

1.0.Introdução:

Durante a história da humanidade, muito já se escreveu a respeito da conceituação de saúde. Entretanto, o reconhecimento de que a saúde de uma população está relacionada às suas condições de vida, de que os comportamentos humanos podem constituir-se em ameaça à saúde do povo e, conseqüentemente, à segurança do Estado, presente já no começo do século XIX, fica claramente estabelecido ao término da II Guerra Mundial. Sem dúvida, a experiência de uma guerra apenas vinte anos após a anterior, provocada pelas mesmas causas que haviam originado a predecessora e, especialmente, com capacidade de destruição várias vezes multiplicada, forjou um consenso. Carente de recursos econômicos, destruída sua crença na forma de organização social, aliada de seus líderes, a sociedade que sobreviveu a 1945 sentiu a necessidade iniludível de promover um novo pacto, personificado na Organização das Nações Unidas. Esse organismo incentivou a criação de órgãos especiais destinados a promover a garantia de alguns direitos considerados essenciais aos homens. A saúde passou, então, a ser objeto da Organização Mundial da Saúde (OMS), que considerou sua proteção com o primeiro princípio básico para a "felicidade, as relações harmoniosas e a segurança de todos os povos". No preâmbulo de sua Constituição, assinada em 26 de julho de 1946, é apresentado o conceito de saúde adotado: "Saúde é o completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença". Observa-se, portanto, para essa conceituação, o reconhecimento da essencialidade do equilíbrio interno e do homem com o ambiente (bem-estar físico, mental e social).

O conceito de saúde acordado em 1946 não teve fácil aceitação. Diz-se que corresponde à definição de felicidade, que tal estado de completo bem-estar é impossível de alcançar-se e que, além disso, não é operacional. Vários pesquisadores procuraram, então, enunciar de modo diferente o conceito de saúde. Assim, apenas como exemplo, para *Seppilli* saúde é "a condição harmoniosa de equilíbrio funcional, físico e psíquico do indivíduo integrado dinamicamente no seu ambiente natural e social"; para *Last* saúde é "um estado de equilíbrio entre o ser humano e seu ambiente, permitindo o completo funcionamento da pessoa"; e para *Dejours*, convencido de que não existe o estado de completo bem-estar, a saúde deve ser entendida como "a busca constante de tal estado". Essas exemplificações parecem evidenciar que, embora se reconheça sua difícil operacionalização, qualquer enunciado do conceito de saúde que ignore a necessidade do equilíbrio interno do homem e desse com o ambiente o deformará irremediavelmente. Limitar a questão da saúde à ausência de patologia médica do indivíduo é como enxergar o universo, em uma época em que o tempo é conhecido como curvo e a matéria vista como uma forma da própria energia, sob uma ótica puramente Newtoniana: sabidamente ultrapassada.

Assim como o conceito de saúde, os tratamentos que buscam ajudar o ser humano a atingir este estado vêm evoluindo para uma visão mais ampla. Qualidade de vida depende do bem estar físico e mental e estes devem ser atingidos em conjunto. Ao mesmo tempo em que o conceito de saúde se torna mais abrangente convivemos com problemas causados pelo modo de vida moderno que devem ser diagnosticados como doenças e ser tratados conjuntamente: *sedentarismo, obesidade e stress*. Sabe-se que esses fatores são os agentes causadores da maior parte das patologias responsáveis pela mortalidade do homem contemporâneo. Os problemas de stress são, freqüentemente, o resultado da ausência de equilíbrio entre a atividade física e mental, devido ao sedentarismo combinado com níveis elevados de stress acumulado. É reconhecido que doenças como o câncer, depressão, derrames e enfartos podem ter origem no stress.

O estado de espírito é um importante coadjuvante para o bem estar individual que em geral é pouco valorizado. Estudos provam que pessoas que se consideram espirituais são mais saudáveis e vivem mais, melhoram de doenças mais rapidamente e com menos complicações, sofrem menos depressão e vícios, tem pressão arterial menos elevada e lidam melhor com doenças graves, como as doenças cardiovasculares. Trabalhar o bem estar mental e espiritual paralelamente ao bem estar físico é o caminho mais eficiente para se atingir a saúde, de acordo com a definição aqui abordada.

A evolução da medicina aliada ao bem estar físico-mental proporciona ao homem uma expectativa de vida sem precedentes na história. Tomar consciência que a mudança nos hábitos de uma vida sedentária pode nos trazer a possibilidade de aumentar em muitos anos nossa expectativa de vida é o primeiro passo para uma vida melhor. Porém intenção sem ação é um hábito estabelecido na maioria das pessoas. O auxílio de profissionais é essencial no processo de motivação e auto-estima necessários para que essas mudanças ocorram, e a idealização do conceito de um local onde estas diretrizes possam ser trabalhadas é fundamental para atingir o objetivo almejado.

