

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS TECNOLÓGICAS
CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO

DANIELE SILVA COSTA

SPA RESORT “PRAIA DA BOA VIAGEM EM SÃO LUIS-MA”

Um espaço para o equilíbrio entre o corpo e a mente

São Luís
2005

DANIELE SILVA COSTA

SPA RESORT “PRAIA DA BOA VIAGEM EM SÃO LUIS-MA”

Um espaço para o equilíbrio entre o corpo e a mente

Trabalho final de graduação
apresentado ao Curso de Arquitetura
e Urbanismo da Universidade
Estadual do Maranhão para obtenção
do grau de Arquiteta e Urbanista.

São Luís
2005

Costa, Daniele Silva.

Spa Resort “Praia da Boa Viagem em São Luis-MA” – um espaço para o equilíbrio entre o corpo e a mente./Daniele Silva Costa - São Luís, 2005.

71 f.: il.

Monografia (Graduação em Arquitetura e Urbanismo)
Universidade Estadual do Maranhão, 2005.

1. Spa 2. Resort 3. Turismo I. Título

CDU: 728.52

DANIELE SILVA COSTA

SPA RESORT “PRAIA DA BOA VIAGEM EM SÃO LUIS-MA”:

Um espaço para o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Trabalho final de graduação
apresentado ao Curso de Arquitetura
e Urbanismo da Universidade
Estadual do Maranhão para obtenção
do grau de Arquiteta e Urbanista.

Aprovada em, ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Marcia Tereza Campos Marques (Orientadora)

Mestre em Desenvolvimento Urbano e Regional

Universidade Federal de Pernambuco

(1º Examinador)

(2º Examinador)

Dedico ao meu poderoso Deus.
Aos meus pais, Nadia e Nonato, e ao
meu irmão, Renato por tudo que
representam em minha e pelo
carinho e apoio incondicionais.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, que torna tudo na vida possível sob sua bênção.

A mestra e orientadora Marcia Marques, pelo apoio, dedicação e paciência para o desenvolvimento deste projeto.

Aos amigos da faculdade e do trabalho, que com incentivo, ensinamentos, puderam enriquecer ainda mais este trabalho.

Às minhas avós, Eva e Doninha e meu avô Álvaro que acreditaram no meu potencia, demonstrando sempre confiança em meu trabalho.

A todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho.

Por fim, agradeço àqueles que não apenas pelo auxílio neste trabalho, mas por tudo que representam em minha vida, meus pais Nadia e Nonato e meu irmão Luis Renato, pelas palavras de apoio, amor e incentivo, que foram minha base de equilíbrio e força para desenvolver este trabalho com confiança, otimismo e fé de que daria certo; e aprova disto tudo está aqui.

Muito obrigada a todos.

RESUMO

O objetivo deste trabalho visa a elaboração de um anteprojeto arquitetônico de um Spa Resort – um local para o equilíbrio entre o corpo e a mente em uma região ainda não explorada e com grande ascensão turística, a Praia da Boa Viagem em São Luis-Ma, com ampla área verde e refugiada dos centros urbanos. Para tal concepção, foi estudados o significado, a origem, e a classificação de Spa. Em pesquisa de campo, constatou-se a necessidade deste tipo de empreendimento, e desta forma, criou-se um programa de necessidades que atendesse a relação entre espaço e usuários, procurando proporcionar um ambiente que remonta ao relaxamento e a vida saudável.

Palavras chave: Corpo e mente. Spa. Saúde. Relaxamento.

ABSTRACT

The objective of this work, aims at the preparation of an architectural draft of a Spa Resort – a place for the balance between body and mind in a region still not explored and with great tourist ascent, the Good Travel Beach at São Luis-Ma, with spacious green area and isolated and refuges of the urbane centers. For such a conception, there was studied the meaning, the origin, the classification of Spa, in field work, there was noted the necessity of this type of undertaking, and this way, there was created a program of the necessities that was attending the relation between space and users, trying to provide an environment that remounts to the relaxation and the health life.

Words key: Body and mind. Spa. Health. Relaxation.

LISTA DE FIGURAS

Figura1	Spa Médico Carramashi & Pedrolola (São Paulo-SP)	19
Figura2	Fachada Principal-Clínica Naturista Lapinha (Lapa- RJ)	19
Figura3	Vista aérea-Clínica Naturista Lapinha (Lapa- RJ)	19
Figura4	Vista do Lago- Spa Los Álamos (São Paulo-SP)	20
Figura5	Vista das acomodações- Spa Los Álamos (São Paulo-SP)	20
Figura6	Vista-área da piscina- Spa Interativa (Caldas Novas-GO)	20
Figura7	Vista-atividades na piscina- Spa Interativa (Caldas Novas-GO).	20
Figura8	Vista-área livre interna- Spa Edy Mafra (Lagoa Santa-MG)	21
Figura9	Vista aérea- Resort Blue Tree Park (Angra dos Reis- RJ)	21
Figura10	Vista das hospedagens, á. de lazer e restaurante- Spa Los Álamos (São Paulo-SP)	21
Figura11	Hapell- esporte radical	22
Figura12	Pólo aquático- esporte radical	22
Figura13	Vista do navio- Summer Spa Tour (Caribe)	23
Figura14	Vista do restaurante- Summer Spa Tour (Caribe)	23
Figura15	Vista de uma das áreas de lazer do navio-Summer Spa Tour 23 (Caribe)	23
Figura16	Vista da área interna livre-Spa Corpo e Mente(Piracicaba -SP)	23
Figura17	Vista das acomodações- Spa Sant'anna (Amparo-SP)	23
Figura18	Vista da área de convivência-Spa Sant'anna (Amparo-SP)	23
Figura19	Vista da fachada principal Tropical Grand Hotel & Termas de Araxá. (Araxá-MG)	24
Figura20	Mapa de localização da área onde se encontra o terreno	36

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico1	Faixa Etária	32
Gráfico2	Frequência dos entrevistados em áreas correlatas ao tema	32
Gráfico3	Quais os serviços mais procurados nas áreas correlatas ao tema	33
Gráfico4	Quanto à prática de atividades físicas	33
Gráfico5	Motivos que os levam a procurar tratamentos estéticos	34
Gráfico6	Perguntados se já foram a um Spa	34
Gráfico7	Com que finalidade	35

LISTA DE FOTOS

Foto1	Vista NE-SO do terreno	37
Foto2	Vista 1 N-S do terreno	37
Foto3	Vista 2 N-S do terreno	37
Foto4	Vista 1 do terreno para a praia	38
Foto5	Vista 2 do terreno para a praia	38
Foto6	Vista 3 do terreno para a praia	38
Foto7	Vista do talude do terreno	39
Foto8	Vista do terreno para São José de Ribamar	39
Foto9	Vista do terreno para a Praia de Juçatuba	39

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	SPA RESORT PARA TRATAMENTO DO CORPO E DA MENTE	15
2.1	Estresse e obesidade x saúde	15
2.2	Spa Resort – um novo conceito de hotel de lazer	17
3	O CRESCIMENTO DO TURISMO E LAZER NO MARANHÃO	25
3.1	A evolução do setor hoteleiro	25
3.2	A oferta do turismo e lazer no Maranhão	26
3.3	A implantação de um Spa Resort no Maranhão	28
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	30
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES	31
6	O ANTEPROJETO	36
6.1	Análise do terreno	36
6.2	Programa de necessidades	40
6.3	Partido arquitetônico	43
7	CONCLUSÃO	45
	REFERÊNCIAS	46
	APÊNDICES	48
	ANEXOS	65

1 INTRODUÇÃO

A correria da vida moderna e suas constantes mudanças fizeram com que a sociedade se preocupasse não apenas com o físico, mas também com o equilíbrio entre corpo e mente.

Nessa busca incessante por um padrão de vida com qualidade, a população alertou o ramo hoteleiro para o surgimento de novas necessidades, agregando aos antigos conceitos de hospedagem, serviços diferenciados de beleza e lazer. Assim surgem os chamados “Spas”, cuja palavra origina-se do latim que significa “Sanus per Aquam” e deriva da cidade de Spa Francorchamp, estação de águas situada na Bélgica. O objetivo desses espaços é oferecer aos freqüentadores e usuários, uma melhor qualidade de vida através de novos hábitos como meio de manter a saúde e prevenir-se de doenças.

Com isso, a proposta arquitetônica do Spa Resort destina-se a atender um público que busca a solução de problemas como obesidade, estresse, sedentarismo, má alimentação, oferecendo serviços clínicos/ terapêuticos e de lazer, partindo do princípio de integração harmoniosa do corpo e da mente e para isso, são abordadas cinco linhas básicas: alimentação, exercício físico, tratamentos estéticos e de relaxamento, avaliação médica e acompanhamento psicológico.

Este trabalho final de graduação encontra-se estruturado primeiramente nos conceitos de um Spa, suas classificações e os motivos que levam as pessoas a freqüentar esses espaços. Em um segundo momento, faz-se uma análise dos dados coletados das aplicações dos questionários; e no terceiro momento, o anteprojeto de um Spa Resort inovando a hotelaria de lazer no Maranhão, tratando-se de um empreendimento inexistente no estado, agregando serviços clínicos estéticos e

terapêuticos. Para a concepção deste, fez-se um levantamento bibliográfico para a fundamentação teórica sobre o tema, suas peculiaridades, classificações, buscando estilos arquitetônicos e formas que mais caracterizam o assunto.

