

Centro de Incentivo a Saúde



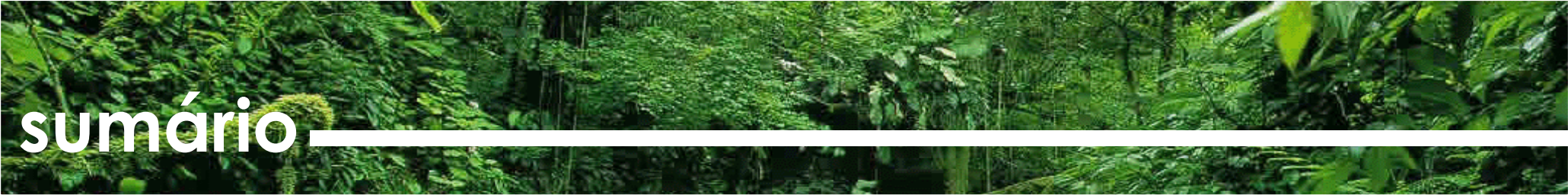
Spa Equilíbrio

Faculdade Redentor

Arquitetura e Urbanismo

Aluna: Jany da Silva Ignachiti

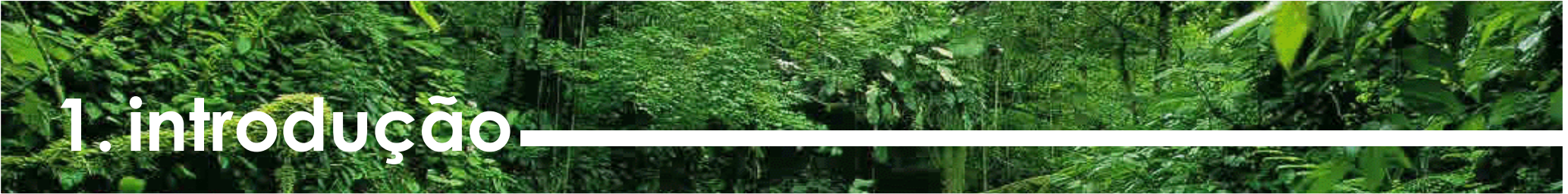
Orientador: Thiago Souza



sumário

1. Introdução.....	04
2. Justificativa.....	05
3. Público Alvo.....	08
4. Fundamentação teórica	
4.1 Significado e definição Spas.....	09
4.2 Definição do Conceito Spa.....	10
4.3 Aspecto Histórico.....	12
4.3.1 Evolução dos Spas pelo Mundo.....	13
4.4 Evolução dos Spas pelo Brasil.....	16
5. Aspectos fisiográficos	
5.1 Localização.....	18
5.2 Local proposto.....	22
5.3 Características do terreno.....	23
5.4 Imagens do terreno.....	24
5.5 Skyline.....	28
6. Plano Diretor.....	32
7. Código Florestal, Código de Incêndio e NBR 9050.....	33

8. Aspecto turístico	
8.1 Circuito Turístico Pico da Bandeira.....	34
8.2 Pontos Turísticos locais.....	39
8.3 Hotéis e pousadas próximos a Espera Feliz.....	42
9. Referências arquitetônicas.....	55
10. Programa de Necessidades.....	63
11. Estudo da Forma.....	67
12. Referências Bibliográficas.....	68



1. introdução

A elaboração do caderno Fisio Gráfico tem por objetivo reunir o máximo de informações possíveis para a elaboração do projeto Centro de Incentivo à Saúde – Spa Equilíbrio, tema proposto para o TCC do curso de Arquitetura e Urbanismo da Faculdade Redentor.

Foram realizadas diversas pesquisas, dentre elas: investigação do tema proposto, expondo sua viabilidade e observação em campo, pesquisas históricas e atuais sobre os Spas e dados gerais sobre Espera Feliz/ MG e região.

Após pesquisar todos os hotéis e pousadas dos treze municípios pertencentes ao Circuito Turístico Pico da Bandeira foi constatado que nenhum oferece tais serviços que o Spa Equilíbrio irá oferecer, local rodeado de Mata Atlântica preservada e vista privilegiada do Pico da Bandeira.

Apostando nesta vertente será proposto o desenvolvimento do projeto de uma Spa que terá como foco principal a busca pela saúde acima de tudo, que aliado ao turismo rural e ecológico muito explorado em toda região favorecerá a busca pela tranquilidade e bem estar das pessoas que virão a frequentar o local e visa preencher a carência local e regional das cidades pertencentes ao Circuito e adjacentes.

2. justificativa

Cuidar da saúde é a melhor maneira de prevenir doenças, ser uma pessoa saudável e com isso ter uma boa qualidade de vida. O caminho para desenvolver essa capacidade é ter prazer ao se cuidar.

O estresse e o sedentarismo hoje em dia são causadores de vários problemas de saúde. Pesquisas feitas pelo IBGE em 2010 e divulgadas em 2012 apontam que pessoas sedentárias tendem a ser mais estressadas e não possuem uma vida saudável.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2012) a prática de qualquer tipo de atividade física pode evitar o risco de hipertensão, acidente vascular cerebral (AVC), doenças do coração, diabetes, câncer de mama e depressão, além de manter o equilíbrio do peso e serem eficazes para o controle do estresse. Dados do IBGE mostram que nos últimos 20 anos o número de brasileiros com excesso de peso e obesidade vem aumentando.

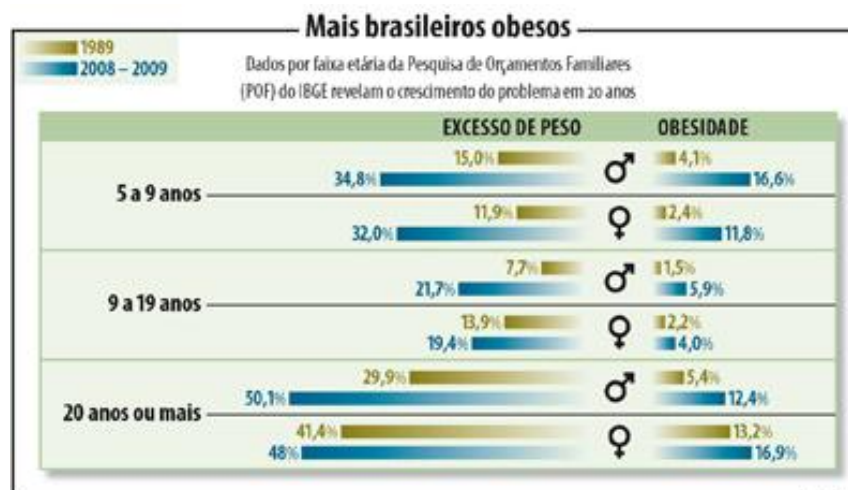
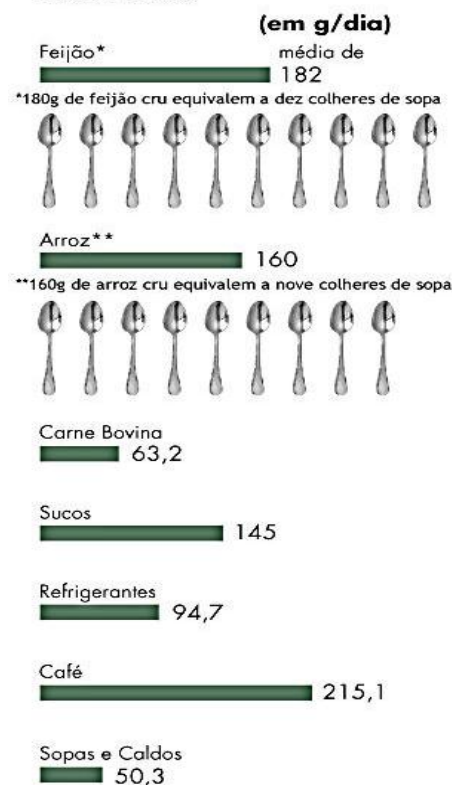


Figura 1 - Fonte: <http://www12.senado.gov.br>

A correria do dia - a - dia é vista como principal causa deste fenômeno, pelo fato do cotidiano ser repleto de responsabilidades e cobranças. Aliada a essa correria está à má alimentação, segundo dados do IBGE (2008 – 2009) a dieta tradicional do brasileiro é à base de feijão e arroz, combinado com outros alimentos com baixo teor nutritivo e um alto nível calórico, faltando assim na mesa da população mais frutas, legumes e verduras, como mostra a pesquisa abaixo.