2.0. A Proposta:

Conceito: Segundo o Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, o termo "clínica" significa "estabelecimento onde são admitidos doentes para tratamento por um grupo de médicos de diversas especialidades, que praticam a medicina em conjunto". É relevante então não restringir este termo apenas à medicina tradicional, visto que a atividade física é essencial para a prevenção e tratamento das diversas doenças que podem ter ou ter efetivamente origem no sedentarismo e no stress.

A *Clinica da Atividade Física e Mental* é o espaço onde profissionais de educação física, medicina (tradicional e alternativa), fisioterapia e terapeutas possam, trabalhando em conjunto, direcionar os alunos na busca do bem estar físico e mental.

O objetivo deste trabalho é projetar o ambiente onde esta proposta possa ser desenvolvida, buscando na linguagem arquitetônica coerente com o conceito de saúde estabelecido pela OMS.

O programa de necessidades inclui recepção, blocos clínicos (medicina tradicional e alternativa), academia, salas de ginástica, dança e artes marciais, piscina semi-olímpica, saunas, vestiário e sanitários, auditório, café, restaurante aberto ao público, hospedagem e espaço de meditação.

Tipo de Usuários: o local é direcionado a pessoas de todas as idades que procurem um tratamento personalizado na busca da boa forma física e do bem estar mental.

Funcionamento: o complexo é baseado em três espaços de atividades distintas: as clínicas (medicina tradicional e alternativa que inclui - o espaço de meditação), a atividade física (academia, salas de ginástica e piscina), e a hospedagem (para pessoas que queiram participar dos programas intensivos do tipo "spa").

O cliente pode tornar-se um "aluno" da clínica, onde ele será encaminhado a um personal trainer. Este fará uma completa avaliação física do indivíduo. Após essa avaliação ele indicará uma bateria de exames de rotina (um "check-up" completo). Após essa bateria de exames ele indicará ao aluno os tratamentos complementares ao treinamento físico. O complexo também pode ser utilizado por pessoas que queiram apenas utilizar alguns serviços

oferecidos pela clínica, como a academia, as terapias e os serviços médicos.

Espaço Clínico: a parte das clínicas se divide nos tratamentos com a medicina tradicional e de medicina alternativa e terapias.

O bloco de medicina tradicional oferece os serviços de cardiologia, endocrinologia, medicina esportiva, fisioterapia, ortopedia e traumatologia, medicina estética e fisioterapia. Já no bloco de tratamentos alternativos se localizam as salas de acupuntura, shiatsu, quiroprática, reflexologia, massoterapia, aromaterapia, homeopatia e cromoterapia.

Espaço de Atividade Física: este bloco inclui a academia, uma piscina semi-olímpica e salas de ginástica e artes marciais.

Hospedagem: o bloco possui 18 suítes com capacidade para 24 pessoas. Nele também está localizado um auditório, um café que atende ao resto do complexo e o restaurante aberto ao público.

3.0.O Sítio:

O local de desenvolvimento do projeto é a Praia do Cacupé, em Florianópolis, Santa Catarina.

O bairro do Cacupé é formado pelas praias de Cacupé Pequeno e Cacupé Grande. Cacupé Pequeno são quatro trechos de praias contornando a Ponta de Cacupé, totalizando 1.800 metros de extensão. Cacupé Grande, praia de 650 metros de extensão, fica junto à Ponta de Cacupé Grande, sendo uma praia aberta ao público, com boa infra-estrutura para o lazer e que conta com habitantes fixos.

Inicialmente esses núcleos conformavam pequenos aglomerados de habitações cujos colonos subsistiam da pesca artesanal e da agricultura de subsistência. Esses dois modestos arraiais floresceram nos séculos XVIII e XIX, e com o crescimento da cidade se transformaram num pacato bairro residencial que mantém a tranqüilidade das antigas freguesias.

Balneário de águas calmas e natureza exuberante, Cacupé vem apresentando um crescimento acelerado nos últimos anos e é uma das regiões mais valorizadas atualmente em Florianópolis. É o balneário mais próximo do centro e com ótima acessibilidade mesmo na alta temporada, característica que, aliada aos recursos naturais do local, fazem do bairro o sítio ideal para o desenvolvimento do projeto, já que, apesar destas qualidades, o local se resente de equipamentos prestadores de serviços.

4.0.O Terreno:

Com uma área de aproximadamente 30.000 m², o terreno se localiza numa área de encosta que vai desde a Rodovia Haroldo Soares Glavan até a beira do mar. É um local com uma vista privilegiada e boa acessibilidade para quem vem do centro da cidade, apresentando forte potencial para o desenvolvimento do projeto.

A forma como é se desenvolveu o loteamento dessa parte do bairro impossibilita o acesso do público a uma grande parte da praia, proporcionando verdadeiras "praias particulares" a uma minoria. Uma das intenções do projeto é abrir um acesso público até a praia, que terá como ponto atrativo o restaurante.