De posse das informações, partiu-se para a pesquisa de campo onde questionários foram aplicados a clientes de salões de beleza, academias e clínicas de estética, onde houve conversas informais com alguns proprietários desses locais. Após as pesquisas, escolheu-se o terreno em função das características e serviços de outros Spas no Brasil e no Mundo, constatando que o local é ideal para esse tipo de empreendimento, que busca refúgios em meio ao verde, longe da correria dos grandes centros, atendendo ao programa de necessidades proposto.

2 SPA RESORT PARA TRATAMENTO DO CORPO E DA MENTE

2.1 Estresse e obesidade x saúde

Com o avanço tecnológico ocorrido nas últimas décadas, acreditava-se que a carga de trabalho iria diminuir, logo sobraria mais tempo para o lazer. Mas ocorreu o contrário. As facilidades do mundo moderno como computador, celular, Internet, TV a cabo, tornaram a vida mais rápida e isso exige doses extras de adrenalina para suportar a jornada diária de trabalho. Em vez de relaxarmos, ficamos cada vez mais alertas, tensos.

A consequência dessas mudanças reflete-se na saúde do ser humano, fragilizada por problemas de saúde como: a obesidade consequente do sedentarismo e má alimentação; o estresse, jornadas de trabalho exaustivas, poluição de todos os sentidos (visual, sonoro, etc.). Os dois maiores causadores da vida não saudável é o estresse e a obesidade, sendo este último uma anormalidade metabólica causada pelo consumo excessivo de calorias e caracterizado pelo acúmulo de triglicérides nos depósitos adiposos distribuídos pelo corpo, que é vista como doença dispendiosa, crônica de alto risco e recorrente pela Organização Mundial de Saúde, OMS.

A palavra “estresse” vem do inglês “stress”, termo usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Estamos acostumados a usar a palavra para definir diferentes sensações e momentos, mas diante de tantos conceitos podemos dizer também que o estresse é um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de

adaptação que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou até mesmo o faça muito feliz.

Segundo a visão holística, a saúde é a harmonia para o bem estar físico, psíquico, social, familiar, ambiental e espiritual, isto é, a chave para se ter uma vida longa e realmente saudável. Diante do exposto, a proposta de criação de um Spa é dar o “start” para esse futuro consciente, integrando hábitos saudáveis, muitas vezes tão simples no dia-a-dia e através de uma parada, uma reflexão e conseqüentes mudanças em busca dessa visão harmoniosa que o organismo tanto necessita.

Hoje, os spas fundamentam-se na idéia de atender à busca constante da beleza e da vida saudável, suprimindo às necessidades de relaxamento, diversão, promovendo a saúde “Senso Latu” (física, mental e social). Geralmente os Spas procuram trabalhar quatro tipos de tratamento: emagrecimento, anti-stress, desintoxicação e estético em geral, onde os mais procurados são o emagrecimento e a estética. Mas, o estresse tem levado um grande número de pessoas a procurar esses espaços, que são destinados ao tratamento do corpo e da mente.

A atividade física obteve um importante papel, principalmente quando se fala na prevenção de doenças e na melhor qualidade de vida. Apesar do fator estético ser o principal alvo da prática dos exercícios físicos, tem-se observado um grande aumento na busca pela atividade física com a finalidade da melhoria da saúde e do exercício das atividades diárias. sendo também utilizada como auxílio no alívio de depressão muitas vezes ocasionada pela obesidade e o estresse, através de técnicas adequadas para cada tipo de problema.

2.2 Spa Resort- um novo conceito de hotel de lazer

Hoje é grande a procura por clínicas ou espaços denominados “spas”, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, atingindo o equilíbrio do corpo e da mente como meio de manter uma vida saudável.

Segundo José Ernesto M. Neto, presidente e fundador da BSH International, publicações especializadas em hotelaria, afirma que:

O conceito de SPA, nas configurações atuais, pode ser expresso como empreendimento hídrico que, oferece serviços de hospedagem associados à clínico-terapêuticos. Suas bases históricas podem ser recomendadas na Roma antiga, onde sua civilização tinha por hábito a utilização ou banhos quentes visando o relaxamento e por consequência, melhoras de saúde¹

O projeto de um hotel constitui uma atividade bastante complexa, na qual os arquitetos devem interpretar ou até mesmo prever as aspirações do empresário e dos hóspedes. Desse modo, as instalações hoteleiras devem oferecer a esse último o máximo de conforto, atendendo as expectativas do grupo freqüentador, traduzindo plenamente a intenção de bem servir.

Acompanhando as mudanças ocorridas no turismo e na oferta de lazer, surgiu no Brasil um novo conceito tanto no aspecto físico quanto no de serviços dos hotéis de lazer.

Nos serviços, uma estrutura completa, alguns com sistemas de meia pensão ou temporada, outros com sistemas de all include².

Os hotéis do tipo resort mostram grande variedade quanto às atrações turísticas do local bem como às solicitações de mercado. Os empreendimentos que predominavam em larga escala nos anos 70, servindo-se das massas de viajantes e do mercado de pacotes de férias, foram superados por projetos mais sensíveis, refletindo preocupações a respeito do meio-ambiente e necessidades de atender a

¹ O CRESCIMENTO dos spas. **Diário do Comércio**. 2 set. 1996. Disponível em: <http://www.bshinternational.com>> Acesso em: 9 jun. 2005.

² Sistema de hospedagem com serviços de café da manhã, almoço e jantar em que o hóspede mora no hotel.

interesses mais sortidos de turismo e lazer. O estabelecimento de resort de tratamento de saúde, spa, deriva dos benefícios terapêuticos de fontes de águas e outras formas relacionadas de tratamentos.

O fenômeno “spa”, que se instalou primeiramente nos Estados Unidos e depois se difundiu por todo o mundo, trouxe a possibilidade de rapidamente incorporar novos hábitos alimentares, exercícios físicos e tratamentos de beleza no dia-a-dia das pessoas.

Os spas tradicionais estão bem estabelecidos e têm apresentado um reaquecimento de demanda oriunda de uma combinação de diversos fatores: a preocupação crescente como estresse, dieta, saúde, ginástica e envelhecimento das populações, aliados a evolução da medicina estética, cujos tratamentos deixaram de ser voltados apenas para a beleza, para atender também o bem estar físico e mental, estabelecendo equilíbrio entre os dois.

Os modernos spas buscam clientes em um mercado com uma variedade de necessidades e desejos, e incluem uma ampla gama de disponibilidade de recreação individual e da família.

Dependendo da situação, os spas podem dar ênfase a:

- a) programas intensivos de esporte e ginástica;
- b) saúde, rejuvenescimento e tonificação corporal (tratamentos estéticos faciais e corporais, ver ANEXO A);
- c) tratamentos reumáticos de gestantes e outras condições;
- d) alívio do estresse, relaxamento e revitalização (massagens e terapias, ver ANEXO B);
- e) regimes de dieta e perda de peso, entre outros atrativos, inclusive a conjugação de alguns podendo ser aplicados isolados ou conjugadamente.

A tipologia dos spas se difere com relação aos serviços e tratamentos oferecidos, a saber:

- Spa Médico- clínicas médicas que oferecem tratamentos para diabetes, obesidade, estresse, depressão, recuperação pós-cirúrgica integrados a serviços de Spa;



Figura 1 - Spa Médico Carramashi & Pedrolola (São Paulo -SP)
Fonte: Spa Shop (2005).

- Spa Naturista- especializado no tratamento de desintoxicação, estresse, repouso, prevenção geriátrica por processos naturais sob os princípios da medicina psicossomática;



Figura 2 – Fachada principal



Figura 3 – Vista aérea

Clínica Naturista Lapinha (Lapa -PR)

Fonte: Spa Shop (2005).

- Spa Holístico- abordagem holística, focada na medicina oriental e naturista, que enfatiza a reeducação alimentar através do higienismo, de terapias corporais, com foco para a meditação;



Figura 4 – Vista do lago

Figura 5 – Vista das acomodações

Spa Los

Álamos (São Paulo - SP)

Fonte: Spa Shop (2005).

- Spa Thermal- usa os recursos da Água Termomineral Radioativa, com indicações altamente terapêuticas;



Figura 6 – Vista da piscina

Figura7 – Vista da piscina-atividade

Spa Interativa (Caldas Novas- GO)

Fonte: Spa Shop (2005).

- Spa Nutrição e Fitness- tratamentos de emagrecimento, reeducação de hábitos alimentares, desintoxicação e relaxamento;



Figura 8 - Spa Edy Mafra (Lagoa Santa -MG)

Fonte: [Spa Shop](#) (2005).

▪ Day Spa- oferece uma variedade de serviços de beleza e bem estar mental e corporal em períodos de algumas horas ou dia inteiro sem hospedagem;

Ex.: Clínica Millenium – São Luis-MA

Ex.: Clínica It Estética – São Luis-MA

▪ Resort / hotel Spa – spa locado dentro de hotel ou resort que proporciona a seus hóspedes serviços de Spa, fitness, tratamentos estéticos, elementos de bem estar somados as atividades de lazer.



Figura 9- Resort Blue tree Park-vista aérea (Angra dos Reis-RJ)



hop (2005).

