

Relatório de Projeto Final

Projeto de Remodelação da Escola Primária do Cansado - Centro Holístico

Rafaela Maria Gonçalves Luís

20150403

Orientadores

Joaquim Manuel de Castro Bonifácio da Costa

Ana Rita Henriques Silvério de Jesus Vasco

Relatório de Projeto Final apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Design de Interiores e Equipamento.

Julho de 2018

“O problema dos nossos tempos é que o futuro já não é o que era” - Paul Valéry

Composição do júri

Presidente do júri

José Simão Gomes

Professor Especialista, Adjunto da Escola Superior de Artes Aplicadas

Vogais

Arguente: Nelson Barata Antunes

Professor Doutor, Adjunto da Escola Superior de Artes Aplicadas

Orientador: Joaquim Manuel de Castro Bonifácio da Costa

Professor Doutor, Adjunto da Escola Superior de Artes Aplicadas

Orientador: Ana Rita Henriques Silvério de Jesus Vasco

Professora Licenciada, Assistente Convidada da Escola Superior de Artes Aplicadas

Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer às clientes, Rosa Orge e Piedade Santos pela confiança, disponibilidade e apoio prestado ao longo de todo o projeto.

Em seguida, o meu reconhecimento vai para o Registo Municipal e para o Presidente da Câmara Municipal de Castelo Branco, pela atenção e disponibilidade para me receber e ajudar.

Do mesmo modo, agradeço a todos os docentes que contribuíram para a minha formação e crescimento enquanto pessoa, estudante e futura designer. Em especial ao professor Joaquim Bonifácio e à professora Ana Rita Vasco, pela dedicação, apoio e confiança.

Evidentemente, não poderia deixar de agradecer o apoio incondicional da minha mãe, irmão e namorado por tornarem possível todo este percurso, cheio de altos e baixos, por toda a força, confiança e orgulho que sempre depositaram em mim e no meu trabalho, mesmo quando eu própria não acreditava nele. Obrigado por todas as vezes que me acalmaram nas crises que foram surgindo e por acreditarem que eu chegarei sempre à meta final com o melhor que conseguir.

Quero demonstrar o meu sincero agradecimento, a todos aqueles que de um modo ou de outro, tornaram este projeto possível. **Muito obrigado!**

Resumo

Este documento apresenta uma síntese explicativa de todo o projeto final desenvolvido ao longo do 6º semestre da Licenciatura em Design de Interiores e Equipamento, um culminar de todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso. Descreve todo o processo de desenvolvimento e decisões tomadas, justificando todas as soluções empregues, desde o conceito até aos detalhes do design e decoração do espaço, sendo algumas afetadas pelo estudo prévio do *feng shui* e dos chacras.

O projeto consiste na remodelação da Escola Primária do Cansado em Castelo Branco, num Centro Holístico. O espaço é composto por dois blocos semelhantes, porém neste caso em concreto será utilizado apenas um.

A remodelação deste espaço visa a reorganização espacial e adaptação do mesmo. Uma vez que a sua tipologia irá ser alterada, irão criar-se espaços multifuncionais, equilibrados, mais simples e modernos.

Trata-se de um espaço com três salas para diferentes tipos de atividades; duas instalações sanitárias; uma zona de receção; uma zona de convívio/leitura; duas salas de atendimento personalizado; e uma zona administrativa.

Considerando os pedidos das clientes, a tipologia do espaço e o meio envolvente, definiu-se um conceito que cumprisse todos os objetivos, satisfizesse as clientes e as necessidades do tipo de atividades a realizar.

Palavras chave

Design de Interiores; Remodelação; Castelo Branco; Centro Holístico; Chacras

Abstract

This document presents an explanatory summary of the entire final project developed during the 6th semester of the Degree in Interior Design and Equipment, a culmination of all the knowledge acquired during the course. It describes the whole process of development and decisions taken, justifying all the solutions employed, from the concept to the details of the design and decoration of the space, some of which are affected by the previous study of feng shui and chakras.

The project consists of the remodeling of the Cansado Primary School in Castelo Branco, into a Holistic Center. The space is composed of two similar blocks, however in this specific case only one will be used.

The remodeling of this space aims at the spatial reorganization and adaptation of it, once its typology will be altered, it will be created a multifunctional spaces, balanced, simple and modern.

It's a space with three rooms for different types of activities; two toilets; a reception area; a living / reading area; two rooms of personalized services; and an administrative area.

Considering the customers' requests, the typology of the space and the surroundings, a concept was defined that fulfilled all the objectives and satisfied the clients and the needs of the type of activities to be carried out.

Keywords

Interior Design; Remodeling; Castelo Branco; Holistic Center; Chakras

Índice geral

Composição do Júri.....	III
Agradecimentos.....	V
Resumo.....	VII
Abstract.....	IX
Índice de Imagens.....	XIII
Índice de Tabelas.....	XV
1. Introdução.....	1
1.1. Fundamentação / Justificação da Escolha.....	1
1.2. Objetivos a Atingir.....	2
2. Metodologia Projetual.....	3
2.1. Calendarização.....	4
3. Contextualização do Projeto.....	5
3.1. Localização e História da Escola.....	5
3.2. Entrevista com as Clientes.....	8
3.3. Atividades a Realizar.....	9
4. Pesquisa.....	10
4.1. Casos de Estudo.....	10
4.2. Legislação Aplicável.....	13
5. Projeto.....	14
5.1. Conceito.....	14
5.2. Chacras e os Interiores.....	14
5.3. Aplicação do <i>Feng Shui</i>	17
5.4. Proposta.....	20
5.4.2. Materiais e Acabamentos.....	20
5.4.3 Tetos e Iluminação.....	21
5.4.4 Mobiliário.....	22
Conclusão.....	34
Bibliografia.....	35
Webgrafia.....	35

Anexos.....36

Índice de Figuras

Figura 1 - Calendarização.....	4
Figuras 2 e 3 - Localização da Escola Primária do Cansado.....	5
Figuras 4, 5 e 6 - Fachada Principal dos Edifícios; Exterior dos Edifícios (Pavilhão A e B, respetivamente).....	6
Figuras 7 e 8 - Pátio do Pavilhão A.....	6
Figuras 9 e 10 - Antecâmara (Pavilhão A).....	6
Figuras 11, 12, 13 e 14 - Salas de Aula do Pavilhão A.....	6
Figuras 15 e 16 - Refeitório (Pavilhão A).....	6
Figuras 17, 18 e 19 - Casa de Banho de Mobilidade Reduzida (Pavilhão A).....	6
Figuras 20, 21, 22 e 23 - Casas de Banho do Pavilhão A.....	7
Figuras 24, 25 e 26 - Casas de Banho do Pavilhão B.....	7
Figuras 27 e 28 - Pátio do Pavilhão B.....	7
Figuras 29, 30, 31 e 32 - Salas do Pavilhão B.....	7
Figuras 33, 34 e 35 - Sala de Arrumos e Máquinas.....	7
Figuras 36, 37, 38, 39 e 40 - Centro Português de Ioga, respetivamente Lisboa, Braga, Santo Tirso e Barcelona.....	10
Figuras 41, 42 e 43 - <i>Yoga Six</i> em <i>Point Loma</i> e em <i>Saint Louis</i>	11
Figuras 44, 45 e 46 - Escritório de uma produtora de vídeo em Tóquio.....	11
Figuras 47, 48 e 49 - <i>Kitty Burns</i>	12
Figuras 50 e 51 - Restaurante “Petiscos às Paletes”.....	12
Figura 52 - Painel de Conceito.....	14
Figura 53 - <i>Moodboard</i> da Sala de Formação.....	15
Figura 54 - <i>Moodboard</i> da Área de Convívio.....	15
Figura 55 - <i>Moodboard</i> da Administração.....	16
Figuras 56 e 57 - <i>Moodboards</i> das Instalações Sanitárias e da Receção.....	16
Figura 58 - <i>Moodboard</i> da Sala Audiovisual.....	16
Figura 59 - <i>Moodboard</i> da Sala Polivalente.....	17
Figura 60 - <i>Moodboard</i> das Salas de Atendimento Personalizado.....	17
Figuras 61 e 62 - Esquema do <i>Pa kua</i> no <i>Feng Shui</i>	18
Figura 63 e 64 - Esquema <i>Pa kua</i> aplicado ao espaço.....	18

Figura 65 - Esquema da Entrada no <i>Feng Shui</i>	19
Figura 66 - Esquema do Escritório no <i>Feng Shui</i>	20
Figura 67 - Planta de Proposta do espaço.....	20
Figura 68 - Novas Janelas, com apresentação da nova cor.....	21
Figura 69 - Novas Portas, com apresentação da nova cor.....	21
Figura 70 - Planta de Pavimentos e Acabamentos.....	22
Figuras 71, 72, 73 e 74 - Cores das tintas e Pavimentos.....	22
Figuras 75, 76 e 77 - Iluminação principal.....	22
Figuras 78, 79 e 80 - Iluminação particular.....	23
Figura 81 - Planta de Tetos.....	23
Figuras 82, 83 e 84 - Planta e cortes da recepção.....	24
Figura 85 - Visualização 3D da Recepção.....	24
Figura 86 - Síntese dos Equipamentos para a Recepção.....	25
Figuras 87, 88 e 89 - Planta e Cortes da Sala de Formação.....	25
Figura 90 - Visualização 3D da Sala de Formação.....	26
Figura 91 - Síntese dos Equipamentos para a Sala de Formação.....	26
Figuras 92, 93 e 94 - Planta e Cortes da Sala Audiovisual.....	26
Figura 95 - Visualização 3D da Sala Audiovisual.....	27
Figura 96 - Síntese dos Equipamentos para a Sala Audiovisual.....	27
Figuras 97 e 98 - Planta e Corte da Área de Convívio.....	27
Figuras 99 e 100 - Visualização 3D da Área de Convívio e exemplo da Prateleira com o Jardim.....	28
Figura 101 - Síntese dos Equipamentos para a Área de Convívio.....	28
Figuras 102, 103 e 104 - Planta e Cortes da Administração.....	29
Figura 105 - Visualização 3D da Administração.....	29
Figura 106 - Síntese dos Equipamentos para a Administração.....	29
Figuras 107, 108 e 109 - Planta e Cortes da Sala Polivalente.....	30
Figura 110 - Visualização 3D da Sala Polivalente.....	30
Figura 111 - Síntese dos Equipamentos para a Sala Polivalente.....	30
Figuras 112, 113 e 114 - Planta das Salas de Atendimento Personalizado.....	31
Figura 115 - Visualização 3D da Sala de Atendimento Personalizado 1.....	31
Figura 116 - Visualização 3D da Sala de Atendimento Personalizado 2.....	31

Figuras 117 e 118 – Síntese dos Equipamentos para as Salas de Atendimento Personalizado.....	32
Figura 119 – Planta das Instalações Sanitárias e Arrumação.....	32
Figura 120 – Visualização 3D das Instalações Sanitárias.....	33
Figura 121 – Síntese dos Equipamentos para as Instalações Sanitárias.....	33
Figura 122 – Cálculos para a receção.....	38
Figura 123 – Cálculos para a sala de formação e sala audiovisual.....	38
Figura 124 – Cálculos para a área de convívio.....	38
Figura 125 – Cálculos para a administração.....	38
Figura 126 – Cálculos para a sala polivalente.....	39
Figura 127 – Cálculos para as salas de atendimento personalizado.....	39
Figura 128 – Cálculos para as instalações sanitárias.....	39
Figura 129 – Cálculos para a zona de arrumação.....	39
Figura 130 – Esboço da receção.....	40
Figuras 131 e 132 – Esboços da Sala de Formação.....	40
Figura 133 – Esboço da Sala Audiovisual.....	40
Figuras 134 e 135 – Esboços da Administração.....	40
Figuras 136 e 137 – Planta e esboço da Sala Polivalente.....	40

Índice de tabelas

Tabela 1 – Metodologia de Trabalho.....	3
Tabela 2 - Definição das Atividades a Realizar.....	9

1. Introdução

No âmbito da unidade curricular de Projeto de Design de Interiores, e em conversa com as clientes, optou-se pela conceção de um centro holístico, no qual se pretendia a criação de um espaço de meditação e relaxamento no qual se poderia aprender, evoluir e trocar experiências sobre tudo aquilo que envolve o ser humano, dando uma visão integral sobre o corpo e a vida no geral.

Partindo deste ponto, começamos pela definição do conceito de holismo, que se trata de uma “doutrina que concebe o indivíduo como um todo que não se explica apenas pela soma das suas partes, podendo ser entendido na sua integridade”, sendo que holístico, “defende uma visão integral e um entendimento geral dos fenómenos” (definições retiradas de www.priberam.pt/dlpo/).

Primeiramente, foi feito um estudo do local e uma pesquisa acerca de locais com características, funcionalidades ou atividades semelhantes à do espaço que se pretendia criar. Posteriormente, foi escolhido o conceito, que se centra nos chacras, filosofia que acredita que temos sete “[...] centros de energia distribuídos pelo corpo [...]” (definição retirada de www.priberam.pt/dlpo/), cada um correspondente a diversos aspetos, características ou natureza do ser humano. Esta temática encontra-se intrinsecamente relacionada com a ideologia holística.

