



FACULDADE ALFA UNIPAC DE TEÓFILO OTONI

HEDILAINE DARLIN PEREIRA COELHO

**PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO
FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS
CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO
COMBATE A ANSIEDADE**

TEÓFILO OTONI

2020

HEDILAINÉ DARLIN PEREIRA COELHO

**PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO
FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS
CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO
COMBATE A ANSIEDADE**

Monografia apresentada ao curso de
Arquitetura e Urbanismo da Faculdade Alfa
- UNIPAC como requisito parcial para a
obtenção do título de bacharel em
Arquitetura e Urbanismo.

Orientadora: Luísa Cangussu Fagundes
Salomão

TEOFILO OTONI

2020

Aprovada em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Luísa Cangussu Fagundes Salomão
Faculdade Alfa Unipac – Teófilo Otoni

Rone Souza Rigaud
Faculdade Alfa Inipac – Teófilo Otoni

Naiene Cardoso Costa
Faculdade Alfa Unipac – Teófilo Otoni

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer e dedicar este trabalho, a todas que contribuíram de alguma forma para que eu chegasse até aqui. Em primeiro lugar a Deus, por sempre ter me apontado a direção, e estar do meu lado nas madrugadas de estudo e trabalho, me dando força e sabedoria para continuar.

A minha mãe, Maria José Pereira da Penha de Souza, por sempre acreditar em mim, manter a fé em meio todas as adversidades e nunca medir esforços para me ajudar. Juntas sempre fomos maiores que qualquer obstáculo.

As minhas irmãs, Herika Darlin e Joyce Darlin, que sempre acreditaram e estiveram do meu lado durante toda caminhada, incentivando e ajudando da melhor forma possível.

Ao meu Pai, Geraldo de Sousa Coelho, por sempre se preocupar e demonstrar seu amor a todo momento. A meu namorado, Rodrigo Chaves, que esteve do meu lado, incentivando, apoiando e engrandecendo este sonho.

A meus amigos, que sempre foram inspiração para mim e também torceram por este momento, em especial, a Stefany Frota, que sempre esteve do meu lado, ajudando e apoiando as minhas realizações.

Agradeço a mim mesma, por não ter desistido, e ter tido até aqui força e vontade para concluir cada etapa.

Aos colegas de faculdade, pelo companheirismo e momentos vividos durante esta jornada.

E por fim, agradeço a meus professores, pela vontade de nos ver chegar até aqui, pela paciência, disposição, e por sempre me atenderem da melhor forma possível, contribuindo para o meu aprendizado e crescimento intelectual, em especial, a minha orientadora, Luísa Cangussu Fagundes Salmão.

A todos, gratidão!

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 Objetivos.....	9
2.PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	9
3.PRINCÍPIOS DA ANSIEDADE.....	10
3.1. A agitação urbana e sua influência na ansiedade.....	12
3.2. Definição de espaço conceitualmente vazio.....	15
4.ARQUITETURA E URBANISMO COMO INSTRUMENTO DE ATIVAÇÃO A ESPAÇOS CONCEITUALMENTE VAZIOS.....	16
4.1 Como elementos naturais e a prática de desenvolvimento pessoal pode ajudar a combater a ansiedade.....	18
5. ESCOLHA DO LOCAL.....	21
6. ESTUDO DA ÁREA E IDENTIFICAÇÃO DAS PATOLOGIAS.....	23
7.A INTERVENÇÃO E SOLUÇÕES ADOTADAS PARA ATIVAÇÃO DO LOCAL....	27
8.CONCLUSÃO.....	40
ANEXO 01 – Corte Geral e Esquemático.....	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43

RESUMO

Este trabalho apresenta o Projeto Arquitetônico para Requalificação do Parque Dr. Laerte Laender, ponto mais conhecido como Lagoa do Bairro Marajoara; em Teófilo Otoni, cidade que se localiza no vale do Mucuri a nordeste da capital do estado de Minas Gerais. Tal área foi escolhida por tratar-se de uma área de lazer de muito potencial, porém, não atrativa. Dessa forma sua escolha tende a demonstrar, como um espaço conceitualmente vazio pode ser restaurado e ativado em busca de um local que de ênfase ao bem-estar da população. Um programa que age como ferramenta de incentivo a valorização dos espaços urbanos e do desenvolvimento pessoal no combate a ansiedade. O presente trabalho objetiva apresentar mudanças que ocorreram na vida das pessoas devido ao grande avanço tecnológico. Uma das consequências foi o acompanhamento da gestão pública a este avanço, que passou a desenvolver projetos compactos e padronizados. Os espaços de convivência acabaram sendo esquecidos, os projetos e desenhos urbanos deram ênfase aos carros, praças se tornaram lugar de passagem, movimento e estacionamento. As sensações transmitidas por cenários como estes, resultaram numa geração de pessoas nervosas, insatisfeitas e aceleradas, o que influenciou no aumento do transtorno a ansiedade. Estes e outros fatos nos levam a refletir sobre o nível de estresse causado pelo modo de vida contemporâneo, tornando-se necessária a busca por mudanças externas e internas através do incentivo a valorização dos espaços urbanos, como resultado na criação de espaços saudáveis em conexão com a natureza, fazendo elo com o desenvolvimento pessoal que se torna um instrumento de cura a ansiedade, assim, pessoas passam a compreender a ligação entre espaço e tempo. Dentro do projeto de requalificação serão criados espaços e ambientes voltados para o relaxamento e incentivo às práticas de desenvolvimento pessoal. Pretendendo de forma aprazível estimular a gestão pública e outros profissionais a voltarem seu olhar para a valorização dos espaços urbanos, e as pessoas, pelo interesse em práticas de desenvolvimento pessoal que resulta no bem-estar físico e mental da sociedade.

Palavras Chaves: Arquitetura; Requalificação; Bem-Estar; Ansiedade; Relaxamento; Ativação.

ABSTRACT

This work presents the Architectural Project for the Requalification of Parque Dr. Laerte Laender, a point better known as Lagoa do Bairro Marajoara; in Teófilo Otoni, a city located in the Mucuri valley northeast of the capital of the state of Minas Gerais. This area was chosen because it is a leisure area with a lot of potential, but not attractive. In this way, your choice tends to demonstrate how a conceptually empty space can be restored and activated in search of a place that emphasizes the well-being of the population. A program that acts as a tool to encourage the valorization of urban spaces and personal development in combating anxiety. The present work aims to present changes that occurred in people's lives due to the great technological advance. One of the consequences was the accompaniment of public management to this advance, which started to develop compact and standardized projects. The living spaces ended up being forgotten, urban projects and designs emphasized cars, squares became places for passage, movement and parking. The sensations transmitted by scenarios like these, resulted in a generation of nervous, dissatisfied and accelerated people, which influenced the increase in anxiety disorder. These and other facts lead us to reflect on the level of stress caused by the contemporary way of life, making it necessary to seek external and internal changes by encouraging the valorization of urban spaces as a result of creating healthy spaces in connection with the nature, making a link with personal development that becomes an instrument to cure anxiety, so people come to understand the connection between space and time. Within the requalification project, spaces and environments aimed at relaxing and encouraging personal development practices will be created in a sustainable way. Pleasantly intending to encourage public management and other professionals to turn their eyes to the valorization of urban spaces, and people, by the interest in personal development practices that results in the physical and mental well-being of society.

Key words: Architecture; Requalification; Welfare; Anxiety; Relaxation; Activation.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017), o Brasil está em primeiro lugar quando se trata de maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo inteiro, e em quinto em casos de depressão. Conforme o levantamento da organização, 9,3% tem algum transtorno voltado a ansiedade, já a depressão afeta 5,8% da população. Ao lado da questão que os brasileiros sofrem com estes números, intensificasse o estresse pela falta de planejamento urbano diante a expansão dos municípios.

São Paulo contou com apenas 200 mil habitantes no ano de 1900, e em aproximadamente 100 anos, chegou a 11 milhões de habitantes. No caso de cidades menores como Teófilo Otoni, temos uma cidade menor com a tendência de crescimento, o ideal é que estes problemas sejam previstos antes que cheguem em uma situação mais caótica. Segundo a Lei 10.257/2001, conhecida como estatuto da cidade, em seu art.41, afirma a obrigatoriedade de planos diretores, apenas para municípios com mais de 20 mil habitantes, o que, a depender da rapidez de seu crescimento populacional, e da falta de efetividade no desenvolvimento do Plano Diretor por parte das governanças municipais, podem crescer sem um planejamento adequado. Acaba por se tornar desorganizada, corrida, caótica, o que leva ao aumento da ansiedade dentre seus habitantes.

As cidades estão com grande índice de crescimento populacional e urbano, e conforme isso vai acontecendo, elas vão sofrendo grandes transformações. “Mas não existe ainda dados significativos de como uma cidade deve ser quando se leva em consideração a saúde mental de seus habitantes”, observa Lindenberg (2012). Segundo estudos da ONU, até 2030, 90% dessa população mundial viverá nas cidades. Assim torna-se imprescindível a busca por cenários e modelos capazes de garantir não só projetos necessários ao meio urbano, mas também a projetos criados para pessoas, garantindo valor ao conceito de bem-estar através da arquitetura e incentivo das práticas de desenvolvimento pessoal.

Considerando o cenário até aqui apresentado e visto que a relação do homem com seu território impacta no seu bem-estar pessoal, estabelece-se como questão central a arquitetura como instrumento de cura para espaços públicos considerados conceitualmente vazios. Por outro lado, a requalificação e criação destes espaços,

contribuirão para o combate a ansiedade. O presente estudo tem o intuito de mostrar o que pode ser feito com relação a valorização das áreas urbanas na cidade em função do desenvolvimento humano.