Figura10 – Hospedagens, Área de Lazer e Restaurante-Resort Blue Tree Park

▪ Spa Estético- uma gama de tratamentos de beleza e rejuvenescimento da mais moderna geração, aliando saúde, bem estar e beleza;

Ex.: Clínica Dot Beauty – São Luis-MA.

▪ Spa Esporte e Aventura- de espírito aventureiro, especializado em programas de esportistas, prática de esportes radicais e atividades em locais exóticos com muita natureza e conforto;



Figura 11 – Hapell



Figura 12 – Pólo aquático

Fonte: ABCSpa (2005).

▪ Cruise Ship Spa- cruzeiros marítimos que oferecem a bordo serviços de Spa, fitness e elementos de bem estar;



Figura13– Summer Spa Tour (Caribe)



Figura 14- Restaurante



Figura 15 - Lazer

Fonte: www.summerspatour.com.br

▪ Spa Revitalizante- propõe a revitalização através de uma alimentação saudável, atividades físicas e psicoterapia;



Figura 16–Vista da área interna livre- Spa Corpo e Mente (Piracicaba-SP)

Fonte: ABCSpa (2005).

▪ Spa Alternativo- procura a integração de atividades para nutrir o corpo, a mente e o espírito, em um local rodeado de árvores, jardins, pássaros e animais silvestres num espaço amplo preparado para conduzir ao descanso e à paz.



Figura 17- Vista das acomodações



Figura 18- Vista área de convivência

Spa Sant'anna (Amparo- SP)

Fonte: ABCSpa (2005).

- Mineral Springs Spa – Spas centrados ao redor de águas naturais, termas ou marítimas usadas nos tratamentos de hidroterapia, proporcionando também outros serviços de Spa e fitness.



Figura 19 – fachada principal-Tropical Grande Hotel & Termas de Araxá (Araxá-MG)

Fonte: Spa Shop (2005).

De acordo com essas diversificações de Spa, a proposta deste anteprojeto é de um SPA RESORT que deve proporcionar, além de estadia adequada, uma alternativa para pessoas que são estressadas, sedentárias, ou ainda para aquelas que queiram permitir um retiro para cuidados pessoais, saudáveis e relaxantes sem abrir mão do seu cotidiano.

3 O CRESCIMENTO DO TURISMO E LAZER NO MARANHÃO

3.1 A evolução do setor hoteleiro

A oferta hoteleira vem sofrendo uma revolução, procurando conciliar diferentes preferências em uma estrutura estratégica de boa hospitalidade para conquistar clientes ainda mais exigentes. As formas mais antigas de oferta hoteleira foram consequência do comércio, segundo o livro *Hotel Planejamento e Projeto*, editado pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (SENAC)³. Os primeiros centros de hospedagem surgiram para atender os viajantes das rotas comerciais na Antiguidade, na Europa e na Ásia.

A partir da revolução industrial e da expansão do capitalismo a hospedagem passou a ser explorada comercialmente. Então ao final do século XIX e início do século XX os hotéis começam a se concentrar próximos às estações ferroviárias.

Logo após a Segunda Guerra Mundial, com o crescimento acelerado da economia mundial, o aumento da renda da população e a disponibilidade de tempo e recursos para o lazer, o turismo passa a ser uma atividade econômica significativa e conseqüentemente têm-se à promoção das redes hoteleiras.

No Brasil, o incentivo inicial para a rede hoteleira ocorreu com a mudança da corte portuguesa para o Brasil. Em meados do século XIX e início do século XX, a grande demanda e escassez de hotéis, levou o governo a criar um decreto que incentivou e marcou a maioria da rede hoteleira.

³ ANDRADE, Nelson. *Hotel planejamento e projeto*. São Paulo: Ed. SENAC, 2002. p. 23.

A nova fase da Hotelaria Brasileira se deu em 1966 com a criação da Embratur (Empresa Brasileira de Turismo) e da Fugentur (Fundo Geral de Turismo), atuando com incentivos para implantação de hotéis.

Em 1990, há a entrada definitiva das cadeias hoteleiras internacionais no Brasil. O crescimento do turismo no Brasil vem incentivando empresas e as grandes operadoras a aumentarem seus investimentos no país. Conseqüentemente, as grandes e as pequenas empresas hoteleiras, investem cada vez mais na modernização de seus serviços, na captação profissional e na adequação dos espaços físicos disponíveis para qualquer tipo de hóspede que torna-se cada vez mais exigente, buscando não apenas o serviço de hospedagem mas os atrativos de lazer e saúde, que o estabelecimento oferece que são muitas vezes pontos decisivos na escolha do hotel.

3.2 A oferta de turismo e lazer no Maranhão

O lazer e o turismo são setores de ampla importância na economia contemporânea e são considerados fundamentais para o desenvolvimento de muitas cidades, regiões e países. O imenso potencial turístico do Maranhão sempre foi reconhecido como um dos mais importantes recursos estratégicos para a promoção de seu desenvolvimento econômico. Localizado numa região de transição, entre norte e nordeste, possui na diversidade dos ecossistemas uma das características mais marcantes, com paisagens e natureza mais diversas. Podemos considerar cinco pólos turísticos: São Luis, Parque dos Lençóis, Delta das Américas, Chapada das Mesas e Floresta dos Guarás.

O Pólo São Luis compreende a capital, São Luis, a cidade histórica de Alcântara, o balneário de São José de Ribamar, Paço do Lumiar, Panaquatira, Praia da Boa Viagem e Raposa. A cidade possui um cenário natural, com variedade de espetáculos e isso faz com que São Luis apresente um estilo próprio, destacando o meio-ambiente como fator fundamental para seu desenvolvimento na área do lazer e entretenimento, portanto hoje reconhecemos o papel relevante do lazer na evolução social, econômica e cultural de nossa cidade.

O Maranhão está buscando uma melhora em sua infra-estrutura e serviços, através de uma série de ações, para receber os turistas. A indústria do turismo está se tornando uma prioridade para os novos investimentos, geração de empregos e programas de capacitação, como o Plano de Desenvolvimento Integral do Turismo do Maranhão, o Plano Maior⁴, que orienta a implantação da atividade turística no Estado e assegura as bases para um desenvolvimento sustentável, garantindo a preservação do patrimônio natural e cultural, a satisfação do turista, o retorno para os investidores e ganhos para a comunidade. Dentre tantas definições de turismo, podemos destacar a da autora Margarita Barreto: “Turismo é o conceito que compreende todos os processos, especialmente os econômicos, que se manifestam na chegada, na permanência e na saída do turista de um determinado município, país ou estado⁵.

Assim o crescimento do mercado turístico nacional tem exigido do setor hoteleiro atenção maior à crescente complexidade desse mercado. Os meios de hospedagem, despontam como ferramenta de fundamental importância para à viabilização, expansão e consolidação do turismo em uma região. Além de atender a demanda existente, o setor hoteleiro tem propiciado o surgimento de novas

⁴ MARANHÃO. Secretaria de Turismo. **Plano Maior**. São Luis. Disponível em: <http://www.turismo.ma.gov.br> > Acesso em: 17 maio 2005.

⁵ BARRETO, Margarita. **Manual de iniciação ao estudo do turismo**. Campinas: Papyrus, 1995, p.19

modalidades de turismo, através de diversificação, qualificação e especialização de seus serviços.

No empreendimento hoteleiro, a área de lazer é um atrativo que o torna atraente o ano todo, sendo uma área, que de acordo com o diferencial que apresenta, é um importante fator na escolha do local de hospedagem, uma vez que esses retiros para a mente e o corpo ajudam a recuperar o equilíbrio e a encontrar a paz interior.

3.3 A implantação de um Spa Resort no Maranhão

Muitas teorias sobre como aumentar a longevidade do ser humano vêm sendo lançadas, entretanto a maioria ainda não foi comprovada. O que sabemos realmente, é que o contexto em que se situa o indivíduo, sua personalidade e a qualidade de vida adquirida, são elementos de grande influência no processo de envelhecimento. Além é claro, de tratamentos preventivos, através de uma alimentação e de atividades físicas adequadas.

A implantação de um Spa Resort vem trazer muitos benefícios à população e a cidade de São Luis, e a todo turismo no Maranhão. Ainda existe uma carência de edifícios cuja estrutura proporcione uma estadia adequada, gerando conforto ambiental, funcionalidade e acessibilidade, com serviços modernos e diferenciados de beleza, saúde e lazer. Esta proposta vem fomentar o turismo no Maranhão, pois oferecerá ao grupo em questão, uma estrutura pioneira de atividades, em conjunto com os atrativos turísticos culturais e naturais existentes.

No Spa Resort serão oferecidas diversas atividades cuja finalidade é proporcionar aos freqüentadores e usuários meios de manter a saúde, prevenção de doenças, bem estar e entretenimento, ou seja, uma melhor qualidade de vida, através do lazer, atividades físicas, reeducação alimentar, circuitos termoterápicos e do incentivo à adoção de novos hábitos de vida.

O Spa é um serviço personalizado de atendimento, trabalhando aspectos físicos, emocionais, nutricionais, energéticos, objetivando, assim, a reestruturação, o reequilíbrio e a reeducação do indivíduo. Disponibilizando programas e atividades variadas, voltados para o bem estar e a qualidade de vida.