CONSUMO GERAL

Os alimentos mais consumidos pelos brasileiros são:



FORA DE CASA

Fora de casa, o brasileiro consome mais que dentro de casa:



ZONA RURAL

Os moradores da zona rural comem muito mais:



ZONA URBANA

Os moradores das zonas urbanas consomem muito mais produtos prontos como:



Figura 2 - Fonte: <http://linhaaberta.com>

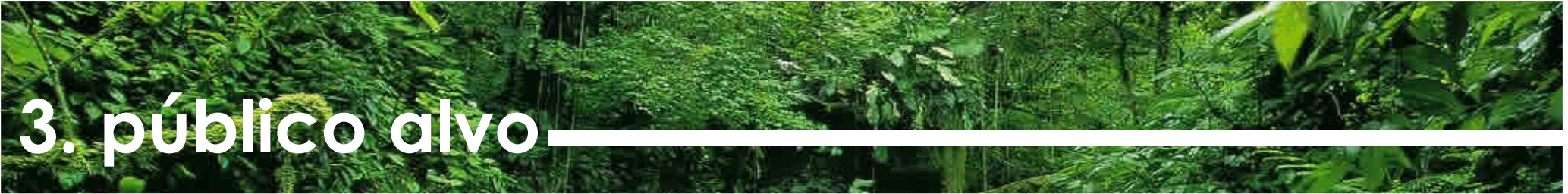
Mas os principais problemas da alimentação dos brasileiros são os excessos de gorduras saturadas e açúcares livres ingeridos diariamente, e um consumo insuficiente de fibras. Segundo dados do IBGE (2008 – 2009) grande parte da população excede o nível recomendado destes itens, como mostrado na imagem ao lado.

Através desse pensamento será proposto o desenvolvimento de um Spa que aliado ao turismo rural e ecológico terá como enfoque principal a busca pela saúde, onde as pessoas poderão descansar, relaxar, se exercitar e se alimentar de forma agradável. O local escolhido favorecerá a busca pela tranquilidade e bem estar, trará através da natureza eficiência no funcionamento do SPA e tratamento da saúde de forma geral.

O Spa será implantado na cidade de Espera Feliz/ MG, Zona da Mata Mineira, um dos quatorze municípios pertencentes ao Circuito Turístico do Pico da Bandeira. O turismo rural e ecológico é muito explorado na região devido às belas paisagens, inúmeras cachoeiras e a presença do Pico da Bandeira na cidade de Alto Caparaó, localizado a 53,2 quilômetros de distância de Espera Feliz, sendo o terceiro ponto mais alto do Brasil, com 2.891,98 metros de altitude.



Figura 3 - Fonte: <http://linhaaberta.com>



3. público alvo

No ano de 2011 foi realizada uma Pesquisa de Demanda pela Secretaria de Turismo de Minas Gerais (SETUR/ MG) para o banco de dados de turistas e excursionistas do Circuito Turístico Pico da Bandeira. A partir desta pesquisa conclui - se que o circuito recebe um volume de aproximadamente 43.000 turistas anualmente e a faixa etária predominante dos frequentadores são jovens e adultos.

O turismo rural e ecológico é um dos principais atrativos, considerando que ainda há um preconceito quanto a algumas atividades serem tidas como elitizadas, mas o principal objetivo do Spa é mostrar que todas as pessoas podem e devem cuidar da saúde.

4. fundamentação teórica

4.1 Significado e definição Spas

Segundo o dicionário On line de Português a palavra Spa significa “local geralmente situado em áreas rurais, afastadas das grandes cidades, onde algumas pessoas se estabelecem porque procuram calma ou cuidados relativos à saúde, massagens, relaxamento etc.

Hospedaria, hotel requintado para épocas de verão em cidades de recreio. Estabelecimento que oferece de forma comercial massagem ou cuidados cosméticos em geral. Balneário hidromineral”. (Site: <http://www.dicio.com.br/spa/>)

A Associação Brasileira de Clinicas e Spas determinou uma classificação para cada tipo de Spa, caracterizando - os quanto a sua destinação e especialidade. O intuito dessas classificações é uma maior orientação ao público e ao mercado de Spas, como os estabelecimentos existentes, sua localização e os serviços oferecidos. Após pesquisar notei que a proposta do Spa que tem como foco principal a busca pela saúde se encaixa em Spa de Destino, que é caracterizado como um estabelecimento com estrutura de hospedagem e alimentação que apresente foco integral na promoção do bem -estar e qualidade de vida.

4. fundamentação teórica

4.2 Definição do conceito Spa

A concepção do Spa tem um objetivo muito específico, que é a busca pela saúde acima de tudo. Hoje em dia, os maus hábitos da vida moderna trazem muitos prejuízos à saúde da sociedade, com isso a busca por um estilo de vida mais saudável, o bem estar do corpo, da mente e do espírito vem crescendo consideravelmente. Segundo o dicionário Aurélio (2001) A Saúde “significa estado daquele cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em situação normal”.

A Associação Brasileira de Clínicas e Spas criou uma classificação para cada tipo de SPA, através delas é possível saber a função de cada um deles, sua especialidade e destinação, são elas:

Quanto a sua destinação os spas são classificados em:

- **Spa de destino:** Estabelecimento com estrutura de hospedagem e alimentação que apresente foco integral na promoção do bem-estar e qualidade de vida.
- **Spa Resort/ Hotel:** Estabelecimento independente localizado dentro de estrutura fixa de Resorts ou Hotéis, que apresentem serviços de bem-estar e qualidade de vida, lazer e entretenimento.
- **Day Spa:** Estabelecimento sem estrutura de hospedagem localizado em áreas urbanas, seja em estrutura própria, shopping centers, centros comerciais ou residenciais.
- **Spa Passeio:** Estabelecimento localizado dentro de estruturas voltadas para entretenimento ou transporte. Incluem estruturas fixas de entretenimento ou veículos de passeio como clubes de campo, golf, e praia, clubes de entretenimento, navios, aviões, trens.

Quanto a sua especialidade os spas são classificados em:

- **Spa Naturista:** Estabelecimento voltado para as práticas baseadas na Medicina Naturista, tais como Homeopatia, Fitoterapia, Acupuntura e outros, promovendo a saúde por processos naturais de tratamento e alimentação.
- **Spa Médico:** Estabelecimento que possua objetivos primários médicos ou clínicos visando a promoção da saúde humana e qualidade de vida, apresentando serviços completos na área da estética médica, terapias e tratamentos complementares com atividade física monitorada.
- **Spa Holístico:** Estabelecimento com foco na promoção da saúde humana através de serviços baseados na Medicina Tradicional, direcionadas ao bem estar espiritual e equilíbrio entre corpo, mente e espírito.
- **Spa Esporte e Aventura:** Estabelecimento com serviços voltados para o lazer e entretenimento, com programas de qualidade de vida realizados através de atividades físicas e de exercícios direcionados.
- **Spa Nutricional:** Estabelecimento com o objetivo de orientação nutricional, desintoxicação e reeducação alimentar, apresentando cozinha especializada em alimentação dietética e balanceada bem como outros serviços terapêuticos de promoção da saúde humana.
- **Spa Estético:** Estabelecimento que oferece serviços e tratamentos estéticos faciais e corporais, com filosofia de beleza aliado à saúde e bem-estar, apresentando variedade de equipamentos e mão-de-obra especializada.
- **Spa Termal:** Estabelecimento que proporciona saúde e bem-estar através de tratamentos de hidroterapia e banhos termais, apresentando infra - estrutura adequada para tal.
- **Spa Wellness/ Bem Estar:** Estabelecimento que proporciona o bem-estar físico, mental e espiritual através de variados programas e serviços especializados, seja através de terapias corporais, banhos ou atividades físicas específicas.

4. fundamentação teórica

4.3 Aspecto Histórico



Figura 4 – Termas de Caracalla
Fonte: <http://thearcheology.wordpress.com>

A história dos spas remonta a tempos muito antigos. Quanto a origem da palavra “Spa” nunca se chegou a um consenso, para alguns refere - se ao termo em latim “Salut per Aqua” ou “Solus per Aqua”, que significa “saúde advinda da água”. Outro significado diz respeito a uma pequena cidade belga chamada Spa, próxima a Liege. Independentemente da origem da palavra Spa sabe-se que está diretamente ligado à saúde.

A popularidade e sabedoria milenar dos Spas vieram de diversas civilizações antigas, sendo elas os Mesopotâmios, Egípcios e Minoanos, aos Gregos, Romanos, Otomanos, Japoneses e Europeus.

Em 25 a. C. foi inaugurada uma grande estância termal pela civilização romana, contendo áreas de lazer, piscinas, saunas, vestiários, salas com diversas temperaturas e diversas salas de massagem.