1.1. Objetivos

De acordo com a delimitação temática até aqui apresentada, define-se como objetivo geral da pesquisa, o uso da arquitetura como instrumento de cura e ativação para espaços conceitualmente vazios. O espaço escolhido para esta demonstração foi a Lagoa do Marajoara, onde a requalificação do mesmo contribuirá para o combate da ansiedade, doença presente em grande parte das famílias brasileiras. E estabelece-se, ainda, as etapas de ativação e os seguintes objetivos específicos:

- Apresentar território conceitualmente vazio;
- Analisar potenciais e patologias do local;
- Ativar o espaço conceitualmente vazio;
- Apresentar resultado a partir de projeto de modelagem arquitetônica e de paisagem.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo consiste em pesquisa aplicada em caráter descritivo, que visa não só relacionar análises, mas também apresentar informações que possam ser diretrizes para ações que transformem uma realidade. Nesse sentido, os resultados serão apresentados de forma qualitativa, partindo da coleta de informações de fontes secundárias.

A planificação da pesquisa inclui em primeiro lugar, visita de campo, levantamento técnico e fotográfico, análise de entorno e busca de soluções, para posterior contato com as fontes secundárias, incluindo sites, trabalhos científicos, livros, matérias, além de especialistas e autores como Richard Saul Wurman, autor do livro *Ansiedade de Informação*. Obras que tratam de um contexto de total visibilidade levando em conta os problemas que as pessoas enfrentam hoje; com autores como Bill Browning e Cary Cooper, arquitetos e pensadores na área de

desenvolvimento de áreas verdes, Priscilla Bencke, arquiteta especialista em projetos corporativos e com ênfase na neuro arquitetura; e Carlos Leite, autor do livro Cidades Sustentáveis Cidades Inteligentes, obra que aborda um panorama diferente sobre sustentabilidade, cidades e seus desafios. Esse estudo culminou na identificação de problemas e soluções relacionadas ao tema.

Ao final, é criado o projeto de modelagem arquitetônica de requalificação e de paisagem, a fim de propor soluções e formas que contemplem os dados levantados. Para levantamento técnico e fotográfico do espaço, foram utilizadas máquina fotográfica, trena e prancheta. Para desenvolvimento do Projeto Arquitetônico, foram utilizados os programas de desenvolvimento de desenhos técnicos em 2D, o AutoCAD, da Autodesk, versão estudantil e, para desenvolvimento da volumetria em 3D, o SketchUp 2017 e Lumion 8.0.

3.PRINCÍPIOS DA ANSIEDADE

A ansiedade é um termo expansivo e muito difundido na linguagem comum, onde vai sendo aplicado em diversas concepções. O uso e emprego da palavra também vai sofrendo variações linguísticas de acordo com a sua significância na vivência urbana no avanço dos séculos.

No dicionário de língua portuguesa de Cândido Figueiredo (1939) a ansiedade é definida como angústia, ânsia, incerteza aflitiva ou remetendo ao futuro principalmente, um desejo ardente. Por conseguinte, a mesma obra por sua vez faz referência à angústia mencionando-a como estreiteza, aperto no coração, e agonia. Existem algumas diferenças entre estados de ansiedade, diferenças que abordam principalmente o comportamento humano perante as situações quotidianas. No artigo "O que é ansiedade", Vaz Serra (1980) diz que tanto na literatura como na psicologia, a ansiedade pode ser valorizada como uma emoção. Em termos laboratoriais preferem considerar como um impulso ou uma simples resposta emocional.

De acordo com dados estatísticos sobre uma pesquisa levantada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) temos uma afirmação de que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade (TA) é de 3,6%.

No continente americano esse transtorno mental alcança maiores proporções a cada ano e atinge 5,6% da população, com destaque para o Brasil, onde o TA está

presente em 9,3% da população, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo (OMS, 2017).

Essas estatísticas são reflexos da dinâmica da sociedade moderna, que contribui para o surgimento de transtornos mentais e comportamentais, sobretudo a ansiedade, o estresse e a depressão. (OMS, 2017). Analisando esses dados da OMS constata-se que a causa da ansiedade, tem como agentes diversos fatores, levantando a modernidade como um assunto base de princípio.

Um exemplo dessa premissa é a exposição demasiada ao excesso de informações e isso é válido em concepção para diversas proposições, não só a área da tecnologia. Segundo Barabani (2013) “o cérebro humano possui mais de 100 bilhões de neurônios. Cada um deles envia sinais para outros 20 mil e recebe sinais de outros 20 mil neurônios”. Com essa série de ligações cognitivas, quando o nosso cérebro recebe um fluxo maior de informações que o necessário, os nossos neurônios não vão conseguir processar e isso em seguida se transformará em ansiedade.

Com o avanço tecnológico, uso de celulares e internet, e o consequente excesso de informações tão presente e tão rápida no cotidiano das pessoas, e o tempo parecendo estar cada vez mais escasso para a realização de atividades de lazer e descanso, o homem moderno fica cada vez mais exposto a uma quantidade incrível de informações rápidas e com essa busca por rapidez, vai-se perdendo a percepção do presente momento, do simples, do respiro, do lazer; mergulhando na impaciência e no stress que isso gera.

Barabani (2003), afirmou que ansiedade é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de medo, perigo ou de tensão, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, nervosismo, aperto no tórax e transpiração.

Por ser uma característica biológica é normal que sintamos ansiedade em alguns momentos de nossa vida, principalmente tendo em conta tantos fatores que tornam isso mais corriqueiro, acontece que para diversas pessoas no mundo essa idiosincrasia não se resulta só por fatores normais, ao contrário, a doença começa a comprometer grosseiramente a vida desses indivíduos, causando irritabilidade, taquicardias, angustia, medo, níveis de cortisol elevado e diversas outras disfunções no sistema nervoso central.

Ter ansiedade ou sofrer desse mal faz com que a pessoa perca uma boa parte da sua autoestima, ou seja, ela deixa de fazer certas coisas porque se julga incapaz de realizá-las (Wurman, 2001, p. 17).

Além dos avanços na tecnologia como uma causa para os distúrbios da sociedade na vida urbana, por causa do crescimento, temos também a expansão da tecnologia sobrecarregando nossas mentes e corrompendo nossa capacidade de análise do todo e isso vai interferindo na saúde mental das pessoas ao passar dos anos. Ocorreu uma expansão repentina da população nas cidades e ao invés de crescimento houve um inchaço delas (Andrade; Serra, 1998), sendo as mesmas desprovidas de estrutura para acomodar o crescente aumento da população e suprir as demandas que surgiram (Gonçalves, 2001).

De acordo com Maricatto (2002) e citado por Nogueira (2007), os maiores problemas enfrentados pelas populações de grandes cidades são a segregação social, as dificuldades de acesso aos serviços de infraestrutura, menores oportunidades de profissionalização, a maior exposição a violência, a discriminação contra grupos menos favorecidos (mulheres, crianças, a população preta e periférica o difícil acesso ao lazer, entre outros, que geram decadência dos ambientes a que vivem essas populações.

Quanto mais desordenada, mal estruturada, mal planejada e administrada as cidades se tornam, mais caos isso vai gerando nas áreas urbanas, nas condições em que essas áreas permanecem, não favorecem o meio ambiente e tão pouco as pessoas que as ocupam como única área existente para isso.

Fraim (2005) alega que o sistema nervoso central e a mente humana necessitam de uma situação de conforto e de segurança para usufruir da sensação de repouso e de bem-estar. Com os diversos fatores que não contribuem para a diminuição da ansiedade e outros distúrbios psicológicos, resta analisar e desenvolver situações, projetos, soluções, espaços e técnicas para que o problema em questão seja tratado e atenuado.

3.1 A agitação urbana e sua influência na ansiedade

O inchaço das cidades gera diversos problemas, a demanda é muito grande, seja de espaço, administração social, política e econômica. A medida que as cidades

vão crescendo desordenadamente, mais difícil é de controlar e criar espaços que atendam a todos, pois há uma supervalorização de espaços privados e desvalorização de áreas em que a população em um todo possa compartilhar, essa falta de planejamento deixa as cidades visualmente poluídas, com espaços escassos de conceito ou bom aproveitamento, gerando a sensação de aglomeração, stress e ruído visual nas pessoas.

O diretor do Instituto Central de Saúde Mental de Mannheim, Andreas Lindenberg (2012) afirma que com o barulho, o fluxo de automóveis, poluição, as pessoas com pressa e se aglomerando por todos os lados, a vida nas cidades grandes vai se tornando bem mais estressante. Em contrapartida, o desejo de um emprego melhor, um salário mais alto e de um estilo de vida urbano vão atraindo mais e mais pessoas ao meio urbano. Há 60 anos, a quantidade de pessoas que viviam nas cidades era de menos de um terço, isso falando a nível mundial, comparando com hoje mais da metade dessas pessoas moram nas cidades. A estimativa é que até 2050, essa conta atinja 70% cidades (Lindenberg, 2012).

Com o aumento das populações urbanas, o número de distúrbios psíquicos também tem aumentado em todo o mundo. Lindenberg (2012) acrescenta ainda que somente a depressão custa aos cidadãos europeus 120 bilhões de euros por ano. O custo de todas as doenças psíquicas juntas – incluindo demência, ansiedade e psicose – ultrapassa o orçamento do fundo de resgate do euro. A frequência e a gravidade dessas doenças costumam ser subestimadas. “A vida urbana pode mudar a biologia cerebral em algumas pessoas” (Tinger, 2008).

Há uma conferência de neurocientistas que se chama Conscious Cities Conference organizada pelo Moa e THECUBE, essa conferência de um dia reúne neurocientistas, arquitetos, engenheiros e desenvolvedores visando oferecer, desvendar e monitorar como o ambiente, estruturas urbanas e espaços vazios podem afetar nosso psicológico.

Não á tantos estudos que provam e falam sobre influências do espaço urbano na mente humana. Porém pesquisas com animais revelam que isolamento social tende a alterar o sistema neurotransmissor do cérebro (Heinz, 2010). Heinz (2010) cita que alguns especialistas alegam que a serotonina é um neurotransmissor relevante para amenizar algumas situações de risco. Quando animais são socialmente isolados de forma precoce, com isso o nível de serotonina no sangue cai de forma

drástica. Significando que as regiões que correspondem a estímulos de perigo são praticamente desligadas e reagem de uma forma mais intensa, o que pode contribuir para que o indivíduo desenvolva mais facilmente distúrbios de ansiedade ou depressões. Ou seja, quanto mais desprovido de espaços humanamente sociáveis e agradáveis o meio urbano se torna, mais isoladas emocionalmente as pessoas se sentem.