Além de todo serviço de saúde: médico, nutricionista, psicológico e educador físico, é importante ter em um Spa Resort toda uma infra-estrutura capaz de absorver as expectativas de seus clientes, através de atividades e serviços, como alongamentos, caminhadas na praia, ginástica e hidrogenástica, relaxamento e meditação, massagens, orientação nutricional, e recreação em geral.

Enfim, este Spa Resort vem dedicar-se à qualidade de vida, a atender um público que busca momentos de relaxamento, para repor as energias, de forma agradável e divertida, e conseqüentemente adquirir saúde e beleza.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia utilizada na elaboração do trabalho foi dividida em etapas; primeiro buscou-se um referencial bibliográfico, visando a melhor compreensão de um Spa Resort, bem como suas definições e fundamentos.

Com a teoria desenvolvida e revisada, partiu-se para a pesquisa de campo, que consistiu em análise do terreno, escolhido conforme sua relação com o tema, onde um dos atrativos para a inserção desse tipo de empreendimento é a proximidade de praias e isso foi determinante para a escolha de um local rodeado pela praia e recuado do centro da cidade, Praia da Boa Viagem, onde foi feito um levantamento físico e fotográfico da área, em busca de dados indispensáveis à análise.

Ainda como parte da pesquisa de campo, foi aplicado questionário em clínicas de estética, salões de beleza e academias, com perguntas diretas e de caráter determinante no que diz respeito ao público alvo, atividades e serviços que o Spa Resort terá que oferecer e de que maneira fazer isso a partir de conversas informais com proprietários dos locais em questão.

Após a fase de entrevistas, seguida da análise dos dados coletados, foi determinado pontos relevantes ao projeto, e a partir da união de todas as informações, definiu-se o programa de necessidades para a posterior elaboração do ante-projeto, buscando a criação de um partido arquitetônico que atenda de forma plena a proposta e a necessidade do público a que se destina.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para o melhor entendimento da proposta do trabalho, Spa Resort para o tratamento do corpo e da mente, fez-se necessário uma pesquisa de campo que consistiu em aplicar questionários em locais onde o objetivo é a beleza e saúde, tais como academias, salões de beleza e clínicas de estética.

No decorrer da pesquisa, houve conversas informais com alguns dos proprietários e funcionários dos estabelecimentos em questão, não havendo assim a opinião apenas dos beneficiados com os serviços, mas também daqueles que os oferece. Após a aplicação dos questionários, as informações coletadas foram analisadas e os resultados representados em gráficos que fazem parte da interpretação da pesquisa.

Foram aplicados 70 questionários, apenas 50 foram respondidos. Mesmo com o aumento do número de homens que freqüentam esses espaços, o sexo feminino ainda prevalece correspondendo 61,73% e o masculino 38,27%.

Em relação à faixa etária, o grupo de 18 a 21 anos representa 24,32%; 44,35% correspondem a pessoas de 22 a 30 anos; de 31 a 40 anos fica em 22,75% e o grupo acima dos 40 anos representa 8,58% dos usuários; este resultado é visível que o grupo mais jovem freqüenta mais esses lugares.

Quanto à freqüência com que os entrevistados vão a salões e clínicas de beleza, ainda é grande o número de pessoas nos fins de semana,

53,25%; a cada 15 dias equivale a 31,65%; 9,57% freqüentam mensalmente e 5,13% raramente vão a esses locais ou cuidam-se em casa mesmo.

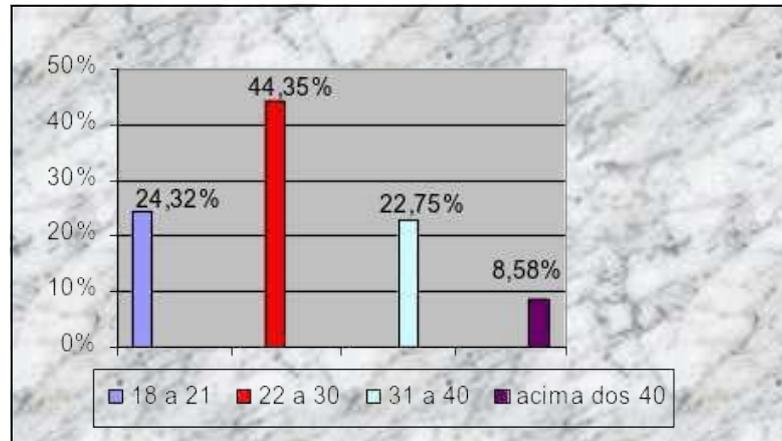


Gráfico 1 – Faixa Etária

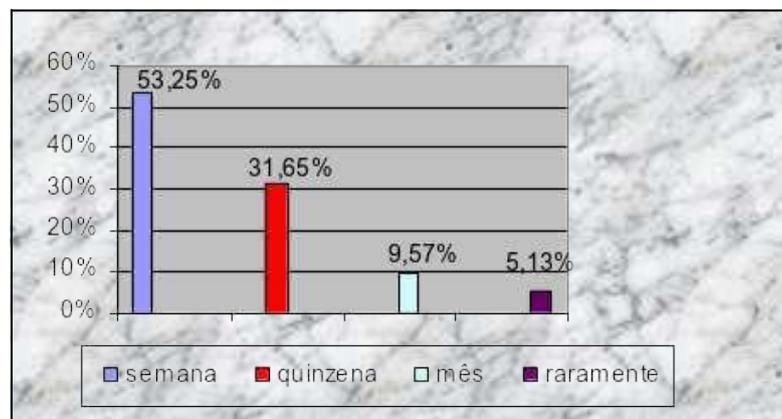


Gráfico 2 – Freqüência dos entrevistados em áreas correlatas

Ao perguntarmos sobre quais serviços mais procurados, os chamados de higiene pessoal, como manicure/ pedicure e depilação são os ganhadores, 42,25%, ultrapassando até mesmo os serviços de cabeleireiro, 35,75%; os tratamentos estéticos, tais como faciais, 10,23% e os corporais, 6,85% ficaram na frente de massagens e outros citados, correspondendo em 4,92%.

Quando perguntados sobre a prática de atividades físicas a maioria (62,24%) disse que faz alguma (caminhada, jogo de bola, vôlei, malhar), poucos são aqueles que não tem um exercício no cotidiano, justificando pela falta de tempo.

Nota-se pelo resultado que a maioria dos entrevistados preocupa-se em cuidar da saúde.

Perguntou-se ainda quanto aos motivos que os levam a tratamentos estéticos. O resultado mostrou que padrões estéticos, 40,64% e saúde, 36,12% estão quase que equivalentes, ficando a moda dos tratamentos em 14,24% e outros citados, 9%.

