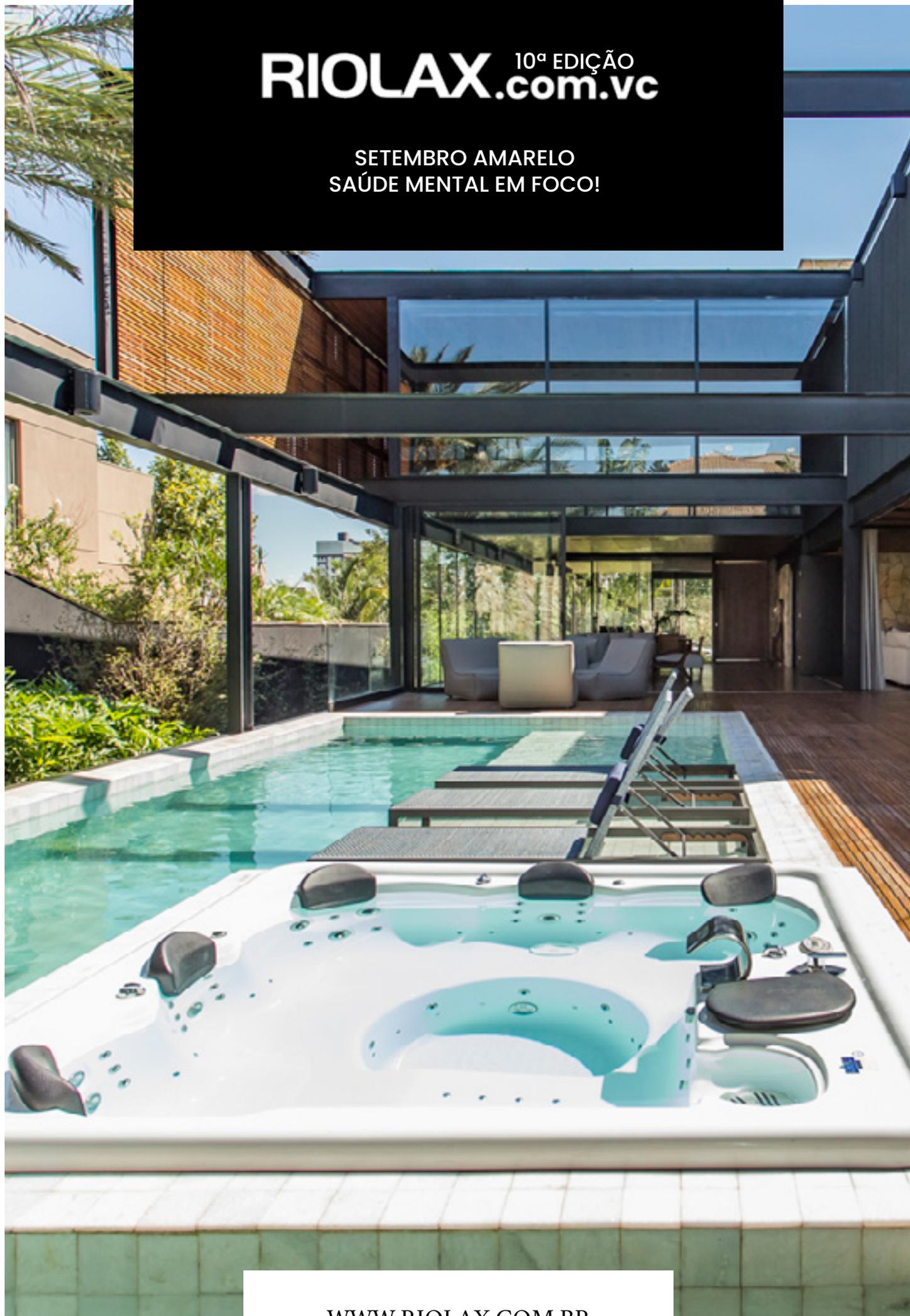


RIOLAX.com.br 10ª EDIÇÃO

SETEMBRO AMARELO
SAÚDE MENTAL EM FOCO!



WWW.RIOLAX.COM.BR

“

Saúde mental em foco.

Cuide-se!