Segundo Collin Ellard pesquisador na Universidade de Waterloo e autor do Livro “Lugares do Coração: A psicogeografia da vida cotidiana”: Nosso ambiente pode afetar poderosamente nossos pensamentos, emoções e respostas físicas, independentemente de estarmos impressionados com o Grand Canyon ou Hagia Sophia, entrar em pânico em uma sala lotada, aliviados por um passeio no parque ou tentados em cassinos e shoppings. (Collin Ellars, 2015, p. 30)

As pessoas ficam atraídas por fachadas de edifícios, andam com rapidez se uma fachada é insípida, como se corresse de uma área fúnebre, em contraponto se sentem animadas e extasiadas diante de outras fachadas mais interessantes ou complexas, diz Collin Ellars (2015). E assim é com os diversos tipos de espaços, ambientes, volumetrias, cores, diversidades e áreas verdes que existem em uma cidade, nos vemos influenciados e mentalmente conectados com o nosso redor, a tal ponto de eles influenciarem consideravelmente o nosso estado de humor e emoções, dando ainda mais peso, importância e sensibilidade a arquitetura.

É cientificamente comprovado que zonas verdes nas cidades e essa proximidade com a natureza pode alterar biológica e quimicamente nosso organismo, um estudo feito com a população da Inglaterra mostraram que a exposição ao ambiente natural, ou o chamado espaço verde, tem um efeito independente na saúde e nos comportamentos relacionados à saúde.

“Postulamos que a desigualdade relacionada à renda na saúde seria menos pronunciada em populações com maior exposição ao espaço verde, uma vez que o acesso a essas áreas pode modificar os caminhos pelos quais a baixa posição socioeconômica pode levar à doença” (Dr. MITCHEL, 2007, p. 61).

No Brasil, a falta de planejamento e a valorização ao espaço desordenado, vem agravando os problemas ambientais e urbanos, que já estão degradantes. Então é preciso que cada vez mais medidas de qualificação do espaço urbano seja pensado e colocado como objeto de importância dentro da sociedade, para que possa

promover melhoria do convívio partindo dessa integração dos espaços urbanos. Assim como o planejamento e o engajamento desses locais é preciso pensar em alternativas que vão reformular o território, testando maneiras de articulação entre os vários axiomas e infraestruturas que nele estão intrínsecos, permitindo a valorização do fluxo contínuo do espaço urbano com áreas verdes e também propondo ideias, programas com grande potencial de não só requalificar, mas, transformar as áreas de intervenção.

No artigo de Habitação e Direito a Cidade da Ana Furtado, ela também menciona que é o oposto ao que deveria acontecer, observa-se, na prática, que vários dos centros urbanos passaram, no decorrer do tempo, por processos de forte degradação de flora, fauna e principalmente de seus recursos hídricos, como os córregos, lagos e rios. Prejudicando ainda mais a fisionomia, saúde e visualização dos espaços que em seguida prejudica seus usuários.

De certa forma a maioria das cidades crescem sem um planejamento, isso faz com que elas se desenvolvam de forma desordenada, resultando em espaços desorganizados, trânsito congestionado, muito ruído, poluição visual, pouca vegetação, falta de espaço nas calçadas, enfim. Tudo isso influencia na falta de bem-estar e no aumento da ansiedade das pessoas. O que torna necessária a preocupação pela revitalização de maiores espaços públicos projetados e pensados para o bem-estar de todos que transitem ou possa visitar estes lugares, tendo ali um momento de pausa a toda agitação.

3.2 Definição de espaço conceitualmente vazio

São os espaços criados sem planejamento e sem a presença de profissional capacitado, produzidos apenas para ocupar determinada área urbana.

Como exemplo os projetos do governo, relativamente iguais e sem engajamento ou integração com os espaços ao redor. As academias públicas e a maior parte das praças em Teófilo Otoni são um exemplo de projeto conceitualmente vazio, que não tem um projeto urbano voltado para o que as pessoas realmente precisam, sem contar a falta de segurança da aparelhagem.

Muitas vezes há espaços desativados e desvalorizados nas cidades e centros urbanos, tomamos como exemplo disso a Lagoa do marajoara localizada na cidade

de Teófilo Otoni - MG, área escolhida para representar a proposta deste trabalho. Há também espaços criados, mas que não são tão utilizados, nem passam a sensação de bem-estar para as pessoas como deveriam, espaços as vezes sem vida, sem sombreamento ou uma circulação adequada, sem arborização ou outros elementos naturais.

Para fortalecer esse argumento de espaço de conceituação vazia, diversas citações foram mencionadas no contexto de como a agitação urbana influencia na ansiedade, reforçando esses argumentos, é exatamente o que o espaço conceitualmente vazio significa, sem identidade, que não ativam o interesse, locais onde as pessoas não têm interação visual ou emocional, desprovidos de engajamento, planejamento ou integração com o fluxo urbano local.

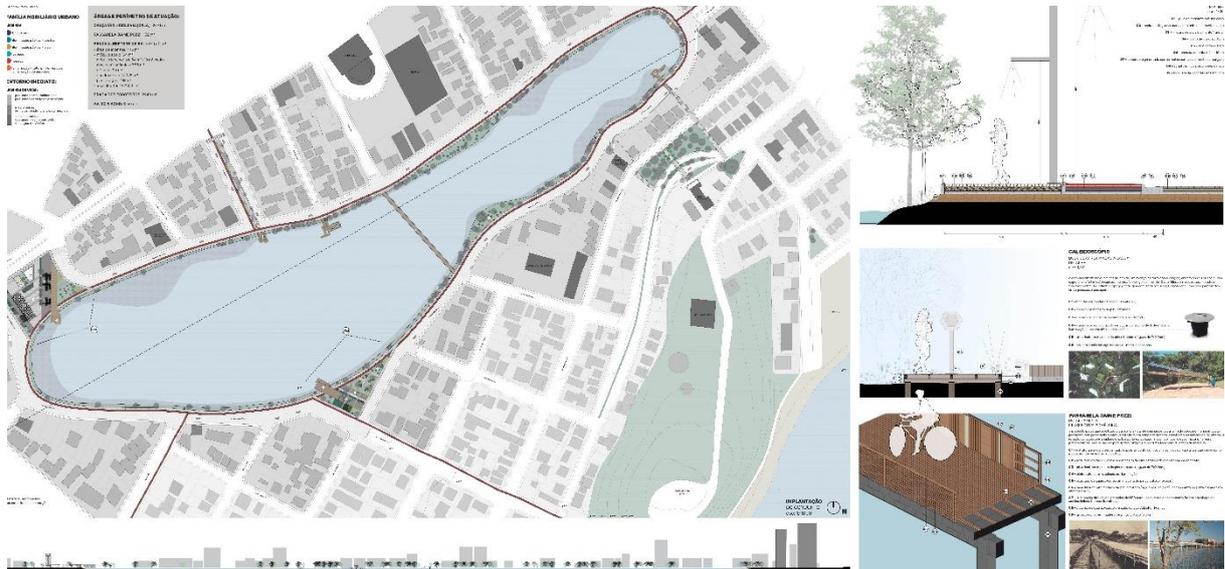
4. A ARQUITETURA E URBANISMO COMO INSTRUMENTO DE ATIVAÇÃO A ESPAÇOS CONCEITUALMENTE VAZIOS

A arquitetura vem como instrumento principal e primordial para a ativação e requalificação de espaços conceitualmente vazios e emocionalmente mortos, a forma de resolver esse problema e discutir sua prática é pela iniciativa de planejar, repensar e criar um ambiente voltado para pessoas, para criar laços, lembranças, vínculos e emoções que remetem a calma, pertencimento e tranquilidade em meio ao caos da vida cotidiana, especialmente para esta proposta.

“Nas décadas recentes, tem-se observado uma emergência comum às grandes metrópoles mundiais: os antigos espaços urbanos centrais estão perdendo boa parte de suas funções produtivas, tornando-se obsoletos e, assim, transformam-se em territórios disponíveis, oportunos. Trata-se dos chamados vazios urbanos, wastelands ou brownfields” afirma Leitte Carlos, no artigo extraído de cidades sustentáveis, cidades inteligentes (Bookman, 2012).

Temos como forte referência da requalificação de um espaço conceitualmente vazio, e que demonstra o modelo de projeto que este trabalho vem apresentar, o projeto de requalificação da Orla da Lagoa do Violão, situada na cidade de Torres, município gaúcho que faz divisa com SC. Um espaço que vinha sendo subutilizado devido a falta de infraestrutura em sua orla. O projeto de requalificação da mesma a tornou um ícone para os turistas e passou a determinar a rotina de quem vive na cidade. A ativação do

local trouxe de volta sua vitalidade, resgatando a história da cidade. A partir daí a área se tornou apta para receber as atividades que já eram estabelecidas ali, e deu a oportunidade da população local e turistas redescobrirem seu potencial local, diz Júlia Carolina Zielke (2018). Referência demonstrada na imagem abaixo:



Fonte: Behance. TCC, da requalificação da orla da lagoa do violão; Prancha 03; 2018.

Quando falamos em requalificar e planejar um espaço, trata-se de estudar toda a área em seus aspectos culturais, de entorno e de condicionantes ambientais, fluxo, vias e pessoas) potenciais daquele local, isso inclui fazer desse espaço um ambiente onde a população se sinta segura, e essa questão também envolve a gestão da cidade, pois as pessoas alegam que muitas áreas não são tão sociáveis, vamos citar as praças públicas, por que os aspectos do entorno e a gestão pública não favorecem a segurança desses locais, então as pessoas se sentem inseguras até mesmo para transitar muitos desses ambientes, e se estes tem uma arquitetura e infraestrutura precária, se torna ainda mais uma área inutilizável e desperdiçada.