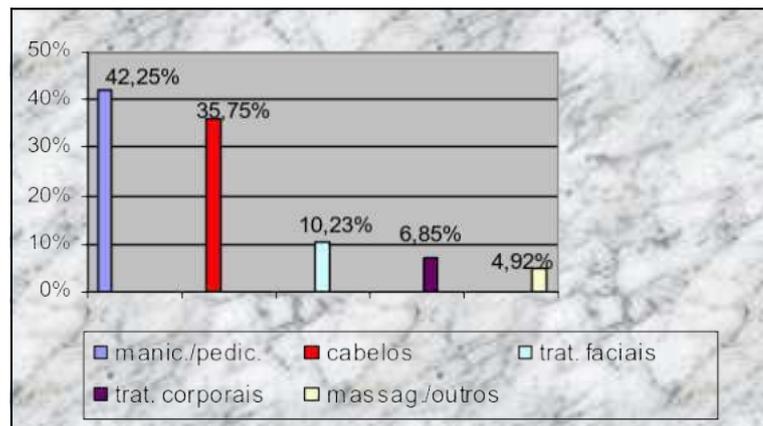


Gráfico 3 – Quais serviços mais procurado nas áreas correlatas

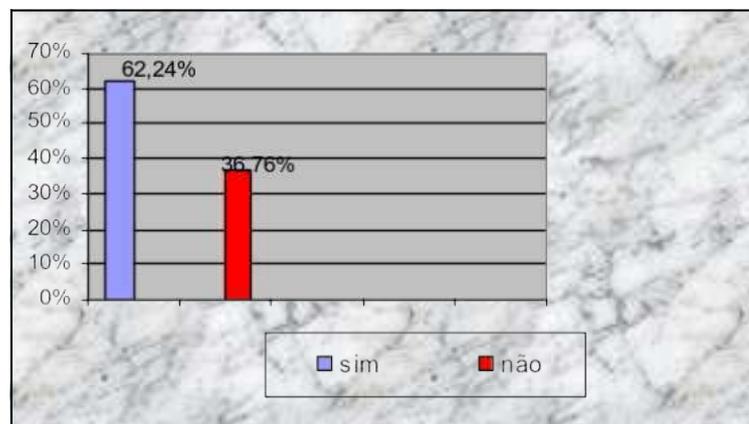


Gráfico 4 – A prática de atividades físicas

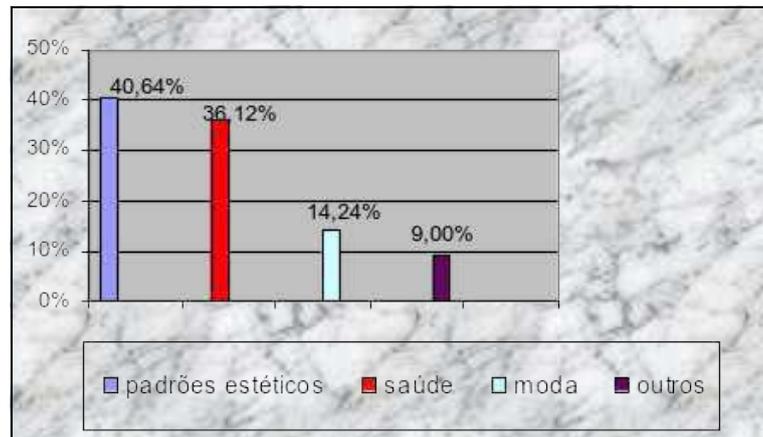


Gráfico 5 – Motivos que os levam a procurar tratamentos estéticos

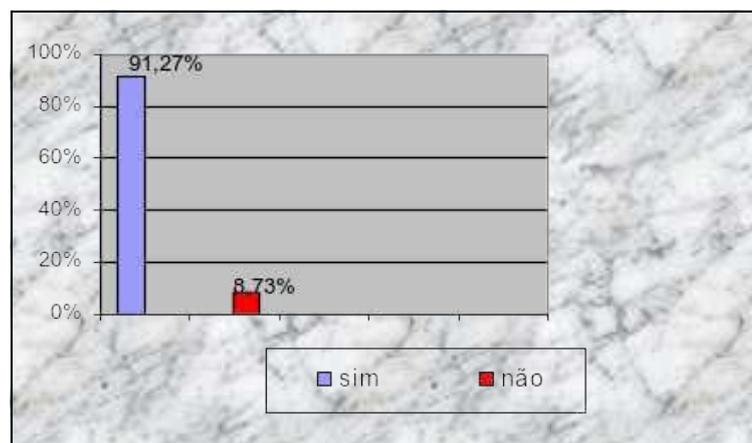


Gráfico 6 – Perguntados se já foram a um Spa

Na pesquisa perguntou-se sobre se já foram a um SPA. O resultado mostrou que 91,27% responderam que não e apenas 8,73% disseram que sim. Este demonstra que ainda é baixa a quantidade de pessoas que tem acesso a um Spa, ainda devido ao alto custo desses serviços.

Do número de entrevistados que já foram a um SPA, 40,25% respondeu que foi com a finalidade de emagrecimento; 27,76% foram em busca de relaxamento; 20% turismo; para tratamentos estéticos de modo geral foram 7,12%; 4,87% foram para adquirir novos hábitos alimentares entre outros.

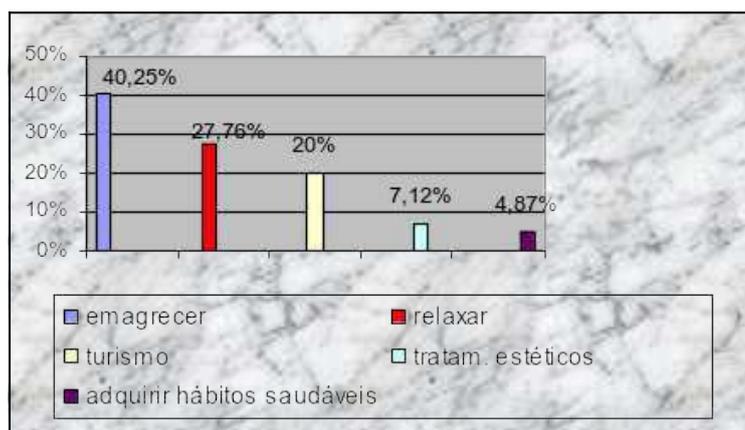


Gráfico 7 – Com que finalidade

Ao perguntarmos sobre a opinião da implantação de um Spa Resort, 72% foram enfáticos dizendo que é um excelente empreendimento, devendo ter todos os serviços de beleza e estética, como pista para caminhada, ampla área verde, academia de ginástica, tratamentos faciais e corporais, relaxamento, atividades aquáticas, nutricionista, psicólogo dentre outros e que o estado só tem a ganhar com um diferencial no ramo do turismo e lazer. Segue alguns depoimentos:

O estado já tem infra-estrutura para tal empreendimento e as pessoas estão sentindo a carência deste tipo de serviço. (Estudante universitária-22 anos)

Acho uma boa idéia para quem procura tratamentos específicos, não precisando se deslocar para outro Estado além de trazer mais emprego e renda para os maranhenses. (Médica-30 anos).

Um projeto interessante e de alto nível, que vem fomentar o turismo no estado e melhorar a vida agitada que levamos, tendo um local para relaxar e melhorar a saúde. (Professora-38 anos).

Assim concluímos que a proposta de um Spa Resort é viável, tanto ao crescimento do turismo no estado, quanto à preocupação das pessoas com a saúde, corporal e mental, fazendo-se assim necessário um local que forneça tudo de saudável e confortável no que diz respeito a relaxar, e o Spa Resort “Praia da Boa Viagem” enquadra-se perfeitamente, agregando todos os serviços na busca da vida longa e realmente saudável.



Foto 01– Vista NE-SO do terreno



Foto 02– Vista 1 N-S do terreno



Foto 03– Vista 2 N-S do terreno



Foto 04– Vista 1 do terreno para a praia



Foto 05– Vista 2 do terreno para a praia.



Foto 06– Vista 3 do terreno para a praia.



Foto 07– Vista do talude do terreno.



Foto 08– Vista do terreno para São José de Ribamar.



Foto 09– Vista do terreno para Praia de Juçatuba.

Com características físicas peculiares, este terreno trata-se de um local tranqüilo e acolhedor, distante da agitação urbana e dotado de belezas naturais que atendem aos requisitos de um empreendimento que busca o desenvolvimento de atividades físicas, recreativas e estéticas em plena harmonia

6.2 Programa de necessidades

Para a composição deste programa, observou-se as principais características dos principais Spas no Brasil e no Mundo, o que têm em comum, suas tipologias e assim obteve-se um resultado com base na análise de empreendimentos da mesma categoria.

Assim, desenvolveu-se um estudo, atendendo bem a setorização do prédio: estacionamento, área social, área de serviço, administração, área terapêutica, área de lazer e hospedagem, locados de forma a garantir ambientes funcionais e confortáveis considerando as situações de insolação e ventilação.

A área social do Spa Resort abrange a chegada com guarita, acessos independentes de entrada e saída de veículos e de serviço, estacionamento dentro do limite do terreno com 101 vagas, sendo 2 para deficientes e 2 para ônibus; e o lobby que conta com recepção, guarda-volume, ambientes de estar/ espera, quiosque central com balcão de informações das atividades e passeios oferecidos pelo Spa Resort e venda de revistas e jornais, uma mini-copa, banheiros e uma loja de souvenir.

O bloco de serviço está localizado todo o setor administrativo do Spa e conta com sala de contabilidade, reservas / marketing, arquivo/ cópias, gerência, sala de reunião, recursos humanos e banheiros. Ainda neste bloco,

encontramos o restaurante com capacidade total de 162 lugares, dividido em externo e interno, onde neste último encontra-se o bar, banheiros e um palco para pequenas apresentações.

A área de preparo de alimentos conta com uma padaria/ confeitaria, área de cocção, sala de freezers, despensa de uso diário, lavagem e depósito de louças e panelas, praça dos garçons, adega, refeitório de funcionários e sala do chefe de cozinha.

A carga e descarga do prédio também se localizam neste bloco com plataforma, controle/ recebimento, depósito de bebidas, almoxarifados de alimentos e de material de limpeza, sala de manutenção de equipamentos com depósito, lavanderia com rouparia. Para facilitar a coleta do material sujo do prédio, as lixeiras ficam fora do bloco, sendo uma destinada a lixo úmido e outro para o seco. O bloco dos funcionários é perto mas independente ao de serviço, tendo banheiros/ vestiários e dormitórios “F” e “M” com capacidade total para 10 pessoas.

A parte terapêutica e de estética concentrou-se no chamado bloco de saúde e lazer, é composta por recepção, espera, 4 consultórios para diferentes atendimentos (clínico geral, psicólogo, nutricionista, cardiologista, ortopedista) com área de avaliação, 1 sala de fisioterapia para tratamentos mais específicos, lavabos, um pequeno laboratório de análises clínicas, sala de coleta, ambulatório, estar dos médicos e D.M.L exclusivo deste bloco para facilitar sua manutenção.

No setor estético, contamos com um salão de beleza, salas de tratamentos corporais, massagens e faciais, salas de ofurôs, área de fitness, sala de danças, piscina coberta para a prática de atividades em dia de chuva

e para pessoas que não podem se expor ao sol e ambientes de estar e jogos para o convívio e lazer entre os hóspedes.

A hospedagem é composta por 4 torres de apartamentos de dois pavimentos com 10 apartamentos cada, sendo 1 em cada bloco destinado a P.N.E e 13 bangalôs sendo 2 adaptados para deficientes, totalizando 53 U.H no Spa Resort.