Essa edição do RIOLAX.COMVC nos traz uma enorme responsabilidade em tocar no tema, promover o cuidado e a preocupação com esse importante assunto que é a saúde mental. Inúmeras pesquisas, inclusive uma recente da Organização Mundial da Saúde (OMS), apontam um robusto crescimento dos casos de depressão e ansiedade, em muito, causados pelo impacto da pandemia e as crescentes pressões por produtividade, pela performance e pela comparação nas redes sociais.

Precisamos fazer algo e interromper esse triste cenário.

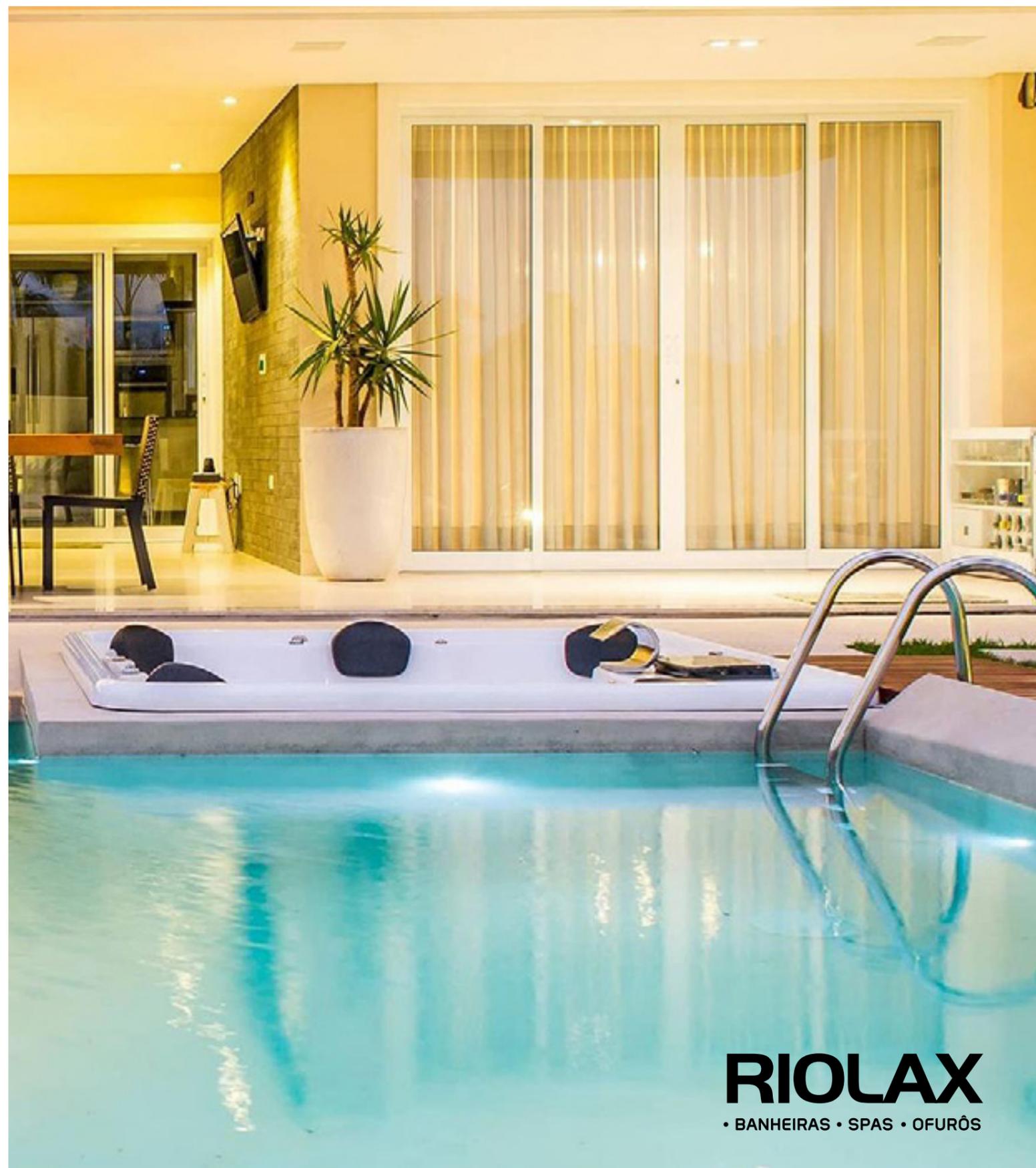
Muito nos deixa lisonjeados trabalhar com produtos que visam a essa recuperação emocional, promover momentos de conexão consigo mesmo, de desconpressão, do lúdico entre família e amigos. Nosso DNA é voltado a promover esses afetos conosco e com o outro, o que nos traz uma abordagem diária com a saúde mental de nossos clientes e com profissionais que buscam levar para seus projetos esse acolhimento e cuidado.

