



PROPOSTA ARQUITETÔNICA DE IMPLANTAÇÃO DE UMA POUSADA SPA EM SINOP-MT

DÁLIA DO NASCIMENTO OSÓRIO¹
VALESCA RAQUEL FERREIRA DE MATOS²
CECILIA JANETE LIMBERGER³

RESUMO: Este trabalho propõe a implantação de um espaço que busque desconexão com a vida cotidiana e aprimoramento dos serviços de lazer, além do incentivo ao turismo e de cuidados com o corpo e a mente na cidade de Sinop-MT. O objetivo presente trabalho é propor a implantação de uma Pousada-Spa para a cidade de Sinop, moderna e melhor planejada. Que através da arquitetura consiga promover acessibilidade e integração com a natureza, além de projetar ambientes de lazer que propiciam o bem-estar, e o sentimento de felicidade, calma e relaxamento, com o objetivo de inovar no turismo. Ademais, por meio da estética, provocar e atrair o público em geral, o trabalho buscou estratégias arquitetônicas para promover uma experiência personalizada. Com esse intuito, elaborou-se uma pesquisa bibliográfica bem fundamentada a respeito dos assuntos e analisou-se alguns estudos de casos, utilizados como referência para uma arquitetura única. Simultaneamente, com a pesquisa, foi desenvolvida uma pesquisa local quantitativa realizada virtualmente pelo *Google Forms*. A pesquisa mostra que 44% do público está entre 21 e 30 anos e 62% viajam ao menos uma vez por ano, principalmente em família (48%). Entre as preferências, 43% destacam o parque infantil e 64% acreditam que a pousada-spa fortalecerá o turismo local. Além disso, 95% valorizam a arquitetura e 90% priorizam serviços de relaxamento, indicando a necessidade de um projeto que una bem-estar e contato com a natureza.

PALAVRAS-CHAVE: Experiência; Lazer; Turismo.

ARCHITECTURAL PROPOSAL FOR THE IMPLEMENTATION OF A SPA HOTEL IN SINOP/MT.

ABSTRACT: This work proposes the implementation of a space that promotes disconnection from everyday life and improvement of leisure services, as well as encouraging tourism and providing care for both body and mind in the city of Sinop-MT. The objective of this study is to propose the development of a modern and well-designed Spa Inn for Sinop, capable of promoting accessibility and integration with nature through architecture, while creating leisure environments that offer well-being, happiness, calmness, and relaxation, with the aim of innovating local tourism. Furthermore, through aesthetics, the project seeks to attract and engage the general public by exploring architectural strategies that provide a personalized experience. To support this proposal, a well-grounded bibliographic review was conducted, along with an analysis of case studies used as

¹ Acadêmica de Graduação, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: dalia02nascimento@gmail.com.

² Professora Especialista, em docência para o ensino superior, Curso de Arquitetura e Urbanismo Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: valesca.arq@hotmail.com

³ Professora Especialista, em docência para o ensino superior, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: ceciliacoffeurs@hotmail.com.



references for achieving a unique architectural approach. Simultaneously, a local quantitative survey was carried out virtually via Google Forms. The survey shows that 44% of the public is between 21 and 30 years old, and 62% travel at least once a year, mainly with family (48%). Among preferences, 43% highlight the playground, and 64% believe the spa inn will strengthen local tourism. Additionally, 95% value architecture, and 90% prioritize wellness services, indicating the need for a project that combines well-being and close contact with nature.

KEYWORDS: Experience; Leisure; Tourism.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida, a saúde e o bem-estar constituem preocupações centrais na contemporaneidade, em um momento em que a evolução humana e o aumento da longevidade tornam-se cada vez mais viáveis, sobretudo em países em desenvolvimento. Os progressos científicos e tecnológicos aplicados às práticas de saúde reforçam a necessidade de refletir sobre como o indivíduo pode viver de forma plena, em equilíbrio físico, mental e ambiental (Felippe *et al.*, 2024). Nesse contexto, o lazer é entendido como uma necessidade humana e uma dimensão cultural essencial ao equilíbrio psíquico, manifestando-se como prática social indispensável em todas as épocas e sociedades (Gomes, 2014).

O presente estudo parte da problemática relacionada à rotina exaustiva e ao estilo de vida urbano, que impactam negativamente a saúde física e emocional das pessoas. A ausência de momentos de lazer e de conexão com a natureza agrava quadros de estresse, ansiedade e doenças crônicas, como burnout e depressão. De acordo com dados recentes, o turismo de bem-estar movimentou cerca de US\$ 651 bilhões globalmente e tem projeção de alcançar US\$ 1,2 trilhão até 2027, demonstrando o crescimento da busca por experiências voltadas ao equilíbrio e autocuidado (Granchi, 2024). No entanto, apesar desse cenário promissor, observa-se que a cidade de Sinop-MT apresenta carência de empreendimentos hoteleiros voltados ao bem-estar e à personalização de serviços turísticos (Nora *et al.*, 2009), o que reforça a relevância de estudos que proponham alternativas de desenvolvimento para o setor.

Assim, este trabalho tem como objetivo geral propor uma Pousada-Spa em Sinop-MT, com ênfase em cuidados com o corpo e com a mente, baseada em princípios de sustentabilidade, arquitetura biofílica e neuroarquitetura, a fim de proporcionar aos usuários experiências de relaxamento e regeneração física e mental. Especificamente, busca-se compreender o papel das pousadas no lazer e turismo local, estudar as contribuições econômicas e sociais do setor, analisar a aplicação de conceitos arquitetônicos voltados ao bem-estar e desenvolver uma proposta que integre conforto, acessibilidade e contato com a natureza.

A justificativa prática do estudo está fundamentada no potencial do turismo como atividade econômica capaz de impulsionar o desenvolvimento regional, gerar empregos e reduzir desigualdades (Rabahy, 2020). Além disso, a justificativa teórica está apoiada na relevância dos ecossistemas e na necessidade de integração entre natureza e sociedade, uma vez que o turismo sustentável promove conscientização ambiental e contribui para a preservação dos recursos naturais (Mota, 2019; Santos, 2014). A arquitetura, por sua vez, desempenha papel essencial na promoção do bem-estar e da saúde mental, ao criar espaços que favorecem conforto, relaxamento e equilíbrio interior (Pessoa, 2020).



