



## IMOBILIÁRIA

-

VI [REVISTA](#) [NOTÍCIAS](#) [EVENTOS](#) [SEMANA RU \(\[HTTP://WWW.VIDAIMOBILIARIA.COM/LOJA/ASSINATURAS\]\(http://www.vidaimobiliaria.com/loja/assinaturas\)\)](#) [SEMANA RU \(\[HTTP://WWW.SEMANADAREABILITACAO.VIDAIMOBILIARIA.COM/\]\(http://www.semanadareabilitacao.vidaimobiliaria.com/\)\)](#) [\(http://app.\)](#)[PRÉMIO RU \(\[HTTP://WWW.PREMIO.VIDAIMOBILIARIA.COM/\]\(http://www.premio.vidaimobiliaria.com/\)\)](#) [LOJA \(\[HTTP://WWW.VIDAIMOBILIARIA.COM/LOJA/\]\(http://www.vidaimobiliaria.com/loja/\)\)](#)

Notícias Habitat Saudável melhora espaços para melhorar saúde foi atualizado.

## HABITAT SAUDÁVEL MELHORA ESPAÇOS PARA MELHORAR SAÚDE

[Mostrar](#) [Editar](#)Submetido por [Ana Tavares](#) em Sáb, 14/03/2015 - 22:39Olá [Ana Tavares](#) [Encerrar sessão](#)[Conteúdo](#) [Pessoas](#) [Affiliated content](#)[Editar atalhos](#)

Os espaços onde habitamos e trabalhamos podem ter uma influência muito direta na nossa saúde. Este é o ponto de partida da Habitat Saudável, uma empresa criada por Marcelina Magalhães, arquiteta, e Miguel Fernandes, geólogo, que se baseiam em princípios como o feng shui e a geobiologia para melhorar os espaços “doentes”.

A empresa desenvolve também projetos de raiz, seguindo a Arquitetura Integrativa, baseada nestes mesmos princípios, evitando os fatores nocivos à saúde logo desde a construção.

Para Miguel Fernandes, os profissionais da construção em Portugal não têm ainda noção de vários destes problemas, o que podia desde logo ajudar bastante. Em entrevista à Vida Imobiliária o responsável explicou-nos um pouco mais sobre a atividade da Habitat Saudável, o que procuram, e o que pode ser feito para melhorar os espaços.

**Como surgiu a ideia da Habitat Saudável? Há quanto tempo?**

**Marcelina:** Enquanto casal, já tínhamos alguma sensibilidade e curiosidade sobre estes temas. Neste sentido, esta foi uma ideia que surgiu naturalmente, como resultado do acumular de estudos e experiências adquiridos de forma autodidacta ao longo dos anos.

Quando nos apercebemos que, existia uma grande probabilidade de vivermos numa casa doente, tentamos procurar em Portugal, um profissional qualificado para realizar um estudo completo da nossa habitação. Como não o encontramos, decidimos ser nós a trilhar esse caminho – para além de comprar toda a bibliografia profissional da área, também realizamos cursos profissionais no estrangeiro.

Nessa mesma época, ambos vivíamos uma insatisfação e frustração a nível profissional. Eu, para além da precariedade comum aos jovens arquitetos da minha geração, também vivia numa constante procura pela minha identidade enquanto arquitecta – com este projeto sinto que fundi várias paixões num mesmo objetivo.

O Miguel, licenciado em Geografia e com especialização em Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, teve aqui o seu primeiro contacto com o tema da influência das radiações na saúde humana. Após todo este percurso, finalmente nasceu a Habitat Saudável em março do ano passado.

**O que é ao certo a arquitetura integrativa?**

**Marcelina:** Tal como o nome indica, é aquela que integra à arquitetura contemporânea (ensinada nas Universidades), filosofias e artes ancestrais nascidas da observação, estudo e compreensão da natureza e do meio ambiente. Todos os fatores que são analisados pela Habitat Saudável num edifício já existente, na arquitetura integrativa são estudados e trabalhados numa fase embrionária da concepção da obra. A meu ver, é bem mais vantajoso vivermos num espaço que foi construído de raiz, com o objetivo de cuidar da nossa saúde, felicidade e bem-estar, do que resolver problemas à posteriori.

Estes projetos integram em si, princípios como Feng Shui, Geobiologia, Biohabitabilidade, Sustentabilidade e Geometria Sagrada mais conhecida por Biogeometria. Segundo a etimologia da palavra Geo (Terra) e Metria (Medida), ou seja a geometria é a ciência que estuda as medidas da Terra. Sagrada no sentido em que na antiguidade a natureza era respeitada e venerada enquanto divindade. “Deus” era o arquiteto supremo que projetava sempre com a mesma lógica matemática e padrão geométrico. Por isso na natureza se encontra a maior manifestação de harmonia, beleza e perfeição. Mais concretamente refiro-me, por exemplo, à proporção áurea, à sequência de fibonacci e aos fractais. É exatamente isso que procuro com a Arquitetura Integrativa, uma construção harmoniosa e integrada na natureza.