Cuide-se.

A área da arquitetura, interiores e construção traz demandas diárias que são um desafio à saúde mental. Por isso, cuide-se. Mantenha rotinas saudáveis de trabalho, descanse, durma bem, faça terapia, cuide de sua mente como sua maior preciosidade. Entenda seus limites.

Nesta edição dedicada à saúde mental, convidamos a especialista em mindfulness e Terapia dos Esquemas, psicóloga Bárbara Freire para falar sobre a saúde mental dos profissionais de arquitetura e interiores. Na matéria de projetos, uma família que prioriza seus momentos num verdadeiro resort particular nessa casa incrível do escritório Lima Decor. Navegando no autocuidado, conheça a tendência dos ambientes Emotional Escape no projeto da AVAD Arquitetura e Interiores. Por fim, um artigo de Paulo Leite sobre como lidar e não se submeter à “síndrome do impostor”

Esse editorial é assinado conjuntamente pelos sócios Gabriel de Souza e Welson Borges e, em nome de toda nossa equipe, gostaríamos de informar que é um enorme prazer ter esse diálogo COMVC. Seja sempre bem-vindo (a) ao mundo RIOLAX.



RIOLAX
• BANHEIRAS • SPAS • OFURÔS



BEM-ESTAR COMO TENDÊNCIA

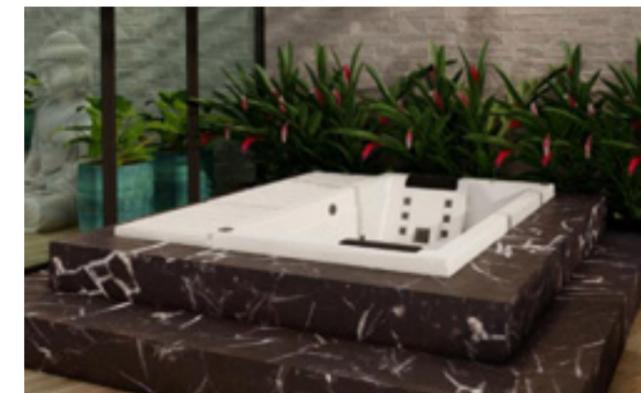
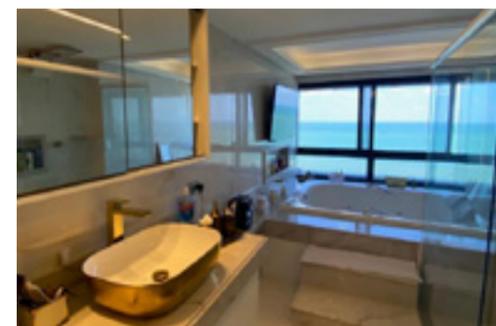
Espaços que tragam benefícios para os campos emocional e ambiental são um dos principais pedidos dos clientes.

O que você busca para o seu lar? Descanso, relaxamento, cuidado com a saúde mental e, claro, bem-estar se transformaram nas opções de respostas mais frequentes, principalmente, depois dos últimos dois anos. Mas quais têm sido os ambientes mais solicitados pelos clientes com este objetivo e o que não pode faltar nesse tipo de projeto?

As profissionais Graziela Ruiz e Melissa Marquette, do escritório ÁVAD Arquitetura e Interiores, em Araçatuba, São Paulo, têm optado por criar terraços ao ar livre, por exemplo, no pavimento superior dos empreendimentos. “Essas áreas, onde seria somente a laje do térreo, acabam se tornando um verdadeiro refúgio para a família: podem apreciar a vista do alto, observar o céu e sentir a ventilação natural lendo um livro, tomando um vinho, meditando, fazendo exercícios e, até mesmo, só conversando. Muito paisagismo e uso de mobiliários que convidam ao relaxamento são imprescindíveis para esses ambientes”.