O trabalho propõe uma abordagem metodológica qualitativa e exploratória, com levantamento bibliográfico sobre hotelaria, turismo de bem-estar e princípios de design biofílico e neuroarquitetura. Também foram realizadas análises de referenciais arquitetônicos nacionais e internacionais, comparando conceitos e soluções projetuais aplicáveis à realidade de Sinop-MT.

Como resultados esperados, pretende-se apresentar uma proposta arquitetônica para a Pousada-Spa que alie funcionalidade, estética e sustentabilidade, contribuindo para o fortalecimento do turismo local, a valorização da qualidade de vida e a promoção do bem-estar integral dos usuários. Dessa forma, o estudo busca oferecer uma contribuição prática e teórica para a arquitetura contemporânea e para o desenvolvimento turístico da região, ao propor um espaço que una hospitalidade, natureza e saúde em um mesmo conceito.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Surgimento das Pousadas na Europa e no Brasil

A história da hotelaria e do turismo remonta ao fim do Império Romano, por volta do ano 400 d.C., quando as constantes guerras comprometeram as rotas comerciais e o deslocamento de pessoas, transformando as viagens em atividades de caráter religioso ou aventureiro. As pousadas, antes vinculadas à caridade cristã, tornaram-se empreendimentos lucrativos, abrigando soldados, peregrinos e comerciantes. Esse período marcou o início da profissionalização da hospedagem, destacando-se a fundação do primeiro clube de proprietários de pousadas em Florença, no ano de 1282 (Colantuono, 2015).

As origens da hospitalidade, contudo, remontam às civilizações suméria e egípcia, evoluindo com a organização da hospedagem na Grécia Antiga, motivada pelos Jogos Olímpicos. Nessa época, surgiram as primeiras instalações estruturadas para receber viajantes, com foco em conforto e segurança (Almeida; Brambilla; Vanzella, 2016). Durante a Idade Média, monastérios e castelos passaram a acolher peregrinos e mercadores, originando estalagens e hospedarias que se espalharam pela Europa, consolidando o caráter social e econômico da hotelaria (Almeida; Brambilla; Vanzella, 2016).

No século XX, o avanço urbano e a valorização da arquitetura moderna influenciaram projetos hoteleiros emblemáticos, como o Hotel Ritz, em Lisboa, projetado por Porfírio Pardal Monteiro e construído em terreno adquirido pela Câmara Municipal em 1953. O empreendimento representou um marco estético e técnico, simbolizando o refinamento do setor (Batista, 2022). Paralelamente, César Ritz revolucionou a hotelaria ao implementar serviços personalizados e atenção aos detalhes, estabelecendo o padrão de luxo e conforto que redefiniu a experiência de hospedagem moderna (Oliveira; Spena, 2020).

No Brasil, as primeiras hospedagens de luxo surgiram em antigas mansões e propriedades rurais, proporcionando refúgio e sofisticação afastados do caos urbano. Esses estabelecimentos, antecessores dos atuais resorts e hotéis fazenda, marcaram o início da diversificação dos meios de hospedagem nacionais (Castro *et al.*, 2023). Com o tempo, a Cartilha SBClass passou a regulamentar e classificar oficialmente os meios de hospedagem, distinguindo categorias como hotéis, pousadas, resorts e flats, de acordo com a infraestrutura e os serviços oferecidos (Brasil, 2016).

Por fim, na década de 1950, o modelo “all inclusive”, criado pelo Club Med, introduziu um novo conceito de turismo global, oferecendo serviços completos e experiências imersivas. Essa inovação expandiu-se rapidamente, tornando-se popular em destinos do



Caribe e do Brasil, e consolidando uma nova forma de lazer e consumo turístico (Ligero, 2024).

2.2 Conceito de Pousada-Spa

A origem dos Spas está profundamente relacionada à utilização da água como elemento terapêutico e ao reconhecimento de seus benefícios para a saúde. Desde as civilizações antigas, o uso das águas naturais foi associado a práticas de relaxamento, cura e socialização. O termo “Spa” deriva da expressão latina *Solus per Aqua*, que significa “saúde pela água”, ou, segundo outra vertente etimológica, do nome da cidade belga Spa, conhecida desde a Antiguidade por suas fontes termais e propriedades medicinais (Simões; Bernardino, 2024).

As primeiras construções voltadas a essa finalidade foram erguidas em torno de fontes e banhos públicos, com destaque para as termas da Roma Antiga. Esses espaços, denominados termas, constituíam complexos destinados não apenas à higiene pessoal, mas também ao convívio social, ao lazer e às práticas esportivas, incluindo piscinas de diferentes temperaturas, saunas e áreas de exercício (Tui, 2013). exemplifica essas termas públicas romanas, que representavam a sofisticação da engenharia hidráulica e o caráter comunitário dos hábitos de banho da época (TUI, 2013).

A difusão das práticas termais pela Europa ocorreu durante a expansão do Império Romano, que disseminou o conhecimento sobre as propriedades curativas das águas quentes. Cidades que possuíam fontes termais passaram a se destacar como destinos procurados por viajantes em busca de repouso e revitalização, fenômeno que inspirou a criação dos *Day Spas* modernos (Tui, 2013). Esses locais preservaram o princípio básico das termas romanas, voltado ao equilíbrio entre corpo e mente, adaptando-o às necessidades contemporâneas de bem-estar.

Na civilização romana, o banho era compreendido como parte integrante da saúde pública e do convívio social, sendo frequentado por diferentes classes sociais. As grandes termas, como as de Caracala e Diocleciano, possuíam estruturas organizadas em três ambientes principais: *frigidarium* (água fria), *tepidarium* (morna) e *caldarium* (quente), compondo um sistema terapêutico que visava a adaptação corporal e o estímulo da circulação (Tui, 2023).

Ao longo do tempo, essas práticas evoluíram e contribuíram para a consolidação de uma concepção mais ampla de saúde. A civilização romana destacou-se ao institucionalizar políticas públicas voltadas à higiene e ao saneamento, reconhecendo a importância da saúde coletiva e introduzindo avanços como os balneários e os sistemas de esgoto, elementos que marcaram o início de uma visão social da medicina preventiva (Tui, 2023).

2.3 Biofilia aplicada a espaços de lazer.

A arquitetura biofílica propõe a integração do ser humano com a natureza por meio de estratégias projetuais que estimulam o bem-estar físico e mental. Baseada no conceito de “amor às coisas vivas”, essa abordagem utiliza luz natural, ventilação cruzada, vegetação e materiais orgânicos para criar ambientes saudáveis e emocionalmente equilibrados (Azevedo; Brito, 2023; OMS, 2020).

