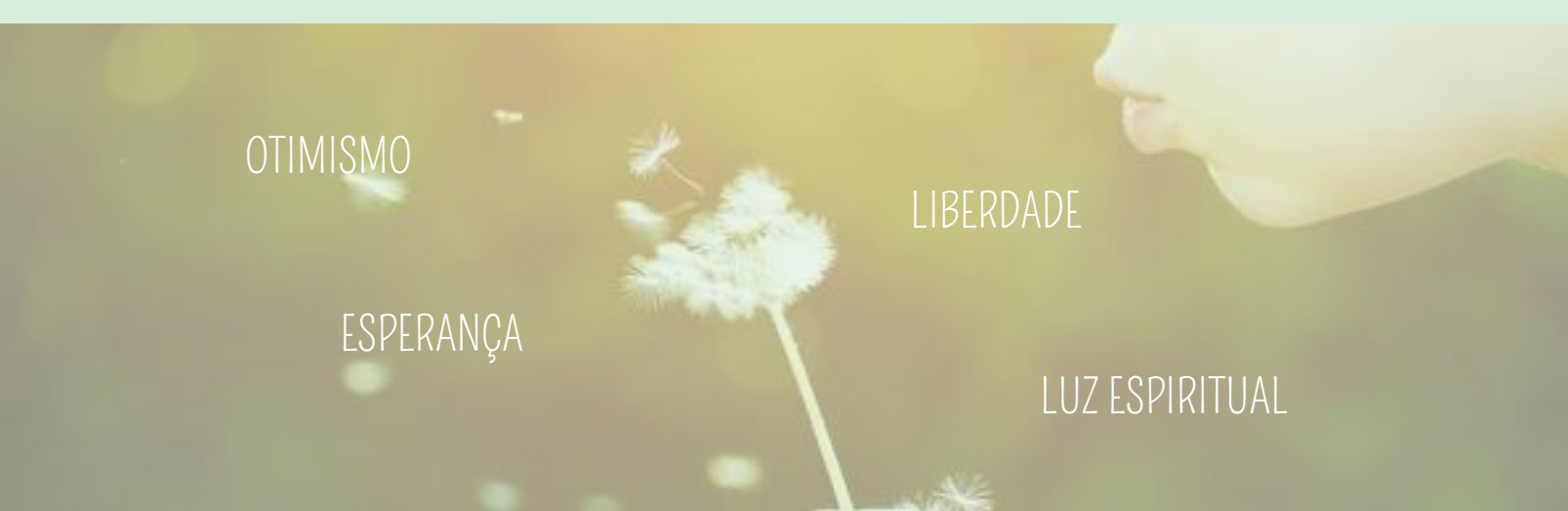
SALA DE YOGA/MEDITAÇÃO



SALA DE YOGA/MEDITAÇÃO



ÁREA DO SILÊNCIO



Planta baixa do térreo

Na planta baixa do térreo fica bem perceptível o eixo centralizador, os fluxos fluidos e abertos para as pessoas transitarem livremente e a conexão do edifício com a natureza. A frente do projeto valoriza o pedestre e convida-o a entrar, por esse motivo o estacionamento ficou reservado nos fundos do terreno, sendo pouco visível. A calçada em formatos orgânicos traz dinamismo para a planta do projeto, buscando a ideia de que a natureza não é linear, uma conversa harmônica entre as linhas retas e o curvo, mostrando que na vida nada fica estático.

Nessa planta, encontram-se atividades que precisam mais do contato com a natureza, como a sala de yoga e meditação, e que podem também utilizar os espaços externos, como a sala de dança e a terapia ocupacional, buscando uma experiência diferenciada.