Os termas eram desenvolvidos com a concepção de serem centros de tratamentos à saúde e bem-estar. Naquela época o desenvolvimento destes ambientes se tornava cada vez mais popular, médicos orientavam seus pacientes a se tratarem nestes locais, futuramente chamados de Spas. Outros que procuravam as termas eram os combatentes de guerra, para aliviar seus ferimentos de luta.



Figura 5 - Termas de Caracalla
Fonte: <http://cmapspublic.ihmc.us/>

4.3.1 Evolução dos Spas pelo Mundo

Diversas civilizações há milhares de anos já se utilizavam de banhos para relaxar e purificar o corpo, além do combate de vários tipos de doenças. A água se tornava cada vez mais importante para os povos antigos, pois eles buscavam elementos naturais capazes de trazer benefícios que nenhuma medicina havia até então descoberto. Com isso estes centros de bem-estar se tornavam cada vez mais popular, sendo futuramente chamados de “Spas”.

A imagem ao lado ilustra um dos mais importantes Termas de Roma chamado de Caracalla e a distribuição de seus ambientes. Ele foi erguido entre os anos de 212 e 217, durante o governo do imperador romano Caracalla. Com uma estrutura grandiosa ele possuía uma dimensão de 337 por 328 metros e podia acolher mais de 1500 pessoas.

Em outros locais do mundo também vinculavam os benefícios dos banhos e o potencial da água, no ano de 737 d.C. foi descoberta a primeira nascente de água quente japonesa (“onsen”), tornado - se assim uma tradição na cultura asiática. A cultura hindu também sabia dos benefícios da água e os próprios Vedas prescreviam a grande importância da purificação do espírito através de banhos. O Império Otomano no ano 800 d.C. criou os famosos banhos turcos que se alastraram rapidamente por toda região. Já os Filandeses por volta do ano 1000 d.C. ficaram famosos por suas saunas quentes seguidos por banhos em águas geladas.



Figura 6 – Onsen
<http://pt.wikipedia.org>

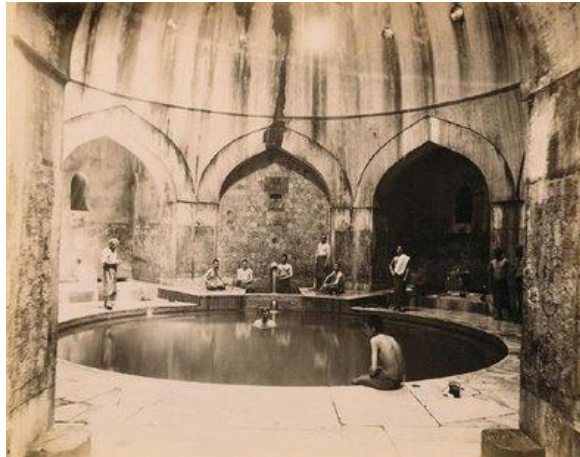


Figura 7 – Banhos Turcos
<http://www.livingdesign.net.br>



Figure 8 – Saunas quentes Filandesas
<http://partiufinlandia.blogspot.com.br>

A atual concepção de Spas foi se desenvolvendo conforme as integrações das culturas mundiais cresciam e dos diferentes povos. Os asiáticos sempre foram mais voltados para as terapias corporais, já os europeus se desenvolveram com grande êxito nas atividades ao redor das águas e saunas. Com isso, a filosofia e o conceito de cada cultura de uniram, gerando um centro de bem – estar, dando início aos Spas.

Os Estados Unidos também não podem ser esquecidos neste processo de evolução dos Spas, pois foram aonde as atividades se desenvolveram mais rapidamente, espalhando e disseminando este crescimento pelo resto do mundo. Os spas norte – americanos tiveram de sofrer adaptações para suprir as necessidades e interesses da população regional. Além das terapias corporais tradicionais e dos tratamentos terapêuticos com a água passaram a existir outras atividades, como redução de peso, tratamentos nutricionais, atividades aeróbicas, terapias de beleza e etc. Com isso foi nos Estados Unidos que o ramo de Spas apresentou amplo desenvolvimento, sendo visto hoje como referência mundial no que diz respeito as inovações tecnológicas e em equipamentos, arquitetura e design, padrões de atendimento e serviços de beleza.

4. fundamentação teórica

4.4 Evolução dos Spas pelo Brasil

Os primeiros Spas brasileiros surgiram no início da década de 1980, mas foram nos últimos 10 anos que este mercado obteve um amplo desenvolvimento, consequência das necessidades geradas pelo acelerado ritmo da vida moderna e das modificações culturais trazidas pelo avanço da medicina preventiva.

A busca pelos Spas não é apenas por tratamentos corporais de cuidados com o corpo, mas também tratamentos voltados a saúde, bem-estar físico e mental, justificado pelos diversos benefícios trazidos por cada um dos mais variados tipos de serviços ali ofertados.

A imagem ao lado mostra o primeiro Spa da América Latina, chamado Saison, ele atua desde 1976 em Itaipava (RJ).

Em tempos mais antigos a preocupação girava em torno de tratamentos das doenças e males do organismo, hoje a prevenção é fator essencial para o bem-estar do corpo humano, caracterizando assim a importância dos Spas na sociedade atual.

Os grandes precursores das atividades de Spas no Brasil foram os Spas de Destino, criados como uma maneira alternativa de tratamento da saúde, tendo cuidados médicos, nutricionais, de emagrecimento ou



Figura 9 – Spa Saison
Fonte: mulherao.wordpress.com

micro – cirúrgicos, dentre outras várias atividades que apresentam foco integral na promoção do bem - estar e qualidade de vida. As atenções para esse tipo de Spa foram só crescendo, onde a estadia das pessoas era complementada com todos os benefícios a saúde mental, espiritual e física trazida por esses locais.

Concluindo, as transformações sofridas pelo mercado de Spas brasileiros nos últimos anos têm buscado constantemente se adaptar às demandas turísticas e culturais de cada região do país, pois o mercado de spas nacional é bem recente quando comparado aos mercados internacionais.

5. aspectos fisiográficos

5.1 Localização

Espera Feliz é um dos sete municípios que compõem as cidades no entorno da Cordilheira da Serra do Caparaó. Localizada a leste da Zona da Mata Mineira a pequena cidade do interior de Minas Gerais possui em seu tronco de origem uma rica história.



Figura 10 – Mapa do Brasil destacando estado de Minas Gerais editado pela autora
<http://commons.wikimedia.org>



Figura 11 – Mapa de Minas Gerais destacando cidade de Espera Feliz
<http://pt.wikipedia.org>



Figura 12 – Imagem de Espera Feliz/ MG - Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 28/04/2014

Espera Feliz é um dos municípios de Minas Gerais que detém uma das mais belas riquezas naturais de todo o estado, é a cidade das montanhas e cachoeiras com águas límpidas e naturais, que nascem ao pé dos picos e descem esculpindo nas rochas. Local com belas paisagens, vales recortados por riachos, um verdadeiro convite ao turismo rural e ecológico, rodeado de Mata Atlântica preservada e visuais inesquecíveis.

Paisagens da região



Figura 13 – Cachoeira Vale a Pena
<http://esperafelizminas.blogspot.com.br/>



Figura 14 – Cachoeira do Moinho
<http://www.zaniratti.it/>

Imagens da cidade



Figura 15 – Igreja Matriz de São Sebastião
Fonte: <http://jornalocombatente.blogspot.com.br>



Figura 16 – Chafariz Praça Cira Rosa de Assis
Fonte: Acervo da autora – Data: 20/06/2014



Figura 17 – Terminal Rodoviário Alfredo Brandão
Fonte: <http://www.estacoesferroviarias.com.br>



Figura 18 – Pontilhão de Ferro
<http://galeriadefotoslivre.blogspot.com.br/>

O município possui uma população estimada segundo o censo 2010 em 22.856 habitantes e uma área de 324, 988 km, a cidade encontra-se a 748 metros de altitude, bem ao pé do Monte Feliz e da Serra do Bicudo, local onde várias cordilheiras se desmembram formando contornos geográficos de beleza única. O clima predominante na região é o tropical de altitude, com temperaturas entre 12° e 26° C durante as estações do ano, e a hidrografia da região é abundante em águas que nascem nas montanhas e formam rios e córregos da Bacia do Itabapoana. Possui as nascentes dos rios São Domingos, onde estão localizadas a maior parte das cachoeiras, Rio Preto, divisa dos estados do Espírito Santo e Minas Gerais e do rio São João, que cruza toda a cidade.