**Que relação pode ter uma habitação/divisão com a nossa saúde? Quais os casos mais comuns que passam pelas vossas mãos?**

**Miguel:** Está provado cientificamente que os espaços onde vivemos e/ou trabalhamos influenciam e interferem na nossa saúde, sendo que essa influência pode ser boa ou não. De facto, para ter uma ideia, segundo o médico Alemão E. Hartmann (fundador da Geobiologia) “60-70% das doenças têm algum componente causal ou periférico

dos espaços” em que vivemos e/ou trabalhamos. Igualmente, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) 60% das construções empresariais e 30% das habitações tem um potencial para gerar doenças, inclusive cancro.

Aliás o ser humano desde sempre observou a relação entre o lugar e a sua saúde. Posso dar dois exemplos: Hipócrates, pai da Medicina, no seu livro “Ares, águas e Lugares” falava pela primeira vez da interferência dos lugares na saúde humana.

Na china Antiga os médicos analisavam muitos factores (além dos pessoais) e um desses factores era o Feng Shui. Eles observavam que existia uma relação entre a saúde das pessoas e o lugar que habitavam.

Respondendo à segunda parte da sua questão, os casos mais comuns que nos aparecem vão desde sintomatologia variada – insónias/distúrbios do sono, estados de ansiedade, stress, depressão, cansaço, dores de cabeça – até doenças mais ou menos graves típicas da exposição a determinados factores ambientais do habitat que podem ser críticos para a nossa saúde - doenças crónicas (Síndrome Fadiga Crónica, Fibromialgia, etc.), doenças neurodegenerativas, leucemias, tumores, etc.

#### **De que forma fazem a análise dos elementos positivos ou nefastos de um espaço? O que procuram?**

**Miguel:** A prática geobiológica, como medicina do habitat, tem como primeiro objetivo o diagnóstico da qualidade ambiental de um determinado espaço. Neste sentido, o que pretendemos com o nosso serviço é mitigar e/ou eliminar os fatores ambientais do habitat que podem ser críticos para a saúde das pessoas que habitam e/ou trabalham num dado espaço. Com isto, contribuiremos para a criação de “Espaços Bióticos”, ou seja espaços aptos para a vida.

E assim criamos/encontramos “bons sítios” para se viver e/ou trabalhar, permitindo uma melhoria significativa da qualidade de vida, com reflexos diretos na saúde física, mental e emocional das pessoas.

Para tal estudamos todos os fatores ambientais do habitat que podem ser críticos para a nossa saúde. Centramos assim a análise num conjunto de critérios de Biohabitabilidade que consideramos essenciais para que uma habitação seja saudável e ecológica. Analisamos assim: a envolvente ao espaço construído ou a construir, a proximidade a factores de risco ambiental (fábricas contaminantes, aeroportos, aterros sanitários, etc.); a Eletricidade Estática; os campos Eletromagnéticos de Baixa Frequência/Alta Frequência (transformadores, electrodomésticos, Postes e linhas de Alta Tensão, Antenas de Telemóvel, Radares, redes wi-fi, telefones sem-fios, etc.)

Ainda as Radiações Naturais (radiação ionizante, correntes de água subterrânea, falhas, alterações do campo magnético terrestre, redes energéticas, etc.); o Conforto Térmico e ambiental; o Conforto Acústico; o Conforto Lumínico; os Materiais de Construção/Decoração Biocompatíveis. Com esta análise obtêm-se indicadores de lugares, por vezes dentro da mesma habitação, potencialmente patogénicos cujo uso/permanência prolongado é aconselhável evitar-se.

Após todo este estudo, quando o cliente pretende, é que passamos à harmonização do espaço através do Feng Shui.

#### **Certamente que cada caso é um caso. Mas se tivessem de fazer uma perspetiva geral do parque habitacional do país, do que conhecem, quais são os problemas que mais frequentemente encontram?**

**Miguel:** Pela nossa experiência temos visto situações graves e bastante comuns que seriam facilmente evitáveis se existisse o mínimo de informação e formação por parte dos clientes e dos profissionais do sector. Por exemplo um dos grandes problemas é instalação eléctrica dentro das habitações. Certamente teríamos uma população muito mais saudável se estivesse difundido o conceito de “Instalação BIOelétrica”. Isto significa reduzir as influências dos campos electromagnéticos na saúde humana, sendo que o primeiro passo começa na decisão do traçado da instalação eléctrica.

É muito comum encontramos cabeceiras de camas encostadas à mesma parede onde se encontram os electrodomésticos da cozinha, cilindros de aquecimento, quadros eléctricos, etc. Outro dos problemas é ausência de espaços verdes e quando existem são diminutos.