Na hotelaria, esses princípios ganham relevância ao aliar conforto e sustentabilidade. Hotéis e pousadas contemporâneos buscam traduzir valores ecológicos e culturais locais, criando experiências sensoriais e promovendo a preservação ambiental (Alves, 2017). Essa prática reforça o papel da arquitetura como mediadora entre o homem e o território, estimulando o pertencimento e a valorização do meio ambiente.



Com o avanço da tecnologia e do consumo, o contato com a natureza passou a representar um contraponto à rotina acelerada e à alienação social, funcionando como instrumento de descanso e reconexão (Marinho, 2003). Assim, o design biofílico estimula a concentração, a criatividade e a saúde mental, utilizando luz, água, formas orgânicas e vegetação como elementos integradores (Nunes, 2022).

Stephen Kellert (Sá, 2021) reforça que o design biofílico deve despertar espiritualidade e reverência pela natureza, criando um “espírito de lugar” que transforma o modo como as pessoas percebem e vivenciam o espaço.

2.4 Neuroarquitetura aplica a Espaços de Lazer

O ser humano possui uma necessidade biológica de estar em contato com elementos vivos, fato que influencia diretamente o design de espaços arquitetônicos saudáveis. Richard Neutra, na década de 1950, conceituou o “biorealismo”, associando a fisiologia humana ao design arquitetônico e defendendo a proximidade entre edifícios e a natureza (Souza; Pezzini, 2021).

A neuroarquitetura, interseção entre neurociência e arquitetura, analisa como o ambiente físico afeta o cérebro e o comportamento humano, buscando promover bem-estar, conforto e produtividade (Rosa, 2019). Essa abordagem inclui a neurociência do design, a arquitetura neuromórfica e a neurociência da experiência arquitetônica, permitindo projetar espaços que considerem tanto a percepção dos usuários quanto as intenções dos arquitetos (Villarouco *et al.*, 2021).

Elementos sensoriais como iluminação natural e artificial, sons da natureza e aromas são aplicados para influenciar positivamente o estado físico e emocional dos ocupantes. A luz regula ciclos fisiológicos, enquanto sons e aromas podem reduzir estresse, melhorar o humor e estimular memórias sensoriais, reforçando o caráter terapêutico dos espaços (Harrouk, 2021).

A proposta de pousadas contemporâneas aplica esses princípios para criar experiências multissensoriais, promovendo interação com a natureza e proporcionando bem-estar. Espaços planejados com base na neuroarquitetura podem reduzir impactos negativos, oferecer vantagens restaurativas e estimular a percepção de controle e conforto pelo usuário, tornando-se instrumentos de cuidado e recuperação, mesmo sem função medicinal direta (Souza; Pezzini, 2021).

2.5 A Arquitetura aplicada a Pousada-Spa

A acessibilidade em pousadas constitui um aspecto essencial na concepção de ambientes arquitetônicos, especialmente após a publicação das normas NBR 9050 (ABNT, 1994) e NBR 15575 (ABNT, 2013), que estabeleceram padrões técnicos para garantir autonomia e segurança aos usuários. Antes dessas regulamentações, os projetos arquitetônicos não priorizavam adaptações para pessoas com deficiência, situação que comprometia a inclusão social e o exercício pleno da cidadania (Kunst; Santiago, 2015). A NBR 9050:2020 detalha critérios técnicos que abrangem locomoção, percepção do ambiente e uso independente de edificações e mobiliário, atendendo indivíduos com diferentes capacidades físicas e sensoriais (ABNT, 2020).

O planejamento de acessibilidade envolve compreender as necessidades, limitações e expectativas do público-alvo, incluindo idosos e pessoas com mobilidade reduzida. A aplicação correta desses conceitos assegura a inclusão e a equidade, garantindo que todos os usuários possam interagir com o espaço de forma segura e confortável, fortalecendo princípios constitucionais de igualdade e direito à cidadania (Caldas; Moreira; Sposto, 2015;



Kunst; Santiago, 2015).

A sustentabilidade, por sua vez, busca integrar crescimento econômico, preservação ambiental e justiça social. Desde a Conferência de Estocolmo, em 1972, o conceito evoluiu para o uso racional de recursos naturais, de modo a atender às necessidades presentes sem comprometer as futuras gerações (Mecca *et al.*, 2023). No setor turístico, a sustentabilidade se conecta aos pilares do ESG — social, ambiental e governança — promovendo desenvolvimento econômico, responsabilidade social e preservação ambiental (Mecca *et al.*, 2023). O turismo envolve quatro elementos interdependentes: visitantes, prestadores de serviços, governo e comunidade local, cada um com diferentes perspectivas sobre benefícios econômicos, culturais e sociais (Muza, 2021).

Na construção civil e em empreendimentos hoteleiros, a sustentabilidade se traduz em redução de desperdício, reaproveitamento de materiais, eficiência energética e hídrica, além da adoção de certificações ambientais. Tais práticas promovem não apenas economia e preservação ambiental, mas também maior qualidade de vida para os usuários e valorização da imagem institucional (Roque; Pierri, 2019).

O conforto ambiental constitui outro pilar central na concepção de pousadas, combinando estética, funcionalidade e sustentabilidade. A ventilação natural, insolação adequada e estratégias de controle térmico previnem bolor e condensação, melhoram a qualidade do ar e regulam a temperatura interna, promovendo saúde e bem-estar (Barbirato, 2020; Gelpi; Kallil, 2018). A integração de vegetação, por meio de jardins verticais, paredes verdes e floreiras, atua como filtro natural de CO₂, reduz absorção de calor e proporciona resfriamento evaporativo, reforçando o conforto térmico e ambiental, além de valorizar o contexto tropical da arquitetura da pousada (Archdaily, 2022).

Dessa forma, a combinação de acessibilidade, sustentabilidade e conforto ambiental na Pousada-SPA promove inclusão, responsabilidade socioambiental e qualidade de vida, consolidando um espaço capaz de atender às necessidades contemporâneas de usuários diversificados e proporcionar experiências sensoriais, confortáveis e seguras.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia de pesquisa utilizada nesse trabalho de iniciação científica envolveu investigação do contexto histórico, social e cultural das primeiras hospedagens e sua evolução em níveis mundial, nacional e regional, culminando no surgimento de novos conceitos, como a pousada e a pousada-Spa. A pesquisa fundamentou-se em fontes bibliográficas, incluindo artigos científicos, páginas da web e estudos de caso, bem como em pesquisa regional com entrevistas humanizadas e especulativas.