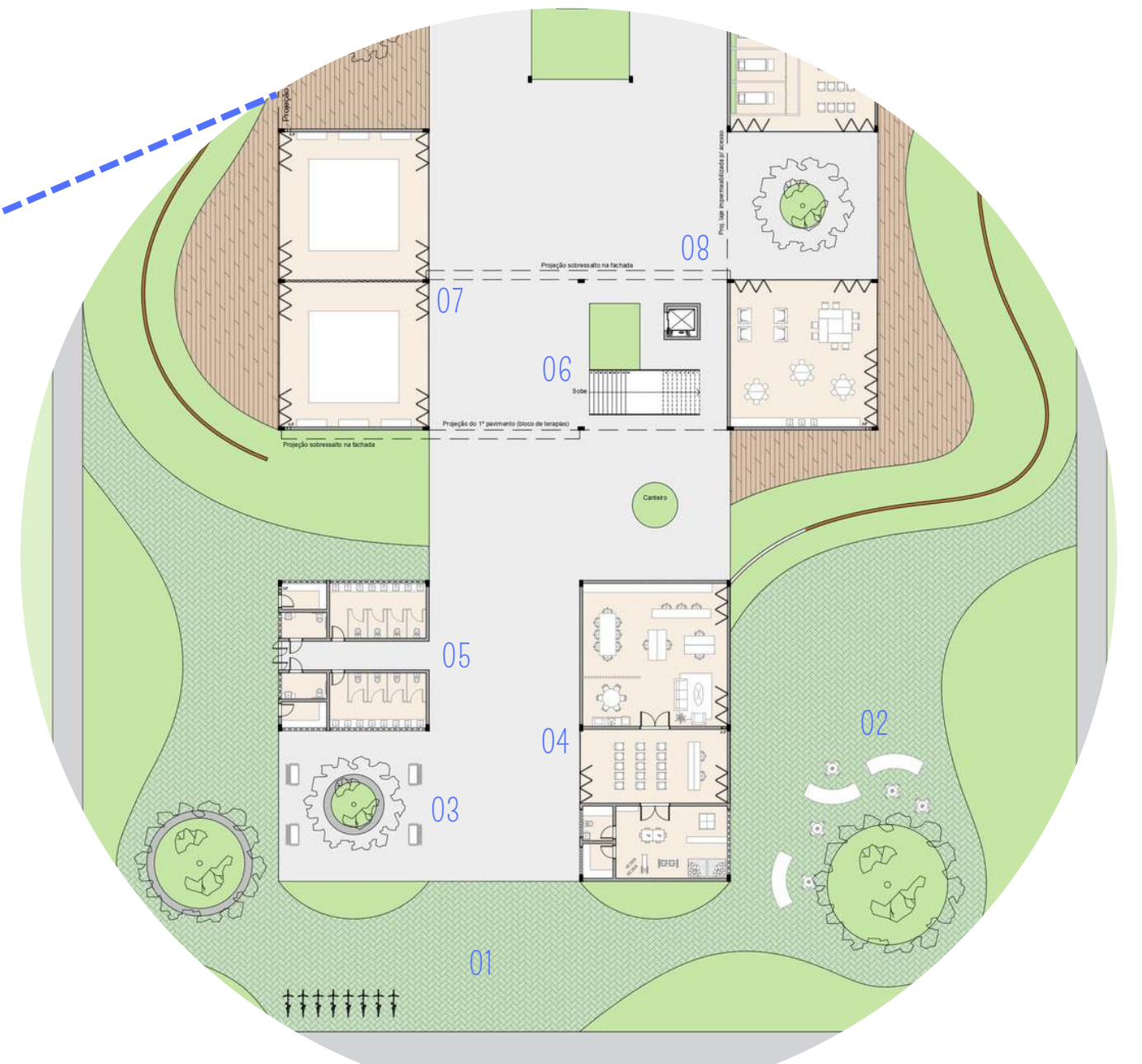
Alem disso, foram pensados espaços externos para o convívio entre as pessoas, não só de quem utiliza o espaço interno, mas também daqueles que eventualmente passam pelo local, uma gentileza urbana.



PLANTA BAIXA TÉRREO

Legenda:

- 01 - Calçada (entrada)
- 02 - Estar externo (gentileza urbana)
- 03 - Praça (gentileza urbana)
- 04 - Bloco de administração/diretoria/secretaria/brinquedoteca
- 05 - Bloco de banheiros/DML/depósito
- 06 - Circulação vertical
- 07 - Bloco de dança
- 08 - Bloco de terapia ocupacional