“A falta de segurança nos espaços públicos pode ser associada às suas características configuracionais e morfológicas. Tais como barreiras naturais e arquitetônicas, forma e traçado do lugar incluindo na presença de pessoas, na definição e controle territorial, na acessibilidade, nas possibilidades, de refúgio e a aparência dos espaços (Santana, 2003, p. 22).”

O processo de ativação destes espaços foi dividido em etapas, sendo elas:

- A escolha do local conceitualmente vazio;
- O estudo de caso;
- Identificação das patologias;
- Identificação de soluções e melhorias;
- Apresentação da intervenção.
- Apresentação gráfica da intervenção, através de projeto arquitetônico de modelagem 3D.

4.1 Como elementos naturais e a prática de desenvolvimento pessoal pode ajudar a combater a ansiedade

Outro ponto interessante é que a arquitetura se alia a vários aspectos conceituais e artísticos para transformar um espaço urbano, e como isso vai se entrelaçar a vida das pessoas que irão fazer uso. Hoje temos um ponto forte como benefício na arquitetura; a sustentabilidade e as áreas verdes que como foi citado anteriormente, os benefícios visuais, sociais e mentais, os aspectos naturais em conjunto com uma estética voltada para o verde, promovem não só o bem-estar em si, mas a saúde em um todo. Estar em um ambiente mais saudável, promove menos ruído na nossa mente, traz a sensação de calma e a velocidade parece diminuir.

O professor de estudos urbanos da London School of Economics e co-editor Richard Burdett (2011) afirma que o neuro-urbanismo, uma nova área do conhecimento que estuda a relação entre o estresse e as doenças psíquicas, que pode ajudar a evitar a propagação de doenças psíquicas nas cidades. Ele também afirma que os planejadores urbanos precisam ter em mente que devem encontrar equilíbrio entre a necessidade de organizar muitas pessoas em pouco espaço e a necessidade de criar espaços abertos. Se as pessoas procuram espaços conceitualmente interessantes e visualmente agradáveis isso significa que arquitetonicamente devemos repensar nesses ambientes de forma a favorecer a maneira como psicologicamente as pessoas pensam e se sentem sobre eles, unindo isso a uma arquitetura mais sustentável, mais puxada para a integração de verdes, conclui-se que as chances de tratar um problema potencial ligado ao fator da neuro-arquitetura seriam grandes.

Se uma cidade é planejada pensando principalmente em pessoas, perderíamos muitos aspectos que exacerbam o meio urbano e adoecem a mente humana, o carro não seria mais protagonista, as pessoas, os transportes públicos, assim como as vias de transição ganhariam muito mais valor e desempenho, assim o meio urbano contaria com um núcleo compacto e multifuncional.

Unindo esse conceito de cidade criada para pessoas e supervalorização das áreas verdes conseguimos melhorar consideravelmente a estabilidade microclimática levando em conta diversos aspectos, como a diminuição da temperatura e da insolação direta, a redução da velocidade dos ventos e aumento da umidade no ar. Por exemplo áreas arborizadas e áreas não arborizadas tem uma diferença de temperatura considerável, podendo chegar a 4°C.

As grandes cidades, como São Paulo, atualmente vivem em um clima desértico porque é quente e seco durante o dia e frio e seco durante o período da noite. Esse excesso de calor gerado pela falta de arborização afeta intensamente o corpo humano, pois, ao buscar essa compensação térmica, o metabolismo vai sofrendo vários problemas, como desidratação, falta de apetite, perda de energia e aumento do cansaço. Em idosos e crianças, esse desequilíbrio chega a ser fatal. As árvores deixam o ambiente fresco na medida em que vão modificando o grau de umidade local, ocorrente da liberação do vapor d'água para a atmosfera por meio do processo de evapotranspiração, e diminui assim o calor superficial do ambiente. Para melhorar, os topos repletos de folhagens, das árvores, refletem uma parte da insolação, que seria transformada em calor caso batesse diretamente no asfalto.

Há um benefício importante por manter arvores e áreas verdes nas cidades, pois produzem oxigênio, pelo processo de fotossíntese, isso reduz os gases de efeito estufa e ainda capta partículas de poluição suspensas no ar Hirota e Vormittag (2015). Há evidências de que a proximidade às áreas verdes traz outros inúmeros benefícios físicos, psicológicos e mentais à saúde, como o próprio convívio social dessas pessoas nessas áreas, como praças, e a prática de exercícios físicos.

Estudos relatam ainda ganhos como a melhora das funções cognitivas, diminuição da depressão, demência e doença Alzheimer, alívio de estresse, melhora do sono, redução da pressão arterial, diabetes, doença cardiovascular e derrame cerebral, além da melhoria da função do sistema imunológico e suscetibilidade a doenças, afirmam Hirota e Vormittag (2015).

Algumas pessoas remetem as áreas verdes como um ambiente especialmente propício para práticas de desenvolvimento social, físico e pessoal, não é incomum encontrar pessoas praticando esportes, meditação e exercitando a criatividade em meio aos parques e da sua vegetação rica, um exemplo são os parques e praças de Recife, com uma diversidade exuberante de fauna e flora e possuindo um fluxo intenso de transeuntes, que efetuam diversos tipos de atividade devido ao espaço que esses locais oferecem aos moradores.

Os espaços criados em uma revitalização podem variar seus conceitos, indo de parques a templos, isso vai depender do propósito final, e o propósito desse estudo é enaltecer o ambiente favorável a diminuição do stress e da ansiedade, dessa forma, o local em questão incluiria práticas de desenvolvimento pessoal, espiritual e física, um espaço aberto as pessoas, e conceitualmente tranquilo, trazendo como método de amenização dos transtornos sociais, práticas de yoga e meditação. Pesquisas feitas em diversas universidades e especialistas como o Dr. Herbert Benson – da Universidade de Harvard comprovam que a yoga promove a redução do stress e da ansiedade, sem contar que as posturas e a respiração deixam a mente mais concentrada em determinada tarefa, afinal de contas a própria yoga já é uma prática avançada de meditação.

Se as pessoas aprendem a controlar seus pensamentos com práticas como essas, isso quer dizer que as chances de deixar os fatores externos causar irregularidades em suas mentes se tornam mínimas e em alguns casos de pessoas que praticam meditação há muito tempo se tornam nulas.

Meditação é uma fina arte ensinada pelos antigos sábios de tradições filosóficas e espirituais, ao longo dos milênios, e vem sendo estudada amplamente pela ciência, nos últimos 45 anos (Dr, Toni Toni Luiz, 2019) em 1975, o Dr. Herbert Benson – da Universidade de Harvard – publica o seu livro *The Relaxation Response*, apresentando uma técnica sistematizada a partir das principais tradições meditativas da humanidade. Ele e sua equipe demonstraram que através da repetição mental contínua e despreocupada de qualquer som positivo é possível gerar uma frequência redutora da atividade límbica no cérebro, deflagrando no corpo um reflexo restaurador inigualável.

Segundo Toni Luiz a meditação age: No pensamento desordenado, desfocado, inútil e repetitivo; nas emoções desequilibradas; Na SPA (Síndrome do

Pensamento Acelerado); na mente ausente, fora de sua presença e atenção plena, quando perdemos o presente perdemos o prazer de viver.

A meditação já foi bastante referida e estudada por psicanalistas como Erich Fromm e Karen Horney, sendo associada e comparada à escuta flutuante que o psicanalista deve ter. Também foi tema de estudo de Jung, o qual acreditava que a meditação era uma das formas de o sujeito acessar imagens arquetípicas; de Perls, que enfatizou a importância do aqui-e-agora. É também considerada pela abordagem transpessoal uma poderosa ferramenta para atingir outros níveis de consciência (WALSH; SHAPIRO, 2006).

Mais recentemente, a meditação tem sido bastante pesquisada e empregada na linha da psicologia cognitivo-comportamental. De acordo com Grossman et al. (2004), além de influenciar mudanças comportamentais, como a redução do estresse e ansiedade, a meditação, assim como a psicologia cognitiva, caracteriza-se pela premissa fundamental de que a interpretação dos fatos é mais importante do que os fatos em si. Por esta razão, a prática meditativa tem sido descrita como uma forma de treinamento mental através da qual se busca educar a mente (SLAGTER et al., 2007).

A abordagem e o intuito é trazer também para essas propostas elementos de culturas orientais de harmonização desse espaço a ser modificado, que também regem e contribuem para a melhora do estado psíquico e mental como o Feng Shui.

O Feng Shui é uma corrente de pensamento chinesa que representa o conhecimento das forças necessárias para conservar as influências positivas de um ambiente e redirecionar as negativas (AD Editorial Team, 2017), ou seja, é o modo como realçamos a energia. Sabe-se que dentro da arquitetura as cores influenciam e muito no comportamento das pessoas, pois no Feng Shui entra a união de cores, elementos da natureza, significados e formas e como isso pode ajudar as pessoas a desenvolverem diversas áreas da sua vida.

5. ESCOLHA DO LOCAL CONCEITUALMENTE VAZIO

Como instrumento de ativação foi escolhida a área do Parque Dr. Laerte Laender, mais conhecida como Lagoa do Marajoara, localizada no bairro Marajoara de Teófilo Otoni - MG. O parque se encontrou por um longo período fechado e sem manutenção adequada, e atualmente se encontra aberto ao público. Após a abertura,

em 2018, o local sofreu algumas breves alterações, como a inserção de piso em algumas áreas e mobiliários para acento.

A intervenção pode ser comparada a projetos compactos e convencionais já discutidos neste trabalho (espaços vazios, sem conceito e pouco engajados) o que faz com que o cenário atual do parque atraia vândalos, pescaria irregular e até mesmo o uso de drogas. Para quem passa em frente ao local, há uma visibilidade parcial da lagoa e acessos descontínuos que dificultam o convite e o fácil acesso. “O local tem amplo potencial de turismo e lazer, mas está subutilizado”, diz o Geógrafo e professor universitário e Perito Bruno Balarini (2020). A imagem abaixo apresenta o terreno escolhido e diagrama de entorno próximo do local:



Figura 1. Fonte: Google Earth, 2020. Imagem aérea do parque e seu entorno no ano de 2020.