Para contextualizar o tema, foram analisados critérios como infraestrutura, humanização dos ambientes, acessibilidade e conforto ambiental em estudos de referência, nos âmbitos internacional, nacional e regional, servindo de base teórica para o trabalho. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário aplicado a pessoas de diferentes faixas etárias, residentes em Sinop e em outras regiões do país, entre 16/10/2024 e 28/11/2024, utilizando a plataforma Google Forms. O questionário teve foco na relevância de um novo nicho voltado à saúde e ao bem-estar socioeconômico, com potencial de impulsionar o turismo em Sinop-MT e gerar rentabilidade local.

Durante a elaboração desse trabalho, utilizou-se o software Word para a redação e formatação do texto, além do Google Forms para a elaboração e organização dos gráficos referentes à análise de dados. A estrutura e a formatação do trabalho seguiram as diretrizes



estabelecidas no Manual de Normas para Pesquisa e Trabalhos Acadêmicos do Centro Universitário FASPE – UNIFASPE. Para o desenvolvimento do projeto arquitetônico, foram empregados os softwares AutoCAD, destinado à elaboração dos projetos técnicos; SketchUp, utilizado na modelagem tridimensional; e V-Ray, empregado na renderização das imagens.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Análise e interpretação dos dados

A análise dos dados coletados permitiu traçar o perfil dos potenciais clientes da pousada-spa, bem como identificar preferências quanto a serviços, ambientes e benefícios esperados para a cidade de Sinop. No perfil demográfico, observa-se predominância de jovens adultos, com 44% dos entrevistados na faixa etária de 21 a 30 anos e 28% entre 31 e 40 anos, indicando que o público-alvo principal corresponde a adultos jovens e de meia-idade. Faixas etárias menores de 18 anos e acima de 50 anos representaram cerca de 5% cada, demonstrando menor influência na definição de serviços e espaços.

Em relação à frequência de viagens, 62% dos participantes relatam viajar pelo menos uma vez ao ano, sendo 48% acompanhados pela família, 34% com o parceiro(a) e 16% com amigos. Esses dados sugerem a necessidade de oferecer ambientes diversificados, que atendam tanto grupos familiares quanto casais e amigos, com espaços de socialização e áreas mais reservadas.

No que se refere às preferências por ambientes de lazer, 43% indicaram o parque infantil como principal atração, seguido da brinquedoteca (22%) e sala de jogos (19%), ressaltando a importância de áreas ao ar livre, amplas e seguras, integradas à natureza, para atender ao público infantil. Quanto aos benefícios esperados para Sinop, 64% dos entrevistados acreditam que o empreendimento contribuirá para o aumento do turismo, enquanto 51% destacam impactos positivos no desenvolvimento econômico local, evidenciando a relevância do projeto para a região.

A pesquisa também apontou que 95% dos participantes valorizam a arquitetura e o design do espaço, indicando que o projeto da pousada-spa deve priorizar estética diferenciada, paisagismo e o uso de materiais naturais, promovendo ambientes acolhedores e conectados com a natureza. Entre os serviços e facilidades desejadas, 90% destacaram atividades voltadas ao relaxamento e bem-estar, como spa, massagens e terapias, e 72% mencionaram práticas de lazer e exercícios ao ar livre, reforçando a necessidade de incluir áreas de contemplação, trilhas e espaços de atividades físicas.

Esses resultados evidenciam a importância de um planejamento arquitetônico e de serviços que combine lazer, bem-estar e contato com a natureza, favorecendo uma experiência diferenciada aos hóspedes e promovendo turismo sustentável. A integração desses elementos não apenas aumenta a atratividade e a rentabilidade do empreendimento, mas também gera benefícios sociais e econômicos para a comunidade local, fortalecendo a posição da pousada-spa como um polo turístico relevante e competitivo.

4.2 O projeto

O projeto propõe a implantação de uma Pousada-Spa na cidade de Sinop, com o objetivo de oferecer um espaço voltado ao bem-estar físico, mental e emocional dos hóspedes, integrando conforto, lazer e contato direto com a natureza. O empreendimento



busca proporcionar experiências de relaxamento e revitalização por meio de ambientes humanizados, aconchegantes e projetados com base em princípios de sustentabilidade e harmonia com o meio ambiente. Além de oferecer serviços de hospedagem e terapias de spa, o local contará com áreas destinadas à contemplação, trilhas ecológicas e espaços para práticas de autocuidado e atividades ao ar livre. A iniciativa pretende, ainda, impulsionar o turismo regional e contribuir para o desenvolvimento econômico e social de Sinop, tornando-se um ponto de referência em hospitalidade e qualidade de vida na região.

4.2.1 O terreno

O A Pousada-Spa foi implantada no Condomínio Náutico Cabo Verde, localizado às margens do Rio Teles Pires, a aproximadamente 72 km do município de Sinop-MT, com apenas 3 km de acesso não pavimentado. O condomínio apresenta infraestrutura moderna, segurança e diversas opções de lazer, configurando-se como o local ideal para a execução do empreendimento. O projeto foi desenvolvido em um terreno situado ao final da Rua Ilha de Santa Luzia, na quadra 03, lotes 22 e 23, totalizando uma área de 6.386,22 m². A escolha do local ocorreu em função de suas condições naturais privilegiadas, que permitiram a integração da edificação à paisagem e ao ambiente natural, proporcionando aos hóspedes uma experiência de descanso e contemplação.

A área escolhida localiza-se na zona de reserva do condomínio, o que reforçou o compromisso do projeto com a sustentabilidade e a preservação ambiental. A implantação foi planejada de forma a respeitar a vegetação nativa, a permeabilidade do solo e as diretrizes de parcelamento urbano, resultando em uma ocupação equilibrada e de baixo impacto ambiental. A distribuição das edificações considerou a topografia, a insolação, os ventos predominantes e a presença de elementos naturais, como a arborização e o curso d'água, de modo a harmonizar a arquitetura com o entorno.

A execução da pousada atendeu integralmente à Lei Complementar nº 205/2022, em vigor no município de Sinop, que determina uma faixa mínima de 100 metros de preservação ao longo das margens do Rio Teles Pires. O projeto respeitou essa exigência, mantendo um recuo de 130,45 metros em relação ao rio, conforme verificado por medições georreferenciadas. Essa conformidade assegurou a integridade ambiental da área e o cumprimento das normas urbanísticas e ecológicas locais.