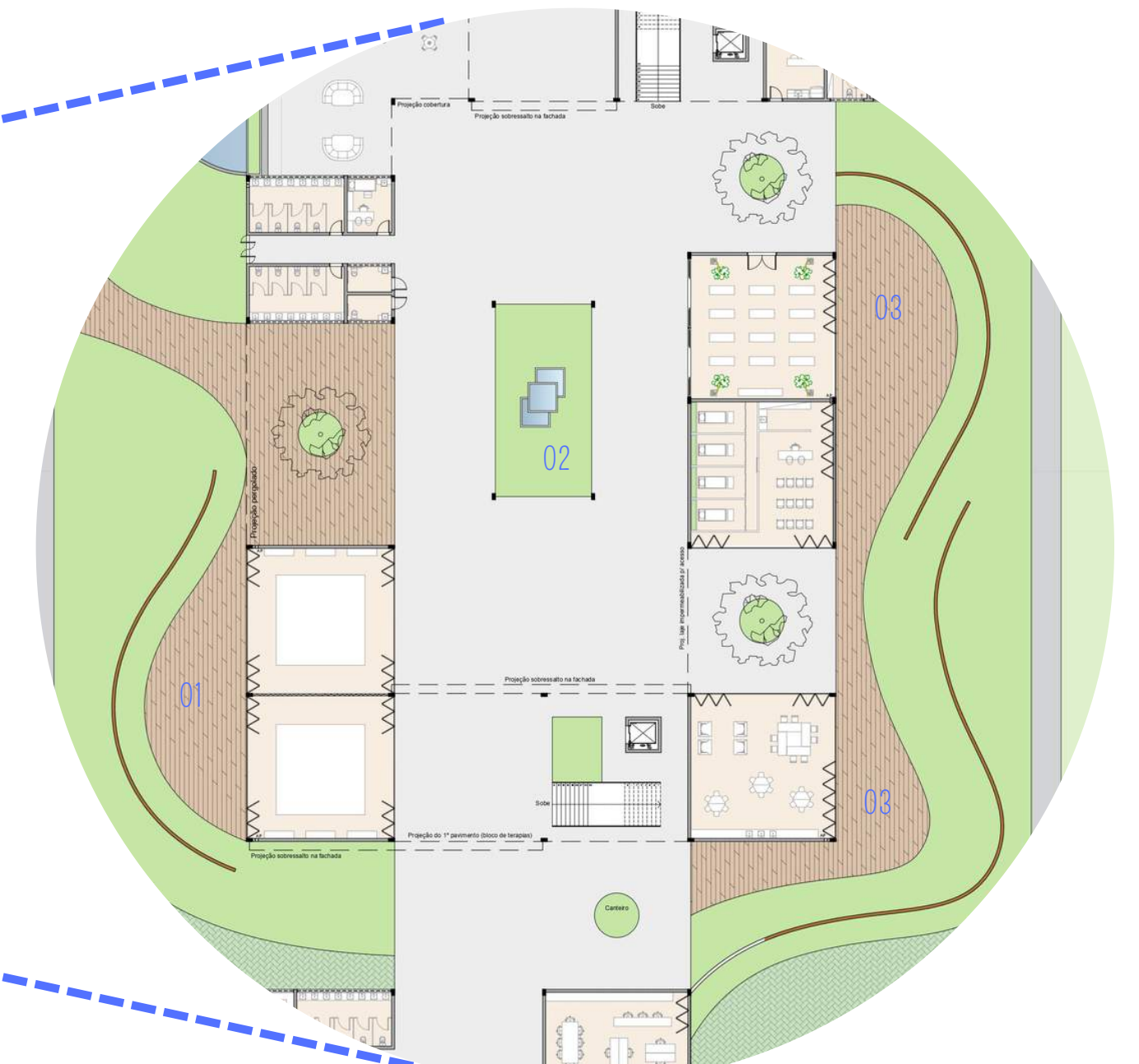
DETALHE DA PLANTA AMPLIADO (FRONTAL)