Diante disso, surge o interesse pela ativação desse espaço. Outro fator que levantou interesse foi o contexto do local que se encaixa nas características que aumentam os níveis de bem-estar. O cenário é composto por nascente, se localiza em um bairro misto e tranquilo, possui vasta arborização e é rica em espécies e plantas, dessa forma, o espaço permite um projeto que integre e potencialize esse entorno já existente, o que é importante, a níveis de preservação.

“O interessante é que essa conexão com a natureza pode ser estimulada.”

Um projeto de arquitetura pode planejar um espaço voltado para isso. Sendo necessário criar um ambiente onde as pessoas precisam relaxar, consegue-se então identificar quais elementos trazem isso”.Explica a arquiteta Priscilla Bencke, (2019) especialista em projetos corporativos e com ênfase na neuro-arquitetura.

Para a ativação desse espaço serão utilizados os métodos enfatizados nos tópicos que fala da arquitetura e urbanismo como instrumento de ativação a espaços conceitualmente vazios.

6. ESTUDO DA ÁREA E IDENTIFICAÇÃO DAS PATOLOGIAS

O Parque Doutor Laerte Laender, possui ótima localização, área com notável potencial para o lazer social, mas, através de perguntas a alguns habitantes da cidade, foi identificado que apesar da extensão do terreno e proximidade da lagoa a alguns bairros, muitos moradores nunca foram ao local ou não se sentiram motivados a ir. Como resultado, temos uma área com um potencial paisagístico, ambiental e recursos hídricos que se encontra negligenciado e subutilizado no contexto de bairro e cidade.

Este cenário e o contexto em que o parque se encontra o torna o que chamamos de espaço conceitualmente vazio, foi este o principal motivo para que o mesmo fosse escolhido para ser requalificado e ativado.

Através do estudo de caso foi possível detectar algumas patologias que impedem a área de ser um atrativo a população, elementos que desestimulam a utilização do local nas condições atuais. Dentre essas anomalias encontradas podemos destacar as seguintes deficiências estruturais:

- Pouca iluminação noturna e falta de sistema de iluminação adequado para o uso geral.
- Falta de espaços adequados para o lazer de crianças e famílias que visitam o parque, retratados na figura abaixo.



Figura 2. Área livre do Parque Dr. Laerte Laender.

Fonte: O Autor, 2020

- Falta de segurança, administração e medidas preventivas para evitar as atividades de mau uso.
- Falta de nivelamento e pavimentação do piso nas principais áreas de circulação, o que atrapalha e desmotiva a circulação, lazer social e a realização de atividades físicas no local. Conforme imagem abaixo:



Figura 3. Área de lazer e práticas de exercícios.

Fonte: O Autor, 2020

- A Falta de manutenção adequada, reflete no excesso de vegetação sobre o espelho d'água e entorno da lagoa conforme a figura quatro.



Figura 4. Espelho d'água do Parque Dr. Laerte Laender.

Fonte: O Autor, 2020.

- Falta de sistema de drenagem pluvial eficiente, o atual sistema se encontra em péssimas condições causando impacto visual negativo. Conforme imagem abaixo:



Figura 5. Queda de drenagem pluvial sobre nascente.

Fonte: O Autor , 2020.

7. A INTERVENÇÃO E SOLUÇÕES ADOTADAS PARA ATIVAÇÃO DO LOCAL

O estudo mostra que a área escolhida, seu entorno e condicionantes ambientais, contribuem sobre as características de um espaço que venha afastar as pessoas da agitação urbana e oferecer o contato direto com a natureza. Foi identificado na área de estudo, diferentes tipologias de uso e ocupação em diversos pontos do perímetro da lagoa. O desenho e divisão dos espaços do projeto não foram elaborados de forma livre, uma vez que a primeira alternativa foi demarcar os canteiros e dividir os blocos de forma que eles se adequassem as árvores de grande porte já existentes, aproveitando o máximo possível das espécies. A localização dessa vegetação de grande porte, foi feita por meio de visita técnica e fotografias.

Dentro da área foram criadas edificações que se dividiram em blocos, sendo eles, um bloco para recepcionar os visitantes e usuários, e três blocos para o funcionamento de atividades e práticas que proporcionam bem-estar e auxiliam na diminuição da ansiedade. Assim foram reservados 4.992,17 mil metros quadrados

para estes blocos, deixando 7.698,83 mil metros quadrados, para áreas livres de interação, playground, passeio e até espaço para cultivo de novas espécies, sendo que o espelho d'água ocupa 5092 mil metros quadrados deste espaço livre. Os blocos das atividades práticas foram instalados ao fundo do terreno pelos seguintes benefícios da localização: oferece sombra, está afastado das maiores fontes de ruído, afastado do fluxo intenso de veículos, oferece a melhor vista do local.

Com a escolha dos blocos nesta localização, foi vista a necessidade da elevação das edificações e criação de mais acessos, assim foi feita a retirada de cercas existentes para que se tornasse ainda mais convidativo, e a criação de acessos às edificações pela rua Joaquim Ananias de Tolêdo. Assim foi criado o diagrama de estudo e divisão dos espaços, ilustrado na imagem abaixo:

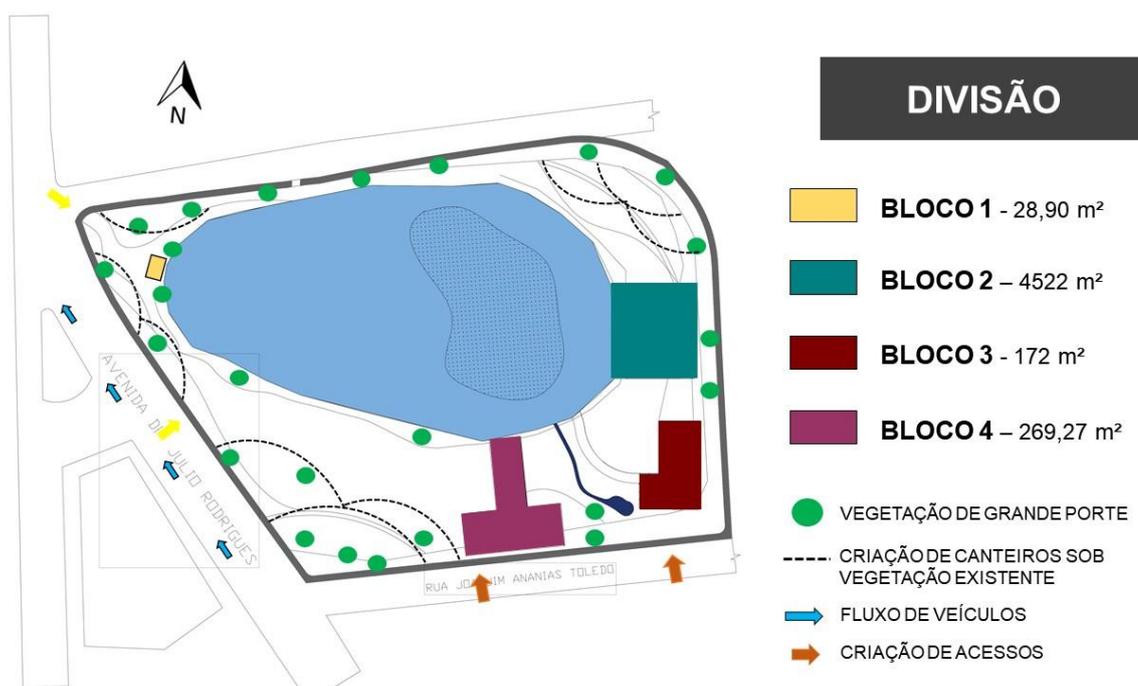


Figura 6: Diagrama de estudo sobre o Parque Dr. Laerte Laender.
Fonte: O Autor, 2020.

Tendo em vista que o local escolhido possui sua maior área coberta pelo espelho d'água e seu terreno abaixo do nível das vias principais, as edificações foram suspensas por estrutura de madeira, método construtivo também conhecido como palafitas, onde as edificações são feitas sobre troncos ou pilares de madeira, muito usado em locais úmidos e para adequar edificações a topografia de um determinado terreno, explica Assim foi possível edificar espaços sobre o espelho d'água, aproveitar

de maior área construída, elevar as mesmas ao nível da rua Joaquim Ananias de Tolêdo, e prevenir possíveis alagamentos das edificações, caso a lagoa ultrapasse seu nível máximo de operação ou seu extravasor apresente ineficiência ou entupimento. As estruturas em madeira expressa simplicidade por serem feitas de matéria local, traz harmonia e se integra com a paisagem (FRAZAO; FELIPE, 2020). Conforme imagens 7 e 8 a seguir.

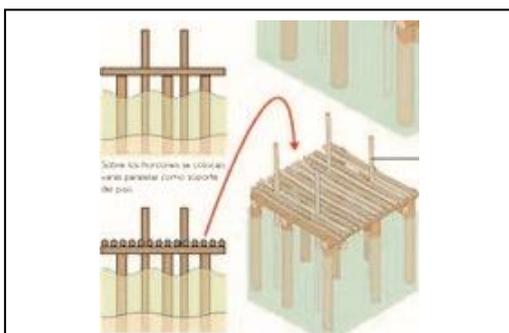


Figura 7: Palafitos no lago de maracaibo.

Fonte: Steemt, 2017.

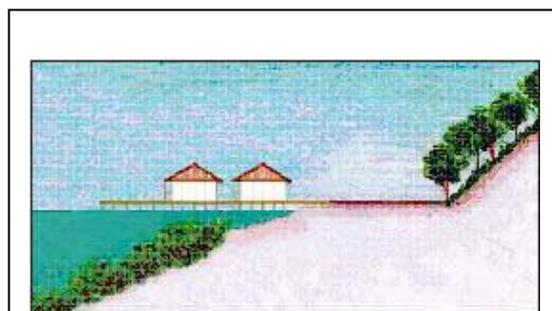


Figura 8: Corte esquemático da inserção das unidades no mangue. Fonte: Alvarez et al, 2002, p. 30.