Outras opções apontadas pelas profissionais são a criação de salas de banho privativas, que têm se tornado cada vez mais um elemento de desejo e necessidade, não visto mais como supérfluo. “Para esses SPAs, além dos chuveiros de teto e banheira de hidromassagem ou imersão, também priorizamos o uso de materiais naturais como madeira e de elementos sensoriais como seixos que massageiam os pés e uma cascata com barulho de água. Complementamos com muito verde através de vegetação e também velas que tornam a atmosfera ainda mais acolhedora. Ter um ambiente assim dentro da própria casa é um privilégio imensurável”.

Pensando nessa atmosfera wellness, elas citam, como exemplo, o projeto da pousada A Quinta do Sardão. “Um compilado perfeito de todos esses elementos que fazem de uma casa um verdadeiro refúgio. Essa é a sensação que proporcionamos aos hóspedes através da arquitetura: aconchego, carinho, conforto e paz. Todos saem pensando “que sonho seria morar aqui” porque, desde os primeiros passos de criação, essa foi a prioridade: uma atmosfera de relaxamento”.



A arquiteta campo-grandense Rebeca Leal conta ainda que, muitas vezes, é o cliente que já chega enumerando o que não pode faltar e, normalmente, é uma banheira ou SPA em um espaço que visa, principalmente, ao bem-estar. “As banheiras estão associadas ao sair da rotina, de ter um momento de descanso e relaxamento”. Rebeca explica que atualmente os pedidos têm sido para utilização das banheiras muito mais em áreas externas, ao contrário de antigamente, que eram mais para áreas internas. “Quando a pessoa é solteira, geralmente, ela prefere a banheira redonda, pois ela visa mais a um momento de integração, de convidar a família ou os amigos para curtir a banheira e virar uma roda de conversa. Já quando é casal, as escolhas são mais para banheira dupla, para assistir a um filme junto ou ligar a hidromassagem”. Além de um ambiente acolhedor e intimista, segundo ela não podem faltar os acessórios como os jatos, a cromoterapia e o ozônio”.

A arquiteta Nadjânia Gomes, do Recife, também aposta na Sala de Banho quando o objetivo é o bem-estar. “Seja em ambientes para área externa ou ambiente mais íntimo ligado à Suíte do Casal, neste espaço costumamos planejar com SPA, criando um ambiente mais aconchegante e relaxante através da iluminação cênica. Como fizemos para a sala de banho deste casal, usando a hidromassagem da Riolax”, finaliza.

SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ARQUITETURA E DESIGN

Especialista aponta que o autoconhecimento é um dos principais caminhos para a prevenção

De um lado, a pressão dos clientes, os problemas nas obras ou com fornecedores, do outro, a preocupação em aumentar o portfólio, organizar o dia a dia, incluindo captação, cursos e formação, mostras e eventos. Sem falar no equilíbrio entre trabalho, lazer, família, atividade física... A lista é interminável, principalmente, para profissões estressantes como dos profissionais da arquitetura e design. Mas será que existe um caminho para lidar com tudo isso de forma saudável? Como cuidar da saúde mental?

“Na nossa cultura, aprendemos a identificar doenças “médicas” desde a escola, como viroses, por exemplo, mas os processos psicológicos são raramente levados em consideração, uma vez que, ao apresentarmos sintomas mentais, não temos a sabedoria em identificá-los para buscar ajuda”, reflete a psicóloga cognitiva comportamental, Bárbara Freire, especializada em Mindfulness e Terapia dos Esquemas. Para ela, a inteligência emocional é a principal chave para a prevenção. “Isso



envolve desenvolver uma autonomia maior dos nossos pensamentos pessimistas e uma sabedoria sobre qual estratégia será melhor para lidar com aquela emoção, pensando em necessidades e valores pessoais”.

A especialista lembra ainda que a preocupação faz parte do sistema cognitivo e é explicada como uma herança dos tempos primitivos. “O homem não poderia esperar ter fome para poder caçar, então, preocupava-se constantemente, ainda que tivesse comida o suficiente. Esse sistema cognitivo traz um fluxo de pensamento que ativa nossa emoção de medo que, como todas as outras, é uma emoção natural e muito positiva, no sentido de poder nos sinalizar perigos e dificuldades”, detalha.