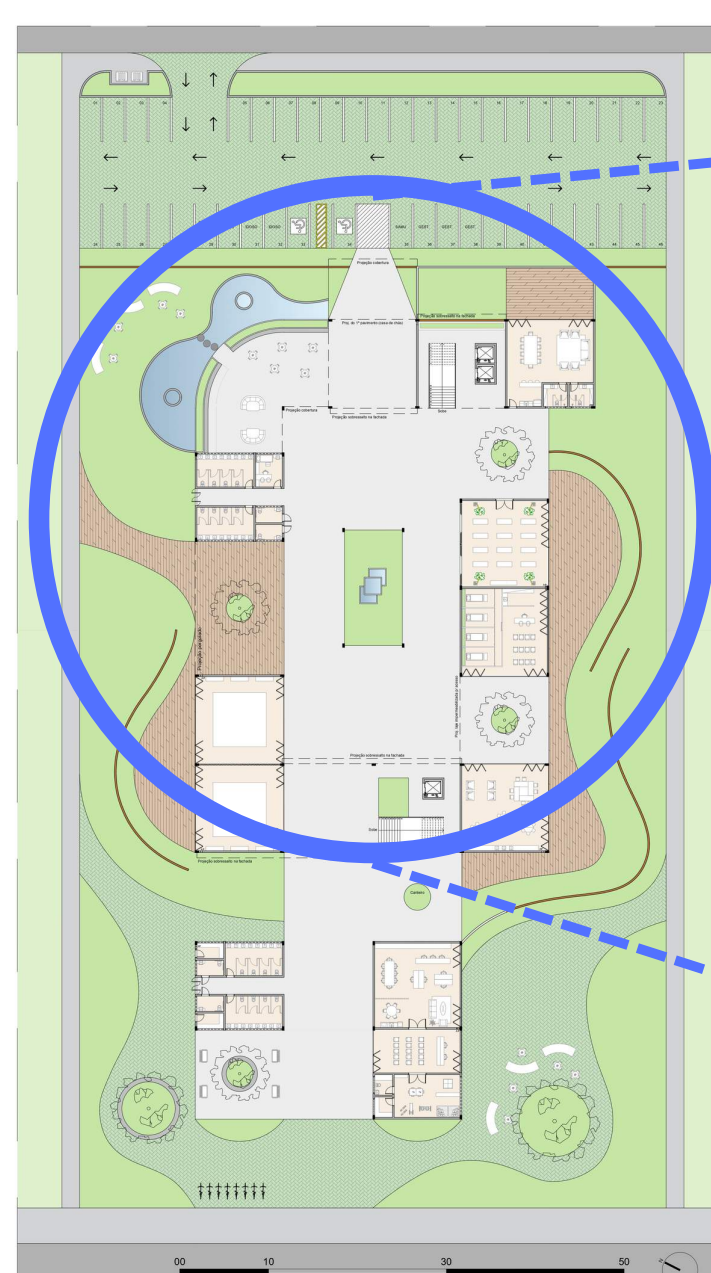
PLANTA BAIXA TÉRREO

Legenda:

- 01 - Deck de convivência
- 02 - Espaço verde interno (jardim de convivência)
- 03 - Deck área do silêncio



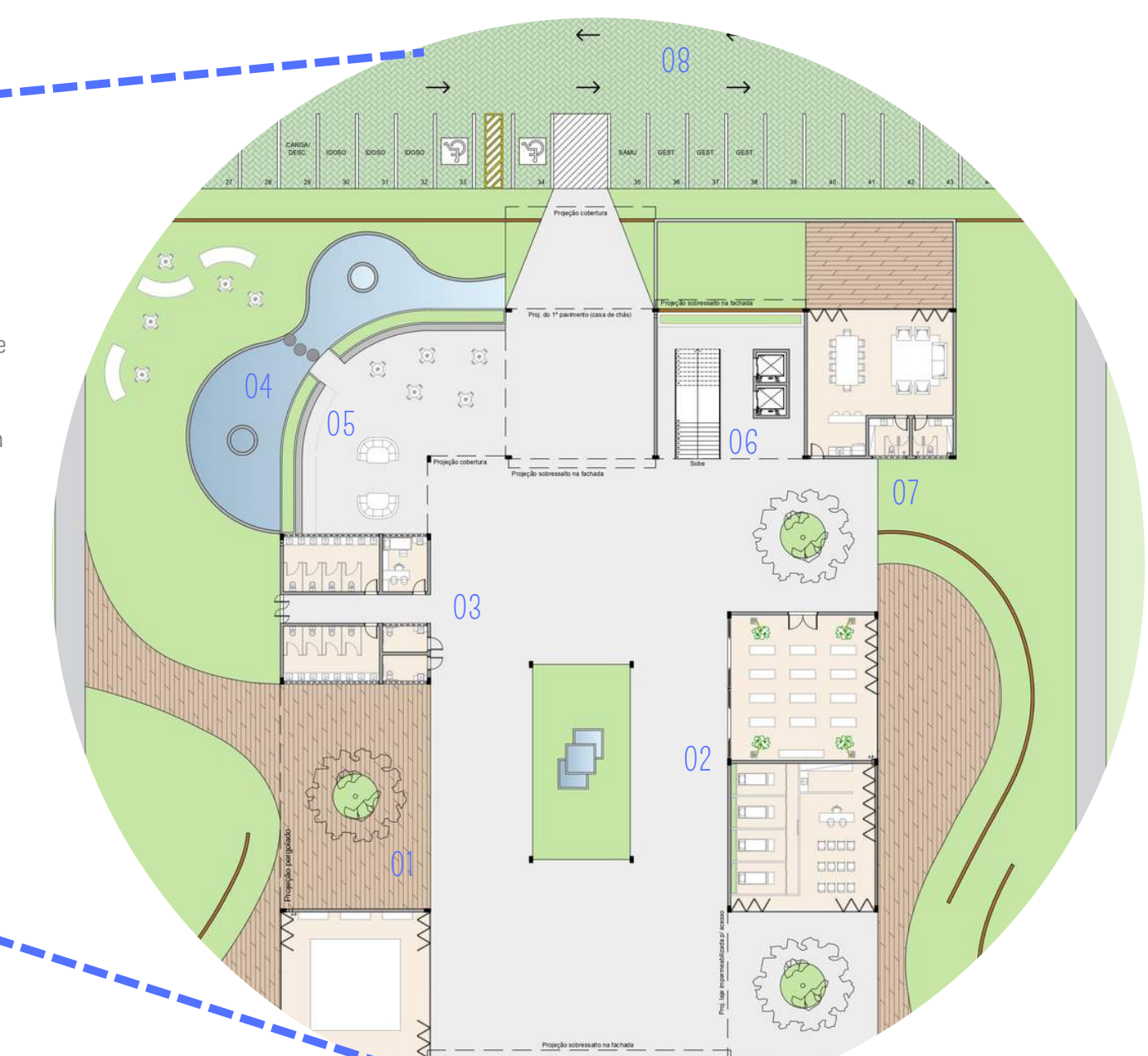
DETALHE DA PLANTA AMPLIADO (CENTRAL)