Figura 9: Demonstração geral da intervenção sobre o Parque Dr. Laerte Laender.

Fonte: O Autor, 2020.

A partir da divisão dos blocos e através do estudo para ativação, tornou-se possível criar ambientes, levantar estratégias de intervenção, criar soluções de uso sobre as condicionantes do terreno e ao mesmo tempo, envolver programas de conscientização. Conforme imagem a seguir:

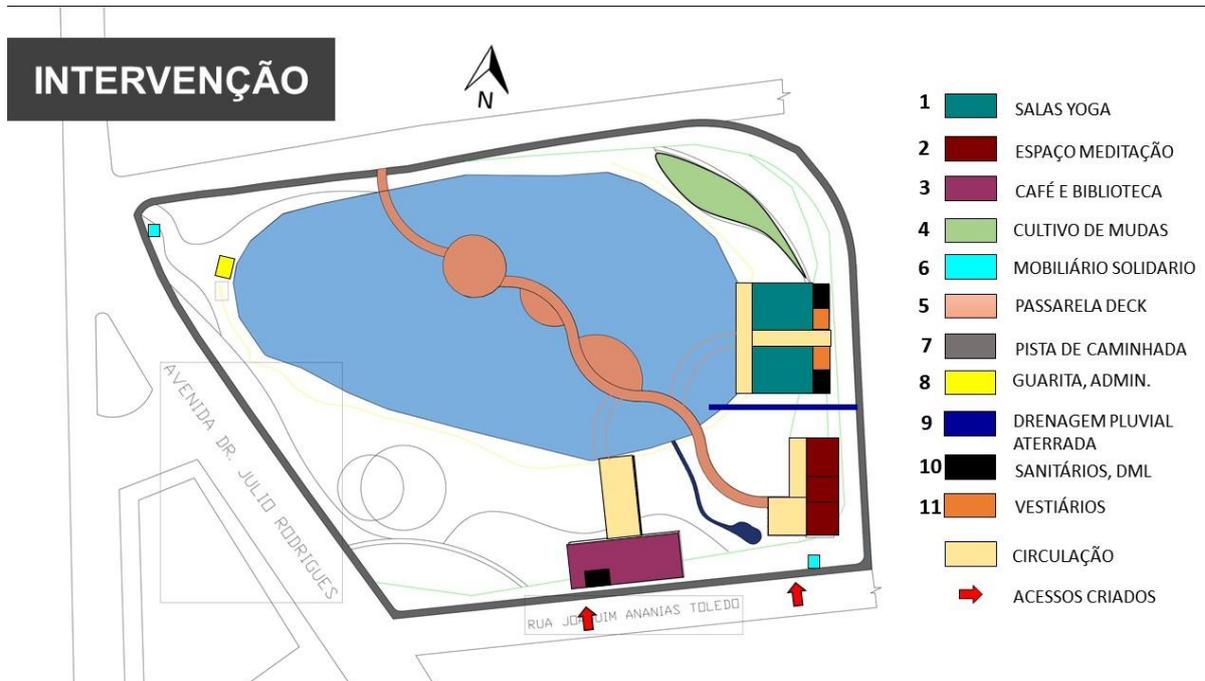


Figura 10: Diagrama de intervenção sobre o Parque Dr. Laerte Laender.

Fonte: O Autor, 2020.

Através da figura nove e dez, pode-se observar que foram criadas duas salas para práticas de yoga e demais atividades físicas como pode ser observado na imagem abaixo, demonstrado através do projeto de modelagem 3D desse ambiente.

(1) Sala de yoga: O espaço conta com deck avançado e corredor de circulação que leva até aos sanitários e vestiários de apoio, feminino e masculino. As áreas destinadas as práticas, foram distribuídas nos pontos mais calmos e próximos da superfície da lagoa, aproveitando a vista dos espelhos d'agua.



Figura 11: Salas para yoga e demais atividades físicas.

Fonte: O Autor, 2020.



Figura 12: Sala de Yoga.

Fonte: O Autor, 2020.

(2) Espaço de meditação: O salão possui vista para o espelho d'água e toda a extensão do parque, sua fachada feita com brises e vidro trazem aconchego e conforto ao ambiente, ele também conta com deck avançado, e uma circulação

vertical que leva até o terraço que funciona como mirante, ambiente ideal para apreciar todo o parque e relaxar. De acordo com as demandas específicas de projeto as ideias seguem com o incentivo às práticas saudáveis que mitiguem os problemas citados no artigo acima, presentes no dia-a-dia das pessoas em geral.



Figura 13: Espaço para práticas de meditação e observatório.

Fonte: O Autor, 2020.

(3) Biblioteca e espaço café: Pensando no estímulo a cultura, foi concebido um espaço para leitura e convívio social, a biblioteca e o café, que do ponto de vista do projeto se interligam em questão de uso, possui deck avançado de uso comum, com vista privilegiada para o parque, cafeteria e sanitários de acesso público. O ponto escolhido para essas unidades possui a proximidade de árvores que levam sombra as mesmas.



Figura 14: Vista da passarela para a biblioteca e espaço café.

Fonte: O Autor, 2020.



Figura 15: Biblioteca e espaço café.

Fonte: O Autor, 2020.

(4) Cultivo de mudas: Uma das áreas do parque também foi reservada para o cultivo de plantas nativas do próprio parque, havendo o replantio dessas espécies em local específico e o plantio de novas espécies. Durante este estudo e por meio de

visitas in loco, foi percebido que os visitantes possuíam o hábito de ir até o parque para coletar mudas, uma vez que o local tem um grande número de espécies e de fácil acesso. Buscando proteger as espécies nativas do local da coleta irregular e preservá-las perante a requalificação dos espaços, foi criado um projeto para cultivo de mudas, a fim também de incentivar as pessoas a terem o contato com a natureza dentro de suas casas e trabalho. Essas mudas serão entregues em troca de doações feitas a partir dos mobiliários solidários.



Figura 16: Espaço para o cultivo de mudas.

Fonte: O Autor, 2020.

(5) Mobiliário solidário: Alguns mobiliários foram inseridos próximo aos acessos do parque, incentivando e deixando livre o ato de doações em plena praça, o mobiliário serve para o depósito de doações, como roupas e alimentos não perecíveis, em troca, cada doador recebe uma espécie de muda dos canteiros de cultivo existente no parque. Esse projeto solidário vem para conscientizar, facilita a prática de doações e incentiva as pessoas a terem o contato com a natureza dentro de suas residências.



Figura 17: Mobiliário solidário.

Fonte: O Autor, 2020.



Figura 18: Mobiliário solidário em acesso principal.

Fonte: O Autor, 2020.

(6) Passarela em deck: A ligação das edificações acima da superfície da lagoa acontece por meio da passarela em deck que conectam os blocos, servindo para, interação, lazer, praticas ao ar livre e observatório, local de apreciação da paisagem sobre a lagoa, e se destacar como marco arquitetônico sobre o cenário geral. Essa criação de espaços e passarelas pela extensão da lagoa reforça o conceito de conexão com a natureza, que além de criar uma identidade visual, promove uma plasticidade em questões de volumetria, causando um impacto visual agradável;

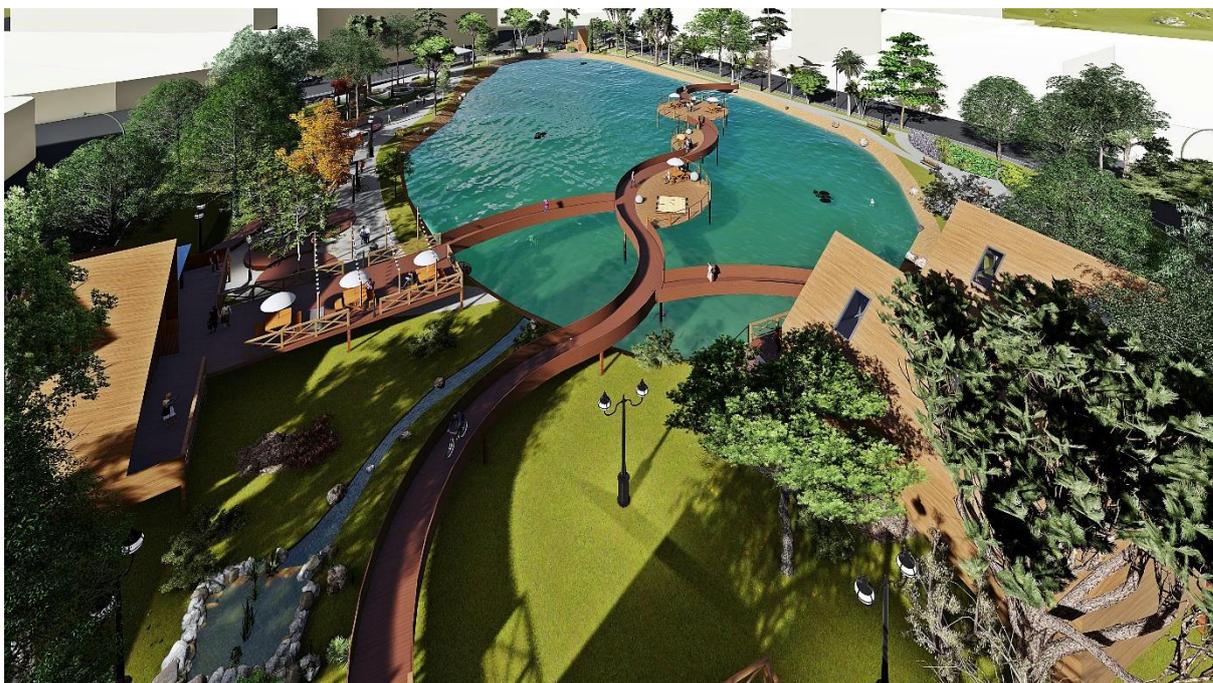


Figura 19: Passarela em deck e vista geral sobre o parque Dr. Laerte Laender.