1.1. Fundamentação / Justificação da Escolha

A proposta para a realização deste Centro Holístico, nasceu, em conversa com a terapeuta e formadora, Rosa Orge e com a taróloga Piedade Santos, pela necessidade de existir um espaço na cidade que englobasse algumas áreas da terapia alternativa, sendo um local para praticar, aprender, informar e partilhar aprendizagens e experiências. Apesar de já existirem alguns centros em Castelo Branco, estes não englobam mais do que uma área de intervenção alternativa.

Relativamente às atividades a realizar, estas consistem maioritariamente no planeamento e desenvolvimento de aulas, palestras ou *workshops* coletivos, em áreas como: *reiki*, reflexologia, numerologia, tarologia, *taichi* e medicinas e alimentação alternativas.

Nesse sentido, considerou-se um projeto extremamente interessante, uma vez que, primeiramente, estaremos a dar uso à Escola Primária do Cansado (Castelo Branco), que se encontra encerrada, apesar de ter sido renovada, algo que fará com que a sua degradação não ocorra de uma forma tão célere. Para além disso, trata-se de um espaço aberto a todas as classes sociais, tornando-se, desta forma, um local de convívio acessível e totalmente inclusivo, isento de barreiras ou de olhares discriminatórios.

1.2. Objetivos a Atingir

O objetivo principal deste projeto passa pela criação de um espaço inovador e inclusivo em Castelo Branco, no qual as pessoas possam esquecer a rotina e o stress a que estão sujeitas diariamente.

Transformar o local e fazê-lo transmitir conforto e tranquilidade, sem que perca a parte lúdica e de convívio, fazendo com que os frequentadores queiram passar tempo a relaxar, a aprender ou a partilhar experiências.

Criar os diversos espaços, que correspondem às necessidades das clientes, nomeadamente:

- Salas polivalentes e gerais, onde poderão ser realizadas diversas aulas;
- Um auditório ou sala audiovisual, para a dinamização de palestras ou *workshops*;
- Uma zona com livros, para que as pessoas possam adquirir conhecimentos mais aprofundados nas diversas áreas de intervenção;
- Uma cozinha, para a realização de palestras e *workshops* relacionados com a temática da culinária alternativa;
- Salas individuais, para atendimentos personalizados;
- Zona administrativa, para a gestão do centro;
- Instalações Sanitárias.

2. Metodologia Projetual

Para uma melhor conceção do projeto deverá definir-se uma metodologia, de forma a que o trabalho seja coeso e perceptível. Neste caso particular a inspiração é em Bruno Munari. Apesar da sua metodologia ser mais adequada ao design de equipamento, poderá ser utilizada igualmente para as restantes áreas do design.

Posteriormente, encontra-se o organograma das etapas do processo a seguir.

Problema	<ul style="list-style-type: none"> •Centro Holístico
Definição do Problema	<ul style="list-style-type: none"> •Remodelação e Adaptação dos espaços
Componentes do Problema	<ul style="list-style-type: none"> •Receção; •Sala polivalente; •Sala audiovisual; •Zona de leitura; •Sala de Formação (Worshops Culinários e Similares) •2 Salas de Atendimento Personalizado; •Zona administrativa; •Instalações Sanitárias.
Recolha de Dados	<ul style="list-style-type: none"> •Levantamento de medidas; •Pesquisa teórica e prática de espaços semelhantes; •Legislação Aplicável; •Necessidades e Especificações das diversas áreas.
Análise de Dados	<ul style="list-style-type: none"> •Condicionantes de projeto; •Definição do conceito e de moodboards.
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> •Desenhos Exploratórios com materiais e equipamentos escolhidos; •Desenhos Técnicos; •Relatório; •Elementos 3D.
Finalização do Projeto	<ul style="list-style-type: none"> •Orçamento; •Folder de Materiais; •Apresentação Final.

Tabela 1 - Metodologia de Trabalho

2.1. Calendarização

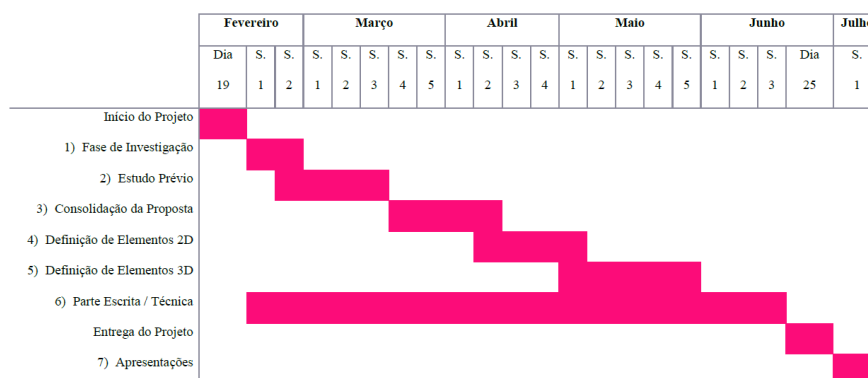


Figura 1 - Calendarização

1) Fase de Investigação:

- Deslocação ao local para levantamento de medidas e registo fotográfico de todas as divisões existentes.
- Reuniões com as clientes para delineamento da proposta.
- Pesquisa teórica e prática relativa a espaços com a mesma tipologia, nomeadamente, as funcionalidades, ambientes, mobiliário e legislação aplicável.

2) Estudo Prévio:

- Definição de moodboards, em que se mostre o ambiente pretendido para o espaço e o conceito.
- Plantas e cortes de estudo do projeto base à escala 1/100.
- Esboços exploratórios das ideias para as diferentes divisões.

3) Consolidação da Proposta:

- Exploração de soluções ao nível dos equipamentos e dos materiais a utilizar.

4) Definição de Elementos 2D:

- Plantas e cortes devidamente cotados e caracterizados com indicação de mobiliário, pavimentos, tetos, iluminação, materiais e acabamentos de todo o projeto à escala 1/50 e 1/20.

5) Definição de Elementos 3D:

- Elementos de visualização e compreensão 3D, através da elaboração de desenhos, renders ou maquetes (ainda por definir).

6) Parte Escrita / Técnica:

- Elaboração da memória descritiva, do relatório, do orçamento, do folder de materiais e de outros elementos finais.

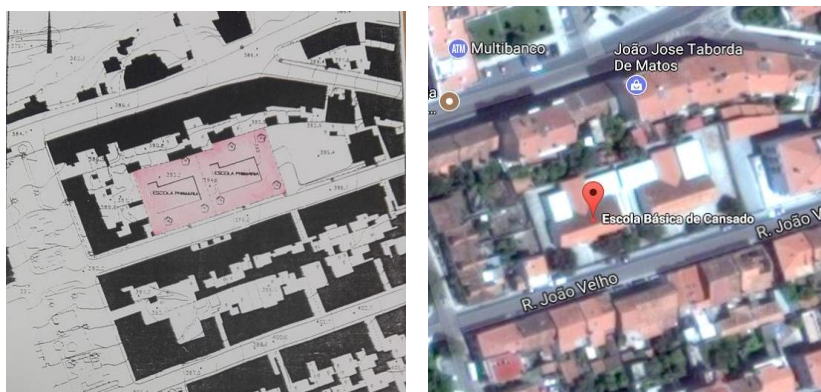
7) **Apresentação** de 15 minutos, seguida de 10 minutos de discussão por parte dos elementos constituintes do Júri.

3. Contextualização do Projeto

3.1. Localização e História da Escola

O local escolhido foi a Escola Primária do Cansado (figuras 4, 5 e 6), localizada na Rua João Velho (figuras 2 e 3), junto à Alameda do Cansado, em Castelo Branco. Este espaço, segundo informações do Arquivo Municipal, foi construído em 1931. Apresenta características de uma arquitetura do Estado Novo, regime político autoritário e corporativista que vigorou em Portugal durante 41 anos consecutivos (1933-1974). Sendo que o mais evidente é o facto de serem dois polos iguais, uma vez que durante muitos anos não existiam turmas mistas e o ensino estava dividido por sexos, neste caso em particular o polo mais acima era apenas para rapazes e o de baixo era somente direcionado para raparigas.

No entanto, este local já sofreu algumas alterações, nomeadamente em 1972, na qual se fez a interligação dos dois polos através de escadas no pátio, que permitiram um recreio conjunto entre rapazes e raparigas. Em 1999, verificou-se a renovação de alguns espaços. Em 2006, registou-se uma das renovações mais modificadoras em algumas zonas, uma vez que foram criadas duas salas de aula extra, um refeitório (figuras 15 e 16), novas instalações sanitárias (figuras 24, 25 e 26), inclusive a de mobilidade reduzida (figuras 17, 18 e 19), e ainda a colocação de uma cobertura metálica na zona do recreio. Neste momento, e já há alguns anos, a escola encontra-se desativada, porém algumas salas são utilizadas temporariamente por algumas associações do Bairro do Cansado (figuras 29, 30, 31 e 32).



Figuras 2 e 3 - Localização da Escola Primária do Cansado

Fontes: Arquivo Distrital de Castelo Branco e Google Maps

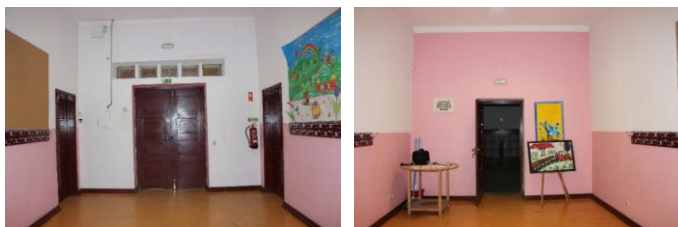
Este estabelecimento de ensino encontra-se dividido em dois polos, como referido anteriormente e contém: seis salas de aula (figuras 11, 12, 13 e 14), duas num polo e quatro noutro; seis casas de banho (figuras 20, 21, 22 e 23), duas subdivididas em cada polo, um grupo para cada género, outra na sala de professores e a última de mobilidade reduzida; uma sala mais pequena, que era utilizada como sala dos professores e um refeitório. Além disso, de acordo com as plantas, existem mais algumas divisões que servem de arrumação e zona de máquinas (figuras 33, 34 e 35). Quanto aos pátios, existem dois tipos, uns são cobertos ao centro de cada polo e outros são descobertos nas laterais do edifício (figuras 7, 8, 27 e 28).



Figuras 4, 5 e 6 - Fachada Principal dos Edifícios; Exterior dos Edifícios (Pavilhão A e B, respetivamente)



Figuras 7 e 8 - Pátio do Pavilhão A



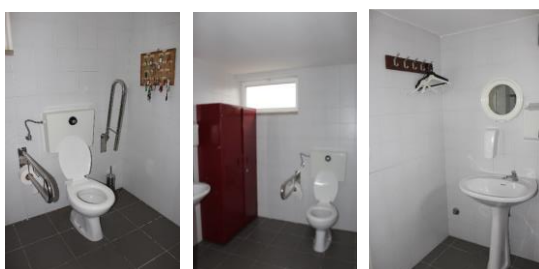
Figuras 9 e 10 - Antecâmara (Pavilhão A)



Figuras 11, 12, 13 e 14 - Salas de Aula do Pavilhão A



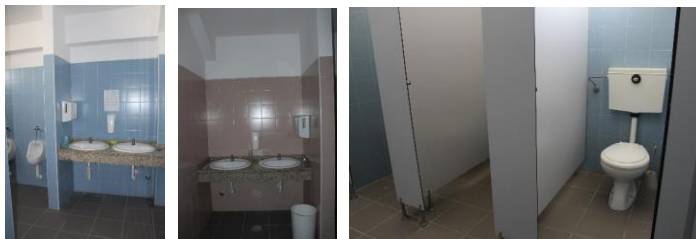
Figuras 15 e 16 - Refeitório (Pavilhão A)



Figuras 17, 18 e 19 - Casa de Banho de Mobilidade Reduzida (Pavilhão A)



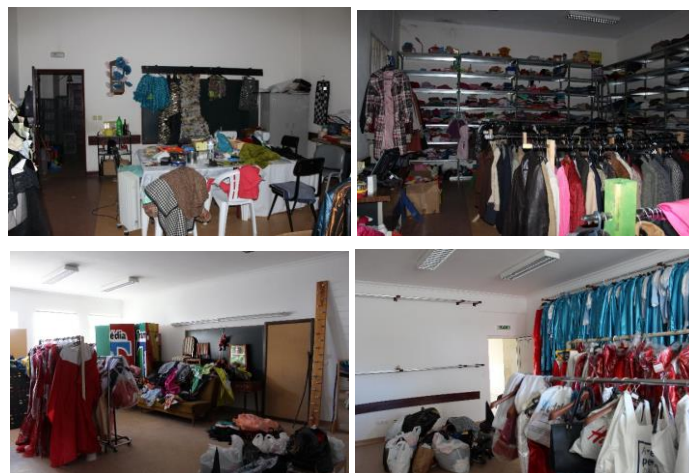
Figuras 20, 21, 22 e 23 - Casas de Banho do Pavilhão A



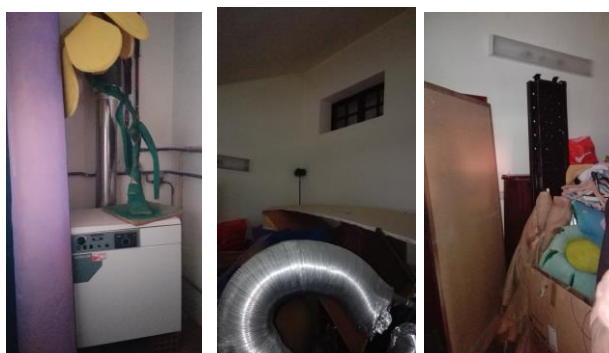
Figuras 24, 25 e 26 - Casas de Banho do Pavilhão B



Figuras 27 e 28 - Pátio do Pavilhão B



Figuras 29, 30, 31 e 32 - Salas do Pavilhão B



Figuras 33, 34 e 35 - Sala de Arrumos e Máquinas

3.2. Entrevista com as Clientes

Numa fase inicial, tive contacto apenas com a terapeuta Rosa Orge. A estratégia discutida e delineada consistiu na criação de uma Escola Holística, que funcionaria como associação sem fins lucrativos. A cliente optou por denominar o espaço como “escola”, uma vez que pretendia que este local se pautasse pela existência de uma conjugação de ambos os conceitos (Escola Holística), tendo em vista a criação de um espaço no qual se pudesse aprender e trocar experiências sobre tudo aquilo que envolve o ser humano. As receitas seriam direcionadas para Instituições de apoio a crianças, animais e/ou outras causas.