A análise topográfica do terreno demonstrou variações altimétricas entre 307 e 312,3 metros, com um desnível de 5,3 metros, o que exigiu um planejamento técnico criterioso para drenagem e estabilidade do solo. A inclinação natural foi aproveitada de maneira funcional e estética, integrando os chalés, áreas de lazer e espaços de contemplação à paisagem, sem comprometer o equilíbrio ambiental.

Com sua implantação finalizada, a Pousada-Spa consolidou-se como um empreendimento sustentável, que alia conforto, sofisticação e respeito ao meio ambiente. A edificação, cuidadosamente inserida no contexto natural do Condomínio Náutico Cabo Verde, evidencia o equilíbrio entre arquitetura e natureza, reforçando o potencial turístico e econômico da região de Sinop-MT e promovendo um novo conceito de hospedagem pautado no bem-estar e na harmonia ambiental.



Figura 01: Localização do terreno escolhido



Fonte: Própria(2025)

4.2.2 Corrente arquitetônica

A corrente arquitetônica escolhida para ser desenvolvida no presente projeto foi a Arquitetura Contemporânea, que tem seu início ainda no século XX, entre as décadas de 80 e 90, estando presente até os dias atuais. A arquitetura contemporânea é resultado das mudanças na área da construção civil que se iniciaram com a revolução industrial em 1760, quando se percebeu a necessidade de novas formas de abordar problemas projetuais. Uma das principais obras desse período de 1760 é o Palácio de Cristal, idealizado por Joseph Paxton e construído em 1851 para a Exposição Universal de Londres (Vivadecora, 2024). O projeto foi desenhado a partir do local da chaminé, que foi considerado o lugar de reunião da família. O projeto inicial contém ambientes simples, como uma sala de estar e cozinha no nível do térreo, e suíte principal ampla e o dormitório do filho dos clientes no terceiro andar (Archdaily, 2009).

Todos os ambientes foram pensados para ter ligação com a natureza, onde na sala de estar se apresenta uma escada de acesso diretamente ao riacho, circulações estreitas buscando a sensação de fechamento e abertura proporcional conforme a proximidade dos ambientes principais, como a sala de estar, para que haja essa comparação de abertura e sensação (Archdaily, 2009).

4.2.3 Arquiteto correlato

Pensando na conexão com a natureza e o bem-estar local, a obra correlata escolhida foi a Casa da Cascata, desenvolvida por Frank Lloyd Wright. Essa obra tornou-se uma referência no mundo da arquitetura, podendo ser considerada um clássico da arquitetura. O projeto levou três anos para ser construído (1936-1939), sendo dividido em duas partes: a casa principal e o quarto de hóspedes (Archdaily, 2009).

O projeto foi desenhado a partir do local da chaminé, que foi considerado o lugar de reunião da família. O projeto inicial contém ambientes simples, como uma sala de estar e cozinha no nível do térreo, e suíte principal ampla e o dormitório do filho dos clientes no terceiro andar (Archdaily, 2009).

Todos os ambientes foram pensados para ter ligação com a natureza, onde na sala



de estar se apresenta uma escada de acesso diretamente ao riacho, circulações estreitas buscando a sensação de fechamento e abertura proporcional conforme a proximidade dos ambientes principais, como a sala de estar, para que haja essa comparação de abertura e sensação (Archdaily, 2009).

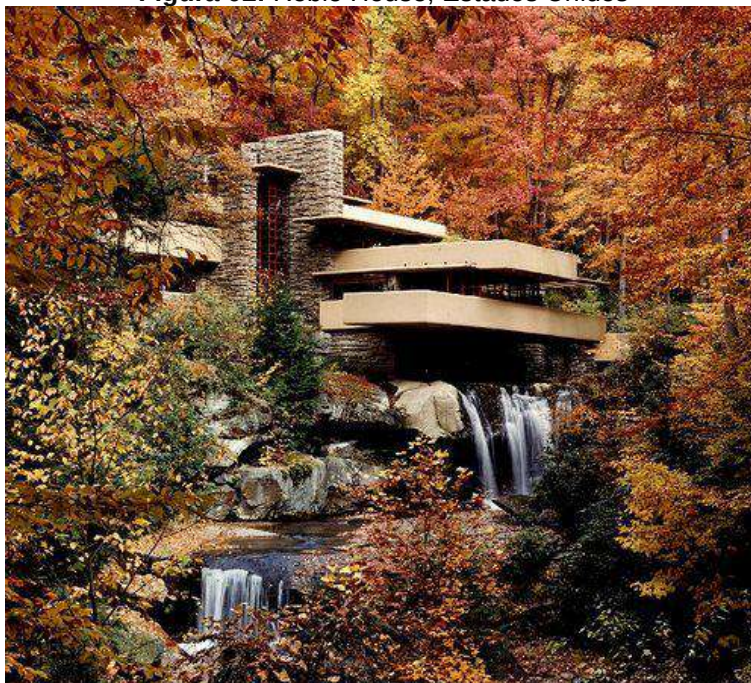
Além do layout elaborado para melhor convivência, no projeto utilizou-se a arquitetura biofílica. Mesmo se popularizando em 1984, Wright já aplicava os estudos e conceitos da biofilia em seus projetos. Um dos principais pontos da biofilia é o contato da natureza com o projeto arquitetônico, promovendo maior qualidade de vida, visando diminuir níveis de estresse e estimular a criatividade (Projetoublog, 2022).

Em relação à topografia do terreno, a casa foi construída em cima das rochas, respeitando a topografia já existente e aproveitando para criar elementos arquitetônicos que contribuíssem para a construção. Além da questão estética e sustentável, o riacho contribui para efeitos sonoros, podendo ser escutado ao longo de toda a construção (Projetoublog, 2022).

O projeto apresenta também grandes áreas em balanço, transformados em terraços e varandas. Foi necessário utilizar o concreto armado como principal material e revestimentos em pedra e tijolo no restante da construção (Projetoublog, 2022).

Em 2002 a edificação passou por um restauro entrando para a lista de Patrimônios Mundiais, junto com outras sete obras de Frank Lloyd. Atualmente a casa funciona como museu, podendo receber visitas presenciais e online (passeio interativo no site Planet Architecture, com várias fotografias, desenhos e informações sobre a obra) (Projetoublog, 2022).