No espaço livre interno do Spa Resort está situada uma área de lazer que contém piscinas, solarium, apoio à piscina com bar e wc's, quadras de tênis, poliesportiva com arquibancadas entre elas e um campo de futebol society. Em pontos estratégicos do terreno, locaram-se quiosques de convivência promovendo a interação dos hóspedes e outros para a prática de aulas de tai-chi-chuan, ioga, tirando partido de toda a beleza natural do lugar. A pista de caminhada, também com total visão do local, envolve o entorno do terreno passando pela área da piscina, percorrendo as U.H. com um percurso de 342m, cercada por vasta vegetação com arbustos, palmeiras imperiais dentre outras espécies nativas.

6.3 Partido arquitetônico

Distribuído em um terreno com 25.976,78 m² de área, o Spa Resort “Praia da Boa Viagem” é o resultado da análise de dados coletados durante o desenvolvimento do tema e de um programa de necessidades que atendesse não apenas aos usuários, mas também a todas as funções a que cada espaço foi destinado.

Com isso, optou-se pela criação de um estabelecimento térreo, exceto os blocos de apartamentos, com um aproveitamento uniforme da área, distribuído em blocos distintos, mas interligados entre si, apresentando áreas de hospedagem, serviço, administração, lazer e saúde.

A implantação é marcada pela horizontalidade, criando um jogo de volumes que distinguem-se pelo pé-direito, com o lobby entre os blocos de administração e de saúde/ lazer. Apesar de serem blocos distintos, foram definidos o estilo e os elementos construtivos comuns às construções, mantendo-se uma mesma leitura do conjunto. Materiais básicos, como tijolo cerâmico na estrutura, coberturas em telha cerâmica e palha piaçava, madeira pau d’arco, tijolinho aparente entre outros, foram priorizados por serem regionais, traduzindo um ar rústico ao local sem perder a modernidade do tipo de empreendimento.

O lazer, a saúde e o bem estar são os princípios básicos para este tipo de empreendimento, com isso criou-se espaços que priorizam o conforto e a recreação: piscinas, sauna, sala de jogos, quiosques de convivência distribuídos de maneira a serem pontos de encontro e relaxamento com a prática de atividades voltadas para a meditação.

Com relação aos serviços de infra-estrutura, em especial, o abastecimento de água, foi feito um pré-dimensionamento, determinando uma estimativa de consumo diário de 350.000 l, que foram distribuídos em reservatórios suspensos. Para o sistema de esgoto foi determinado o sistema de fossa séptica e filtro anaeróbico colocados em pontos estratégicos no perímetro do terreno.

Portanto, a junção de todos esses fatores resultou em um espaço para o equilíbrio entre o corpo e a mente, de forma harmônica com o local, tirando partido da funcionalidade e da estética arquitetônica.

7 CONCLUSÃO

Com a vida agitada que as pessoas modernas levam, cercadas de tecnologia e aparatos que facilitam a rotina diária, muita destas andaram esquecendo de si próprias no que diz respeito à qualidade de vida. Diante disto, a proposta deste Trabalho Final de Graduação teve a intenção de atender a diferentes classes, àquelas que procuram momentos de “relax” ou às que cultuam a beleza física de forma racional e saudável em um espaço aconchegante e seguro para descansar, relaxar e cuidar da saúde.

Para chegar ao resultado final da proposta foram feitas pesquisas bibliográficas e de campo, para atender as reais necessidades da população e confirmar a viabilidade deste empreendimento com impactos positivos diante do crescente potencial turístico não apenas da cidade de São Luis, assim como para todo o estado do Maranhão.

E, estruturado em todos esses fatores, chegou-se a um ambiente cuidadosamente planejado, fundamentado acerca do assunto, buscando interação entre teoria e prática, atingindo total atendimento dos usuários, com conforto, bem-estar e segurança.

REFERÊNCIAS

ABCSPA- Associação Brasileira de Spas e Clínicas. Disponível em: ><http://www.abcspa.com.br>> Acesso em: 22 jul.2005.

ÁGUA Santa Spa. Disponível em: <<http://www.aguasanta.com.br>> Acesso em: 06 maio 2005.

ANDRADE, Nelson; BRITO, Paulo Lúcio de; JORGE, Wilson Edson. **Hotel: planejamento e projeto**. 5 ed. São Paulo: SENAC, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS - **NBR 6023**: Informação e documentação, referências, elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

_____. - **NBR 6492**: Representação de projetos de Arquitetura. Rio de Janeiro, 2004.

BERGER, H.H. **Lições de arquitetura**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

CAMPOS, José Ruy Veloso; ROSÉS, Claudia Fonseca; BAUMGARTNER, Ricardo Rinaldi (Org). **Estudo de viabilidade para projeto hoteleiro**. São Paulo: Papirus, 2003.

Embratur- Empresa Brasileira de Turismo. Disponível em: <<http://www.embratur.com.br>> Acesso em: 20 jun.2005.

GOELDNER, Charles R.; RITCHIE, J. R. Brent; MACINTOSH, Robert W. **Turismo: princípios, práticas e filosofias**. 8 ed. Porto Alegre: Bookman, 2002.

LAWSON, Fred. **Hotéis e Resorts: planejamento, projeto e reforma**. Porto Alegre: Bookman, 1995.

MARINO NETO, José Ernesto Marino. **A hora e a vez da hotelaria brasileira**. Disponível em: <<http://www.bshinternational.com>>. Acesso em: 12 jun.2005.

NEUFERT, Ernest. **Arte de Projetar em Arquitetura**. 15.ed. tradução da 21.ed. Alemanha. Gustavo Gili, 2001.

MARANHÃO, Secretaria de Turismo, **PLANO MAIOR**. Informe Executivo. São Luís, 2000.

SENAC. **Introdução a turismo e hotelaria**. São Paulo: Ed. Senac Nacional, 1998. 112p.

SPA Shop. Disponível em: <<http://www.spashop.com.br>> Acesso em: 17 jun.2005.

APÊNDICE A

Questionário aplicado em áreas correlatas

• SEXO: () F () M

• IDADE: () 18 a 21 anos () 30 a 40 anos
() 22 a 30 anos () acima de 40 anos

1. Com que freqüência você vai a:

a) Salões de beleza

() semanalmente

() a cada 15 dias

() mensalmente

() raramente

b) Clínicas estéticas

() semanalmente

gostaria

() a cada 15 dias

() mensalmente

() nenhuma, mas

() raramente

2. Quais os serviços que você mais procura em Salões de beleza e clínicas?

() manicure/ pedicure

() cabeleireiro

() depilação

() outros: _____

() tratamentos corporais

() tratamentos faciais

() massagens

3. Você pratica alguma atividade física?

() não

() sim. Qual? _____

4. Por qual motivo você recorre a tratamentos estéticos?

() saúde

() padrões estéticos

() modismo

() outro: _____

5. Você já foi a um Spa?

() não

() sim

6. Com que finalidade?

() emagrecimento

() reeducação alimentar

() turismo

() outros: _____

() relaxamento

() tratamentos estéticos

5. Na sua opinião, São Luis necessita de um Spa Resort, que ofereça serviços estéticos, aliados a atividades físicas e alimentação saudável, promovendo a saúde do corpo e da mente?

APÊNDICE B – IMPLANTAÇÃO

**APÊNDICE C – LOBBY / RECEPÇÃO
(PLANTA BAIXA, COBERTURA, LAY-OUT, CORTES E
FACHADAS)**

**APÊNDICE D – BLOCO ADMINISTRATIVO/ SERVIÇOS
(PLANTA BAIXA, LAY-OUT, COBERTURA, CORTES E
FACHADAS)**

**APÊNDICE E – BLOCO APOIO DA PISCINA/ GUARITA
(PLANTA BAIXA C/ LAY-OUT, COBERTURA)**

**APÊNDICE F – BLOCO SAÚDE E LAZER
(PLANTA BAIXA, COBERTURA, LAY-OUT, CORTES E
FACHADAS)**

**APÊNDICE G – HOSPEDAGEM-BANGALÔS
(PLANTA BAIXA, LAY-OUT, COBERTURA, CORTE E
FACHADAS)**

**APÊNDICE H – HOSPEDAGEM- APARTAMENTOS
(PLANTA BAIXA, LAY-OUT, COBERTURA,CORTES E
FACHADAS)**

ANEXO A

TRATAMENTOS ESTÉTICOS FACIAIS.

❖ Limpeza de Pele

Limpa a pele profundamente, deixando-a livre de impurezas como cravos e espinhas. Também atua controlando o excesso de oleosidade e oxidação, tornando-a mais lisa e clara. Para todos os tipos de pele.



❖ Hidratação

A hidratação facial faz a reposição da umidade da pele, eliminando tensões e suavizando rugas. Antes da aplicação de produtos hidratantes, é realizada uma esfoliação para facilitar a penetração da substância. E a esteticista faz movimentos específicos para melhorar ainda mais o resultado. O tratamento é indicado para peles ressecadas por natureza ou pela exposição excessiva do sol.



❖ Revitalização

Indicada para uma pele mais madura e desidratada, age estimulando as fibras de colágeno e elastina, normalizando as funções gerais da pele.



❖ **Lifting**

Tratamento usado na prevenção de sinais de expressão, cujo objetivo é estimular o tecido tissular e a musculatura, nutrindo e enrijecendo. Indicado para peles maduras e flácidas.

❖ **Oxigen**

Tratamento de renovação celular e rejuvenescimento através do uso de jatos de oxigênio puro e produtos altamente hidratantes.