5. aspectos fisiográficos

5.2 Local proposto

A escolha do local para construção do Spa foi definida por sua bela paisagem, rodeada de Mata Atlântica preservada e uma linda vista do Pico da Bandeira, o local é de fácil acesso e está situado à 2 quilômetros de Espera Feliz, em uma área rural. Como a proposta é a construção de uma Spa de Destino o local é privilegiado, com natureza abundante, muita paz e tranquilidade.

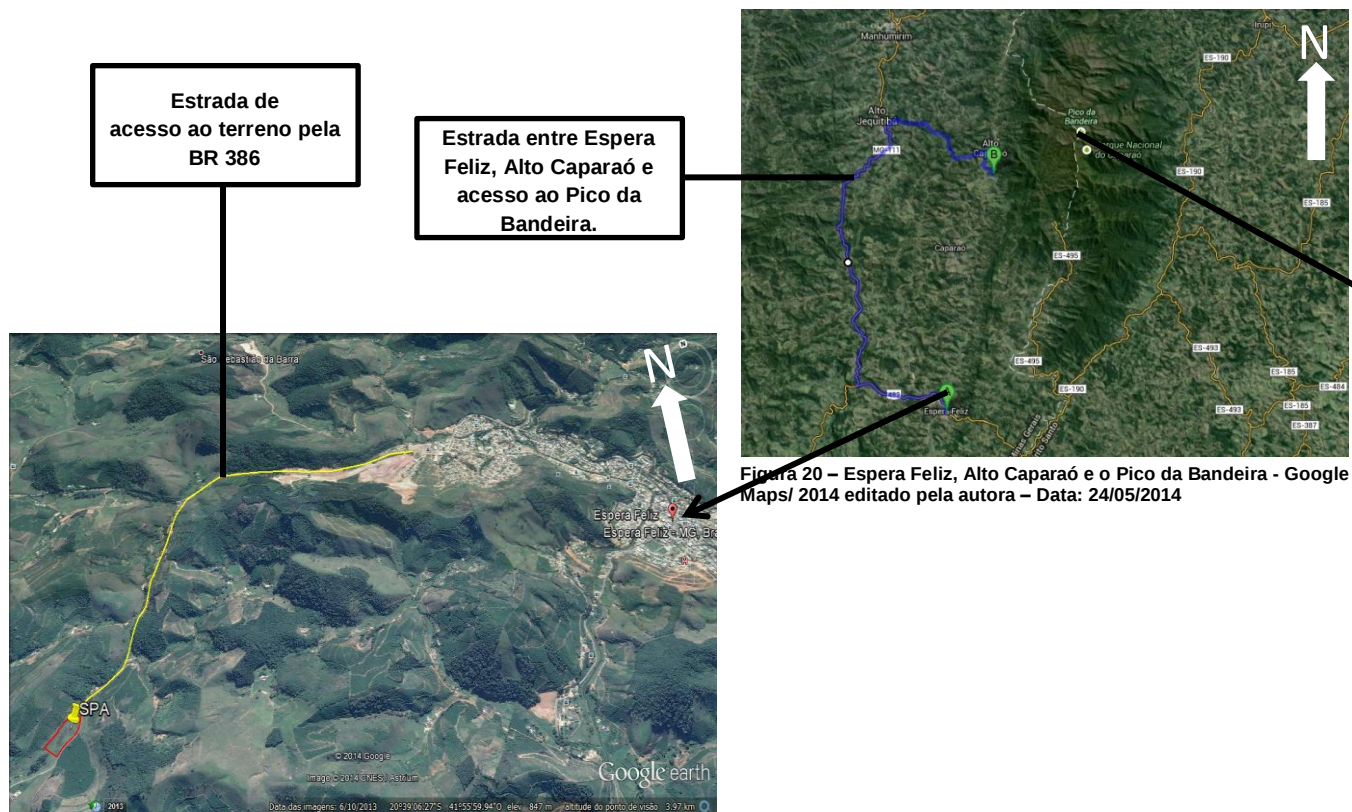


Figura 21 — Pico da Bandeira
Fonte: <http://www.mochileiros.com>

Figura 19 — Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 24/05/2014

5. aspectos fisiográficos

5.3 Características do Terreno

Orientação solar e ventos dominantes

O terreno onde o Spa será implantado possui uma área total de 23265,77 m², caracterizado por uma topografia plana. O terreno está localizado em uma área rural da cidade de Espera Feliz/ MG, região onde o clima predominante é o tropical de altitude com temperaturas entre 12° e 26° C durante as estações do ano. A predominância dos ventos é o sudoeste (SO) e as chuvas são abundantes nos meses de dezembro, janeiro e fevereiro.

Após ter sido realizado o estudo de insolação no lote foi observado que a área frontal é a que recebe a maior parte do sol da manhã e a parte posterior do sol da tarde, levando em conta estes fatores os estudos de ventilação e insolação buscam determinar a melhor implantação para a futura edificação.



Legenda:

- Limite do terreno
- - - Percurso do sol
- ➔ Vento dominante – SO (Sudoeste)

Figura 22 – Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 24/05/2014

5. aspectos fisiográficos

5.4 Imagens do Terreno

Legenda:

- ➡ Indicador da imagem
- Limite do terreno



Figura 23 – Fonte: Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 24/05/2014



Figura 24 – Acervo da autora – Data: 12/04/2014

5. aspectos fisiográficos



Figura 25 - Google Earth/ 2014 editado pela autora –
Data: 24/05/2014



Figura 26 - Acervo da autora – Data: 12/04/2014

5. aspectos fisiográficos



Figura 27 - Google Earth/ 2014 editado pela autora –
Data: 24/05/2014



Figura 28 - Acervo da autora – Data: 12/04/2014

5. aspectos fisiográficos



Figura 29 - Google Earth/ 2014 editado pela autora –
Data: 24/05/2014



Figura 30 - Imagem retirada e editada pela autora – Data: 12/04/2014

5. aspectos fisiográficos

5.5 Skyline

Para a determinação do Skyline foi necessário a visualização do entorno do terreno em 360°. A linha do horizonte da primeira, terceira e quarta imagem apresentam predomínio de alguns morros, apresentando declives suaves e a segunda imagem apresenta a predominância de serras, com desníveis mais acentuados.

Legenda:

- ➡ Indicador da imagem
- Limite do terreno
- Contorno Skyline



Figura 31 - Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 24/05/2014

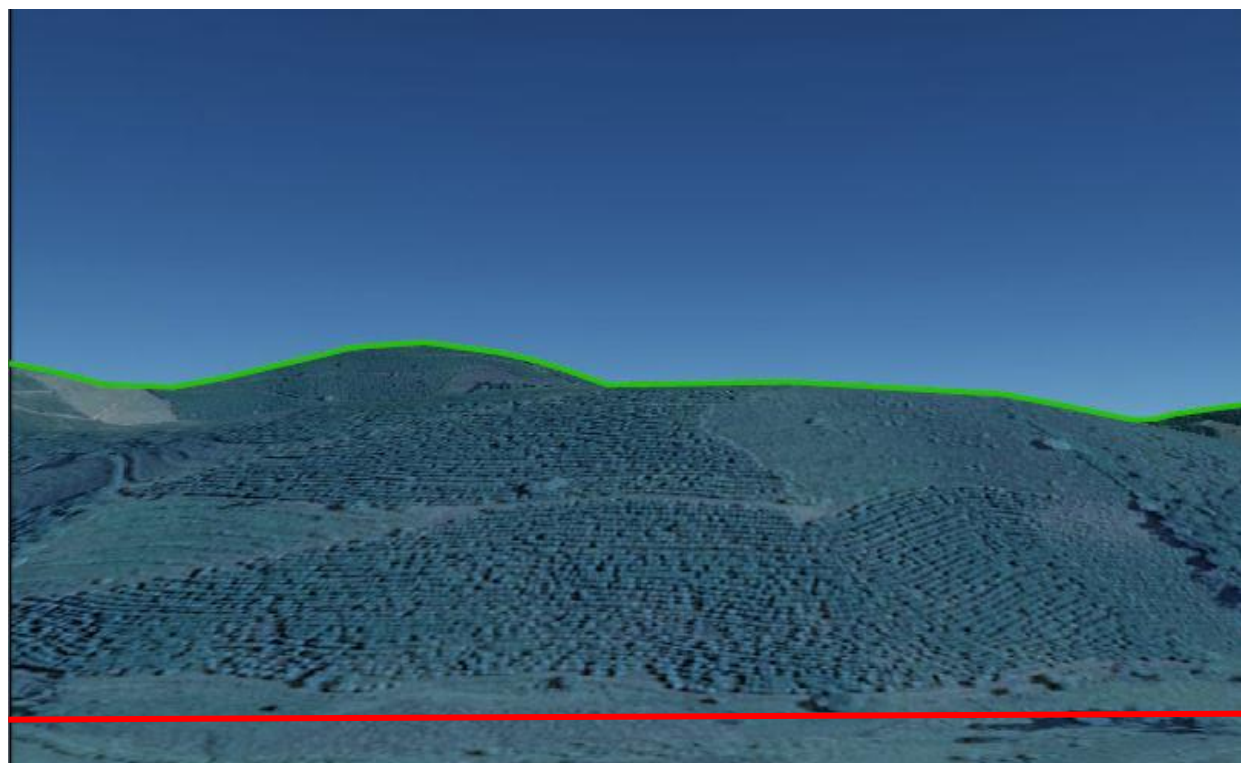


Figura 32 - Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 24/05/2014

5. aspectos fisiográficos



Figura 33 - Google Earth/ 2014 editado pela autora –
Data: 24/05/2014

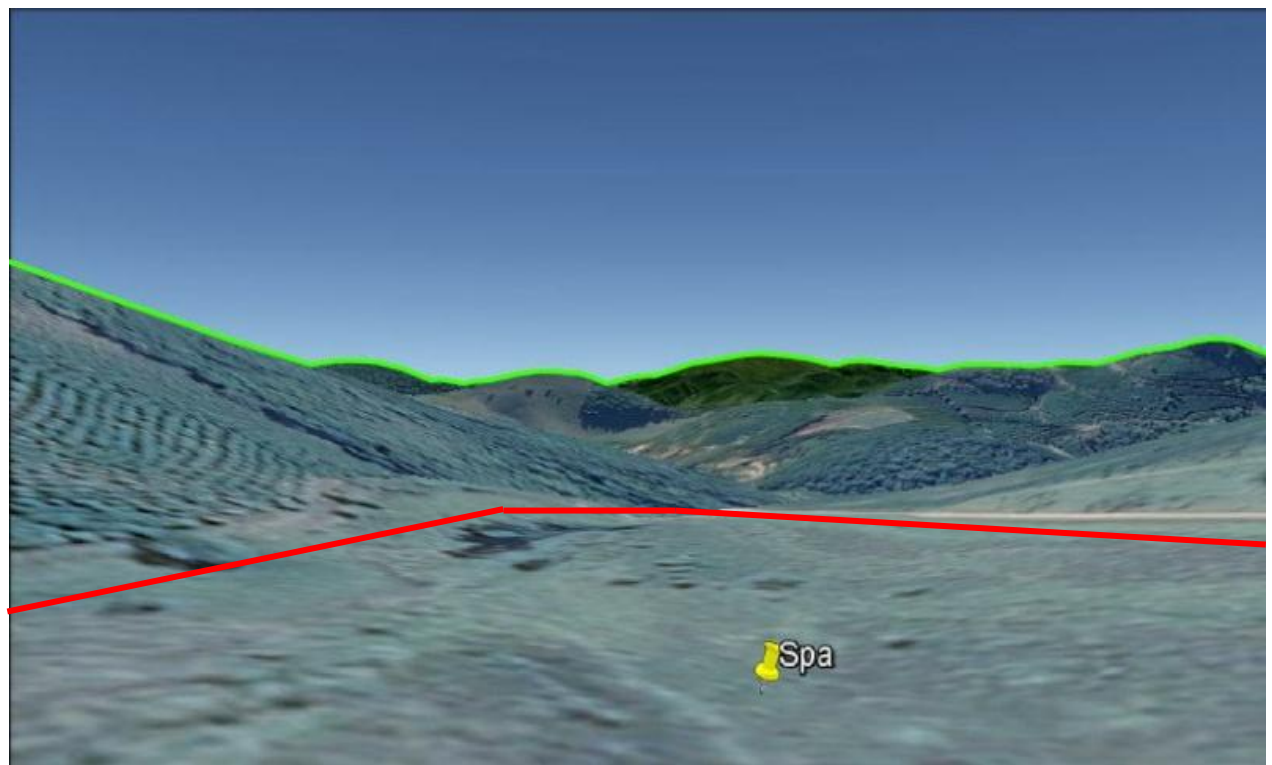


Figura 34 - Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 24/05/2014

5. aspectos fisiográficos



Figura 35- Google Earth/ 2014 editado pela autora –
Data: 24/05/2014

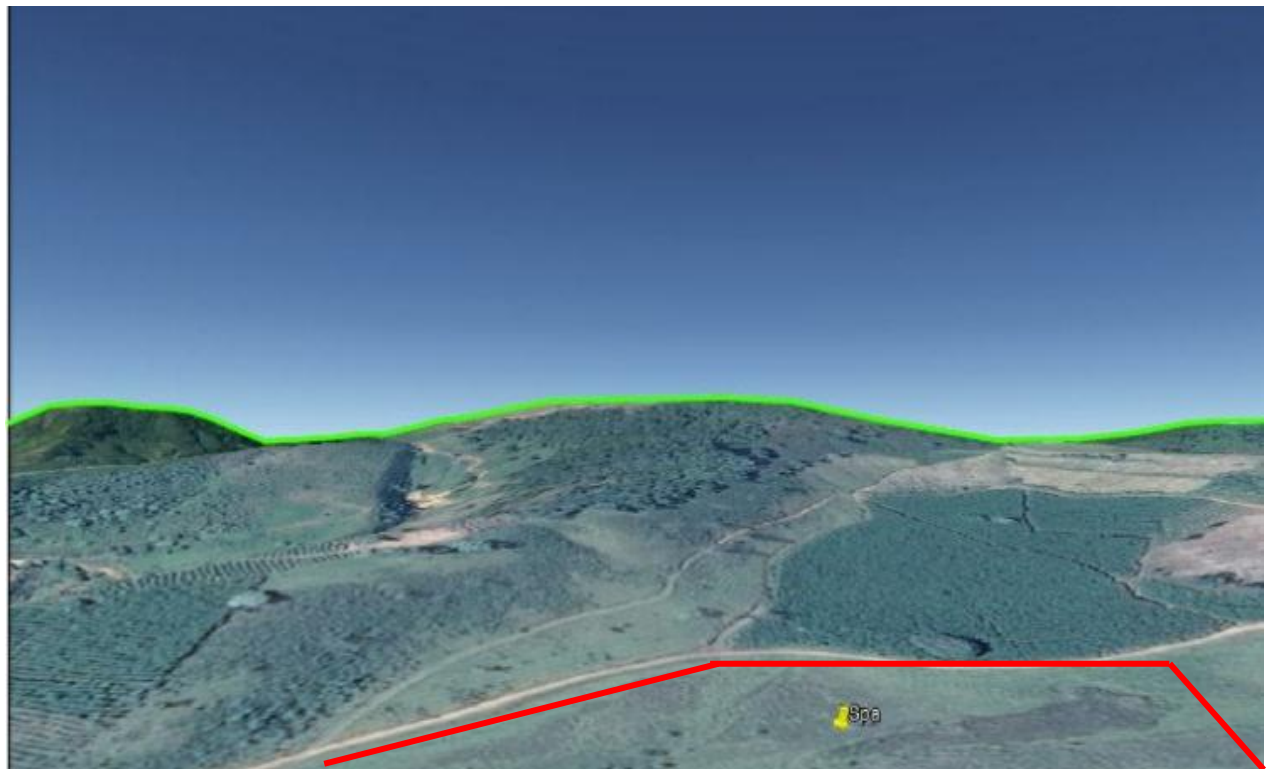


Figura 36 - Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 24/05/2014

5. aspectos fisiográficos



Figura 37 - Google Earth/ 2014 editado pela autora –
Data: 24/05/2014

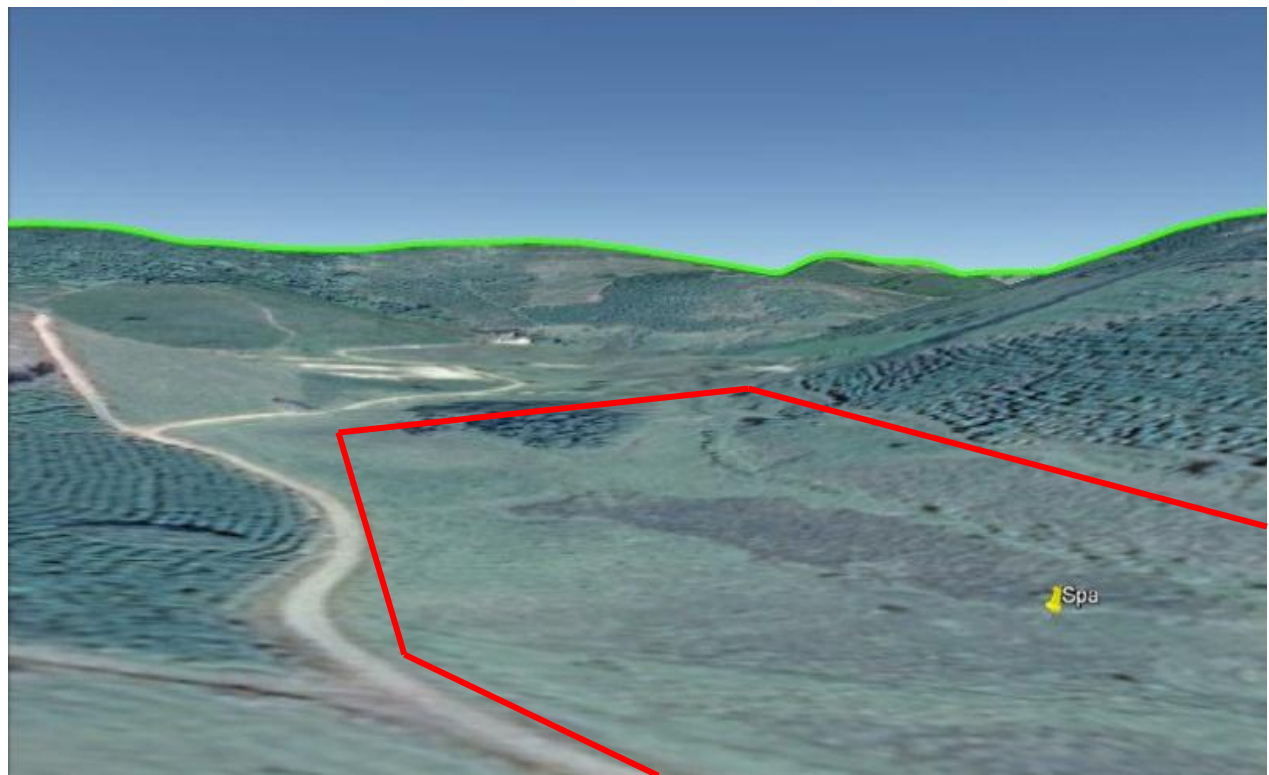
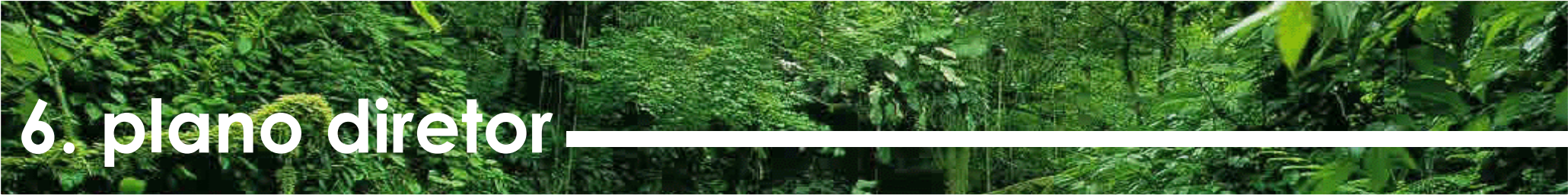


Figura 38- Google Earth/ 2014 editado pela autora – Data: 24/05/2014



6. plano diretor

O Plano Diretor participativo Lei nº 744/ 06 de 09 de Outubro de 2006 de Espera Feliz/MG será consultados no decorrer do desenvolvimento do projeto, dele será utilizado o item X (dez) que tem por finalidade preservar, proteger e recuperar o meio ambiente presente naquele local.



7. códigos e NBR utilizados no projeto

Novo Código Florestal Brasileiro Lei nº 12.651, de 25 de maio de 2012

O Novo Código Florestal Brasileiro será utilizado no projeto como meio de proteger a vegetação existente no local do projeto, ele também abrange a Preservação Permanente e as áreas de Reserva Legal; o suprimento de matéria - prima florestal; a exploração florestal, controle e prevenção dos incêndios florestais, controle da origem dos produtos florestais e prevê instrumentos econômicos e financeiros para o alcance de seus objetivos.

Código de Incêndio Mineiro Lei 14.130 de 19 de dezembro de 2001

O Código de Incêndio Mineiro trata das condições necessárias que uma edificação deve possuir para que em caso de incêndio e pânico nas edificações as pessoas possam abandoná – la em segurança, permite também o fácil acesso do corpo de bombeiros para combate ao fogo e a retirada da população.

NBR 9050/ 2004, Norma Brasileira de Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos

A NBR 9050/ 2004 será utilizada no projeto buscando adequações para pessoas portadoras de deficiência física (temporárias ou permanentes) para que as mesmas possam desfrutar da edificação. O item 8.3 trata diretamente de locais de hospedagem onde pelo menos 5%, com no mínimo um do total de dormitórios com sanitário, devem ser acessíveis, itens que serão adotados para adequação do projeto, não esquecendo que outros itens presentes na NBR 9050/ 2004 também serão utilizados, como 6.3 que trata das Rotas de fuga e 7.0 Sanitários e vestiários.

8. aspecto turístico

8.1 Circuito Turístico Pico da Bandeira

A principal atração do circuito turístico Pico da Bandeira é o Parque Nacional do Caparaó, localizado na mesorregião da Zona da Mata mineira foi criado no ano de 1961. Nele está localizado o Pico da Bandeira, terceiro ponto mais alto do Brasil com 2.891,98 metros de altitude.

O circuito é constituído por quatorze municípios: Alto Caparaó, Alto Jequitibá, Caiana, Carangola, Durandé, Espera Feliz, Manhuaçu, Manhumirim, Martins Soares, Reduto, Santana do Manhuaçu, São João do Manhuaçu, Simonésia e Tombos como mostra a imagem abaixo.



Figura 39 - Fonte: <http://pt.wikipedia.org>

A maior parte do fluxo turístico por Minas Gerais passa por Espera Feliz, a cidade está a aproximadamente 30 quilômetros da portaria da Forquilha do Rio, via estrada-parque. O Parque Nacional do Caparaó oferece trilhas para caminhada que levam às cachoeiras do Aurélio, da Farofa e dos Sete Pilões, todas a mais de 1.900 m de altitude, e à áreas para camping como a Macieira e a Casa Queimada. As principais atrações do local são escaladas aos picos por meio de trilhas e o espetáculo do sol nascendo ou se pondo, que pode ser contemplado lá de cima do Pico da Bandeira, a 2.892m de altitude.



Figura 40 – Cachoeira do Aurélio
<http://www.embrasil.com>



Figura 41 – Cachoeira da Farofa
<http://trilhados.blogspot.com.br/>



Figura 42 – Cachoeira dos Sete Pilões
<http://trilhados.blogspot.com.br/>



Figura 43 – Camping Macieira
<http://trilhados.blogspot.com.br/>



Figura 44 – Camping da Casa Queimada
<http://www.clubedosaventureiros.com>

A 50 quilômetros de Espera Feliz está localizado o município de Alto Caparaó, local onde encontra - se a segunda portaria de acesso a outros pontos turísticos como o Vale Verde, o Vale Encantado, a Cachoeira Bonita, o mirante da Tronqueira, Casa de Pedra, Terreirão e o Pico da Bandeira, locais acessados através de trilhas com aproximadamente 9 quilômetros até o topo.

