

A criar casas que fazem bem à saúde

Marcelina, arquiteta, e Miguel, geógrafo, estudam as casas e tentam perceber como podem afetar a vida de quem nelas mora, tornando-as mais saudáveis

Sara Raquel Silva



Vão a sua casa, como médicos, preparados para analisar os eventuais focos de problemas

Dorme mal, sente-se cansado e está constantemente doente? Saiba que a sua casa pode ser a causa de todo esse mal-estar. Marcelina Guimarães, arquiteta, e Miguel Fernandes, geógrafo explicam: "Os níveis de exposição ao ruído, os elevados campos eletromagnéticos, a deficiente qualidade do ar, a inadequada iluminação, a falta de conforto térmico, os elevados índices de humidade relativa, a ausência de espaços verdes, bem como problemas de ordem estrutural, por exemplo, instalações elétricas mal concebidas ou quartos com paredes contíguas às cozinhas, podem conduzir a quadros de doença".

O pressuposto baseia-se nos princípios da geobiologia, uma ciência com raízes ancestrais, cujo objetivo é contribuir para a criação de bons sítios para se viver e trabalhar. E porque ambos acreditam que casas saudáveis nutrem os seus habitantes em todos os aspetos, e casas doentes podem induzir e acelerar processos de degeneração e distúrbios, criaram uma empresa, a Habitat Saudável, sediada no Porto, a partir de onde analisam as habitações daqueles que pretendem melhorar a qualidade de vida. Em entrevista ao *Dica da Semana*, explicam o seu projeto inovador em Portugal.

Como surgiu o vosso interesse por tornar as habitações mais saudáveis?

Vivíamos uma insatisfação e frustração a nível profissional, como a maioria dos jovens licenciados em Portugal. Já apaixonados por estas temáticas e com algum conhecimento e sensibilidade para as mesmas, apercebemo-nos de que este seria um nicho de mercado que nos faria sentir realizados e úteis à sociedade, o que é gratificante.

Expliquem o processo de intervenção.

Qualquer um dos nossos serviços começa com uma visita "in loco", que se destina a análise da área envolvente, à medição da direção do imóvel em relação ao norte magnético, entre outros fatores. Neste estudo do espaço procede-se, também, à análise a possíveis fatores de contaminação geoambiental – campos e radiações naturais provenientes das correntes de água subterrâneas, falhas geológicas, redes geomagnéticas e outras alterações; contaminação eletromagnética de baixa e alta frequência, níveis de radioatividade ambiental e gás radon... os resultados obtidos através dos estudos referidos anteriormente; realizamos um relatório com imagens, desenhos, tabelas e cálculos bastante completo e indicações precisas de como transformar uma casa "doente" numa casa saudável.

E se for um espaço por edificar?

Ai trata-se de um projeto de Arquitetura Integrativa (construção de raiz ou reabilitação). Toda esta informação é utilizada desde o estudo prévio do projeto até à construção da obra que dará origem a um edifício saudável.

Quais os problemas mais frequentemente encontrados e as regras mais básicas a ter em conta?

Em primeiro lugar, não ter aparelhos no quarto. Telemóvel a carregar perto da cabeceira da cama e a servir de despertador, telefones sem fios com bases elétricas, caixas



de gravação de televisão, rádios despertadores ou routers emitem imensas radiações. Por outro lado, os materiais utilizados na construção são, também, relevantes: quanto mais naturais, melhor. A estrutura da cama não deve ser metalizada e o colchão não deve ter molas nem espumas químicas.

Encontram soluções?

Muitas vezes basta mudar a cama de lugar, mesmo que não seja a opção estética mais apelativa. O mesmo pode passar-se na sala se esta apresentar um campo eletromagnético mais favorável. A aplicação de materiais isolantes como tintas e telas é outra das nossas sugestões, além de equipamentos que minimizam os efeitos da corrente elétrica quando esta não é utilizada.

Qual é o papel das plantas?

Regulam a temperatura e humidade e sintetizam químicos voláteis presentes no ar.

Entre o vosso tipo de intervenção, baseado na geobiologia, e o feng shui, encontram-se alguns pontos em comum?

Ambos partem da ideia que os locais em que vivemos e/ou trabalhamos interferem na vida das pessoas, positiva ou negativamente. Contudo, o feng shui, por se tratar de uma arte milenar, não está muito direcionado, por si só, para a resolução de problemas atuais como a poluição eletromagnética, química, o excesso de ruído, bem como o facto de hoje em dia passarmos 90% do nosso tempo em ambientes fechados. Na realidade, tais parâmetros não eram tidos em conta, na al-

QUEM É QUEM

• Marcelina Guimarães

Licenciou-se em Arquitetura, em 2006, pela Escola de Arquitetura da Universidade do Minho. Era um sonho de infância. Numa procura constante pela sua identidade enquanto arquiteta também frequentou cursos de Biogeometria (Geometria Sagrada), Feng Shui e Geobiologia, encontrando um conhecimento mais profundo de si mesma, da natureza, do planeta Terra e do universo. É sócia-fundadora da empresa Habitat Saudável e precursora do conceito "Arquitetura Integrativa".

• Miguel Fernandes

Licenciado em Geografia, desde 2004, pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto, aprofundou conhecimentos com uma pós-graduação em Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, onde ganhou sensibilidade ao tema dos efeitos nefastos das radiações na saúde.

Após vários anos de estudo, obteve maior percepção e sensibilidade quanto ao entendimento do planeta. Neste sentido, ao ganhar consciência do impacto que as radiações naturais e artificiais têm sobre a saúde, o estudo/ensino da "Geo-Gráfia" (descoberta da terra), passou a tornar-se insuficiente para a sua vida profissional e evoluiu para a "Geo-Bio-Logia" (estudo das influências da terra sobre a vida).

tura, por essas civilizações porque simplesmente não existiam.

Será a geobiologia a atualização dessa arte milenar?

É uma ciência mais atual que trata e resolve tais problemas que decorrem da modernidade. A geobiologia acaba por ser uma ciência que faz a ponte com os saberes e conhecimentos ancestrais (nomeadamente o Feng Shui), que olhavam para o espaço como influenciador do bem-estar e saúde das pessoas, mas agora com uma visão científica. O principal objetivo é criarmos "espaços bióticos", aptos para a vida. Para tal estudamos todos os fatores ambientais do habitat que podem ser críticos para a saúde e centramos a análise num conjunto de critérios de biohabitabilidade para que uma dada habitação seja saudável e ecológica. Numa segunda fase, passamos à harmonização do espaço através do feng shui. Existe uma complementaridade entre a geobiologia e o feng shui. ■