Fonte: O Autor, 2020.



Figura 20: Passarela em deck.

Fonte: O Autor, 2020.

(7) Pista de caminhada: Abrindo o leque para práticas de atividades físicas, a pista de caminhada foi criada em torno de todo o parque, em busca do incentivo a caminhada e a corrida, deixando disponível mais uma área onde as pessoas possam praticá-las.

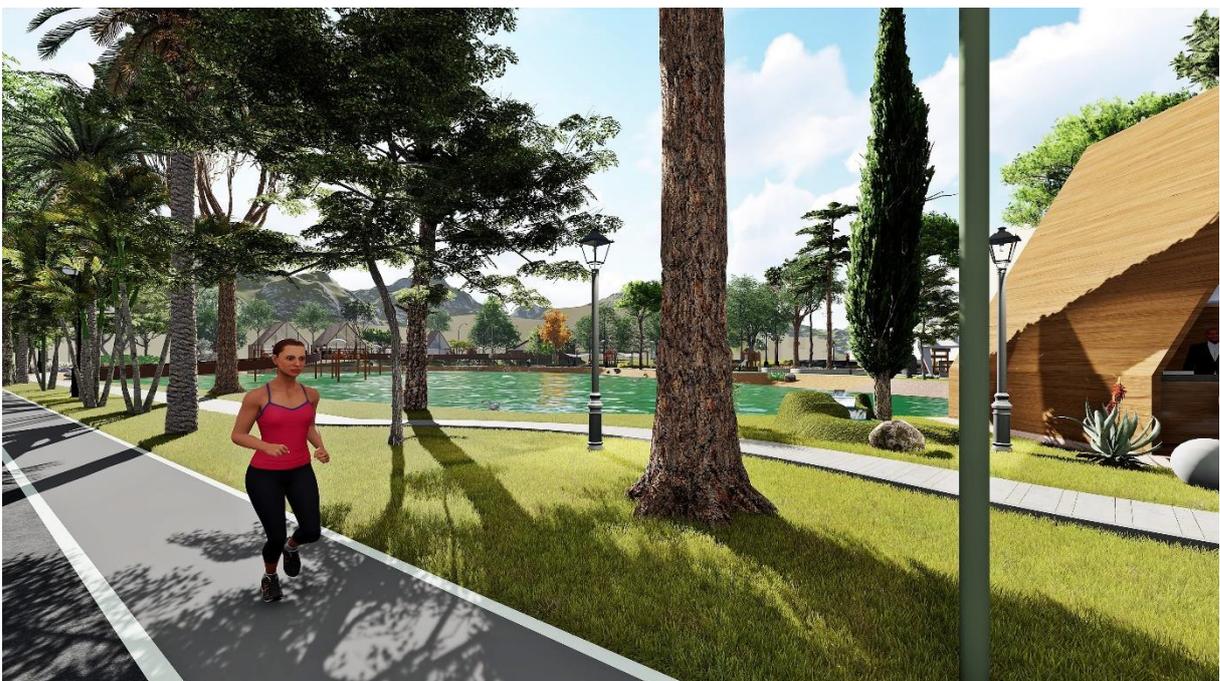


Figura 21: Pista de caminhada.

Fonte: O Autor, 2020.

(8) criação de guarita: Neste local acontecerá a recepção para os usuários e a gestão das unidades edificadas, contando também com recepção e escritório.



Figura 22: Guarita de recepção.

Fonte: O Autor, 2020.

(9) Aterro da drenagem pluvial e proteção da nascente: Como demonstrado na figura 5, foi constatado que a rede de drenagem pluvial das ruas em torno do parque tem seu lançamento sobre a nascente de forma inadequada. Diante disso foi prevista a padronização desse sistema de drenagem pluvial, as escadas de descida d'água existentes que se encontram em péssimas condições, foram substituídas por tubulações devidamente aterradas, protegendo a nascente, diminuindo o impacto visual negativo que essa estrutura possa causar na paisagem e direcionando de forma eficiente o fluxo dessas redes diretamente para a lagoa.

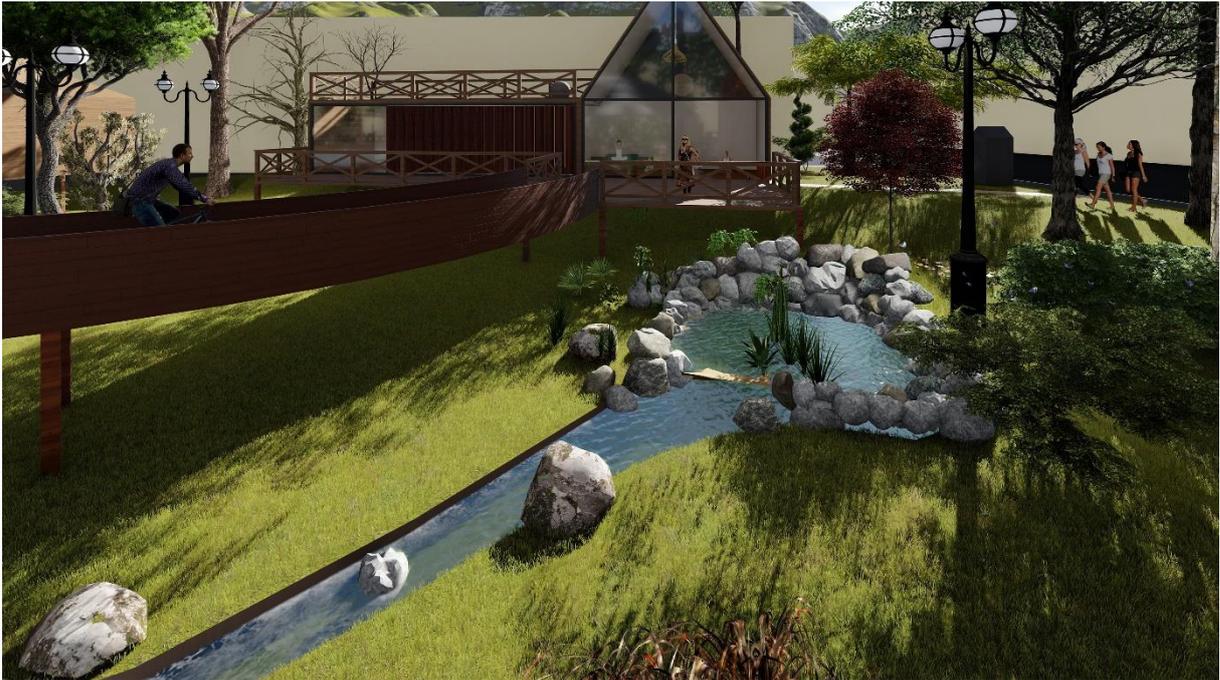


Figura 23: Proteção da nascente.

Fonte: O Autor, 2020.



Figura 24: Vista da nascente nascente.

Fonte: O Autor, 2020.

Além das intervenções destacadas aqui, também foram solucionadas patologias como, a inserção de iluminação adequada, limpeza do espelho da lagoa com a

retirada da vegetação flutuante, inserção de lixeiras recicláveis para coleta seletiva do lixo, inserção de bicicletários; reforma do ponto de ônibus existente e criação dos espaços de lazer, interação e playground, como ilustrado na imagem abaixo:



Figura 25: Espaços de lazer, interação e playground.

Fonte: O Autor, 2020.

O projeto tem o conceito de conexão e bem-estar, e em seu partido, as edificações tem características estruturais voltadas para materiais que remetem ao estilo contemporâneo, projetadas em formato de chalés. Possui o metal, vidro e madeira de reflorestamento como destaque, material que remete a campo e natureza, sua presença em meio à natureza proporciona aconchego e acolhimento.

A madeira é um ótimo isolante térmico, assim, sua estrutura é capaz de manter uma temperatura neutra e confortável, Nathalia Inson (2007). Já o vidro privilegia a vista para o parque, proporciona iluminação natural aos ambientes e reforça o conceito de conectividade de pessoa x natureza.

8. CONCLUSÃO

Este artigo pontua que um ambiente, projeto e a arquitetura em um todo pode mudar, modificar, afetar e transformar os aspectos da vida cotidiana, e principalmente

mostra os efeitos negativos da vida urbana sobre a saúde física e mental das pessoas. De como a arquitetura pode ser uma aliada na busca pela cura e ativação de espaços conceitualmente vazios, além de impactar de forma positiva contra a doença do século: a ansiedade.

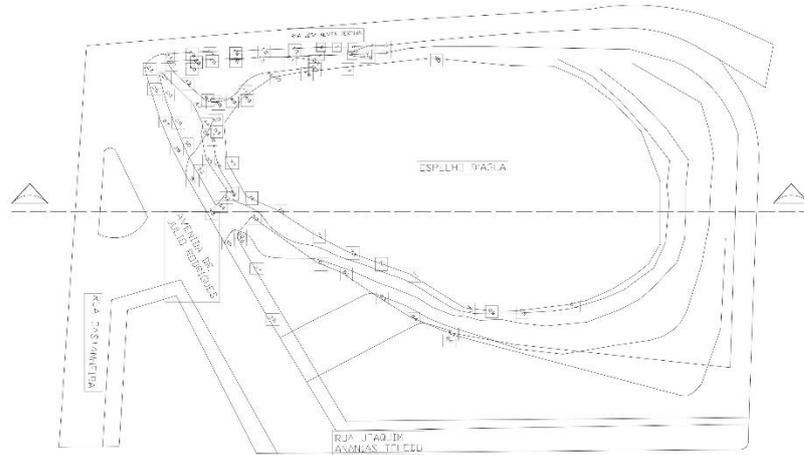
Evidenciamos aqui os aspectos de

saúde que os espaços mal planejados e de conceito vazio podem causar na nossa psique, e isso reaviva a necessidade de criar espaços sociáveis, espaços abertos, acessíveis e que proporcione liberdade e relaxamento pois, sabe-se que um simples ângulo pode mudar a forma-pensamento de uma pessoa, a cor, o formato e o que constrói a identidade do local cria emoções relacionadas aquilo que está no campo de visão, principalmente se esse lugar remete ao natural.