É o que também acredita e tem colocado em prática há anos a arquiteta Maria Fernanda, sócia proprietária da Estúdio 4 Soluções em Arquitetura. Entre suas principais estratégias para manter a saúde mental estão a filosofia, o olhar para o coletivo e também os momentos de autocuidado. “Faço massagens com música e óleos essenciais há mais de 15 anos. Eu me permito ver o pôr do sol, por exemplo. Além disso, tiro folgas no meio da semana e estímulo a minha equipe a fazer o mesmo. Não cobro horários de entrar e nem de sair, pois o que importa, pra mim, é a entrega no prazo”

Um cuidado com a saúde do corpo e da mente, mas também com a rotina no trabalho. O escritório do Estúdio 4 Soluções em Arquitetura tem uma das vistas mais privilegiadas da capital mineira, o que - segundo a arquiteta - é um dos grandes aliados para manter a saúde mental dela e de sua equipe.



Mas, na prática, como lidar com estresse e momentos de crise? Maria Fernanda tem exemplos práticos. “Se o cliente, por exemplo, passou do limite? Abra o coração e diga que ele não tem seu perfil e, inclusive, pense na possibilidade de demitir este cliente. Surgiu problemas na obra? Reúna a sua equipe e busque soluções. Além disso, peça desculpas, assumo suas falhas. E, o principal, SEJA HUMILDE!!! Servir ao outro é se colocar no lugar dele e fazer o melhor como se estivesse fazendo para você”, ensina.

Para a psicóloga Bárbara Freire, as respostas estão exatamente no processo de autoconhecimento. “Desvalidamos nosso sentir e vemos nossas dificuldades como uma fraqueza do nosso eu. É importante reconhecer quando há um sofrimento ou uma disfuncionalidade no seu dia a dia, para se permitir buscar acompanhamento psicológico, para assim, sabermos lidar com nossas funções psíquicas e emocionais da melhor forma possível”, finaliza.