E do ponto vista geobiológico projectar sem conceber espaços verdes é projectar de forma insalubre. Ter atenção a este pormenor faz toda a diferença quando se está a tratar da saúde e bem-estar de um determinado espaço. É importante referir que as plantas para além da regulação da temperatura e humidade têm também uma importante capacidade de limpam o ar, tal como afirma Wolverton, investigador da Nasa

De facto quanto mais nos distanciamos da natureza, menos saudável é o lugar; logo não adianta construir com materiais ecológicos e saudáveis se esqueço o elemento vivo que faz parte e dá vida à construção – as plantas. É essencial trazer as plantas para dentro de nossas casas, seja através de jardins ou vasos de plantas.

Outros dos problemas comuns é a falta de conforto térmico, a qual é compensada com ar condicionado e similares, com os problemas associados à qualidade do ar que daí advém. Isto são apenas três exemplos que temos visto com frequência.

#### **No caso de um espaço de trabalho, que elementos são mais nocivos ou positivos para quem aí passa grande parte do dia?**

**Miguel:** Os níveis de exposição ao ruído, os elevados campos electromagnéticos, a deficiente qualidade do ar, a inadequada iluminação e as posturas inadequadas são apenas alguns dos vários aspectos mais comuns em ambientes laborais, os quais afectam ou podem afetar a médio/longo prazo as pessoas que trabalham nesses espaços.

#### **E a que têm atenção na hora de fazer um projeto de raiz?**

**Marcelina:** Um projeto de raiz é aquele que designamos por “Arquitetura Integrativa”, seja ele construído de raiz ou uma reabilitação que tem procedimentos similares.

Neste sentido, as preocupações e conhecimentos necessários para o desenvolvimento deste trabalho, vão bem mais além de um projeto de arquitetura comum. Antes mesmo de iniciar o desenho prévio do projeto, o terreno é submetido a vários estudos que vão desde a orientação solar, passando pelo estudo do solo e subsolo, até ao estudo eletromagnético do espaço e sua envolvente. Posteriormente, com base nesse referido trabalho de campo, opta-se pelo melhor local para a implantação do edifício.

Aquando da finalização dos “pré” estudos, dá-se início aos primeiros desenhos arquitectónicos, sempre com a lógica geométrica referida anteriormente (Geometria Sagrada). Com o avançar do projeto, as preocupações passam pela escolha consciente de materiais saudáveis e ecológicos, para além de também acompanharmos os projetos de especialidades que são essenciais à saúde de um dado edifício.

**Quem mais vos procura e para que tipo de projeto? Particulares? Já começam a ter procura também por parte de empresas?**

**Marcelina:** Numa fase inicial do nosso projeto quem nos procurava era, essencialmente, um público informado de classe média/alta; contudo à medida que fomos entrando no mercado (através do passa a palavra), que desenvolvemos ações de sensibilização e com a divulgação do nosso trabalho pelos media o nosso público vem tornando-se cada vez mais abrangente deixando de ser apenas para um nicho. Sentimos que em Portugal existe imensa falta de informação sobre a influência do “habitat” na saúde humana, mas os portugueses quando informados têm uma excelente receptividade à importância do nosso trabalho. De momento trabalhamos maioritariamente com particulares, não obstante tal como foi referido, anteriormente, segundo a OMS 60% das construções empresariais terem um potencial para originar doenças. Contudo, já começamos a ter alguma procura por parte de empresas, ainda que a menor escala.

**Em média, quanto custam os vossos serviços, por exemplo, para fazer a análise de uma casa já habitada? E um projeto de raiz?**

**Miguel:** Trabalhamos sempre sob orçamento, sendo que os preços dependem de certas variáveis. Contudo temos uma opção muito fácil para os nossos clientes que lhes permite de uma forma muito simples, rápida e eficaz realizar um orçamento gratuito diretamente no nosso site.

**No que toca ao vosso negócio, que objetivos pretendem atingir ao longo deste ano e como pretendem crescer?**

**Marcelina:** Como objetivo primordial, imediato, temos a sensibilização e divulgação destas questões, junto do público, que consideramos essenciais para a saúde e bem-estar das pessoas. Outro dos nossos objetivos a médio prazo é a realização de workshops e cursos nestas áreas.

Pretendemos crescer de forma firme e sustentada estabelecendo parcerias com empresas que se enquadrem nesta filosofia e que pretendam assumir esta missão juntamente conosco – ou seja levar a saúde, felicidade e bem-estar às pessoas através do seu habitat.

**Que projetos têm atualmente em mãos, ou projetos recentes dos quais nos queiram falar um pouco?**

**Marcelina:** Presentemente, e falando em percentagens, posso dizer que 60% dos projetos que temos em mãos destina-se ao estudo e resolução de problemas em habitações já existentes (Estudo de Geobiologia e/ou Estudo Integral). Os restantes 40% dividem-se por projetos de arquitetura integrativa para construção de habitações unifamiliares e reabilitação.

**Faz parte dos vossos planos aumentar a equipa?**

**Miguel:** Sim, a médio/longo prazo, numa lógica de crescimento sustentado da nossa empresa.