PLANTA BAIXA TÉRREO

Legenda:

- 01 - Deck de convivência
- 02 - Bloco de massagem/meditação e yoga
- 03 - Bloco de banheiros/enfermagem
- 04 - Espelho d'água
- 05 - Área de estar e convivência
- 06 - Circulação vertical
- 07 - Bloco dos funcionários
- 08 - Estacionamento



DETALHE DA PLANTA AMPLIADO (POSTERIOR)



ELEVAÇÃO FRONTAL



CENTRO INTEGRATIVO DENTE-DE-LEÃO

UM ESPAÇO DE DESCOMPRESSÃO

IMAGENS INTERNAS DAS SALAS DO 1º PAVIMENTO



SALA DE ACADEMIA E PILATES



SALA DE TERAPIA COLETIVA



SALA DE TERAPIA INDIVIDUAL



CASA DE CHÁS

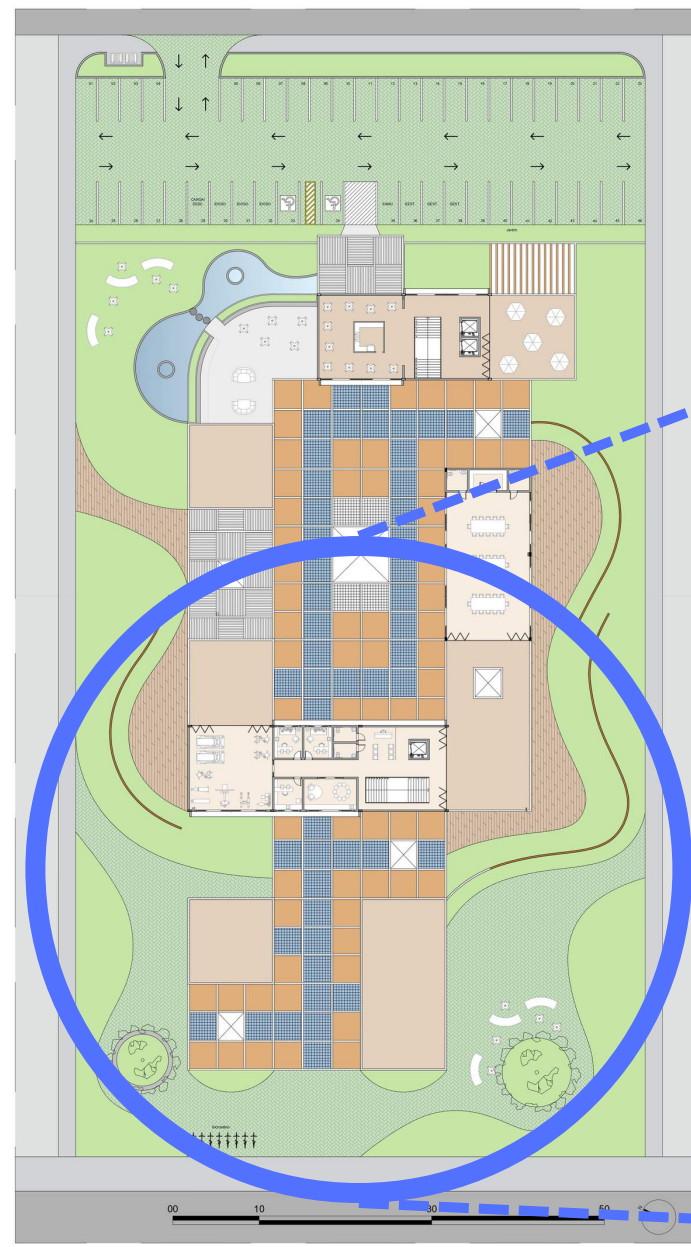
Viver, tudo que a vida tem pra te dar
Saber, que em qualquer segundo tudo pode mudar
[...]
Saber, entender que mudar por dentro pode ser melhor
[...]
Vamos amar no presente
Vamos cuidar mais da gente
Vamos pensar diferente
Porque, daqui só se leva o amor
Daqui só se leva o amor
Daqui só se leva o amor