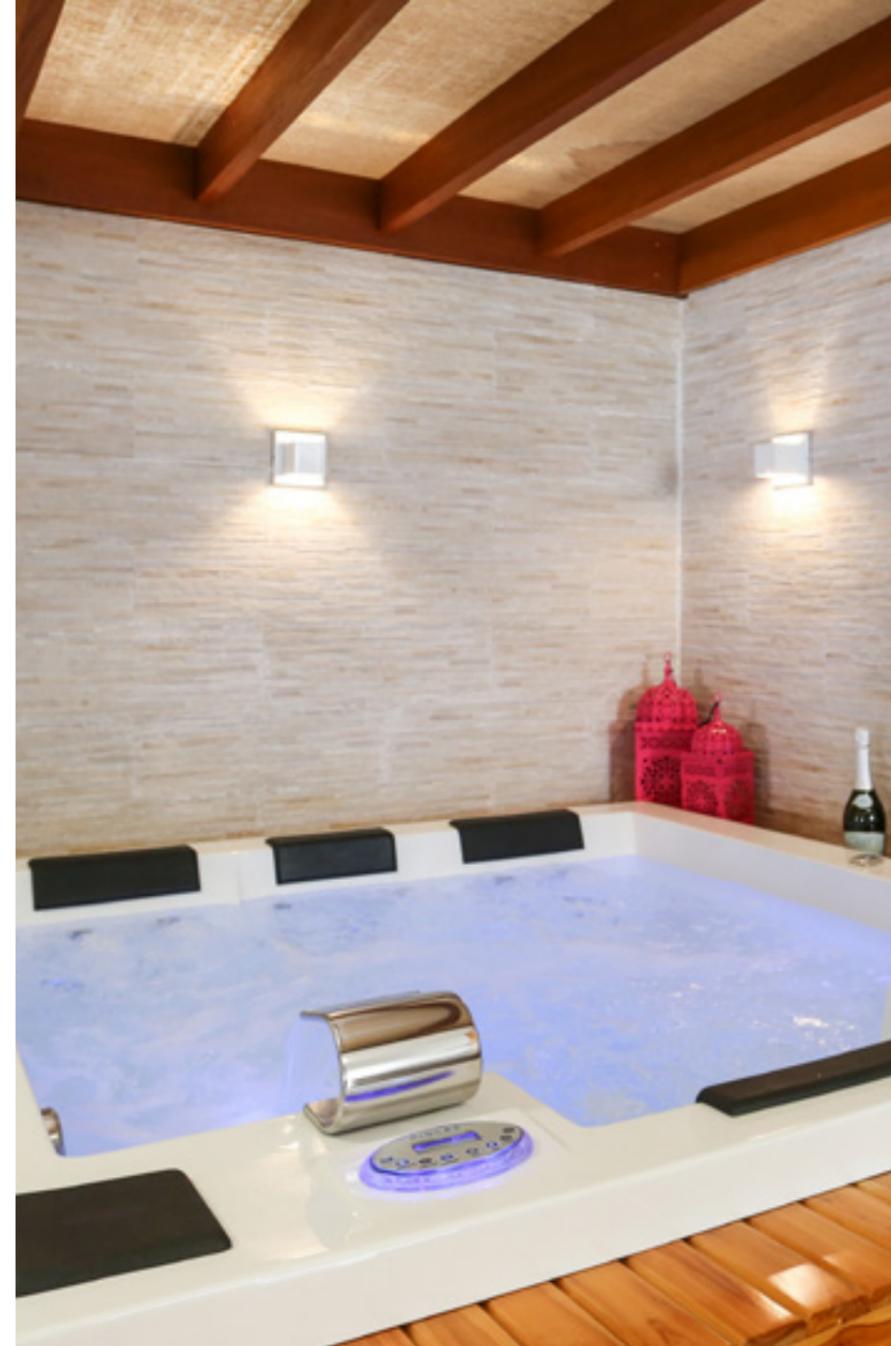
RIOLAX
• BANHEIRAS • SPAS • OFURÔS

SÍNDROME DO IMPOSTOR NA ARQUITETURA E INTERIORES

Você já se sentiu uma impostora em sua atividade na arquitetura e interiores? Se sim, venha refletir comigo.



Nesse Setembro Amarelo, preocupa-me profundamente ver várias e brilhantes profissionais passarem pela síndrome do impostor. Essa desordem psicológica causa uma profunda sensação, um incomodo de que você não está bem em sua carreira porque merece, porque entrega resultado, e sim que você não passa de uma fraude e, em algum momento, as pessoas vão descobrir – ou já estão descobrindo. Há uma recorrente sensação de que suas habilidades são superestimadas e que, uma hora, tudo virá à tona.



Afeta principalmente mulheres devido ao machismo e seu simbolismo diário que coloca em dúvida as competências intelectuais da mulher. Sintomas como ansiedade pós sucesso, insegurança para tomar decisões profissionais, medo constante de “ser descoberta”, submissão aos clientes são comuns nesses casos, muitas vezes, desencadeando auto sabotagem ou problemas emocionais adjacentes.

Muitas vezes, gatilhos são gerados por críticas e questionamentos de clientes. E aí que entro com um ponto: você precisa compreender que GRANDE PARTE das críticas e questionamentos não se devem a você ou ao seu trabalho, mas sim à natureza subjetiva de grande parte da atividade de arquiteta e design de interiores.

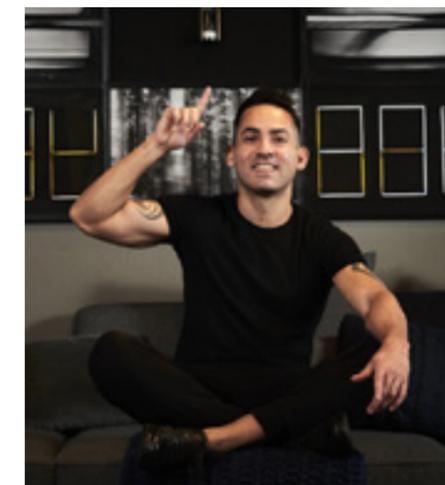
“Não gostei, quero mudar isso – ficou horrível”. “Esse aparador aqui está errado. Pode tirar”. “Nunca fica do jeito que eu quero”. “Você é um(a) péssimo(a) profissional”.

Você precisa compreender que uma enormidade de críticas se devem a questões do outro, do saber (ou normalmente a falta do saber) do outro, do gosto do outro, do histórico de vida e capacidade de compreensão do outro, por momentos emocionais que o outro está passando e traz isso para

você. Não se trata de você ou de suas capacidades. A arquitetura e interiores lida com uma enorme subjetividade.

Certo disso, você precisa ser resiliente a isso. É difícil ouvir, mas precisa fazer esse esforço de compreender a natureza da crítica que emerge no outro.