Porém, com o avançar do projeto e com a escolha do conceito, a cliente aconselhou-me a falar com a taróloga Piedade Santos, elemento que também faria parte do projeto posteriormente. O intuito seria o de esclarecer algumas questões que a primeira não se sentia tão confortável, uma vez que não se incluíam na sua área de estudo principal.

Nesse sentido, agendei uma reunião com ambas de forma a perspetivar possíveis alterações no rumo do projeto. Acabámos por delinear uma nova estratégia que implicou a implementação de algumas alterações à primeira proposta, nomeadamente a passagem do conceito de Escola Holística para um Centro Holístico, sem funcionar apenas por donativos, mas sim com algum tipo de custo.

A entrevista foi realizada com ambas as clientes e as respostas foram consensuais, tal como poderá ser observado no anexo 1.

3.3. Atividades a Realizar

Para um melhor entendimento das atividades propostas a serem realizadas no espaço, optou-se por procurar a definição das áreas de intervenção que estariam mais ligadas a este centro.

<i>Reiki</i>	<p>“Terapia de origem japonesa, realizada por imposição das mãos, baseada numa teoria de canalização e equilíbrio energéticos.”</p> <p>"reiki", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, https://www.priberam.pt/dlpo/reiki [consultado em 24-02-2018].</p>
Reflexologia	<p>“Prática terapêutica que estimula determinadas zonas do corpo com o propósito de provocar efeitos benéficos em outras zonas do corpo ou na saúde em geral.”</p> <p>"reflexologia", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, https://www.priberam.pt/dlpo/reflexologia [consultado em 24-02-2018].</p>
Numerologia	<p>“Estudo da influência dos números nas pessoas, nas suas características e traços psicológicos e na evolução da sua vida.”</p> <p>"numerologia", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, https://www.priberam.pt/dlpo/numerologia [consultado em 24-02-2018].</p>
Tarologia	<p>“Estudo ou prática da adivinhação e interpretação que utiliza um baralho de 78 cartas, mais compridas e com mais figuras que as cartas de jogo vulgares.”</p> <p>"tarologia", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, https://www.priberam.com/dlpo/tarologia [consultado em 24-02-2018].</p>
Ioga	<p>“Conjunto de exercícios físicos e respiratórios para atingir bem-estar e controlo físico e mental.”</p> <p>"ioga", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, https://www.priberam.pt/dlpo/ioga [consultado em 24-02-2018].</p>
<i>Taichi</i>	<p>“Arte marcial de origem chinesa, de execução lenta e suave, com um sistema de exercícios físicos que promove o relaxamento e a meditação.”</p> <p>"taichi", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, https://www.priberam.pt/dlpo/taichi [consultado em 24-02-2018].</p>
Acupuntura	<p>“Operação que consiste em picar com agulhas extremamente finas uma parte doente. “</p> <p>"acupuntura", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, https://www.priberam.pt/dlpo/acupuntura [consultado em 26-02-2018].</p>

Tabela 2 - Definição das Atividades a Realizar

4. Pesquisa

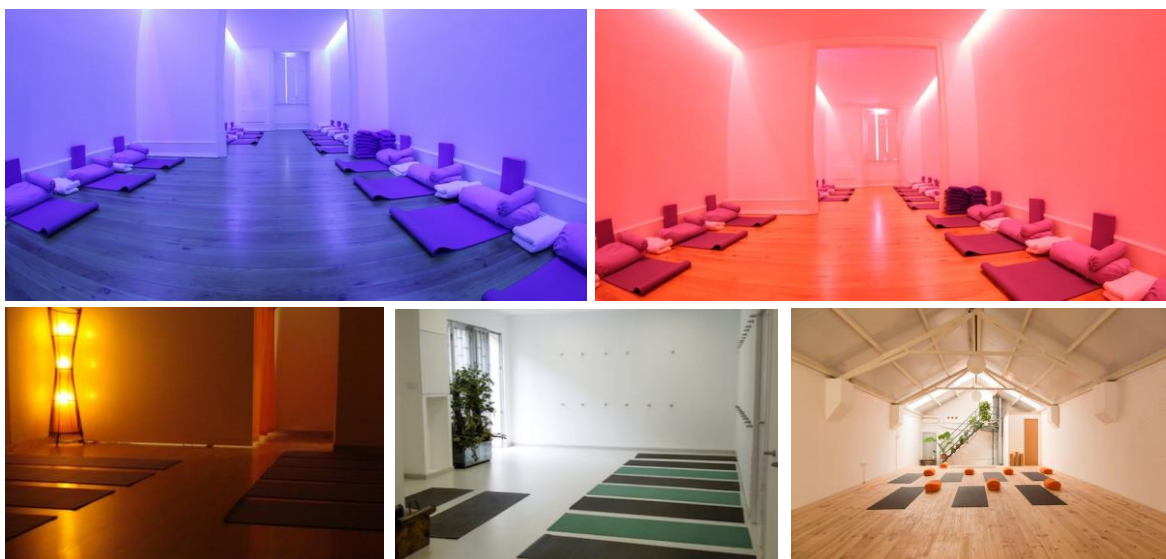
4.1. Casos de Estudo

O objetivo fundamental desta pesquisa consiste, em aprofundar os conhecimentos relativos aos centros de relaxamento ou outros da mesma tipologia ou conceito. Nesse sentido, procurou-se e identificou-se funcionalidades, ambientes, mobiliário e soluções já existentes. Além disso, analisou-se e refletiu-se sobre alguns exemplos nacionais e internacionais de igual tipologia à escolhida para o futuro projeto.

- **Centro Português de Ioga (Portugal, Espanha e Uruguai)**

Fundado em 1986 pelo Professor Carlos Rui, tem como objetivo “(...) dignificar, transmitir e divulgar a prática de ioga enquanto Arte e estilo de vida (...)” (informação retirada de <http://cpyoga.com/>). Com sede em Lisboa, conta ainda com outros oito centros na Península Ibérica e na América do Sul, nomeadamente três em Portugal (Lisboa (figuras 36 e 37), Braga (figura 38) e Santo Tirso (figura 39)); cinco em Espanha (Província de Valência (Valencia, Alzira, Torrent e Puçol) e Barcelona (figura 40)) um no Uruguai (Chuy).

A escolha deste caso de estudo deu-se por estar dentro da mesma tipologia e pelo interesse estético e da ambiência de alguns centros; existe uma predominância do branco em todos os centros, porém nas salas de meditação existem dois tipos de ambiência, uma criada pela luz natural e outra conseguida pela luz artificial. Para além disso, em todos os espaços encontrados há uma planta ou um elemento natural.

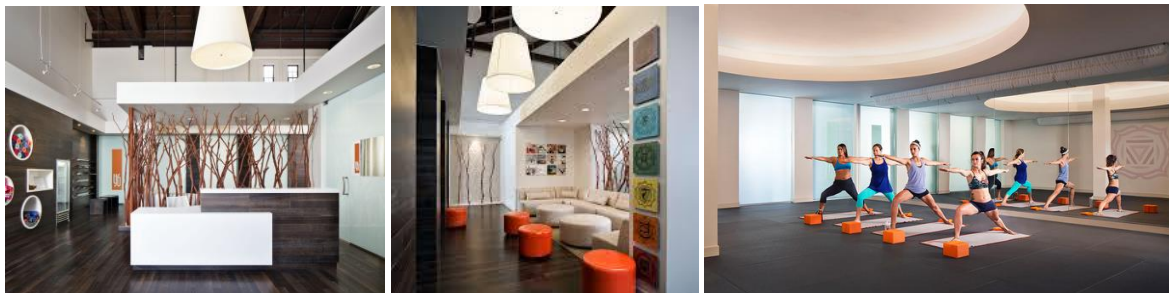


Figuras 36, 37, 38, 39 e 40 - Centro Português de Yoga, respetivamente Lisboa, Braga, Santo Tirso e Barcelona

Fontes: <https://www.facebook.com/CPYOGA/photos/a.396922213651503.100587.387876777889380/1719865931357118/?type=3&theater> e <http://cpyoga.com/centers/>

- **Yoga Six (Estados Unidos da América)**

Yoga Six é uma empresa norte americana com um conjunto de estúdios ligados à área do ioga, com 13 estúdios espalhados pelo país. Encontram-se nesta pesquisa pela forma como foram projetados alguns dos seus interiores, normalmente projetados por *Solomon Interior Design, Inc.*, em particular a área da receção e zona de espera em *Point Loma* (figuras 41 e 42), pelo separador com troncos criado para separar a receção com a zona de descanso/espera e pela integração dos chacras no design do espaço; e pela sala de atividades em *Saint Louis* (figura 43), pela sua simplicidade.



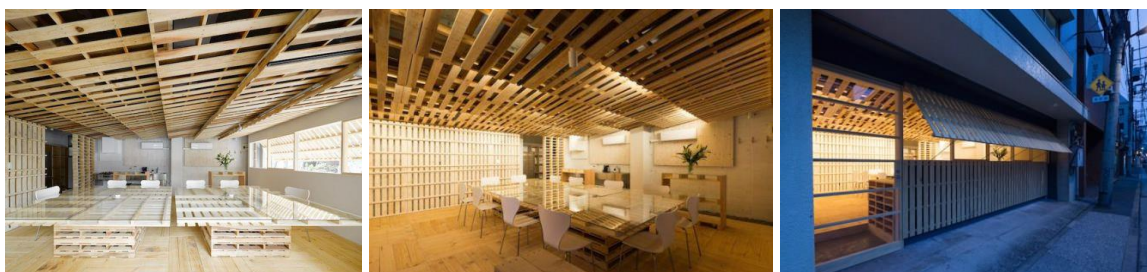
Figuras 41, 42 e 43 - Yoga Six em Point Loma e em Saint Louis

Fontes: <https://www.planitlake.com/decorating-your-own-yoga-room-ideas/xT3a-6331/>,
<http://socialrunnergal.com/blissin-out-at-yogasix-with-classpass/> e <https://www.gilt.com/city/san-diego/offer/yogasixsdjun>

- **Escritório (Tóquio, Japão)**

Hiroki Tominaga, arquiteto japonês, foi contratado para remodelar um espaço para uma produtora de vídeo (figuras 44 e 45) em Tóquio, as imposições deste projeto foi o orçamento reduzido, o facto de ter de ser um espaço com eficiência e beleza e possível de desmontar caso fosse preciso mudar de espaço. Assim surgiu a ideia de reaproveitar paletes, mais precisamente 130 paletes, utilizadas dentro e fora do edifício (figura 46).

A sustentabilidade é uma grande vertente a ter em consideração no futuro projeto, daí que uma parte da pesquisa passou por encontrar espaços com soluções de baixo orçamento e solucionados com matérias primas que à partida iriam para o lixo, dando-lhes uma nova vida, tornando-as úteis e “novas”.



Figuras 44, 45 e 46 - Escritório de uma produtora de vídeo em Tóquio

Fonte: <http://arquitetesuasideias.com.br/2015/05/14/arquitetos-usam-pallets-para-reformar-escritorio-e-gastam- apenas-7-mil-reais/>

4.2. Legislação Aplicável

Quando se projeta um espaço comercial ligado à restauração, a legislação a ter em consideração é:

- Decreto-Lei nº 38382/1951, que é o regulamento das edificações urbanas e dita as regras tanto para as novas obras como para “quaisquer obras de construção civil, a reconstrução, ampliação, alteração, reparação ou demolição das edificações e obras existentes”;

- Decreto-Lei nº 163/2006, importantíssimo na conceção de espaços públicos, uma vez que dita a regras da mobilidade reduzida e as suas especificidades;

- Portaria nº 182/2014, que “estabelece os requisitos mínimos relativos à organização e funcionamento, recursos humanos e instalações para o exercício da atividade das terapêuticas não convencionais”;

- Decreto-Lei nº 220/2008 e a Portaria nº 1532/2008, referente “às condições exteriores comuns, às condições de comportamento ao fogo, isolamento e proteção, às condições de evacuação, às condições das instalações técnicas, às condições dos equipamentos e sistemas de segurança e às condições de autoproteção.”, isto é tudo o que poderá evitar incêndios;

- Decreto-Regulamentar nº 23/1995, que regula a rede predial de águas e esgotos.