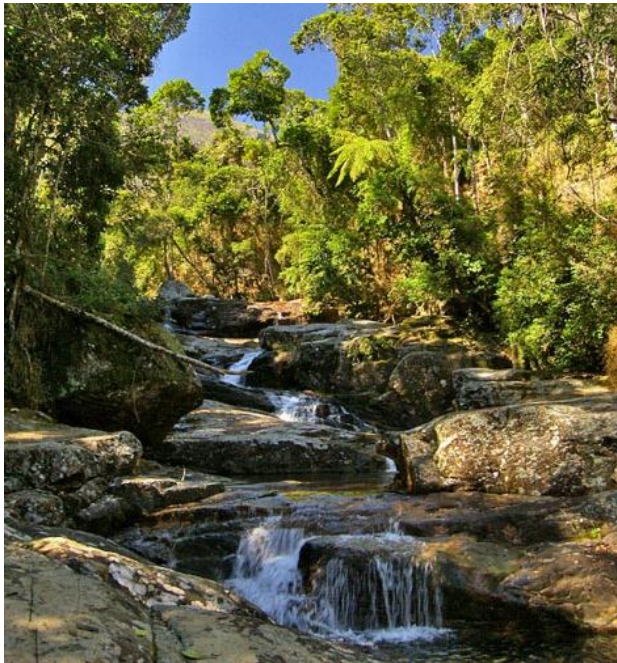


Figura 45– Vale Verde
<http://www.trekearth.com>

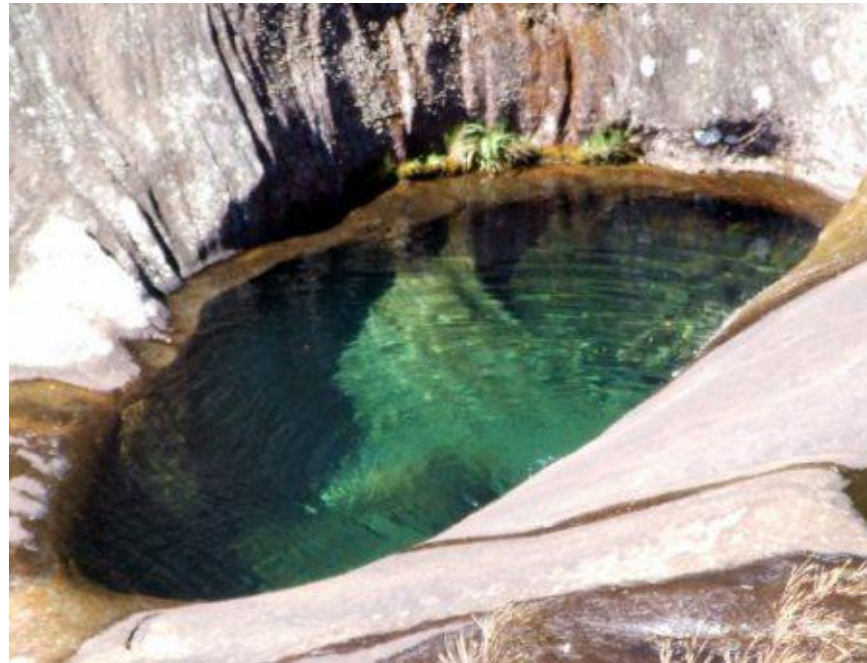


Figura 46 – Vale Encantado
<http://lovantino.wordpress.com>



Figura 47 – Cachoeira Bonita
<http://br.viarural.com>



Figura 48– Mirante da Tronqueira
<http://pelocaparao.blogspot.com.br>



Figura 49 – Casa de Pedra
<http://pousadaserradocaparao.blogspot.com.br>



Figura 50 – Terreirão
<http://pousadaserradocaparao.blogspot.com.br>

O Parque Nacional do Caparaó é uma grande área de preservação de Mata Atlântica, é um local reconhecido nacionalmente por ser uma das grandes riquezas que o Brasil possui.

8. aspecto turístico

8.2 Pontos Turísticos Locais

Área de Proteção Ambiental (APA) da Vargem Alegre

A APA da Vargem alegre é um local de rara beleza onde pode - se avistar a serra do Caparaó, possui grandes afloramentos rochosos e locais destinados a passeios pelas trilhas. Oferece um belo complexo de cachoeiras e algumas pousadas com bons restaurantes, oferecendo comidas típicas da região.



Figura 51 – Fonte: <http://www.minasgerais.com.br>

Área de Proteção Ambiental (APA) Taboão

A APA do Taboão é um local que possui um corredor ecológico de espécies de Mata Atlântica em extinção de flora e fauna, local de estudos também de espécies endêmicas.



Figura 52 – Fonte: <http://www.minasgerais.com.br>

Cachoeira do Chiador

A grande atração da cachoeira é uma pedra de 52 metros por onde escorre água, formando assim um grande escorregador que dá dentro de um dos poços. A pedra do escorregador é apenas uma das atrações da cachoeira do chiador, logo acima existem mais três quedas d'água com piscinas naturais. A cachoeira fica localizada no meio de uma Mata Atlântica preservada, só possível ter acesso à ela por meio de trilhas.



Figura 53 – Fonte: <http://www.minasgerais.com.br>

Cachoeira Recanto da Paz

A cachoeira é caracterizada por formar um grande véu de água em sua queda, possui também belas piscinas naturais e uma linda paisagem ao seu redor.



Figura 54 – Fonte: <http://www.minasgerais.com.br>

Cachoeiras do Vale a Pena

A Cachoeira do Vale a Pena é uma local lindo e tranquilo, perfeito para pessoas que buscam paz e sossego. A cachoeira conta com inúmeros atrativos, como as piscinas de águas naturais próprias para banho, passeios a cavalo e passeios de carro de boi.



Figura 55 – Fonte: <http://www.minasgerais.com.br>

8. aspecto turístico

8.3 Hotéis e pousadas próximos a Espera Feliz/MG

A pesquisa foi realizada com o intuito de mostrar que nas treze cidades pertencentes ao circuito Pico da Bandeira nenhuma delas possui um hotel ou pousada que oferece tais serviços que o Centro de Incentivo a Saúde - Spa Equilíbrio irá oferecer.

Legenda	
 - Hotel	 - Cama e Café
 - Hotel de Passeio	 - Pousada
 - Hotel Rural e Ecológico	 - Não possui hotel ou pousada

Figura 56 - Fonte imagens: <http://angela-viagensedicas.blogspot.com.br>

Cidade: Alto Caparaó	
Distância até Espera Feliz: 53,2 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 58 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
<u>Pousada do Bezerra</u> Endereço: Rua Vereador Ynimá Novaes Campos, nº 1418 Centro, Alto Caparaó - MG	
<u>Montanhas do Sol Pousada</u> Endereço: Av. Vereador Inimá Novaes Campos, nº 500 Vale das Hortênsias, Alto Caparaó - MG	
<u>Pico da Bandeira Pousada Chalés</u> Endereço: Av. Vereador Inimá Novaes Campos, nº 122 Vale das Hortênsias, Alto Caparaó - MG	
<u>Pousada Serra do Caparaó</u> Endereço: Av. Vereador Inimá Novaes de Campos, S/N Centro, Alto Caparaó – MG	

<u>Pousada Chalé Pico da Bandeira</u> Endereço: Av Cacábio Gomes, nº 120 Centro, Alto Caparaó – MG	
<u>Pousada Vale do Caparaó</u> Endereço: Av. Vereador Inimá Novaes de Campos, s/n Centro, Alto Caparaó – MG	
<u>Pousada Montanhas do Sol</u> Endereço: Av. Vereador Inimá Novaes de Campos, Centro, Alto Caparaó – MG	
<u>Pousada Ilha da Fantasia</u> Endereço: Rua Boa Esperança, nº 115 Centro, Alto Caparaó – MG	
<u>Pousada e Restaurante Vale Verde</u> Endereço: Praça da Matriz, Centro, Alto Caparaó – MG	
<u>Caparaó Parque Hotel</u> Endereço: Estrada Alto Caparaó/ parque Nacional – Km 01, Alto Caparaó – MG	

Cidade: Alto Jequitibá	
Distância até Espera Feliz: 41,4 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 40 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Pousada Jequitibá Endereço: Rua Catarina Eller, nº 365 - Triângulo Tel: (33) 3343-1472	

Cidade: Caiana	
Distância até Espera Feliz: 6,7 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 10 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Hotel Cristal Endereço: Rua Antônio Silva, nº 70 - Centro Tel: (32) 3745-1125	

Cidade: Carangola	
Distância até Espera Feliz: 27 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 27 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Hotel Alfama Endereço: Praça Presidente Getúlio Vargas, nº 128 - Triângulo Tel: (32) 3741-1608	
Gran Palace Hotel Endereço: Praça Coronel Maximiano, nº 26 - Centro Tel: (32) 3741-2050	
Hotel Central Endereço: Rua Pedro de Oliveira, nº 141 - Centro Tel: (32) 3741-2434	
Hotel Mauraci Luxo Endereço: Rua Divino, nº 77 - Centro Tel: (32) 3741-1472	

Cidade: Durandé	
Distância até Espera Feliz: 80,3 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 1 hora e 15 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Pensão da Das Dores Endereço: Rua Álvaro Moreira da Silva Tel: (33) 3342 – 1181	

Cidade: Espera Feliz	
Distância até Espera Feliz: -----	
Tempo de percurso: -----	
Principais Hotéis e Pousadas	
<u>Pousada e Restaurante Pedra Menina</u> Endereço: Córrego Santa Rita, S/N Zona Rural, Espera Feliz - MG Tel: -----	
<u>Hotel Pico da Bandeira</u> Endereço: R: Fioravante Padula, Centro Espera Feliz – MG	

<u>Hotel Montanhês</u> Endereço: Praça da Bandeira, Centro, Espera Feliz - MG	
<u>Hotel Vale Verde</u> Endereço: Rua Ernesto Grillo, Centro, Espera Feliz - MG	