Figura 02: Robie House, Estados Unidos



Fonte: Wikiarquitectura, 2013

Considerando o projeto apresentado, é possível identificar uma proposta arquitetônica que estabelece um diálogo sensível com a natureza, evidenciado pelo uso de formas horizontais bem definidas e pela seleção criteriosa dos materiais empregados.



Soma-se a isso a integração harmoniosa entre os ambientes internos e externos, promovida por meio de amplas janelas e varandas dispostas de maneira estratégica, favorecendo a entrada de luz natural. Diante disso, o presente projeto adotou como premissa fundamental os mesmos princípios aplicados por Frank Lloyd Wright, especialmente no que se refere à concepção das fachadas e à escolha dos elementos de fechamento, valorizando a conexão com o entorno e a funcionalidade dos espaços.

4.2.4 Setorização

Após a definição do programa de necessidades, os ambientes da Pousada-Spa foram estrategicamente distribuídos conforme a setorização funcional, garantindo eficiência, fluidez e conforto aos usuários. O setor de hospedagem, único a possuir mais de um pavimento, foi projetado com acesso centralizado por uma escada principal, promovendo melhor integração entre os níveis e facilitando o deslocamento. As ilustrações elaboradas evidenciam o percurso interno e a identificação dos espaços, representados por setas indicativas que auxiliam na leitura e compreensão da organização espacial.

A setorização geral foi planejada para atender às demandas operacionais e proporcionar bem-estar aos hóspedes. A recepção e a área administrativa, destacadas na cor lilás, foram posicionadas próximas à entrada principal, garantindo controle de acesso e praticidade no atendimento. As áreas destinadas à cozinha e aos funcionários, em vermelho, situam-se em zona central, favorecendo o abastecimento e a logística interna sem interferir na rotina dos visitantes. O setor do Spa, representado em azul escuro, encontra-se em área mais reservada, assegurando silêncio e privacidade, enquanto o espaço de lazer infantil, em amarelo, foi inserido em local de fácil visibilidade e integração com os ambientes comuns. As áreas de convivência, demarcadas em azul claro, localizam-se no centro do terreno, promovendo interação e harmonia entre os setores. O estacionamento, identificado em cinza, foi disposto nas extremidades laterais, facilitando o controle de veículos. Por fim, os chalés de hospedagem, em verde, foram implantados em zona afastada e voltada à natureza, proporcionando conforto acústico e visual, além de uma experiência de repouso mais acolhedora.

Figura 03: Setorização



Fonte: Autora (2025)

A organização setorial consolidou-se como elemento fundamental no partido arquitetônico da Pousada-Spa, assegurando funcionalidade, integração entre os espaços



e valorização da experiência do usuário, em consonância com os princípios de conforto, bem-estar e harmonia ambiental.

4.2.5 O partido

O seguinte projeto elaborado recebe o nome de Serena Flor coerelacionar ao estado de serenidade, calma e tranquilidade na flor da lavanda. A escolha da planta partiu dos benefícios que a flor de lavanda, seja em seu estado natural ou até mesmo transformada em óleo, agrega à saúde e ao bem-estar.

A lavanda tem inúmeros benefícios à saúde, como prevenir o envelhecimento precoce, ação anti-inflamatória e efeito calmante para queimaduras de sol. Mas é no combate aos sintomas da ansiedade que sua aplicação é mais conhecida. Estudos científicos vêm comprovando sua indicação de uso para seu efeito relaxante quando inalado o aroma (Essentia Pharma, 2024).

A inalação de aromas do óleo de lavanda também é uma opção válida para distúrbios leves do sono, que, conforme estudos, não possui efeito colateral. Utilizando o método de massagem com aromaterapia de lavanda, pode ser recomendado também para bebês a partir de 6 meses, para distúrbios como insônia, interrupção do sono e sonolência excessiva (Essentia Pharma, 2024).

Figura 04: Flor de essência de lavanda



Fonte: Essentia Pharma, 2024

O partido arquitetônico adotado no desenvolvimento da Pousada-Spa conduziu à criação de um jardim sensorial central, concebido como elemento integrador entre os setores da edificação. Localizado no coração do conjunto arquitetônico, o espaço foi projetado para promover bem-estar, contemplação e reconexão com a natureza, alinhando-se aos princípios de conforto ambiental e harmonia visual.

O jardim sensorial é composto por canteiros de lavanda, escolhidos não apenas por seu valor estético, mas também pelas propriedades terapêuticas e calmantes que seu aroma proporciona. Essa escolha reforça o conceito de serenidade e equilíbrio que norteou todo o projeto. Além das áreas ajardinadas, foram inseridos lagos ornamentais, planejados para favorecer o relaxamento e oferecer um ambiente de contemplação silenciosa, com o som da água contribuindo para a sensação de tranquilidade.

A implantação do jardim no centro da edificação permite a integração visual e simbólica dos ambientes, tornando-se um eixo de conexão entre as áreas de convivência,



hospedagem e spa. A presença de vegetação natural, aromas sutis e elementos aquáticos promove um diálogo constante entre o interior e o exterior, reafirmando o compromisso do projeto com a biofilia e o bem-estar sensorial.

Assim, o jardim sensorial consolidou-se como ponto central do conceito arquitetônico da Pousada-Spa, materializando os valores de equilíbrio, serenidade e contato com a natureza que definem a essência do empreendimento.

Figura 05: Jardim sensorial com flores de lavanda



Fonte: Autora (2025)

A implantação do jardim no centro da edificação permite a integração visual e simbólica dos ambientes, tornando-se um eixo de conexão entre as áreas de convivência, hospedagem e spa. A presença de vegetação natural, aromas sutis e elementos aquáticos promove um diálogo constante entre o interior e o exterior, reafirmando o compromisso do projeto com a biofilia e o bem-estar sensorial.

Assim, o jardim sensorial consolidou-se como ponto central do conceito arquitetônico da Pousada-Spa, materializando os valores de equilíbrio, serenidade e contato com a natureza que definem a essência do empreendimento.

4.2.6 Projeto arquitetônico

O projeto arquitetônico da Pousada-Spa Serena Flor foi desenvolvido com o propósito de proporcionar bem-estar físico, mental e emocional por meio da integração harmoniosa entre arquitetura e natureza. Implantada no Condomínio Náutico Cabo Verde, às margens do Rio Teles Pires, em Sinop-MT, a edificação foi planejada para oferecer conforto, lazer e contato direto com o meio ambiente, valorizando a paisagem local e o turismo sustentável.