"Daqui só se leva o amor" Jota Quest

"Por uma vida que merece ser vivida"
professor Clóvis de Barros Filho

Planta baixa 1º pavimento

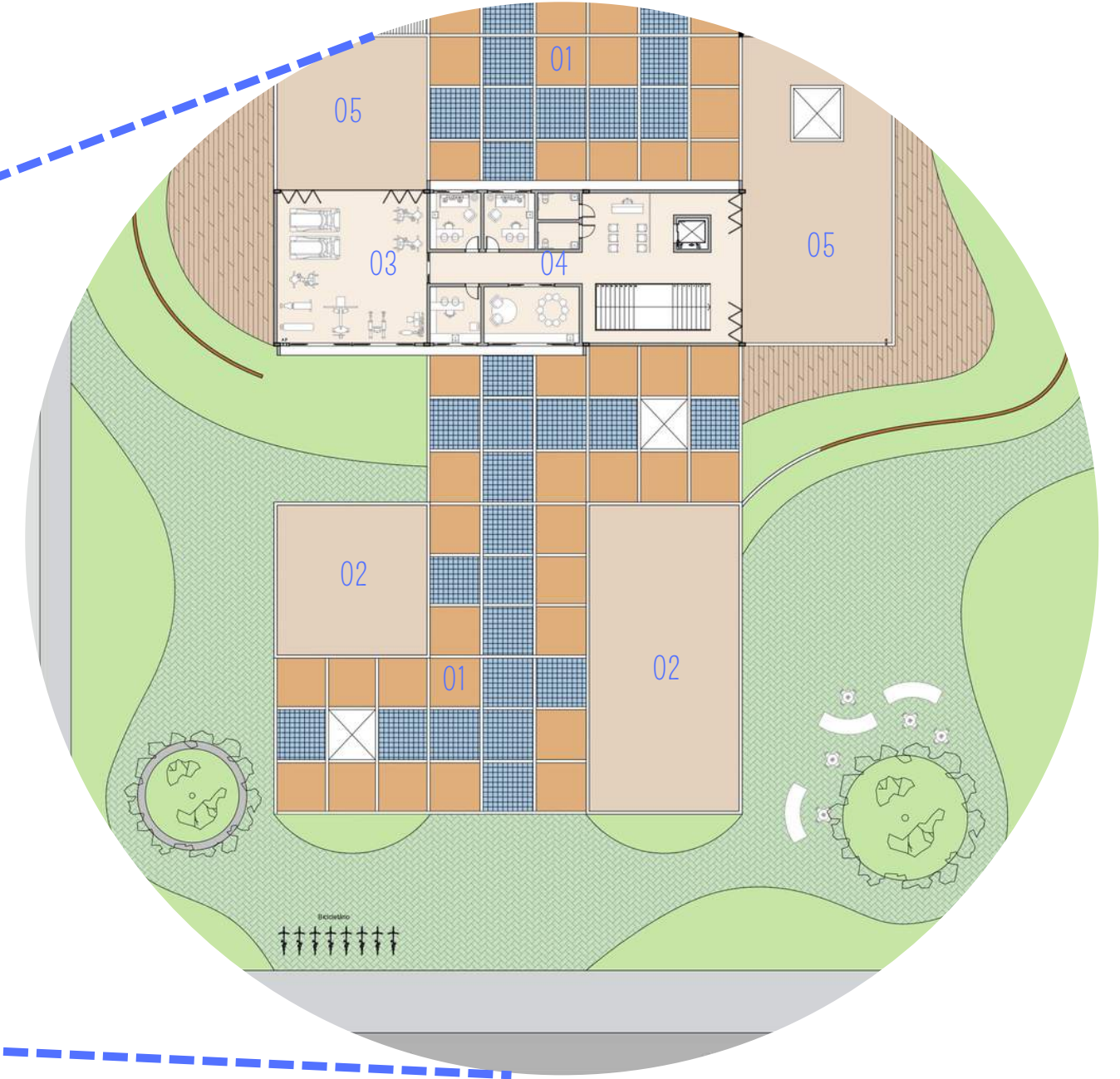
Na planta do 1º pavimento pode-se notar a grande cobertura desenvolvida para o edifício, fazendo uma ligação com todos os blocos modulares e trazendo tranquilidade para a passagem das pessoas. Nota-se que a cobertura também trouxe grande questão plástica para o projeto, pois cria sombras com efeito estético muito interessante devido a parte da cobertura receber um desenho circular vazado. Além do destaque da cobertura, têm-se salas mais reservadas para os atendimentos de terapias e o acompanhamento da físico (academia e pilates). Outra área valorizada nesse andar foi a casa de chás, um espaço pensado para as pessoas poderem relaxar e curtir um momento entre amigos ou sozinhas mesmo, apenas se conectando consigo.