Então as pesquisas aqui presentes, frisam a importância do projeto de arquitetura voltado para a requalificação, para o destaque de espaços urbanos desvalorizados, já que as cidades precisam dessas áreas e elas se disponibilizam de maneira tão excludentes e vazias, causando a tão citada aqui falta desocialização, insegurança e desinteresse geral.

É importante salientar o interesse em ver esse programa sendo viabilizado por meio de concursos públicos, seria uma ótima maneira de estimular a criatividade e interesses dos profissionais da área e dos estudantes com relação a questão frisada. Os concursos abrem um leque de oportunidades e unindo isso a uma proposta de requalificação em prol da valorização dos espaços públicos voltado para o bem-estar das pessoas, encaminharia uma sociedade e um país para avanços grandiosos no futuro.

ANEXO 01 – Corte Geral e Esquemático

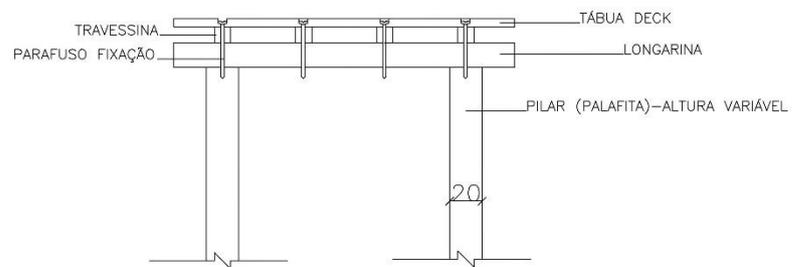


PARQUE ESPELHO D'ÁGUA

Esc: s/e



PARQUE-CORTE GERAL
Esc: s/e



CORTE ESQ. PILAR (PALAFITA)

Esc: s/e

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONCORDIA, Cemap. **Como a arquitetura e urbanismo contribuem para o desenvolvimento ordenado das cidades.** Cemap Unopar. (2018). Disponível em: <<https://cemap.com.br/arquitetura-e-urbanismo-desenvolvimento-das-cidades/>>. Acesso em: 16 de abr. 2020.

COUTINHO, Renata. **Ansiedade: quando a aceleração dos pensamentos é problema.** Folha de Pernambuco. (2019). Disponível em: <<https://www.folhape.com.br/NOTICIAS/2190-ANSIEDADE-QUANDO-ACELERACAO-DOS-PENSAMENTOS-PROBLEMA/101106/>>. Acesso em: 17 de abr. 2020.

PRATA, Liliane. **Nunca tivemos uma geração tão triste.** Caudia. (2015). Disponível em: <<https://claudia.abril.com.br/noticias/nunca-tivemos-uma-geracao-tao-triste/>>. Acesso em: 17 de abr. 2020.

FICH, Larss Brorson. **O projeto arquitetônico pode alterar a reação fisiológica ao estresse psicossocial? Um experimento TSST virtual.** Cience Direct. (2014). Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031938414003242?via%3Dihub>>. Acesso em: 19 de abr. de 2020.

HELLER, Lydia. **Médicos veem relação entre vida urbana e distúrbios mentais.** Dw made for minds, (2012). Disponível em: <<https://www.dw.com/pt-br/m%C3%A9dicos-veem-rela%C3%A7%C3%A3o-entre-vida-urbana-e-dist%C3%BArbios-mentais/a-16328906>>. Acesso em: 20 de abr. 2020.

Organização Mundial de Saúde - OMS. **Depression and other common mental disorders: global health estimates.** Geneva: WHO, 2017. Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2->>. Acesso em: 24 de abr. 2020.

BARABANI, Marcelo. **Informação demais e mal-administrada faz mal.** Folha de São Paulo, 2003. Disponível em: <http://www.unicamp.br/unicamp/canal_aberto/clipping/julho2003/clipping030703folha> Acesso em: 19 mai. 2020.

LINDEMBERG, Meyer. **Médicos veem relação entre vida urbana e distúrbios mentais.** DW Made of Minds, 2012. Disponível em: <<https://www.dw.com/pt-br/m%C3%A9dicos-veem-rela%C3%A7%C3%A3o-entre-vida-urbana-e-dist%C3%BArbios-mentais/a-16328906>> Acesso em: 20 mai. 2020.

WALSH, R.; SHAPIRO, S. L. **The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue.** American Psychologist, (2006).

GROSSMAN, P et al. **Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A metaanalysis.** Journal of Psychosomatic Research, Elsevier. (2006).

LEITE, Carlos. **Cidades Sustentáveis Cidades Inteligentes.** Livro 1º Edição. SP: Editora Bookman, 2012.

WURMAN, Richard Saul. **Ansiedade de Informação 2.** 1 Edição. Editora Cultura, 2001.

MITCHEL R Popham F. **Espaço verde, urbanidade e saúde: relações na Inglaterra.** J Epidemiol Community Health. 2007

HEINZ Andreas; MACHLEIDT Wielant. **Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapie: Migration und Psychische Gesundheit.** Munique, 2010.

CAROLINA, Júlia. **Requalificação da Orla da Lagoa do Violão.** Premio IABRS, 2018. Disponível em: <<http://premioiabrs.org.br/projetos/requalificacao-da-orka-da-lagoa-do-violao-torres-rs/>> Acessado em 12/12/2020.

FRAZAO; **Felipe. Palafita.** Britannica Escola, 2020. Disponível em: <
<https://escola.britannica.com.br/artigo/palafita/487850>>. Acessado em 12/12/2020.

Relatório gerado por: hedilaine.hdambientes@gmail.com

Arquivos	Termos comuns	Similaridade
<p>PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://www.cartacapital.com.br/saude/medicos-veem-relacao-entre-vida-urbana-e-disturbios-mentais</p>	212	2,55
<p>PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://www.dw.com/pt-br/médicos-veem-relação-entre-vida-urbana-e-distúrbios-mentais/a-16328906</p>	216	2,47
<p>PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://epoca.globo.com/colunas-e-blogs/blog-do-planeta/noticia/2015/11/como-areas-verdes-nas-cidades-geram-beneficios-para-saude.html</p>	145	1,81
<p>PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X http://www.educoas.org/Portal/bdigital/contenido/interamer/BkIA/CD/Interamer/Interamerhtml/Mellohtml/Mello1.htm</p>	79	0,59
<p>PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://journals.openedition.org/pontourbe/2565</p>	79	0,56
<p>PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://brasilecola.uol.com.br/brasil/urbanizacao.htm</p>	54	0,53
<p>PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://www.stoodi.com.br/blog/atualidades/problemas-urbanos</p>	25	0,28
<p>PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://www.infoescola.com/meio-ambiente/areas-verdes-urbanas</p>	8	0,1



PROJETO DE QUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://br.pinterest.com/pin/686587905662817643	0	0
PROJETO DE QUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _docx X https://revista.fct.unesp.br/index.php/formacao/article/viewFile/835/849		- Download falhou. HTTP response code: - handshake alert: unrecognized_name

=====

Arquivo 1: PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _.docx (7465 termos)

Arquivo 2: <https://www.cartacapital.com.br/saude/medicos-veem-relacao-entre-vida-urbana-e-disturbios-mentais> (1036 termos)

Termos comuns: 212

Similaridade: 2,55%

O texto abaixo é o conteúdo do documento PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE _.docx. **Os termos em vermelho foram encontrados no documento**

<https://www.cartacapital.com.br/saude/medicos-veem-relacao-entre-vida-urbana-e-disturbios-mentais>

=====

FACULDADE ALFA UNIPAC DE TEÓFILO OTONI

HEDILAINE DARLIN PEREIRA COELHO

PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE INCENTIVO A RECUPERAÇÃO DE ESPAÇOS URBANOS CONCEITUALMENTE VAZIOS E AO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NO COMBATE A ANSIEDADE

TEÓFILO OTONI

2020

HEDILAINE DARLIN PEREIRA COELHO

PROJETO DE REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE Dr. LAERTE LAENDER, COMO FERRAMENTA DE

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

FICHA DE ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL DE ORIENTAÇÃO DE TCC

Atividade: Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo/Monografia.
Curso: Arquitetura e Urbanismo **Período:** 10 ° **Semestre:** 2° **Ano:** 2020

Professor (a): Luísa Cangussu Fagundes Salomão

Acadêmico: Hedilaine Darlin Pereira Coelho

Tema: Projeto de requalificação do Parque Dr. Laerte Laender, como ferramenta de incentivo a recuperação de espaços urbanos conceitualmente vazios e ao desenvolvimento pessoal no combate a ansiedade		Assinatura do aluno Hedilaine Darlin P. Coelho
Data(s) do(s) atendimento(s)	Horário(s)	
13/10/2020	00:57	Hedilaine Darlin P. Coelho
02/11/2020	20:42	Hedilaine Darlin P. Coelho
03/11/2020	17:39	Hedilaine Darlin P. Coelho
03/11/2020	21:03	Hedilaine Darlin P. Coelho

Descrição das orientações:
 Devido ao momento de pandemia, as orientações foram feitas de formas remotas, sendo elas via e-mail e conversas no WhatsApp. Dentro dessas condições recebi todas as orientações da melhor forma possível, onde minha orientadora me auxiliou do início ao fim, ajudando e sanando todas as dúvidas.

Considerando a concordância com o trabalho realizado sob minha orientação, **AUTORIZO O DEPÓSITO** do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) Acadêmico (a) _____.

Luísa Cangussu Fagundes Salomão
 Assinado de forma digital por Luísa Cangussu Fagundes Salomão
 Assinatura do Professor
 Dados:
 2020.11.10
 10:54:50 -03'00'