❖ **Drenagem Linfática Facial**

O tratamento é indicado para acne, rejuvenescimento, pré e pós-operatório de cirurgia, entre outros. Assim como na drenagem corporal, o método consiste em estimular determinados pontos da face para melhorar a circulação e eliminar as toxinas dos tecidos.



❖ **Peeling's**

É a aplicação de ácidos - com maior ou menor concentração - em sua pele. O mais comum deles é o ácido glicólico. Para pessoas que se cuidam há anos e querem fazer uma hidratação mais profunda na pele, o indicado é que se procure um esteticista. O peeling de esteticistas é considerado superficial e pode ser feito até no calor. São necessárias aproximadamente cinco sessões para que o tratamento seja plenamente satisfatório.

Há, porém, casos mais drásticos de tratamento de pele. Para eles, é melhor procurar o dermatologista. No que diz respeito ao peeling, a área dos dermatologistas é a dos médios e profundos. Neles são utilizados ácidos com concentrações mais elevadas. São indicados para pessoas com marcas de acne ou rugas mais profundas. O peeling profundo elimina rugas e sulcos, além de servir para tirar manchas que aparecem nas mãos com a idade ou devido à exposição crônica ao sol.



❖ **Lifting por Ondas**

Tratamento altamente eficaz, o Lifting por Ondas é ideal para rejuvenescer tanto a pele do rosto quanto do corpo. O aparelho realiza uma eletroestimulação específica, através de micro correntes pulsadas de baixa frequência, em todos os tecidos afetados pelo envelhecimento. Este método ativa a circulação sanguínea e regenera a pele. O resultado é uma pele livre de flacidez e revitalizada.



❖ **Toxina Botulínica**

A substância é ideal para aquelas rugas em volta dos olhos que se acentuam quando sorrimos (pés de galinha) e para as marcas de expressão da testa. A toxina botulínica não age por preenchimento, ela simplesmente paralisa ou atenua as

contrações musculares que dão origem às rugas de expressão. Ou seja, trata o mal pela raiz. O efeito dura cerca de seis meses, mas o tratamento pode ser repetido após este período. Depois da aplicação você deve esperar três dias para ver o resultado definitivo.



❖ **Restylane**

Restylane é uma substância para preenchimento facial a base de ácido hialurônico. É ideal para aumentar e definir o contorno dos lábios e também para corrigir linhas de expressões entre o nariz e a boca. Este tipo de ácido é um dos mais conhecidos e utilizados porque, além de fazer parte da estrutura da pele, tem o poder de reter água, o que o torna um ótimo hidratante. A substância garante o preenchimento de sulcos e rugas localizadas no contorno dos lábios, sem sinais ou cicatrizes. O efeito dura por um prazo que varia de quatro a seis meses, dependendo do paciente. É aplicado em rugas médias e não provoca efeitos colaterais.

❖ **Meta Cryll**

O Meta-cryll atua como uma espécie de cirurgia plástica facial, sem a necessidade de passar pela operação. A substância é indicada para preenchimento de sulcos profundos, atuando como um lifting para levantar a pele superior do rosto. Além disso, serve também para o preenchimento de cicatrizes da acne e para aumentar os lábios.

A substância é um produto sintético e tem um prazo longo de duração, cerca de três anos. Portanto, não é aconselhável injetá-lo em qualquer área do rosto.

Antes da aplicação, um especialista irá definir quais locais e em que quantidade o Meta-cryll pode ser utilizado.

❖ **Perlane**

Perlane é uma substância para preenchimento facial a base de ácido hialurônico. Este tipo de ácido é um dos mais conhecidos e utilizados porque, além de fazer parte da estrutura da pele, tem o poder de reter água, o que o torna um ótimo hidratante. O produto é ideal para aumentar o volume e o contorno dos lábios. Pode ser utilizado também para preenchimentos dos sulcos mais profundos, especialmente localizados na região entre o nariz e a boca, e para corrigir assimetria facial.

❖ **Massagem facial oriental**

Faz parte do Tuiná, técnica difundida na China.

TRATAMENTOS ESTÉTICOS CORPORAIS.

❖ **Drenagem Linfática**

O método de drenagem linfática manual foi desenvolvido em 1932 pelo terapeuta dinamarquês Vodder. Seu método foi desenvolvido e se tornou muito eficaz. Hoje em dia é usada na estimulação da circulação linfática que ajuda o corpo a eliminar toxinas e na nutrição dos tecidos. A estagnação dos gânglios linfáticos pode causar dor. Geralmente este método é recomendado no tratamento estético de celulite (eliminando líquidos), espasmos musculares e na recuperação pós operatória.

❖ **Endermologia**

É uma técnica integral para o tratamento de celulite e redução de medidas. Recupera o aspecto liso e suave da pele e também atua como tratamento complementar de lipoaspiração. este procedimento é indolor e não invasivo.



❖ Eletrolipoforese

Emissão de estímulos elétricos motivando a queima de gordura e a circulação sanguínea, tratando a celulite, a gordura localizada e a flacidez.



❖ Estimulação Russa

É um equipamento computadorizado que tem como objetivo diminuir a flacidez e aumentar a tonicidade dos músculos através de estímulos elétricos.



❖ Cellulaser

O cellulaser é o mais moderno dos equipamentos utilizados para tratar a celulite, gordura localizada e redefinir o contorno corporal.

Este equipamento associa a técnica de Endermologia ao laser para maximizar a qualidade e a rapidez de resultados nos tratamentos de celulite.

O Cellulaser é contra-indicado em pacientes com neoplasias, pacientes epiléticos e em pacientes que estejam usando medicamentos fotossensibilizantes.



❖ Mesoterapia

Tratamento contra a celulite, estrias e gordura localizada que consiste na aplicação de microdoses de medicamentos nas áreas diretamente atingidas, objetivando um aspecto uniforme para a pele.



❖ Subcision

Este tratamento é direcionado para as celulites mais profundas do tipo III e IV e consiste em desfazer as retrações e formar auto-colágeno para preencher as depressões em glúteos e coxas.



❖ **Ultra- som**

Consiste na emissão de ondas de ultra-som sobre os locais afetados pela celulite, melhorando a permeabilidade da parede que recobre as células, favorecendo as trocas metabólicas. Aumentam a circulação sanguínea, melhoram o sistema linfático e normalizam a produção de fibras colágenas.

❖ **Sequencial**

Trabalha o sistema linfático através da estimulação, diminuindo edemas e ajudando na eliminação de toxinas.

❖ **Tridimensional**

Trabalha o enrijecimento muscular e tecidual através da eletroestimulação deixando o aspecto da pele mais firme e saudável.

❖ **Photon Dome**

Emite calor concentrado à base de raios photons infravermelhos longos. Isso facilita a eliminação de toxinas através da transpiração, melhora a hidratação e a elasticidade da pele, aumenta a circulação sanguínea provocando o aumento do metabolismo.

❖ **Tratamento de Gommage e Hidratação**

A pele tem um ciclo natural de renovação celular, que continuamente produz células mortas. Acumulando uma camada espessa de células mortas, a

pele perde sua vivacidade, tônus e brilho. A **Gommage** é uma esfoliação que é feita no corpo todo, para retirada de células mortas fazendo assim com que mude o aspecto "opaco" da pele, facilitando a penetração dos nutrientes para o interior da pele. Ajuda também na melhora da circulação devido aos movimentos e à manipulação que é feita. Após a gommage é efetuada a hidratação.

ANEXO B

MASSAGENS E TERAPIAS.

❖ Massagem Sensibilizante

Também conhecida como massagem anti-stress, esta técnica solta a musculatura e relaxa todo o corpo, melhorando a qualidade de vida da paciente. Ela utiliza princípios orientais como o Shiatsu, o Do-In e o Seitai, mas não é uma cópia de cada ensinamento. Ou seja, não precisa ficar com medo de sair surrada de suas sessões, mesmo porque existem toques de Reiki. Aos poucos a massagem elimina dores e mau-jeito no corpo.



❖ Shiatsu

O Shiatsu, (shi = dedo, atsu = pressão) é uma técnica de massagem oriental para manter o equilíbrio entre o corpo e a mente. Segundo os orientais, existe no organismo uma energia vital dividida entre forças opostas complementares (Yin, Yang). Essa massagem, procura equilibrá-las, trazendo uma sensação de bem estar ao corpo. A técnica consiste numa compressão

suave em vários pontos dos meridianos (caminhos de energia que percorrem o corpo). Os toques estimulam ou sedam a energia acumulada, melhorando o funcionamento dos órgãos de acordo com a necessidade de cada um.



❖ **Reiki**

Técnica japonesa milenar de harmonização e cura holística, em que a energia vital é aplicada por meio das mãos em diferentes partes do corpo, restaurando o equilíbrio físico e mental.

❖ **Watsu**

É uma terapia corporal realizada em água aquecida baseada no Shiatsu. Esta técnica ajuda a liberar as tensões, a ansiedade e a agressividade. Associado a movimentos suaves e massagens relaxantes ele produz sensações de leveza física, bem-estar e um profundo relaxamento, aumentando a autonomia e a percepção corporal.

Indicações: ansiedade, stress, dores e relaxamento.

❖ **Okioterapic**

Massagem modeladora associada às toalhas quentes, auxiliando no tratamento da gordura localizada e na prevenção da celulite.