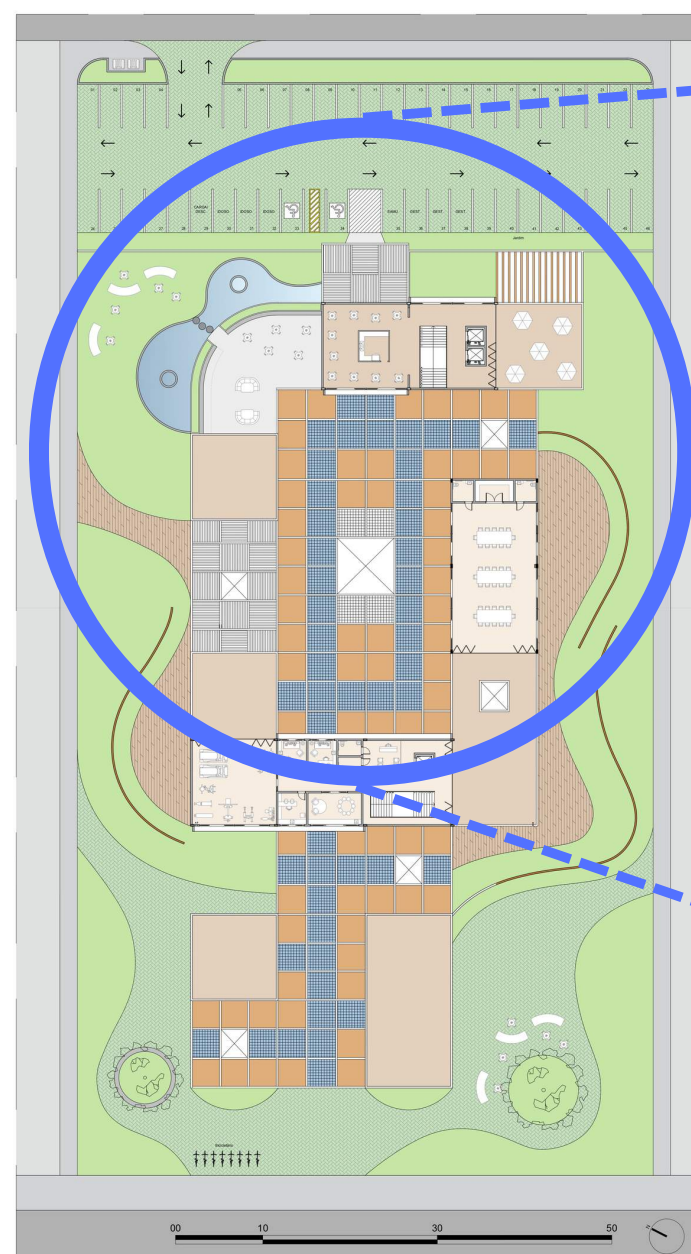
PLANTA BAIXA 1º PAVIMENTO

Legenda:

- 01 - Cobertura em MLC
- 02 - Laje impermeabilizada
- 03 - Sala de pilates e academia
- 04 - Salas de terapias
- 05 - Laje impermeabilizada com acesso ao público