5. Projeto

5.1. Conceito

Considerando os pedidos das clientes, a tipologia do espaço e o seu meio envolvente, definiu-se um conceito que cumprisse todos os objetivos e satisfizesse as clientes e as necessidades do tipo de atividades a realizar.

Por se tratar de um espaço holístico, desenvolveu-se um conceito ligado aos chacras, que tal como referido anteriormente, é uma filosofia ligada a centros de energia espalhados pelo corpo, em que cada um corresponde a diversos aspetos, características ou natureza do ser humano.

Para além disso, pretendeu-se que os espaços fossem multifuncionais, equilibrados e acima de tudo ligados à sustentabilidade e à natureza, contemplando elementos e matérias primas naturais, mantendo uma ambiência *clean* e simples.



Figura 52 - Painel de Conceito

5.2. Chacras e os Interiores

Os chacras assumem um papel de destaque na manutenção de um corpo e de uma mente saudáveis e em harmonia. Nesse sentido, e atendendo à sua importância, torna-se gritante que sejam transpostos para as nossas casas e para todos os contextos nos quais nos incluímos.

Assim sendo, procedeu-se ao estudo, análise e definição dos chacras de acordo com os espaços do centro holístico, de modo a salvaguardar-se a melhor correspondência possível (chakra-espço). É de realçar que algumas das escolhas foram feitas de modo a garantir o equilíbrio e a utilização de todos os chacras existentes.

As cores dos chacras serão utilizadas pontualmente nos espaços, em elementos decorativos ou em algum mobiliário. A paleta cromática do espaço será os brancos, cinzas e castanhos.

O primeiro chakra, designado como “base”, apresentado com a cor vermelha, é responsável pela consciência da sobrevivência, daí estar ligado a questões financeiras, de independência e à alimentação. Isto é, a questões de reflexão do que é ser e do que é ter.

Dessa forma, optou-se por associar este chacra à sala de formação de *workshops* culinários e similares. O objetivo para esta divisão é dividi-la em duas zonas, uma com uma bancada e uma ilha grande, na qual as pessoas possam assistir aos *workshops*, e outra que funcionará como zona de refeições, onde os participantes poderão experimentar o que foi confeccionado.



Figura 53 - Moodboard da Sala de Formação

O segundo chacra, chamado “sacro”, apresentado com a cor laranja, é responsável pela autoestima, energia sexual e criatividade. Encontra-se relacionado com questões do nosso próprio “eu”, com a capacidade para interagir com os outros e para aceitar experiências novas.

Nesse sentido, optou-se por associar este chacra à área de convívio. O objetivo é ser um espaço onde as pessoas podem sentar-se à conversa a aguardar por alguma aula, palestra, *workshop* ou consulta, ou onde podem ler sobre as diversas áreas ligadas ao centro.



Figura 54 - Moodboard da Área de Convívio

O terceiro chacra, chamado de “plexo solar”, apresenta-se com a cor amarela, é responsável pelo nosso ego e sistema digestivo, daí estar ligado à força individual e ao egocentrismo. Bem equilibrado este chacra transmite confiança, responsabilidade energia e luz.

Dessa forma, optou-se por associar este chacra à administração, por ser uma zona de responsabilidade. O objetivo para esta divisão é ser um pequeno escritório onde se pode fazer gestão da empresa.



Figura 55 - Moodboard da Administração

O quarto chacra é o “cardíaco”, surge com a cor verde e é responsável pelo amor, pelo perdão e pela saúde. É um fluxo intenso de energia e só com os outros seis chacras equilibrados é que este se equilibrará.

Dessa forma, optou-se por associar este chacra às casas de banho e à receção. O objetivo para estas divisões é que sejam simples somente com os elementos necessários. Todavia, serão colocadas plantas para dar mais “vida” a ambos os espaços.



Figuras 56 e 57 - Moodboards das Instalações Sanitárias e da Receção

O quinto chacra, designado de “laríngeo”, tem a cor azul-claro, é responsável pela expressão e comunicação, daí só poderia estar associado à sala audiovisual. O objetivo para esta divisão é que seja mais intimista e que seja funcional para as mais variadas palestras ou atividades a realizar.



Figura 58 - Moodboard da Sala Audiovisual

O sexto chacra é o “frontal”, tem a cor azul-índigo, trata-se do terceiro olho, responsável pelo nosso foco, mente e intuição. Considera-se que este é o chacra que faz a ligação do corpo com o universo.

Nesse sentido, só poderia estar associado à sala polivalente. O objetivo para este espaço é dividi-lo em duas zonas através de uma mudança de pavimentos, à entrada haverá um armário para as pessoas colocarem os seus sapatos e outros pertences, uma vez que este tipo de atividades são realizadas normalmente com as pessoas descalças; e depois, surge a zona da meditação que deverá ser um local repleto de simplicidade.



Figura 59 - Moodboard da Sala Polivalente

Por último, o sétimo chacra, o “coronário”, apresentado com a cor lilás, é responsável pela conexão espiritual e pela ligação íntima com o Universo. Daí surgir no topo da cabeça. Dessa forma, optou-se por colocá-lo em conjugação com as salas de atendimento personalizado, que serão duas pequenas salas intimistas direcionadas somente para a realização de consultas.

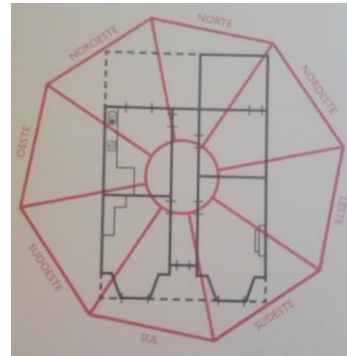
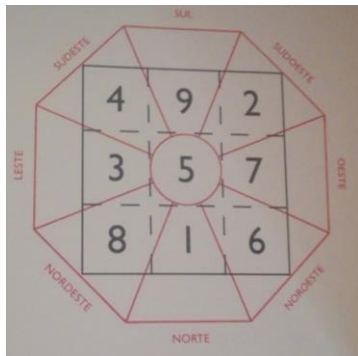


Figura 60 - Moodboard das Salas de Atendimento Personalizado

5.3. Aplicação do *Feng Shui*

Por se tratar de um Centro Holístico, foi estudado o *feng shui* e tentou-se aplicar o máximo dessas regras possível, respeitando em todas as divisões o ABC do *feng shui*: Apreensão, isto é a atenção aos fluxos de energia; Balanceamento, que é o *yin yang* equilibrado e misturado com elementos distintos; e Controlo, que é responsável por um ambiente harmonioso. (DARBY, Paul. O Especialista em *Feng Shui*. P. 41)

Tendo isto em consideração, outro parâmetro a cumprir seria o de observar a orientação de todas salas e ver qual seria o melhor tipo de atividades a cumprir nessa área, segundo as energias regidas pelos pontos cardeais, esse esquema chama-se “*Pa kua*” (figuras 61, 62, 63 e 64). Foi feito inicialmente um esquema com a energia de cada espaço e qual a sua orientação, como é possível observar nas figuras seguintes:



Figuras 61 e 62 - Esquema do *Pa kua* no *Feng Shui*

Fonte: DARBY, Paul. O Especialista em Feng Shui. P. 19 e 38

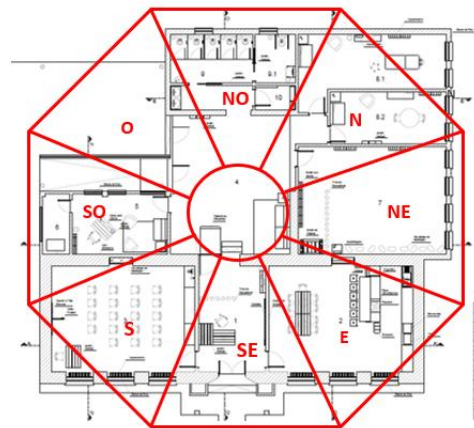
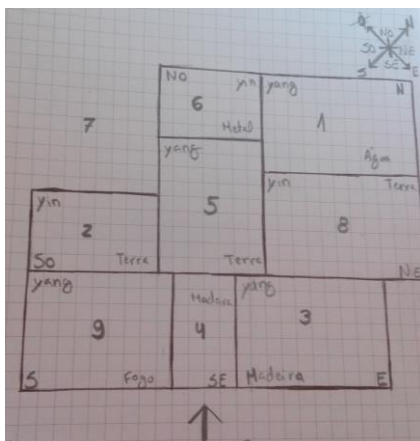


Figura 63 e 64 - Esquema *Pa kua* aplicado ao espaço

Nem todos os espaços, estão na sua melhor localização, porém tentou-se ao máximo que existisse um equilíbrio na sua disposição, de seguida iremos referir quais foram colocadas de forma correta, segundo as regras do *feng shui*:

- **Entrada/ Recepção:** Encontra-se a Sudeste, que é a melhor localização, uma vez que esta deverá ser na conjugação de Este, Sudeste e Sul, e é exatamente a conjugação que existe neste edifício, os três pontos cardeais encontram-se alinhados no alçado principal. Para além disso, segundo o livro “O Especialista em *Feng Shui*” de Paul Barby (p. 47), na entrada (figura 65), devem existir: pequenos vidros, luz exterior, uma placa com o número, uma maçaneta metálica, uma caixa de correio metálica, degraus e vasos de plantas; sendo que no caso, somente não existe a placa numérica e a luz exterior, de resto todos os elementos estão presentes no portão ou na porta de entrada.



Figura 65 - Esquema da Entrada no *Feng Shui*

Fonte: DARBY, Paul. O Especialista em *Feng Shui*. P. 47

- Sala Audiovisual: Encontra-se a Sul, localização indicada para atividades de comunicação ou que envolvam eventos de grupo (estes devem ser realizados na conjugação de Este, Sudeste e Sul), daí ter sido escolhida a sala desse lado para as palestras e atividades de comunicação.
- Sala Polivalente: Encontra-se a Nordeste, que é a localização ideal “para as atividades físicas ou para aquelas que envolvem algum teor espiritual” (DARBY, Paul. O Especialista em *Feng Shui*. P. 103); daí ser a sala escolhida para praticar ioga, *taichi* e outras atividades física e espirituais.
- Sala de Formação de workshops culinários e similares: Apesar de não ser das melhores localizações para uma cozinha, devido aos equipamentos fixos já existentes, a localização possível para os *workshops* culinários foi a Este, que poderá ser boa energeticamente se conjugada com o elemento madeira. Todavia, como se trata de um local para eventos de grupo e não uma cozinha, esta é uma boa localização, por estar na conjugação de este, sudeste e sul.
- Os restantes espaços, foram colocados de acordo, quer com a sua localização já existente, como é o caso das casas de banho, quer de forma a existir uma boa comunicação com o restante espaço e com a melhor utilização possível; não existindo conexão possível para respeitar o *feng shui*.

Ao nível da distribuição do mobiliário nos espaços, o *feng shui* foi somente aplicado no escritório da administração, que apesar de estar numa zona indesejável, o espaço de trabalho é considerado “o covil do dragão” (DARBY, Paul. O Especialista em *Feng Shui*. P. 114-121) e tem regras muito específicas, que foram cumpridas, nomeadamente:

- A secretária deverá estar num canto de paredes sólidas, sem ter nenhuma janela ou porta atrás, estas devem ser, se possível todas visíveis quando a pessoa estiver sentada.
- A cadeira deve ser de costas altas.

- Na parede traseira à secretária deve existir um quadro de montanhas, que transmite proteção. Neste caso, foi utilizado um autocolante decorativo amarelo, para dar o detalhe de cor ao espaço.
- Na secretária, deverá haver um candeeiro com elementos redondos no canto superior esquerdo. No caso é amarelo, por ser a cor do espaço; e ainda, um ornamento ligado à água, no caso é uma pequena estátua de um sapo numa pedra.



Figura 66 - Esquema do Escritório no Feng Shui

Fonte: DARBY, Paul. O Especialista em Feng Shui. P. 115

5.4. Proposta

Seguindo a metodologia projetual, referida anteriormente e após a análise do espaço escolhido e dado os requisitos pedidos, não fazia sentido utilizar a escola toda. Nesse sentido, optou-se por escolher trabalhar apenas com o polo mais acima, por conter mais espaços. Com isto em consideração, criou-se o organograma da organização espacial, acima apresentado.