❖ **Massagem Anti-Stress**

Massagem leve e relaxante baseada no alongamento dos membros, seguida de deslizamento suave sobre a musculatura, associando exercícios respiratórios.

❖ **Massagem Redutora**

Por meio de manobras manuais firmes, trabalha a gordura localizada e a celulite, ativando a circulação sanguínea e linfática.

❖ **Massagem Indiana**

Manobras baseadas na *Yôga*, auxilia no alinhamento da coluna e na liberação das tensões físicas e emocionais. Trabalha articulações e cadeias musculares, mesclando toques suaves e profundos com alongamento e trações.

❖ **Anma**

A origem do An Ma remonta à China, durante as dinastias Zhou e Qin, à época do imperador Amarelo. É a técnica mais antiga praticada na Ásia, tendo influenciado o desenvolvimento de várias outras, como a massagem sueca, o shiatsu e a tui-ná.

Na técnica do An Ma, o corpo é submetido a estímulos através de manobras como o deslizamento, a rotação, o amassamento, a vibração e a rolagem com o objetivo de relaxar os tendões, que por sua vez relaxarão os músculos, que soltaram os ossos. Assim, recupera-se a simetria estrutural que reflete um corpo saudável e preparado.



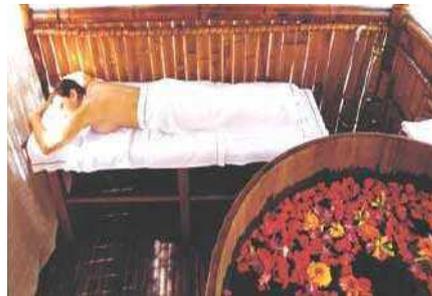
❖ **Yoga**

O termo Yoga vem do sânscrito e quer dizer "união". Trata-se de um conjunto de exercícios suaves que beneficiam tanto o corpo quanto a mente. Sua prática propicia a união corpo - mente - espírito. É um o caminho prático e natural para a integração e harmonia de nossa essência interior com o mundo externo e com o próprio universo. Esse caminho prático ocorre através de exercícios simples, que vão desde exercícios respiratórios, relaxamento, alongamentos suaves, exercícios psicofísicos, pré-concentração, memorização, concentração até meditação. O conjunto de práticas da Yoga pode nos ajudar nas funções psicomotoras e psicofísicas, servindo ainda em casos específicos para sanar problemas internos ou externos (tais como nódulos, problemas de coluna, insônias, dores de cabeça, ansiedade, problemas nervosos ou psicológicos...)



❖ Aromaterapia

É a arte e a ciência de usar óleos de plantas em tratamentos e é uma das técnicas mais antigas da história de práticas de cura. Os óleos essenciais exercem uma influência sutil na mente e no corpo. Uma qualidade importante desses óleos é a grande variedade de maneiras em que podem ser usados: sozinhos ou associados à água, que possui muitas propriedades terapêuticas e quando combinada com os óleos, estes realçam o seu efeito.



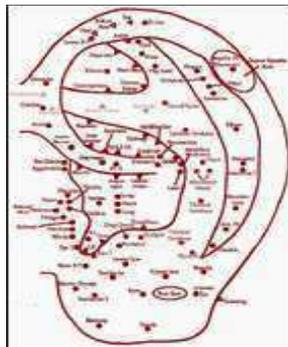
❖ Acupuntura

O ser humano faz parte da natureza, é uma pequena unidade do Universo e seu estado de saúde tem íntimas relações com o meio ambiente. Esse é o princípio básico da Acupuntura, praticada pelos chineses há de 5000 anos. Trata-se de uma ciência experimental cuja a finalidade consiste na cura de doenças e equilíbrio do organismo. Inicialmente foi praticada pressionando-se algumas regiões do corpo por meio de instrumentos contundentes como lascas de pedra, espinhas de peixe, etc. Foi por volta do século VII A.C. que se introduziu metais como ouro, prata, latão e ferro, anteriores às atuais agulhas de aço inoxidável.



❖ Auriculoterapia

É uma sistema de acupuntura de origem chinesa que consiste na manipulação de pontos localizados no pavilhão auricular. Mas ainda muita gente desconhece que a orelha é um órgão tão rico em múltiplas ligações, com reflexos do corpo inteiro e de todos os órgãos



❖ Hidroterapia

É a união dos exercícios aquáticos com a terapia física indicada para várias patologias. A utilização dos princípios físicos da água em conjunto com o calor da água, são responsáveis pelas respostas fisiológicas osteomusculares. As modificações fisiológicas da hidroterapia aumentam: a frequência respiratória e cardíaca, suprimento sanguíneo para os músculos, metabolismo muscular, taxa metabólica, relaxamento muscular, dentre outros, em contra partida diminui a pressão sanguínea, edemas e a sensibilidade nos terminais nervosos.

Dessa forma, melhora a autoconfiança do paciente e garante uma maior liberdade de movimentos, reduz a sensibilidade à dor, melhora a musculatura, a postura corporal e aumenta a circulação periférica.

❖ Massoterapia

Consiste em um conjunto de técnicas terapêuticas associadas a massagem corporal, através das mãos, seja por pressão, ou, deslizamento; a massoterapia é

aplicada visando propiciar relaxamento equilíbrio energético e, por conseqüência, nutrição dos tecidos, e desintoxicação. Recomendada para qualquer pessoa, pode ser aplicada no caso de pés e pernas cansadas, irritabilidade, fadiga, dor por má postura, desânimo, ansiedade, ou como forma de prevenção ao estresse, celulite, gordura localizada e outras.

❖ Cromoterapia

É uma ciência que usa a cor para estabelecer o equilíbrio e a harmonia do corpo, da mente e das emoções e vem sendo utilizada pelo homem, onde suas aplicações terapêuticas foram comprovadas através da experimentação constante e verificação de resultados. A Cromoterapia é baseada nas sete cores do espectro solar e cada cor tem uma vibração específica, atuando desde o nível físico até os mais sutis.

❖ Talassoterapia

Os elementos marítimos sempre fizeram parte das nossas vidas. Recentemente, o homem vem descobrindo muitos outros benefícios que vem do mar. A Talassoterapia, que é a exploração e utilização para fins terapêuticos, da água do mar, alga, esponjas, corais, anêmonas e outros; e fora dele onde podemos citar: a argila, que pode ser usada interna e externamente: a de uso externo, onde podemos encontrar vários tipos, são usadas para fins terapêuticos e podem ser usadas em banhos, máscaras (usadas em tratamentos estéticos para eliminar toxinas, limpar e tonificar a pele).



❖ Reflexologia Podal

Técnica de origem medicinal chinesa, que busca nos pés o alívio e a eliminação de distúrbios físicos e emocionais. Os estímulos dados aos pés chegam ao cérebro, são codificados e enviados aos órgãos, tecidos e células,

tratando todos os sintomas.



❖ **Terapia das Pedras Quentes**

Utiliza pedras quentes e energizadas para massagem profunda. Estimula a perda de peso, melhora as funções orgânicas, recupera a energia, elimina o estresse, harmoniza corpo, mente e espírito; e equilibra o sistema nervoso.

❖ **R.P.G- (Reeducação Postural Global)**

Técnica francesa baseada em posturas específicas de alongamento de todos os grupos musculares, eliminando e/ou diminuindo dores e desconfortos decorrentes das diversas alterações posturais.

❖ **Hidroaroma**

Tratamento de esfoliação superficial com aromoterapia que estimula os sentidos através do olfato, tendo o poder de restaurar o equilíbrio físico, orgânico e mental. A esfoliação a seco utiliza ferramentas de estimulação de receptores que lentamente levam o corpo a um estado de completo relaxamento.

❖ **Fitoterapia**

Consiste no tratamento de doenças por meio do uso de plantas, em estado natural ou ressecadas. As plantas atuam queimando o excesso de gordura e desintoxicando o organismo e não apresentam reações alérgicas ou qualquer outro efeito colateral. São muitos os princípios ativos utilizados para ajudar no processo de emagrecimento, tais como: Clorella, Alcachofra, Carqueja, Cáscara sagrada, Cabelo de milho, Fucus, Glucomanann, Garcínia, Centelha Asiática, Spirulina, Goma Guar.

❖ **Terapia do Mar Morto**

Consiste em uma esfoliação corporal feita com sal de banho extraído do Mar Morto, seguido de um deslizamento com óleo mineral para que a pele fique preparada para receber a lama. Aplica-se a lama do Mar Morto uniformemente em todo o corpo, que permanece aquecida pela manta térmica por mais ou menos 20 minutos.

Minerais encontrados no Mar Morto:

- * Potássio: melhora o fluxo de nutrientes pelas membranas celulares;
- * Magnésio: aumenta a vitalidade da célula e agiliza sua recuperação;
- * Sódio: fornece energia para o metabolismo celular;
- * Cloro: regula a umidade da célula;
- * Cálcio: acalma e auxilia o equilíbrio celular;
- * Bromo: age como calmante e anti-séptico.

Benefícios da Terapia:

- * Retirada das células mortas;
- * Limpeza profunda da pele, pela drenagem do excesso de oleosidade e toxinas, proporcionado pela máscara de lama;
- * Remineralização;
- * Hidratação intensa.