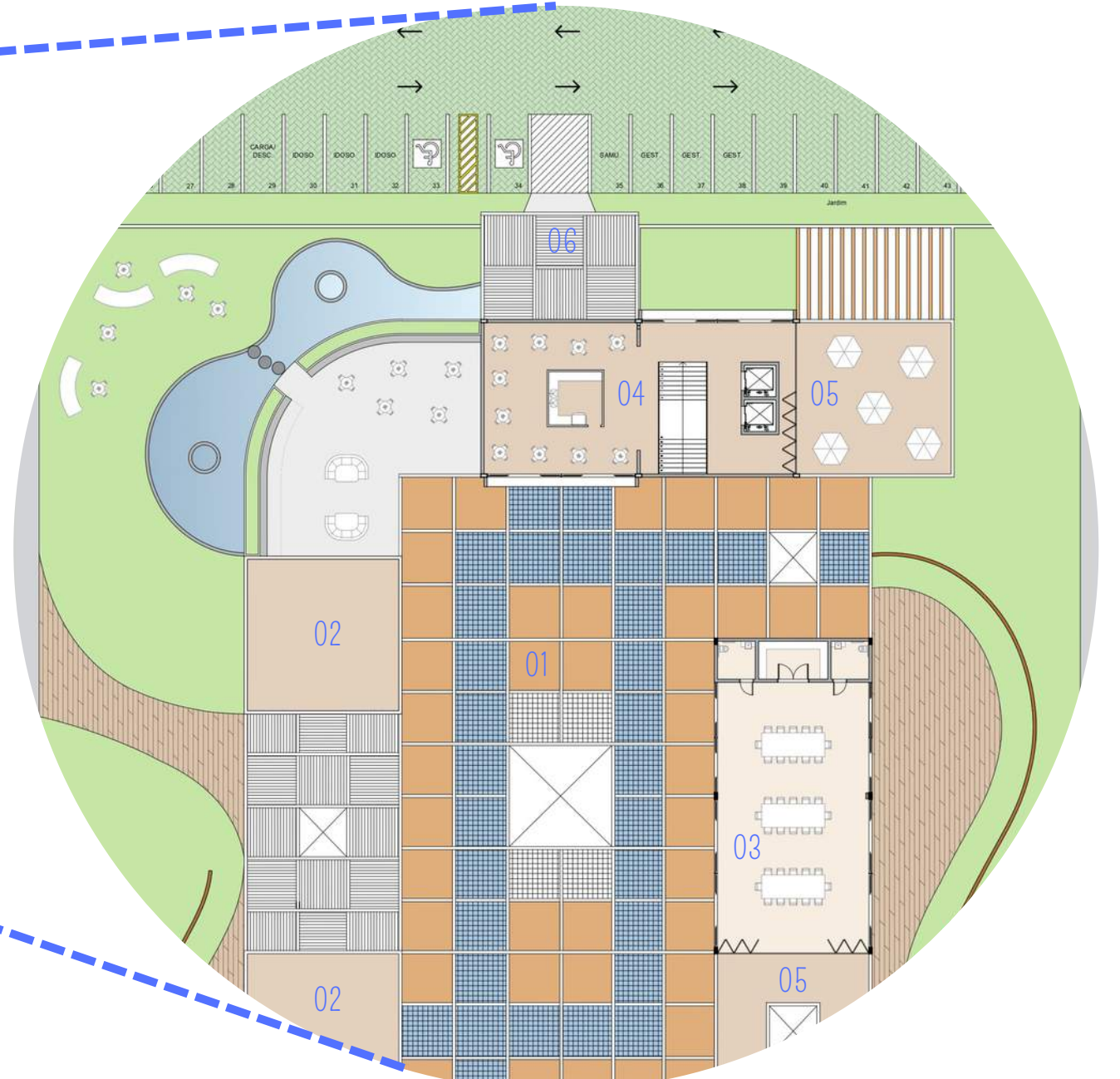
DETALHE AMPLIADO DA PLANTA (FRENTE)



PLANTA BAIXA 1º PAVIMENTO

Legenda:

- 01 - Cobertura em MLC
- 02 - Laje impermeabilizada
- 03 - Bloco sala multiuso
- 04 - Bloco casa de chás
- 05 - Laje impermeabilizada com acesso
- 06 - Cobertura em MLC e bambu



DETALHE AMPLIADO DA PLANTA (POSTERIOR)

Elevação lateral direita

Por meio da elevação lateral direita, pode-se notar o dinamismo do edifício, mesmo contendo formas lineares, as alturas diferentes e o trabalho dos cheios e vazios, trazem a plástica do projeto de um jeito leve e convidativo. Apesar de ser um projeto grande, ele não se perde no espaço, pois é todo conectado, aberto e com uma escala que se aproxima do indivíduo. A ideia foi justamente partir de algo simples em que as pessoas pudessem se identificar com o ambiente, um espaço que pertencesse a elas e que trouxesse a referência de paz, um lugar de refúgio.



ELEVAÇÃO LATERAL DIREITA







CENTRO INTEGRATIVO DENTE DE LEÃO