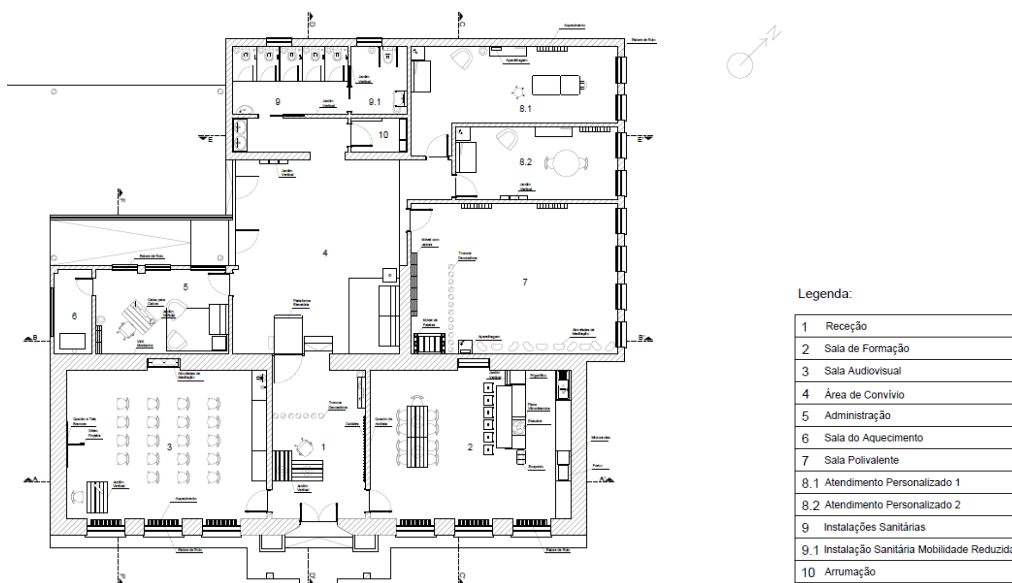


Figura 67 - Planta de Proposta do espaço

5.4.1. Vãos

Ao observar os alçados do edifício observou-se que com as renovações algumas janelas e portas colocadas, comprometiam a identidade cultural e histórica do espaço, uma vez que eram modernas no alçado nascente e na zona central e antigas nos alçados norte e sul e no interior do espaço originalmente construído. De forma, e porque, quer as portas, quer as janelas antigas já se encontravam degradadas com o tempo, optou-se pela substituição de janelas com vidro duplo e em alumínio anodizado de bronze, com uma esquadria no vidro semelhante às antigas (figura 68). Com esta substituição as janelas ficarão com um material de melhor qualidade e com uma maior resistência.

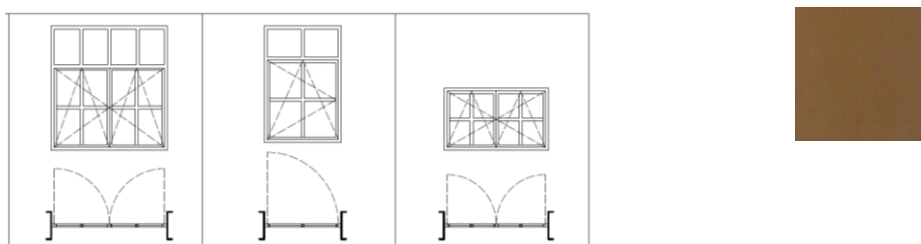


Figura 68 - Novas Janelas, com apresentação da nova cor

Em relação às portas, quer as modernas, quer as antigas, foram substituídas por umas com um design clássico (figura 69), muito semelhante às existentes originalmente, mas agora serão com um acabamento em madeira, contrastando com o acabamento lacado bordeaux de todos os elementos de madeira existentes no espaço. Com estas alterações, o edifício ficará mais moderno, contudo sem perder a sua identidade cultural e histórica.



Figura 69 - Novas Portas, com apresentação da nova cor

5.4.2. Materiais e Acabamentos

Em relação à paleta cromática de todo o espaço será os brancos, cinzas e castanhos, uma vez que as paredes e tetos serão todos repintados de branco (figura 71).

Em todas as divisões existem elementos em madeira que serão repintados com uma cor de aveia, uma espécie de bege (figura 71). Estes serão o toque de castanho e de natureza, para além disso, os rodapés serão todos substituídos e colocados onde não havia, por uns rodapés em carvalho, que conjugam muito bem com o pavimento.

Os pavimentos existentes são em vinil e em mosaico cerâmico. O vinil será retirado e todo o pavimento será substituído por um pavimento comum, em microcimento

cinzento (figura 73), material escolhido pelas suas diversas propriedades de colocação por cima de outros materiais e de forma a criar um pavimento único, uniforme e simples em todo o centro, conectando-os todos como um só. Este será colocado por cima do cimento das zonas do vinil e do restante pavimento cerâmico, evitando assim algum entulho.

Para além disso, pontualmente em alguns espaços será utilizada uma solução esponjosa que imita a madeira (figura 74), dado que, pela tipologia de atividades a realizar, será mais agradável para as pessoas estarem sentadas no chão ou descalças.



Figura 70 - Planta de Pavimentos e Acabamentos



Figuras 71, 72, 73 e 74 - Cores das tintas e Pavimentos

5.4.3 Tetos e Iluminação

A iluminação está maioritariamente dividida entre três tipos: luminárias de encastrar extraplanas (4000 kelvin) (figura 75); painéis LED com intensidade regulável através de um comando, que muda a intensidade, alterna de luz quente (2200-2700 kelvin) para luz fria (4000 kelvin) e ligar ou desligar (figura 76); e projetores embutidos (figura 77). Para a colocação no espaço foram realizados e respeitados os cálculos para cada área.



Figuras 75, 76 e 77 - Iluminação principal

Mais particularmente, o primeiro tipo foi utilizado na receção, na sala de formação e na área de convívio; o segundo tipo surgirá na sala audiovisual, na administração, na sala polivalente e nas salas de atendimento personalizado; e por último, os projetores serão utilizados nas instalações sanitárias.

Os painéis de intensidade regulável foram escolhidos pelas diversas atividades que se podem realizar num centro holístico e pelas exigências luminosas de cada uma, dependendo do momento, poderá colocar-se uma luz mais fraca e quente ou uma luz fria e mais intensa; respeitando os cálculos efetuados para os espaços.

Nalguns dos espaços foi utilizada pontualmente uma iluminação decorativa ou específica, como é o caso da receção, para fazer uma iluminação particular do balcão, em dois níveis diferentes (figura 78); da sala de formação, em que foram escolhidos uns candeeiros suspensos semelhantes ao exaustor (figura 79), para existir uma interligação das duas zonas; e ainda da administração, em que foi colocado um candeeiro de secretária (figura 80), pelas razões já apresentadas anteriormente.



Figuras 78, 79 e 80 - Iluminação particular

Em relação aos tetos, houve necessidade de colocar um teto falso em três das áreas:

- Na receção, por esta apresentar um pé direito muito alto, foi colocado um teto falso de alta dureza a 3,10m;
- Na área de convívio, uma vez que o teto apresenta duas águas, assim a uma altura de 2,75m foram colocadas placas de gesso cartonado perfuradas.
- Na administração, porque o teto existente é diagonal, apresentando assim dois pés-direitos, um a 2,75m e outro a 4,20m. De forma a existir um teto uniforme e paralelo, a uma altura de 2,75m foram colocadas placas de gesso cartonado perfuradas.

Sabe-se que o pé direito livre deve ser de 3m em espaços públicos, porém foi escolhida uma perfuração maior, de forma a não condicionar a ventilação dos espaços.

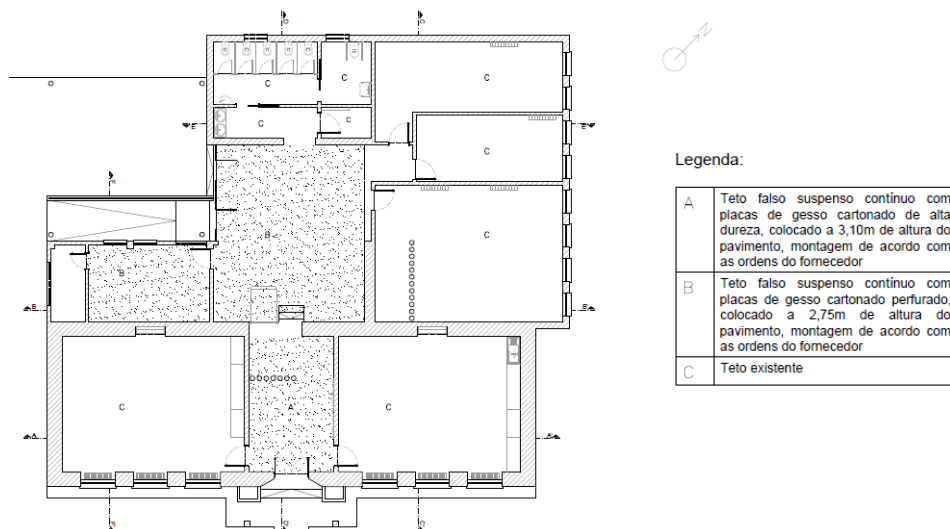
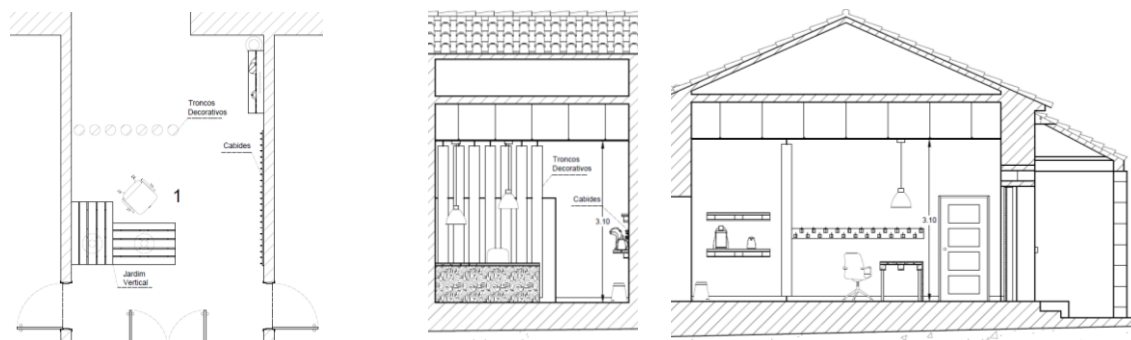


Figura 81 - Planta de Tetos

5.4.4 Mobiliário

Na recepção, será retirado, para além das alterações já referidas, o cabide existente do lado esquerdo, o rodapé e as luminárias. A porta do fundo do espaço também será retirada e será aberto o lado esquerdo da parede até à outra parede e à altura da porta, esta abertura será feita para facilitar a entrada a pessoas de mobilidade reduzida, para isso, nesse local será colocada uma plataforma elevatória.



Figuras 82, 83 e 84 - Planta e cortes da recepção

Para além da sua associação ao chakra, referida anteriormente, no *feng shui*, na orientação sudeste encontra-se associado o elemento madeira. Assim, o detalhe da cor e do elemento de madeira, entram-se no balcão, que será construído na própria obra e serão duas mesas palete (uma palete; uma placa de mdf, para criar arrumação em baixo; quatro pernas brancas; e um vidro em cima, para alisar a mesa), tapadas na vista frontal com um jardim vertical, para quando a pessoa entrar no espaço veja o jardim e não a estrutura da mesa; na parte de trás do balcão será colocada uma divisória, composta por troncos decorativos, que irão reforçar o elemento madeira.

No canto do espaço, junto ao cabide existente no lado direito, foram colocadas umas prateleiras, que serão cortadas de paletes e colocadas na parede, onde existirá uma máquina de café e um jarro elétrico onde as pessoas poderão tomar um café ou um chá enquanto aguardam pelas atividades, consultas ou reuniões.

