



ARQUITECTURA

Casas que fazem bem à saúde

Medem a radiação, campos electromagnéticos, humidade e o PH da água para verem se uma casa é ou não saudável. Por isso há quem lhes chame 'médicos das casas'. Marcelina Guimarães e Miguel Fernandes descobriram o conceito de biohabitabilidade quando se mudaram para uma moradia e começaram a ter sintomas como dores de cabeça e cansaço. Em 2014 fundaram o projecto Habitat Saudável, que concilia a arquitectura com artes e ciências ancestrais

Texto de **Adriana Miranda Ribeiro**
Fotografias de **Silvestre Zamit**

Desde o início de 2014 que Marcelina Guimarães, arquitecta, e Miguel Fernandes, geobiólogo, aliam competências num casamento profissional. Na Habitat Saudável avaliam a biohabitabilidade das casas, ou seja, analisam habitações para perceberem se são ou não saudáveis. «A casa é uma terceira camada da nossa vida», explica a arquitecta. «Depois da nossa própria pele e da roupa que vestimos, é importante ter presente que a nossa casa é onde passamos, pelo menos, um terço das nossas vidas. Por isso é essencial estar-mos alerta para o que nos rodeia».

Foi precisamente a mudança para uma nova moradia que os fez despertar para este assunto. «Acordávamos cansados, entre as duas e as quatro da manhã, tínhamos dores de cabeça que depois passavam

durante o dia... Hoje sabemos que tínhamos todos os sintomas típicos de quem vive numa casa doente». O estudo de um especialista levou-os a perceber que reuniam uma série de características e condições propícias ao mal-estar: viver perto de antenas de telemóveis, carregar o telemóvel junto à cabeceira da cama, ter equipamentos electrónicos no quarto ou dormir numa cama com uma estrutura metálica e com molas são apenas algumas delas. «Segundo a Organização Mundial de Saúde, 30% das habitações e 60% das construções empresariais têm potencial para causar doenças. Das mais graves como cancro, até outras menos graves mas crónicas, como fadiga e dores de cabeça», explica Miguel.

Se neste momento está preocupado porque a sua casa reúne algumas destas ca-



racterísticas, não precisa entrar em pânico. E não precisa de pensar em trabalhos de demolição para já. Pequenas alterações podem fazer toda a diferença. «Às vezes passa por mudar uma cama de sítio, ou simplesmente mudar o tipo de colchão. Os materiais mais naturais são os melhores. Também as plantas naturais são um exce-



O CASAL tanto recolhe a aparelhos sofisticados como a outros mais clássicos, como as varetas Hartmann

lente regulador da qualidade do ar, em humidade e temperatura, são purificadoras, e uma excelente forma de medir a habitabilidade do espaço», realça Marcelina, que fornece mais duas pistas. Os locais que o seu cão ou gato procuram são os mais 'saúdáveis' para estar, porque os animais (tal como as crianças) têm o instinto mais des-

envolvido. E antes de se deitar deve desligar todos os aparelhos da tomada e dormir no escuro total é a melhor opção.

Uma arquitectura mais próxima da natureza

O trabalho da dupla baseia-se no conceito de Arquitectura Integrativa, que associa a ▶

«Depois da pele e da roupa que vestimos, a casa é uma terceira camada da nossa vida», explica a arquitecta Marcelina Guimarães



OS SINTOMAS DE UMA CASA DOENTE

Esteja atento se verificar algum dos seguintes sinais:

- Noites mal dormidas
- Sonos desagradáveis ou pesadelos
- Levantar-se mais cansado do que quando se foi deitar
- Sentir dor, que desaparece durante o dia
- Os seus filhos movimentarem-se na sua cama/berço, tentando escapar-se para uma das extremidades
- Mal-estar em casa
- Rachaduras nas paredes
- Humidade em casa
- Odores desagradáveis sem justificação
- Plantas que morrem com frequência

arquitectura contemporânea (ensinada nas Universidades) com filosofias e artes ancestrais nascidas da observação, estudo e compreensão da Natureza transportados para a actualidade. Princípios como o Feng Shui, Geobiologia, Biohabitabilidade, Sustentabilidade e Biogeometria (Geometria Sagrada) estão na base desta filosofia de vida. A natureza é o modelo que seguem e tentam imitar, para proporcionarem aos clientes o maior bem-estar possível. «Se pensarmos na natureza como um laboratório que se foi aperfeiçoando ao longo dos tempos e se formos aplicando esse conhecimento a nosso favor, por nos ser geneticamente natural, vamos sentir-nos melhor. Temos um lado muito instintivo, que os tempos actuais fazem



«MUITAS VEZES chegámos à conclusão que o problema está fora de casa», diz Marcelina

Os locais que o seu cão ou gato procuram são os mais saudáveis para estar, pois os animais têm o instinto desenvolvido

com que esteja esmorecido», defende a arquitecta.

A poluição química, a contaminação eletromagnética, o sedentarismo e a tendência cada vez maior de passar o tempo em espaços fechados são alguns dos fenómenos que pautam os tempos modernos, e para as quais o nosso organismo não foi concebido. «A procura do regresso às origens é uma tendência cada vez mais presente quer na alimentação,



quer na procura do exercício físico ou ainda no contacto com a natureza. Só falta mesmo pensarmos na nossa casa nos mesmos moldes, como já acontece em outros países como a Brasil, França ou Alemanha, onde já existe esta consciência, pelo menos, desde os anos 1930», afirma Miguel Fernandes.

A geobiologia, por exemplo, que permite estudar a influência das radiações sobre os seres vivos, foi fundada na década de 1950 pelo médico alemão Ernst Hartmann através de vários estudos científicos. «Neles descobriu que 60 a 70% das nossas doenças têm uma relação directa ou indirecta com os espaços onde estamos inseridos: de trabalho ou habitação. Foi o grande impulsionador da geobiologia e mais tarde teve outros seguidores. Como nós, que estamos a tentar que esta corrente faça parte da cultura portuguesa», continua Miguel.

A Habitat Saudável já tem clientes por todo o país. Aos poucos os seus fundadores, encarados como 'médicos das casas', têm visto aumentar a procura, graças ao passa-palavra e à divulgação do seu trabalho por diversos meios. Do diagnóstico à solução há diversas etapas. Numa primeira fase está disponível um questionário padrão *online*, para avaliar a relação das pessoas com o espaço e, numa segunda, fazem uma visita ao local, para um estudo mais aprofundado, com a ajuda de alguns aparelhos sofisticados e outros mais 'clássicos' (como as varetas Hartmann, cujo nome é uma homenagem ao médico alemão). «Medimos humidades, luminosidade, radiações, campos eletromagnéticos, PH da água, a ligação do edifício à terra, entre outros factores, e muitas vezes chegamos à conclusão que o problema não está dentro de casa, mas fora», diz Marcelina, referindo-se a antenas de telecomunicações ou linhas de água no terreno.

Ambos concordam que o ideal é construir um projecto de raiz, mas que é sempre possível adequar as casas aos hábitos de cada habitante e aos tempos modernos. «Não somos fundamentalistas», assegura Miguel. ●

«Medimos humidades, luminosidade, radiações, campos electro-magnéticos, PH da água, entre outros factores»