A proposta foi fundamentada nos princípios da arquitetura contemporânea e biofílica, buscando equilíbrio entre estética, funcionalidade e sustentabilidade. A estrutura é composta por chalés independentes, áreas de convivência, ambientes destinados ao spa, espaços de contemplação e trilhas ecológicas, todos interligados por eixos visuais que promovem fluidez e integração. A setorização funcional garante eficiência e conforto: recepção e administração próximas à entrada principal, áreas técnicas posicionadas em



zona central, espaços de lazer e spa em locais reservados e os chalés distribuídos em áreas mais afastadas, voltadas à natureza.

O partido arquitetônico levou à criação de um jardim sensorial central, com canteiros de lavanda e lagos ornamentais, simbolizando serenidade e equilíbrio. Esse espaço tornou-se o elemento principal de integração, estimulando os sentidos e promovendo relaxamento por meio de aromas, sons e texturas naturais. A escolha da lavanda, além do valor estético, reforça o conceito terapêutico e a identidade da pousada.

A materialidade do projeto privilegia o uso de elementos naturais, como madeira, pedra e vidro, que favorecem a iluminação e ventilação naturais, reduzindo impactos ambientais. A edificação respeita o recuo de preservação ambiental de 130,45 metros em relação ao Rio Teles Pires, conforme legislação vigente, garantindo sustentabilidade e equilíbrio ecológico.

Consolidada como um refúgio de paz e reconexão, a Pousada-Spa Serena Flor representa um modelo de hospitalidade sustentável e sensível ao meio ambiente, reafirmando o compromisso entre arquitetura, natureza e bem-estar humano.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais deste trabalho reforçam a importância da arquitetura como instrumento de promoção da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. O projeto da Pousada-Spa Serena Flor, desenvolvido para a cidade de Sinop-MT, evidencia que a integração entre natureza, conforto e sustentabilidade é capaz de gerar experiências significativas e transformadoras aos usuários, além de contribuir para o fortalecimento do turismo regional. A pesquisa bibliográfica e a análise dos dados coletados confirmaram a carência de empreendimentos voltados ao bem-estar na região, ao mesmo tempo em que revelaram o interesse crescente da população por espaços de lazer e relaxamento em contato com a natureza. Nesse sentido, a proposta arquitetônica apresentada atende tanto a uma demanda social quanto a uma oportunidade de desenvolvimento econômico sustentável. O projeto fundamentou-se em princípios da arquitetura biofílica e da neuroarquitetura, priorizando o uso de elementos naturais, iluminação adequada, ventilação cruzada e materiais orgânicos, de modo a promover harmonia entre corpo, mente e ambiente. A criação do jardim sensorial central, com lavandas e lagos ornamentais, simboliza a essência do conceito adotado — um espaço de serenidade e reconexão interior.

Além disso, aspectos como acessibilidade, sustentabilidade e conforto ambiental foram tratados de forma integrada, reafirmando o compromisso com a inclusão e com a preservação dos recursos naturais. A escolha do terreno e o respeito às normas ambientais reforçam o caráter ético e responsável da proposta, consolidando o empreendimento como um modelo de turismo consciente e inovador. A pesquisa em Sinop-MT mostra que o interesse pela pousada-spa vem principalmente de adultos jovens, com 44% entre 21 e 30 anos e 28% entre 31 e 40. Sobre lazer, 62% tiram férias ao menos uma vez por ano, viajando majoritariamente em família (48%). Quanto às preferências, 43% escolhem parque infantil e 22% brinquedoteca. Em relação aos impactos, 64% acreditam que o empreendimento fortalecerá o turismo e 51% veem potencial econômico. Além disso, 95% valorizam arquitetura e design, e 90% priorizam serviços de relaxamento e bem-estar. No geral, o público busca experiências completas, aliando conforto, estética e contato com a natureza.

Dessa forma, a Pousada-Spa Serena Flor não se limita a um espaço de



hospedagem, mas se apresenta como um refúgio de equilíbrio e contemplação, alinhado às necessidades contemporâneas de saúde integral. O estudo contribui para o campo da arquitetura e do urbanismo ao demonstrar como o design sensível e sustentável pode transformar o modo de habitar e vivenciar os espaços, promovendo um diálogo entre estética, funcionalidade e bem-estar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Daniel Wendell Gonzaga; BRAMBILLA, Adriana; VANZELLA, Elídio. A evolução histórica da hotelaria na cidade de João Pessoa: uma revisão bibliográfica. *Revista Mangaio Acadêmico*, v. 1, n. 1, p. 36, 2016. Disponível em: https://www.academia.edu/download/46622457/A_evolucao_historica_da_hotelaria_na_ci_d.pdf. Acesso em: 29 set. 2024.

ALVES, Manoel Rodrigues. Cidade contemporânea: questões conceituais da conformação de sua espacialidade. *Revista Tópos*, v. 1, n. 2, p. 29-57, 2007. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/topos/article/view/2196>. Acesso em: 29 set. 2024.

ARCHDAILY, La Pinta, Chalets/ Ramoni Balestro Architectura [Chalés La Pinta / Ramoni Balestro Architectura]. 21 jul. 2022. *ArchDaily*. ISSN 0719-8884. Disponível em: <https://www.archdaily.com/985595/la-pinta-chalets-ramoni-balestro-arquitectura>. Acesso em: 05 nov. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 9050:2020 – Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. São Paulo: ABNT, 2020. Disponível em: https://drive.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/NBR9050_20.pdf. Acesso em: 16 jun. 2025.

AZEVEDO, Felipe; BRITO, Maria Eduarda Mareco dos Santos. Arquitetura biofílica e seus benefícios no processo de cura das doenças do século XXI. *Revista Científica Multidisciplinar do CEAP*, v. 5, n. 1, 2023. Disponível em: <http://periodicos.ceap.br/index.php/rcmc/article/view/172>. Acesso em: 10 nov. 2024.

BARBIRATO, Gianna Melo. Arquitetura, urbanismo e conforto ambiental: reflexões em tempos de pandemia. *Revista Ímpeto*, n. 10, 2020. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/revistaimpeto/article/view/11476>. Acesso em: 10 nov. 2024.

BATISTA, Paulo Jorge dos Mártires. Arquivo Municipal de Lisboa | janeiro 2022. Disponível em: <https://arquivomunicipal.lisboa.pt/atividades-e-difusao/documento-domes/detalhe/hotel-ritz>. Acesso em: 29 set. 2024.