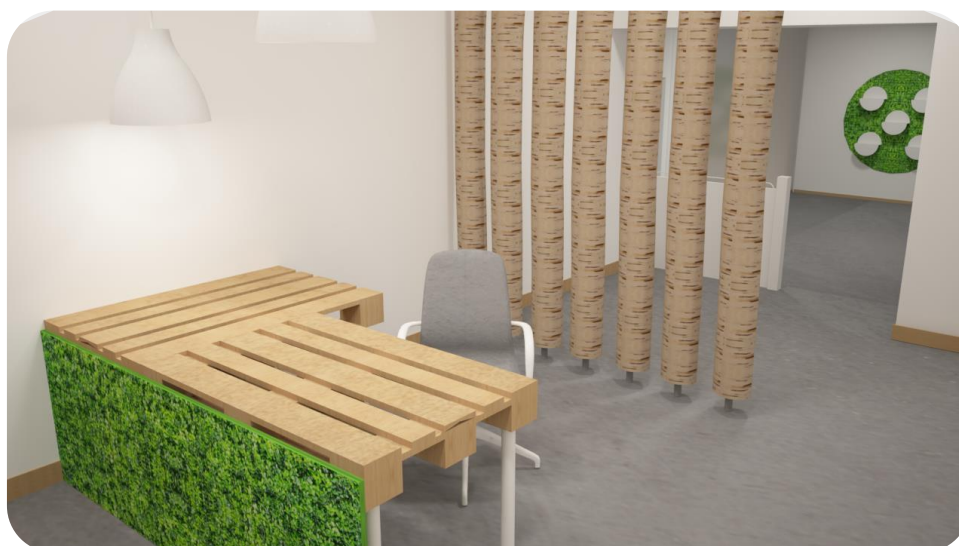


Figura 85 - Visualização 3D da Recepção

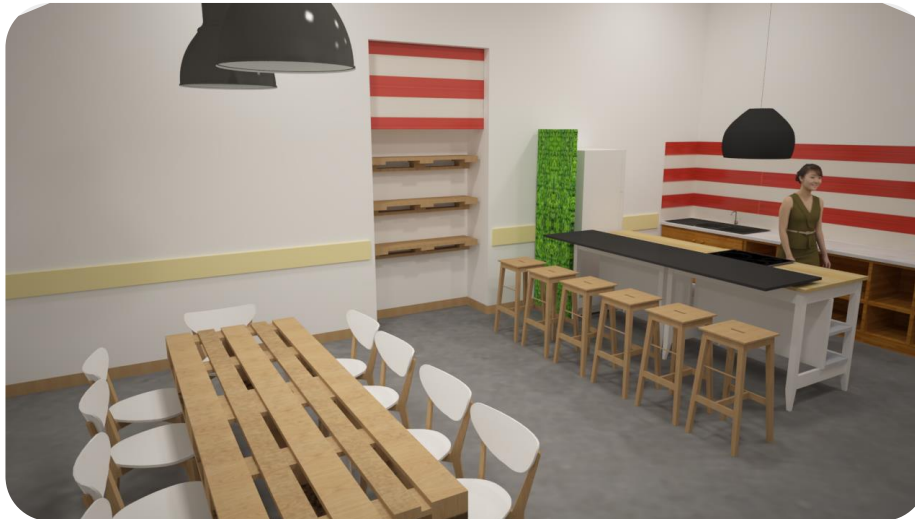


Figura 90 - Visualização 3D da Sala de Formação

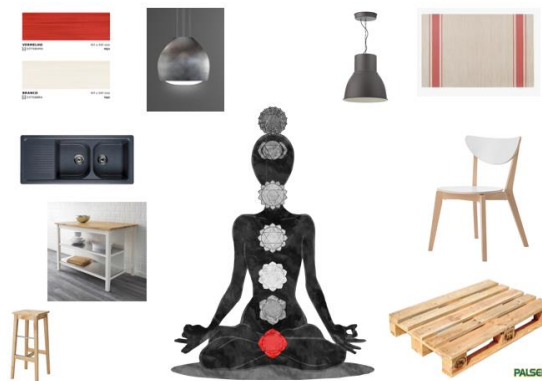
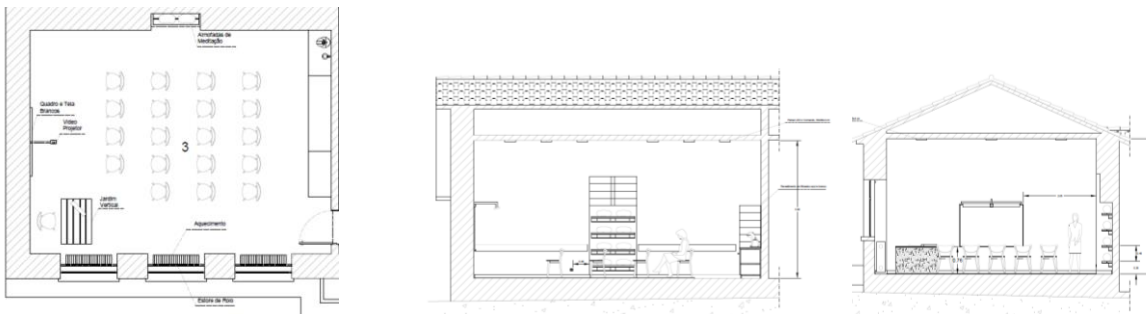


Figura 91 - Síntese dos Equipamentos para a Sala de Formação

A sala audiovisual pretende-se que seja intimista e funcional para as mais variadas palestras ou atividades a realizar. O móvel fixo existente foi aproveitado para possível arrumação dos pertences dos participantes das atividades, o lava-loiça foi retirado e foi tapado o buraco com uma bancada a imitar o mármore.



Figuras 92, 93 e 94 - Planta e Cortes da Sala Audiovisual

O detalhe de cor do chacra irá surgir nesta zona de igual forma à sala de formação, uma vez que as salas são iguais. O azulejo existente será retirado e substituído por umas peças maiores em azul e branco, colocadas em riscas intercaladas entre as duas cores, este azulejo será ainda colocado numa zona da sala que na construção inicial seria uma porta, mas agora encontra-se fechada com uma parede, esse recanto será uma zona de arrumação de prateleiras de paletes.



Figura 95- Visualização 3D da Sala Audiovisual

O quadro também será substituído por um quadro branco e será incorporado um sistema de projeção e som. O sistema de assento poderá ser feito de duas formas, dependendo da temática a tratar, poderá ser feita em cadeiras, que são empilháveis e podem ser guardadas e trocadas por almofadas de meditação.

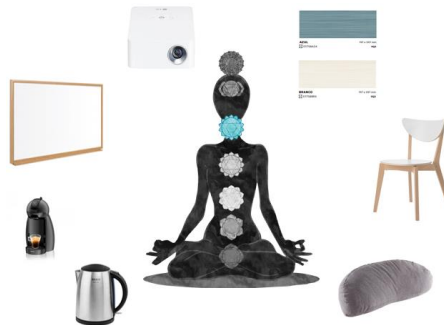
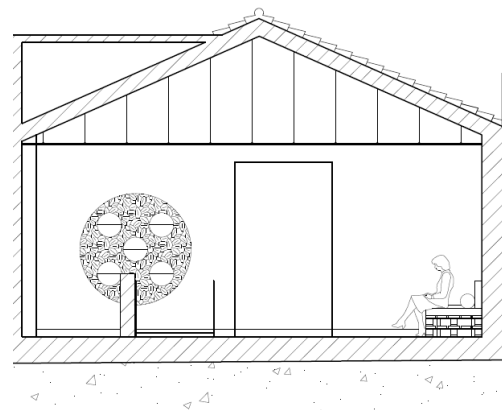
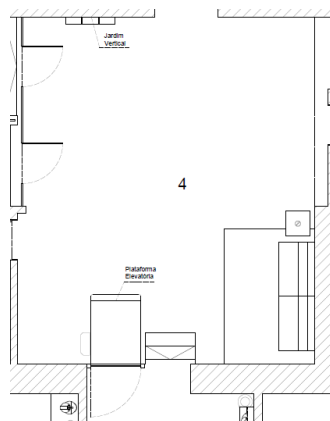


Figura 96 - Síntese dos Equipamentos para a Sala Audiovisual

A área de convívio é um espaço onde as pessoas podem sentar-se à conversa a aguardar por alguma aula, palestra, *workshop* ou consulta, ou onde podem ler sobre as diversas áreas ligadas ao centro.



Figuras 97 e 98 - Planta e Corte da Área de Convívio

Foi criada uma zona, com um jardim vertical circular com prateleiras circulares cor de laranja incorporadas (figura 100), para serem colocados livros sobre diversas temáticas; e outra com dois sofás constituídos, cada um, por três paletes empilhadas e com umas almofadas próprias para este tipo de assento, que serão o detalhe de cor desta zona.

Para além disso, foi colocado um jardim zen do *yin yang* nesta área, por ser o centro do edifício e como este símbolo no *feng shui* é considerado o símbolo do equilíbrio nada melhor do que colocá-lo ao centro para equilibrar os restantes espaços.



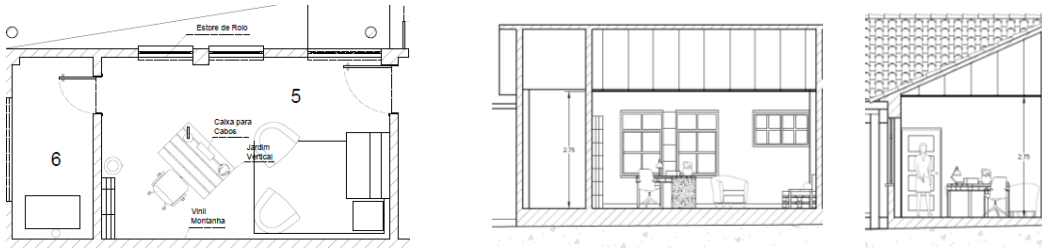
Figuras 99 e 100 - Visualização 3D da Área de Convívio e exemplo da Prateleira com o Jardim

Este espaço era um pátio coberto, mas com abertura para a o exterior, de forma a estar mais fechado para o frio e calor, será proposta a colocação de uns painéis pivotantes envidraçados que podem ser descolados e arrumados, abrindo novamente o espaço ao exterior. Para esta alteração ser feita, a rampa teria de ser um pouco alterada, criando uma plataforma de descanso 1,20m para a frente e enchendo a inclinação até chegar ao fundo, esta alteração não interfere com a rampa, uma vez que esta não apresenta a inclinação correta, tendo inclinação a mais, o que a torna mais longa mas mais fácil de percorrer, a única alteração a ser feita é o corrimão que passaria a ser em vidro. Isto trata-se apenas de uma proposta que teria de ser analisada e aprovada por um arquiteto, uma vez que altera em parte os alçados.



Figura 101 - Síntese dos Equipamentos para a Área de Convívio

No que diz respeito à administração, pretende-se que seja um pequeno escritório onde se pode fazer gestão da empresa.



Figuras 102, 103 e 104 - Planta e Cortes da Administração

A secretária utilizada será construída também no local com paletes, como anteriormente referido (uma paleta; uma placa de mdf, para criar arrumação em baixo; quatro pernas brancas; e um vidro em cima, para alisar a mesa). Terá uma planta suspensa, para ter um toque de natureza no espaço.

Este espaço como originalmente eram duas zonas de arrumos, foi demolida a parede que dividia os espaços tornando-o numa sala um pouco maior; apresentava duas portas metálicas, que serão substituídas por duas janelas, pois uma vez que se alterou a função do espaço é necessário que haja luz natural e ventilação no local. Esta questão é uma proposta cuja decisão teria de ser tomada em conjugação com um arquiteto, uma vez que altera parte do alçado norte, pois irá fechar-se a abertura da porta até uma altura de 0,71m e colocada uma janela igual às das outras divisões.

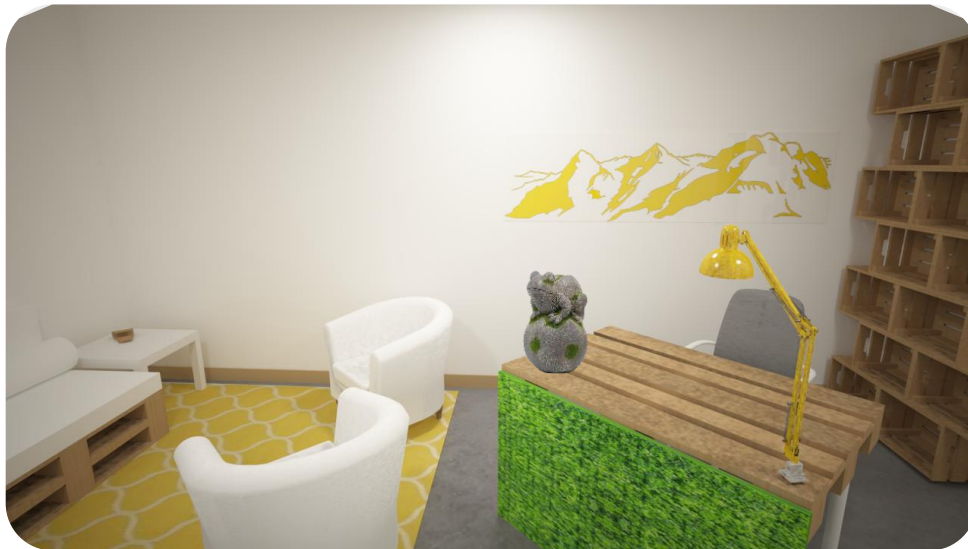


Figura 105 - Visualização 3D da Administração

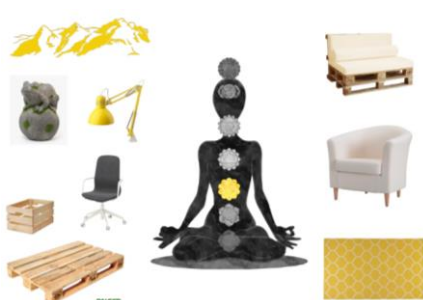
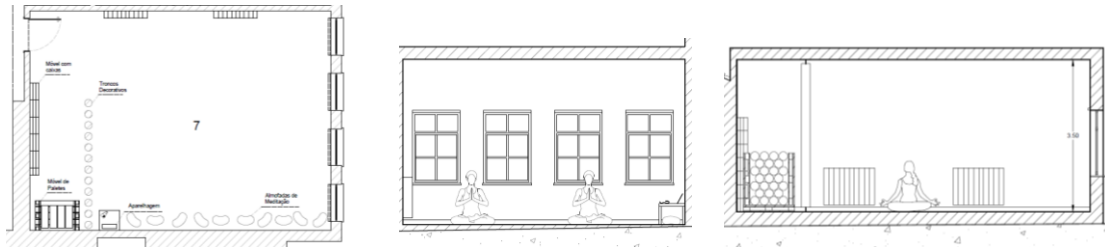


Figura 106 - Síntese dos Equipamentos para a Administração

O objetivo para a sala polivalente é dividi-la em duas zonas através de uma mudança de pavimentos, à entrada haverá um armário feito com caixas para as pessoas colocarem os seus sapatos e outros pertences, uma vez que este tipo de atividades são realizadas, normalmente, com as pessoas descalças, e um armário feito com paletes, onde estão tapetes; e depois, surge a zona da meditação muito simples, somente com algumas almofadas de meditação.