Arquitetura e interiores, pela natureza da aprovação do outro, que é leigo, vai recair continuamente e recorrentemente nesse processo. Além disso, puxa vida, sua formação é extraordinária: segundo estudos do National 2016 Study of Student Engagement (NSSE)



da Universidade de Indiana, estudantes de arquitetura trabalham média de 22,2 horas por semana, mais de 2,5 horas a mais do que qualquer outro curso. Trata-se da disciplina que mais demanda esforço e tempo de dedicação para dominar suas variáveis.

Isso te torna extraordinária!

Não se julgue por críticas infundadas de leigos, bem como questões de “gosto”.

Você é excelente no que faz.

Cuide-se!

Paulo Leite
Riolax Franchising

UM RESORT PARA CHAMAR DE SEU

Projeto do escritório Lima Decor recria a deliciosa impressão de se estar de férias o ano todo.

Magnitude, descanso, beleza, conforto, lazer, entre outros. Palavras que se conectam diretamente com resort e férias. Mas, e quando o projeto é criado para ser um resort particular da família? Este foi o pedido feito para a arquiteta Luana Lima, do escritório Lima Decor, para uma casa em Campinas, São Paulo. O resultado? Um verdadeiro paraíso!



Imagem: Carolina Lacaz

“Com a urgência de viver melhor o presente, os proprietários, um casal jovem com um filho pequeno, fazem questão de viver intensamente a vida e, para isso, sempre que podem, estão viajando. Adoram o sol e toda a vida que ele representa, por isso, eles buscam sempre destinos onde possam usufruí-lo o máximo possível, sendo os resorts (do Brasil e do exterior) os seus lugares preferidos. Mas, não satisfeitos em aproveitar desse bem-estar em apenas algumas épocas do ano, nos feriados ou quando a família se encontra de férias, decidiram eles mesmos terem o seu próprio resort particular e, para que esse objetivo se tornasse realidade, eles nos contrataram”, detalha Luana.

Ela conta que a primeira providência tomada foi ajudá-los a encontrar um imóvel perfeito para que esse sonho se tornasse realidade. Assim, eles encontraram um terreno de 5 mil metros quadrados. “Depois da aquisição, partimos para a criação de um complexo de 520 metros quadrados, que foi construído nos fundos do terreno, e que se tornou uma grande síntese dos melhores e dos mais luxuosos resorts que eles já usufruíram”.

Mas os desafios encontrados foram muitos, a arquiteta conta que a construção foi cheia de desafios. “Primeiro, pela rapidez que deveria ser executada. A família tinha urgência em ter uma vida plena e, para que pudéssemos atender essa sua solicitação, optamos



Imagem: Carolina Lacaz

por utilizar estruturas metálicas que viabilizaram a construção rápida da obra. Utilizando dessa inteligência construtiva, conseguimos concluir esse projeto em apenas 7 meses”. Outro obstáculo foi reverter a entrada para o terreno que era muito íngreme, o que dificultava o acesso dos maquinários grandes e robustos. “Foi preciso muito cuidado e atenção para que nenhum deles, antes de chegar ao fundo do terreno, acertasse a casa principal e estragasse a sua estrutura”, revela. Mas ultrapassada a barreira inicial, Luana conta que partiram para as especificações de materiais que garantiram a sensação de que os proprietários e seus convidados estivessem dentro de um resort.

Entre os principais destaques do projeto estão a área de lazer e, como todo bom resort, sua piscina, de 120 m²

com seu design divertido e envolto por Palmeiras, juntamente ao pergolado que abriga o SPA Curie da Riolax. “A área recria a deliciosa impressão de se estar de férias o ano todo”. O SPA foi escolhido pela sua qualidade, mas também por seus diferenciais, superfícies limpas – mínimas e sem excessos – nas quais cada linha tem um porquê. O salão de beleza e a academia complementam o ambiente dedicado ao relaxamento e diversão da Casa.

“Na área de estar e churrasqueira, os grandes painéis de vidro permitem a integração visual, mesmo quando se encontram fechados, com a natureza que transborda vida do lado de fora da morada e impacta dentro do espaço. O teto revestido de madeira garante o conforto térmico dos espaços”, destaca.



RIOLAX

• BANHEIRAS • SPAS • OFURÓS

 17 3266-9300

 @riolax  @riolax

 contato@riolax.com.br

 WWW.RIOLAX.COM.BR