CALDAS, Lucas Rosse; MOREIRA, Mirellen Mara; SPOSTO, Rosa Maria. Acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida segundo os requisitos da norma de desempenho - um estudo de caso para as áreas comuns de edificações habitacionais de Brasília-DF.



REEC.

CASTRO, Celso; GUIMARÃES, Valéria Lima; MAGALHÃES, Aline Montenegro. História do turismo no Brasil. *Editora FGV*, 2013. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=84lIDwAAQBAJ>. Acesso em: 29 set. 2024.

COLANTUONO, Aline Correia de Sousa. O processo histórico da atividade turística mundial e nacional. *Cadernos da FUCAMP*, v. 14, n. 21, 2015. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/532>. Acesso em: 29 set. 2024.

FELIPPE, Maíra Longhinotti, et al. Ciências cognitivas e do comportamento aplicadas à arquitetura e ao design para o bem-estar do ser humano. In: *Um novo olhar para o projeto 6: a ergonomia no ambiente construído* - Vol. 6. Blucher Open Access, 2024. p. 86-103. Disponível em: <https://openaccess.blucher.com.br/article-details/9786555503203-04/>. Acesso em: 02 nov. 2024.

GOMES, Christianne Luce. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, v. 1, n. 1, p. 3-20, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430/279>. Acesso em: 02 nov. 2024.

GRANCHI, Renata. Spas e experiências wellness viram sonhos de consumo dos viajantes no Rio e ao redor do mundo. *Diário do Rio de Janeiro*, 2024. Disponível em: https://diariodorio.com/spas-e-experiencias-wellness-viram-sonhos-de-consumo-dos-viajantes-no-rio-e-ao-redor-do-mundo/#google_vignette. Acesso em: 9 out. 2024.

HARROUK, Christele. Psicologia do espaço: as implicações da arquitetura no comportamento humano. *ArchDaily*. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/936143/psicologia-do-espaco-as-implicacoes-da-arquitetura-no-comportamento-humano>. Acesso em: 24 out. 2024.

LIGERO, Bárbara. Como funcionam os resorts all inclusive. *Revista Viagem e Turismo*, 2024. Disponível em: <https://viagemeturismo.abril.com.br/manual-do-viajante/como-funcionam-os-resorts-all-inclusive>. Acesso em: 29 set. 2024.

MARINHO, Alcyane. Atividades na natureza, lazer e educação ambiental: refletindo sobre algumas possibilidades. *Motrivivência*, n. 22, p. 47-70, 2004. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/1184/1919>. Acesso em: 10 nov. 2024.

MECCA, Marlei Salete et al. Sustentabilidade e ESG (Environmental, Social and Governance): estudo das operações turísticas de uma Pousada na Serra Gaúcha. *Turismo: Visão e Ação*, v. 25, n. 3, p. 425-444, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tva/a/L9CgV96pDFFLy3DRjfxZZy/?lang=pt>. Acesso em: 29 out. 2024.

MOTA, Ana Catarina Ferreira. Turismo de Natureza como fator impulsionador da



preservação ambiental: o caso dos Passadiços do Paiva. *Economia e Gestão do Ambiente*, 2019. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123514/2/363186.pdf>. Acesso em: 29 out. 2024.

MUZA, Pedro Henrique Ferreira. Design biofílico: ampliando o conceito de sustentabilidade de edificações. 2021. Disponível em: <http://icts.unb.br/jspui/handle/10482/42356>. Acesso em: 29 out. 2024.

NUNES, Kester Jonathan. Biofilia: aplicação na arquitetura e benefícios ao bem-estar humano. *Anais da Semana Universitária e Encontro de Iniciação Científica*, v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/anais-semana-universitaria/article/view/2274/1482>. Acesso em: 29 set. 2024.

OLIVEIRA, Giovanna Bonelli; SPENA, Rossana. Serviços em Hotelaria. *Senac*, 2020.

PESSOA, Vitor Lucas de Faria. Lazer, natureza e o saber da experiência. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, v. 7, n. 2, p. 99-113, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/21910>. Acesso em: 29 set. 2024.

RABAHY, Wilson Abrahão. Análise e perspectivas do turismo no Brasil. *Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo*, v. 14, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbtur/a/9BTf68LkqpcdDDsKFvNxYSs/?lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2024.

ROQUE, Rodrigo Alexander Lombardi; PIERRI, Alexandre Coan. Uso inteligente de recursos naturais e sustentabilidade na construção civil. *Research, Society and Development*, v. 8, n. 2, p. e3482703-e3482703, 2019. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/703>. Acesso em: 24 out. 2024.

ROSA, Maria S. B. de Paula, et al. Neuroarquitetura e design biofílico aplicados ao espaço de contact center. *Revista Eletrônica de Ciências Humanas, Saúde e Tecnologia*, v. 2, n. 16, 2019. Disponível em: <https://www.revista.fasem.edu.br/index.php/fasem/article/download/215/232>. Acesso em: 24 out. 2024.

SÁ, Alice Araujo Marques de; VIANA, Dianne Magalhães. Sustentabilidade em projetos criativos: contribuições da biofilia. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/228970>. Acesso em: 29 set. 2024.

SIMÕES, Ilana Lôbo; BERNARDINO, Fernando. Benefícios do spa para a saúde e bem-estar. *Revista FT Arquitetura*, v. 28, n. 135, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/beneficios-do-spa-para-a-saude-e-bem-estar/>. Acesso em: 29 set. 2024.

SOUZA, Rosana Alves; PEZZINI, Camila. Neuroarquitetura: design biofílico aplicado ao espaço construído e o impacto no aspecto mental e físico do indivíduo. *Revista Thêma et Scientia*, v. 11, n. 2E, p. 334-352, 2021. Disponível em: <https://ojsrevistas.fag.edu.br/index.php/RTES/article/view/1413>. Acesso em: 29 set. 2024.



TUI, Kan. História e origem dos spas e banhos como terapia. *Sol & Ar Mundo Água*, 2013. Disponível em: <https://www.mundoagua.com.br/blog/historia-e-origem-dos-spas-e-banhos-como-terapia/>. Acesso em: 29 set. 2024.

VILLAROUCO, Vilma et al. Neuroergonomia, neuroarquitetura e ambiente construído – tendência futura ou presente? *Ergodesign & HCI*, v. 8, n. 2, p. 92-112.