Figuras 107, 108 e 109 - Planta e Cortes da Sala Polivalente

O detalhe de cor do chacra, será feito através dos tapetes de ioga, uma vez que se propõe que seja todos em azul-índigo.

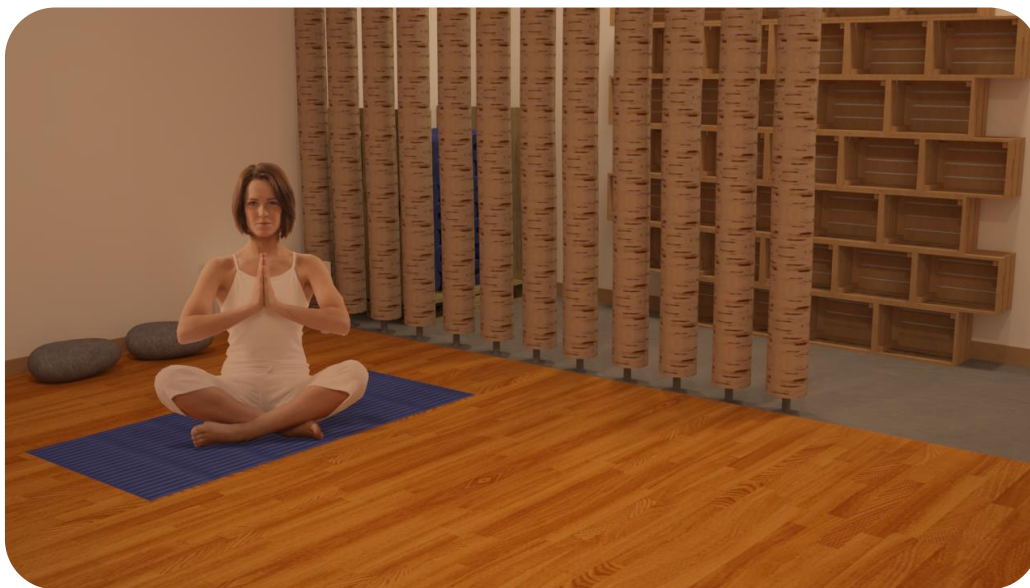


Figura 110 - Visualização 3D da Sala Polivalente



Figura 111 - Síntese dos Equipamentos para a Sala Polivalente

Como no espaço existia uma sala grande, e de forma a existirem dois espaços para consultas, esta foi dividida ao meio e passaram a existir duas pequenas salas de atendimento personalizado. Uma delas servirá para consultas de reflexologia,

acupuntura ou *reiki* individual, para isso foi colocada uma marquesa articulada e um banco com rodas lilás, cor do espaço, para que o terapeuta possa circular mais à vontade à volta da marquesa; na outra serão realizadas sessões de tarologia ou numerologia e para isso foi criada uma zona com uma mesa redonda para as consultas. Em ambos os espaços foram colocados sofás constituídos, cada um, por três paletes empilhadas e com umas almofadas próprias para este tipo de assento, que serão brancas e terão umas pequenas almofadas lilás, que darão o detalhe de cor ao espaço.



Figuras 112, 113 e 114 - Planta das Salas de Atendimento Personalizado



Figura 115 - Visualização 3D da Sala de Atendimento Personalizado 1



Figura 116 - Visualização 3D da Sala de Atendimento Personalizado 2



Figuras 117 e 118 - Síntese dos Equipamentos para as Salas de Atendimento Personalizado

Relativamente às instalações sanitárias tentou-se ao máximo aproveitar o existente, uma vez que a sua construção é relativamente recente.

Havia a necessidade da criação de uma instalação sanitária para a mobilidade reduzida. Desse modo, eliminou-se a casa de banho dos rapazes, fechando a passagem para a antecâmara e demolindo a parede divisória de ambas as instalações, criando uma divisão respeitando o Decreto-Lei nº 163/2006. Ao construir a nova parede constatou-se que havia a possibilidade de adicionar uma cabine extra à antiga instalação feminina, que agora será unissexo. Esta nova cabine será reaproveitada da casa de banho demolida. As sanitas tiveram de ser substituídas, porque algumas não tinham autoclismo e eram antiquadas, assim serão colocadas umas sanitas numa linha mais moderna e em conjugação com os restantes espaços.

Para além disso, foi colocado um lavatório lava mãos no interior da instalação unissexo para evitar que a pessoa saia e toque na porta sem lavar as mãos. Isto acontece, pois, a antecâmara foi separada da outra zona, através de uma porta de correr, uma vez que as pessoas podem querer lavar as mãos e não utilizarem a casa de banho.

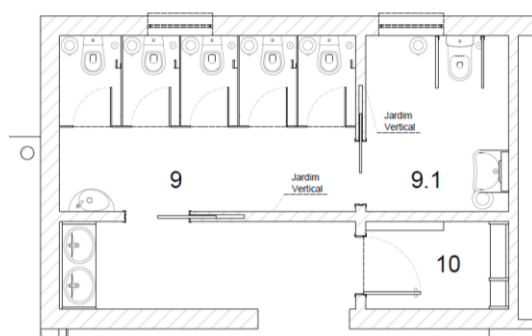


Figura 119- Planta das Instalações Sanitárias e Arrumação

Os azulejos serão todos retirados destas áreas e substituídos por umas peças maiores, verdes e brancas, que darão o detalhe de cor no espaço, que tal como a receção está associado ao chakra cardíaco. Numa das paredes, em ambas as instalações sanitárias, será colocado um jardim vertical para dar um toque de natureza aos espaços.

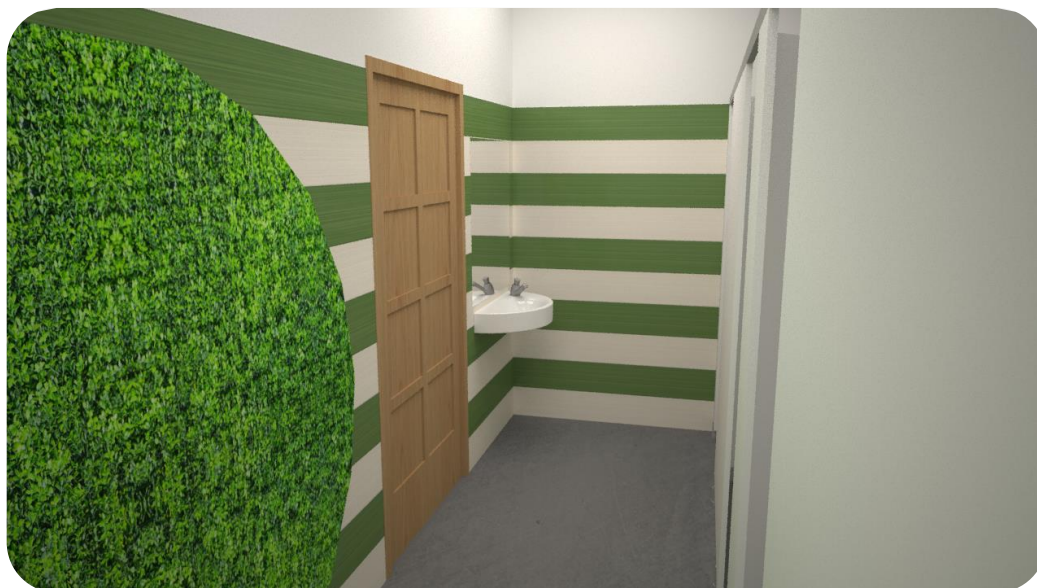


Figura 120 - Visualização 3D das Instalações Sanitárias



Figura 121 - Síntese dos Equipamentos para as Instalações Sanitárias

A antecâmara da antiga instalação masculina foi transformada numa pequena arrumação, onde podem ser guardados os produtos de limpeza, entre outros produtos ou equipamentos. Apresenta um móvel e prateleiras paletes, referidas anteriormente.

Existe ainda, um sistema de aquecimento central em todas as salas, propõe-se que seja analisada uma solução de arrefecimento, por técnicos especializados.

Em todos os espaços tentou-se que houvesse um equilíbrio nas formas, respeitando a regra do balanceamento, referida anteriormente. Isto é, tem de existir harmonia na utilização de ambas as forças do *yin yang*, se numa temos a estabilidade, o escuro, o passivo e o recetivo; na outra temos a força, o claro, o positivo e o transformador. Na prática tentou-se que os espaços não fossem muito escuros nem muito claros e que existisse um equilíbrio na utilização de elementos retilíneos e curvos, uma vez que o ciclo de energias está em constante mudança e se não forem bem equilibradas o conforto do espaço ficará condicionado.

Conclusão

Finalizado o projeto, julgo ter sido muito desafiante e exigente, porém posso também dizer que foi um dos que mais gosto me deu em desenvolver, não só porque tive de realizar todas as fases que fazem parte de um projeto de design de interiores, desde o levantamento de medidas, até à conceção de todo o projeto, mas também porque a área de estudo era algo que em tinha poucos conhecimentos. A possibilidade de desenvolver um conceito ligado aos chacras, revelou-se empolgante, por ser algo que não encontrei com facilidade, nem em livros nem na internet, apesar de se falar muito nos chacras, não existe ainda interligação com os interiores.

O estudo prévio dos chacras e do *feng shui* tirou-me algum tempo, porém eu decidi que seria essa a perspetiva que ia seguir, uma vez que era a que melhor se integrava na tipologia do centro. As soluções foram ao encontro das questões sustentáveis e de reaproveitamento de materiais, o que penso ser fundamental é importantíssimo nos dias de hoje.

Fazendo uma análise de todo o projeto e do resultado final, posso concluir que atendi a todas as condições impostas pelas clientes, que ficaram bastante satisfeitas, e tendo também em atenção as especificidades do espaço alvo deste projeto.

Posto isto, apesar de ter sido um semestre repleto de trabalho, este projeto serviu para aplicar todos os conhecimentos apreendidos durante estes três anos de Licenciatura. Permitiu também adquirir novas aprendizagens tanto nesta como noutras áreas, que podem à primeira vista não ter uma ligação, mas que quando analisadas poderão resultar de uma forma claramente positiva.

Bibliografia

MUNARI, Bruno. **Das coisas Nascem Coisas**. Lisboa: Edições 70, 1981.

PANERO, Julius; ZELNIK, Martin. **Dimensionamento Humano para Espaços Interiores**. Barcelona: Gustavo Gili, 2013.

NEUFERT, Ernst. **Arte de Projetar em Arquitetura**. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, S.A., 1998. ISBN 84-252-1691-5

MOXON, Siân. **Sustentabilidade no Design de Interiores**. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, S.A., 2012. ISBN 978-84-252-2483-6

Decoração de Interiores - 1001 ideias e sugestões. Lisboa: Edideco – Editores Lda., 1994. ISBN 972-8162-00-6

Cores para Interiores. Barcelona: Loft Publications, S.L., 2011. ISBN 978-84-9936-732-3

OSHO. **O Livro dos Chacras**. Parede: 4 Estações Editora, 2017. ISBN 978-989-876-121-7

JUDITH, Anodea. **Guia Completo dos Chacras**. Lisboa: Pergaminho, 2017. ISBN 978-989-874-216

DARCY, Paul. **O Especialista em Feng Shui**. Lisboa: Plátano Editora, 2007. ISBN 978-972-770-582-5

BROWN, Simon. **Aprenda a Viver com o Feng Shui**. Lisboa: Didáctica Editora, 2010. ISBN 978-972-650-835-9

Webgrafia

<https://truththeory.com/2016/07/24/a-complete-guide-to-feng-shui-beginner-friendly-2/>

<https://the-numinous.com/chakra-healing-home/>

Anexos

Anexo 1 - Entrevista com as Clientes

“1. Como funcionará esta Centro Holístico?”

Será um centro de meditação e relaxamento. Pretende-se que seja um espaço que ajude a expandir a consciência coletiva, dessa forma deverá estar integrada com todas as componentes na área da sustentabilidade.

Para além disso, será uma troca de experiências e serviços. Os formadores serão convidados a mostrar a sua área em palestras, *workshops* ou aulas gratuitas a nível monetário, quer para os formadores quer para os participantes, porém serão todos convidados a contribuir da forma que arranjam pertinente.

2. Quais são as principais temáticas que integrarão esta escola?

Temáticas como: *reiki*; reflexologia; numerologia; tarologia; ioga; *taichi*; medicinas e alimentação alternativas; cristais e pedras naturais; entre outras, estarão muito presentes nesta escola.

3. Que tipo de espaços deverá conter?

Deverá conter:

- Uma receção, para poder receber as pessoas;
- Salas polivalentes e gerais, como acontece, por exemplo, nos ginásios;
- Uma zona administrativa, semelhante a uma secretaria, para a gestão da empresa;
- Uma zona de leitura, onde existam livros sobre as diversas temáticas abordadas no centro;
- Sala mais pequena para atendimento personalizado;
- Sala, equivalente a uma cozinha, com equipamentos de preparação e confeção de alimentos e área para as pessoas assistirem, para as possíveis palestras de culinária;
- Auditório, com um pequeno palco e equipamentos de som e projeção;
- Instalações Sanitárias.

4. Que tipo de equipamentos serão necessários nas salas?

Os equipamentos necessários são:

- Cadeira específica para reflexologia;
- Cadeiras dobráveis;

- Almofadas;
- Tapetes de ginástica;
- Mesa ou sistema de apoio;
- Sistemas de áudio e projeção;
- Sistemas de aquecimento e arrefecimento.

5. A nível do design, tem alguma ideia do que pretende? Como gostaria que fossem os espaços interiores?

Num mundo cheio de desperdício, em desequilíbrio, nada melhor do que aproveitar e reciclar materiais, transformando-os em algo novo e útil, assim terá de existir um design ecossustentável, totalmente amigo do ambiente, uma vez que para além de ser o que mais faz sentido na temática da escola, o orçamento, também, é muito reduzido. Os espaços têm de ser pessoais, relaxados e equilibrados, aplicando as bases do minimalismo.

6. Conhece outros locais ou espaços onde se realizam atividades semelhantes?

Fora os consultórios mais particulares, já realizei e estive presente em palestras na Cruz Vermelha de Lisboa, que recebe associações para palestras em troca de donativos; e na Associação Portuguesa de Reiki. Para além disso, existe o CENIF (Centro Português de Investigação e Formação em Terapias Complementares), cuja missão é a investigação e formação em terapias complementares e dos saberes populares, isto é, conjuga a medicina alternativa com a tradicional e em que o seu foco principal é o Reiki.”

Anexo 2 - Cálculos e Iluminação

$$\begin{array}{l|l|l}
 C = 3,7 & \text{Telo} - 85\% & 1800 \text{ lm} \\
 l = 5,9 & \text{Paredes} - 85\% & \\
 p.d. = 3,1 & \text{Pavimento} - 40\% & \\
 p.t. = 0,8 & \text{Plano Trabalho} - 40\% & \\
 \hline
 E = 400 \text{ lux} & & \\
 \text{Fator de depreciação - Normal} - d = 0,8 & & \\
 K = (3,7 \times 5,9) / (3,7 + 5,9) / 2,3 & & \\
 = 0,99 \approx 1 - \mu = 62 \text{ (coeficiente de utilização)} & & \\
 \Phi_t = 400 \times 21,83 \times (0,8 / 0,62) & & \\
 \Phi_e = 11267 \text{ lm} - 340 = 10327 & & \\
 N = 10327 / 1800 & & \\
 N \approx 5,74 \approx 6 \text{ lâmpadas} & &
 \end{array}$$

Figura 122- Cálculos para a receção

$$\begin{array}{l|l|l}
 C = 7,35 & T - 85\% & 5300 \rightarrow 5.A \\
 l = 5,3 & P_{ar} - 85\% & 4350 \rightarrow 5.F \\
 p.d. = 3,8 & P - 40\% & \\
 \hline
 E = 600 \text{ lux} & d = 0,8 & \\
 K = 7,35 \times 5,3 / (7,35 + 5,3) / 3,8 & & \\
 = 46,34 / 13,85 / 3,8 & & \\
 = 0,83 \approx 1 \rightarrow \mu = 62 & & \\
 \Phi_t = 800 \times 46,34 \times (0,8 \times 0,62) & & \\
 = 18614 & & \\
 N_{5A} = 18614 / 5300 \approx 3,51 \approx 4 & & \\
 N_{5F} = 18614 - 4200 = 14414 & & \\
 14414 / 1800 \approx 8,01 \approx 8 & &
 \end{array}$$

Figura 123- Cálculos para a sala de formação e sala audiovisual

$$\begin{array}{l|l|l}
 C = 6,6 \text{ m} & \text{Telo} - 85\% & 1800 \text{ lm} \\
 l = 7,7 \text{ m} & \text{Paredes} - 80\% & \\
 p.d. = 2,75 & \text{Pavimento} - 40\% & \\
 \hline
 E = 600 \text{ lux} & d = 0,8 & \\
 K = 6,6 \times 7,7 / (6,6 + 7,7) / 2,75 & & \\
 = 50,82 / 14,3 / 2,75 & & \\
 = 1,29 \approx 1,5 \rightarrow \mu = 68 & & \\
 \Phi_t = 800 \times 50,82 \times (0,8 \times 0,62) & & \\
 = 16588 & & \\
 N = 16588 / 1800 & & \\
 = 9,22 \approx 9 & &
 \end{array}$$

Figura 124- Cálculos para a área de convívio

$$\begin{array}{l|l|l}
 C = 5,3 & T - 85\% & 1050 \text{ lm} \\
 l = 3,35 & P_{ar} - 85\% & \\
 p.d. = 2,75 & P - 40\% & \\
 p.t. = 0,8 & p.t. - 40\% & \\
 \hline
 E = 800 \text{ Lux} & d = 0,8 & \\
 K = 5,3 \times 3,35 / (5,3 + 3,35) / 1,95 & & \\
 = 17,76 / 8,65 / 1,95 & & \\
 = 1,05 \approx 1 \rightarrow \mu = 62 & & \\
 \Phi_t = 800 \times 17,76 \times (0,8 \times 0,62) & & \\
 = 7047 \text{ lm} & & \\
 N = 7047 - 470 = 6577 & & \\
 \Phi = 6577 / 1050 & & \\
 = 6,27 \approx 6 & &
 \end{array}$$

Figura 125- Cálculos para a administração

$$\begin{array}{l}
 C = 8,2 \quad \left| \begin{array}{l} T - 85\% \\ P - 85\% \\ P_{a1} - 40\% \end{array} \right| 1950 \text{ km} \\
 l = 5,95 \\
 p.d = 3,5 \\
 E = 600 \text{ km} \quad d = 0,8 \\
 K = 8,2 \times 5,95 / 8,2 + 5,95 / 3,5 \\
 = 48,79 / 14,15 / 3,5 \\
 = 0,99 \approx 1 \rightarrow \mu = 62 \\
 \Phi_t = 600 \times 48,79 \times (0,8 \times 0,62) \\
 = 14520 \\
 N = 14520 / 1950 \\
 = 7,45 \approx 8 //
 \end{array}$$

Figura 126- Cálculos para a sala polivalente

$$\begin{array}{l}
 \textcircled{2} \quad C = 6,4 \quad \left| \begin{array}{l} T - 85\% \\ P - 85\% \\ P_{a1} - 40\% \end{array} \right| 1950 \\
 l = 2,9 \\
 p.d = 3,5 \quad d = 0,8 \\
 E = 600 \text{ km} \\
 S = 18,56 \text{ m}^2 \\
 K = 18,56 / 3,5 / 3,5 \approx 0,57 \approx 0,6 \rightarrow \mu = 51 \\
 \Phi_t = 600 \times 18,56 \times (0,8 \times 0,51) \\
 \Phi_t = 4544 \text{ km} \\
 N = 4544 / 1950 = 2,33 \approx 3 // \\
 \textcircled{4} \quad S = 27,16 \text{ m}^2 \\
 p.d = 3,5 \\
 K = 27,16 / 12,55 / 3,5 \approx 0,62 \approx 0,6 \rightarrow \mu = 51 \\
 \Phi_t = 600 \times 27,16 \times 0,8 \times 0,51 \\
 \Phi_t = 6649 \\
 N = 6649 / 1950 \approx 3,41 \approx 4 //
 \end{array}$$

Figura 127- Cálculos para as salas de atendimento personalizado

$$\begin{array}{l}
 C = 4,55 \quad \left| \begin{array}{l} T - 85\% \\ P - 80\% \\ P_{a1} - 40\% \end{array} \right| 200 \text{ km} \\
 l = 2,7 \\
 p.d = 2,5 \\
 E = 200 \quad d = 0,88 \\
 K = 4,55 / 2,7 / 2,5 \\
 K = 0,67 \approx 0,7 \rightarrow \mu = 58 \\
 \Phi_t = 200 \times 4,55 \times (0,88 \times 0,58) \\
 \Phi_t = 1255 \\
 N = 1255 / 200 \approx 6,28 \approx 7 // \\
 \text{Mobiliário} \\
 C = 2,2 \\
 l = 2,7 \\
 p.d = 2,5 \\
 K = 5,94 / 4,9 / 2,5 = 0,49 \approx 0,5 \rightarrow \mu = 51 \\
 \Phi_t = 200 \times 5,94 \times (0,88 \times 0,51) = 533 \\
 N = 533 / 200 = 2,67 \approx 3 // \\
 \text{Entrada} \\
 C = 4,55 \\
 l = 1,25 \\
 p.d = 2,5 \\
 E = 100 \\
 K = 6,14 / 5,3 / 2,5 \approx 0,42 \approx 0,5 \rightarrow \mu = 51 \\
 \Phi_t = 100 \times 6,14 \times (0,88 \times 0,51) = 271 \\
 N = 271 / 100 = 2,71 \approx 3 //
 \end{array}$$

Figura 128- Cálculos para as instalações sanitárias

$$\begin{array}{l}
 C = 2,2 \quad K = 2,97 / 3,55 / 2,5 \\
 l = 1,35 \quad K = 3,35 \approx 3 \rightarrow \mu = 74 \\
 p.d = 2,5 \\
 E = 200 \quad \Phi_t = 200 \times 2,97 \times (0,88 \times 0,74) \\
 \Phi_t = 387 \\
 N = 387 / 200 \\
 N \approx 1,94 \approx 2 \text{ lâmpadas}
 \end{array}$$

Figura 129- Cálculos para a zona de arrumação

Anexo 3 - Esboços

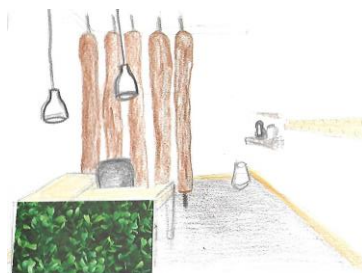
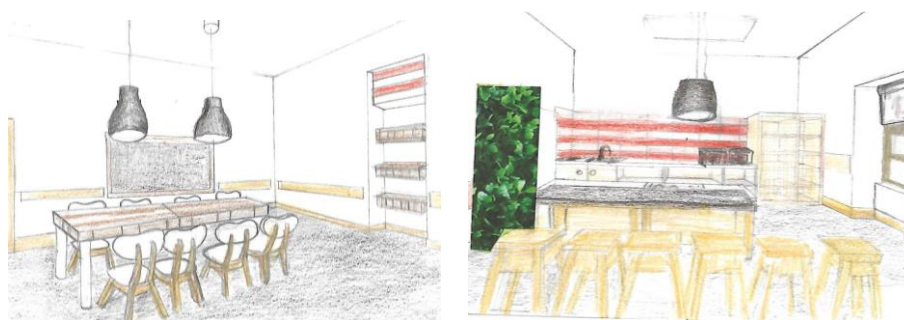


Figura 130 - Esboço da recepção



Figuras 131 e 132 - Esboços da Sala de Formação

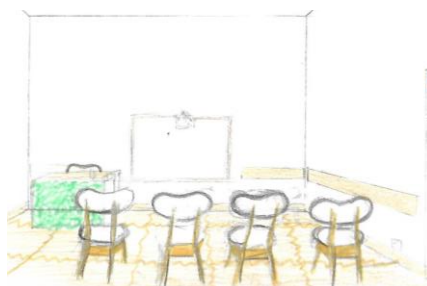
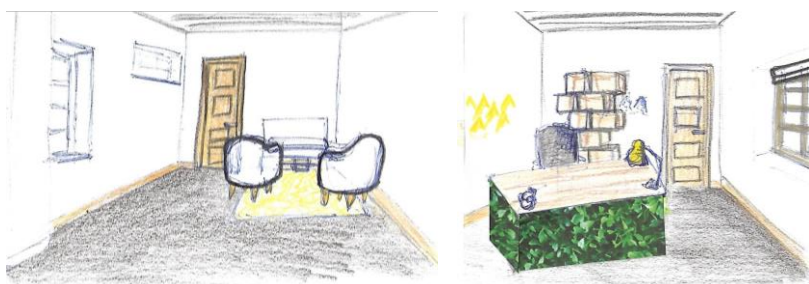
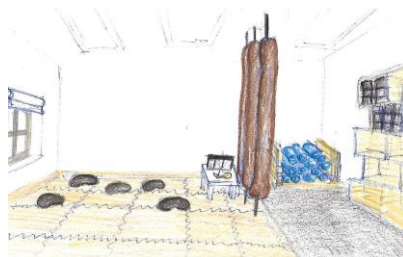


Figura 133 - Esboço da Sala Audiovisual



Figuras 134 e 135 - Esboços da Administração



Figuras 136 e 137- Planta e esboço da Sala Polivalente