Cidade: Manhuaçu	
Distância até Espera Feliz: 69 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 1 hora e 5 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Manhuaçu Center Hotel Endereço: Rua Amaral Franco Tel: (33) 3331-4545	
Hotel Itália Endereço: Rua Maria Bracks Abi-Ackel, nº 236 Tel: (33) 3331-1801	

Minas Hotel Endereço: Av. Salime Nacif, nº 406 Tel: (33) 3331-1935	
Hotel Monte Verde Endereço: Rua Mosenhor Gonzalez Tel: -----	
Hotel Joala Endereço: Av. Salime Nacif, nº 170 Tel: -----	
Hotel Franca Endereço: Rua Amaral Franco, nº 70 Tel: -----	
Hotel Chacara Endereço: Rodovia BR 262 – KM 37 – Bom Jardim Tel: -----	

Cidade: Manhumirim	
Distância até Espera Feliz: 47,3 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 44 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Palace Hotel de Manhumirim Endereço: Rua Lauro Célio da Silva, nº 656 Tel: (33)3341-2255	
Hotel São Luiz Endereço: Avenida Raul Soares, nº 271 Tel: -----	
Hotel Minas D'or Endereço: Rua João Maroni, nº 15 Tel: (33) 3341-3070	

Cidade: Martins Soares	
Distância até Espera Feliz: 65,9 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 1 hora	
Principais Hotéis e Pousadas	
Não possui hotel ou pousada	

Cidade: Reduto	
Distância até Espera Feliz: 64,3 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 1 hora	
Principais Hotéis e Pousadas	
Não possui hotel ou pousada	

Cidade: Santana do Manhuaçu	
Distância até Espera Feliz: 88,4 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 1 hora e 24 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
<u>Hotel e Restaurante Toca da Raposa</u> Endereço: Rua Padre Horácio Hentiis, nº 190 – Centro Tel: (33) 3336-1463	
<u>Hotel Abresu</u> Endereço: Avenida Governador Valadares, nº 140 – Centro Tel: (33) 3336-1818	

Cidade: São João do Manhuaçu	
Distância até Espera Feliz: 60,3 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 1 hora e 11 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Não possui hotel ou pousada	

Cidade: Simonésia	
Distância até Espera Feliz: 97 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 1 hora e 53 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Não possui hotel ou pousada	

Cidade: Tombos	
Distância até Espera Feliz: 47,6 Km	
Tempo de percurso: Aproximadamente 46 minutos	
Principais Hotéis e Pousadas	
Hotel Serpa Endereço: Rua Dr. Mário Ribeiro Duayer, nº 744 - Centro Tel: (32) 3751-1195	
Tombos Colonial Hotel Endereço: Praça Olegário Maciel, nº 730 – Centro Tel: (32)3751-2101	

Pousada Mineira

Endereço: Rua Francisco Américo, nº 81 – Quebra Copo

Tel: (32)3751-1665



9. referências arquitetônicas

Hotel Spa NauRoyal

Arquitetos: GCP Arquitetos

Local: São Sebastião – São Paulo, Brasil

Arquitetura: Arquitetura GCP Arquitetos - Sérgio Coelho (autor); Daniel Mariano (coautor);
Coordenação Geral E

Sustentabilidade: Alessandra Araújo

Área: 950.0 m²

Ano: 2011



Figura 57 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

O projeto do Hotel Spa Nau Royal foi construído na Praia de Cambury, na cidade de São Sebastião/ SP, o terreno possui 1500m², mas tendo de área construída 950m².

A edificação tem como elemento fundamental a paisagem natural que a circunda, dando ênfase ao adotar um partido arquitetônico a grandes aberturas protegidas por terraços - brises. Ele resume-se em sua forte expressão formal e em simplicidade de linhas.



Figura 58 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>



Figura 59 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

Planta de Implantação e Cortes



Figura 60 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

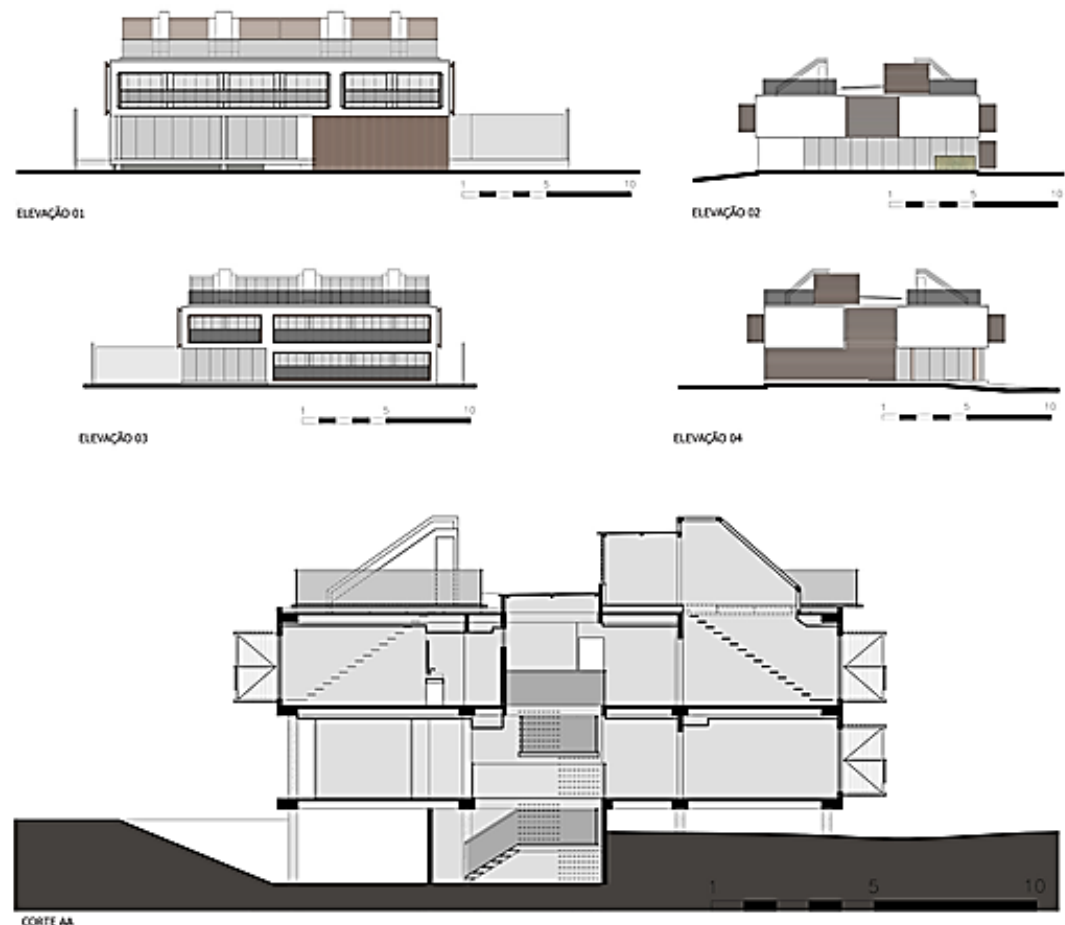


Figura 61 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>



Figura 62 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>



Figura 63 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

Conclusão

O projeto utiliza o conceito de sustentabilidade, em sua concepção fez uso de energias alternativas limpas, tratamento e reuso de águas, materiais de alta durabilidade e baixa manutenção, isolantes térmicos e acústicos, ajudando a minimizar o uso de energia para ar-condicionado.

O local chama bastante atenção por sua inserção com o meio ambiente, suas grandes áreas envidraçadas privilegiam a vista das belas paisagens, além de trazer leveza aos ambientes e os terraços brises controlam a insolação, trazendo qualidade ao ambiente interno.

9. referências arquitetônicas

Spa Hotel del Valle

Arquitetos: Estúdio Larraín

Local: Autopista Los Libertadores s/n,
Rinconada, San Felipe, Chile

Endereço: Autopista Los Libertadores s/n.
Rinconada, San Felipe Chile

Estrutura: Concreto e Pedra

Área construída: 1422 m²

Ano: 2011



Figura 64– Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

O edifício está localizado em uma colina íngreme, e a arquitetura do projeto não responde somente a topografia do local mas também ao programa do edifício.

O projeto foi desenvolvido em dois níveis, o superior foi projetado como se desprendesse da dobra da colina, gerando um espaço intermediário que deu origem a uma varanda, que se estende até o exterior. Neste mesmo nível estão uma pequena cafeteria, as piscinas e o ginásio.

O nível inferior, onde estão localizadas as áreas de spa, é a área mais íntima, o “interior da colina” e da rocha. Neste nível predominam as sombras e o som da água que brota nas paredes, local que se parece estar em uma caverna.



Figura 65 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

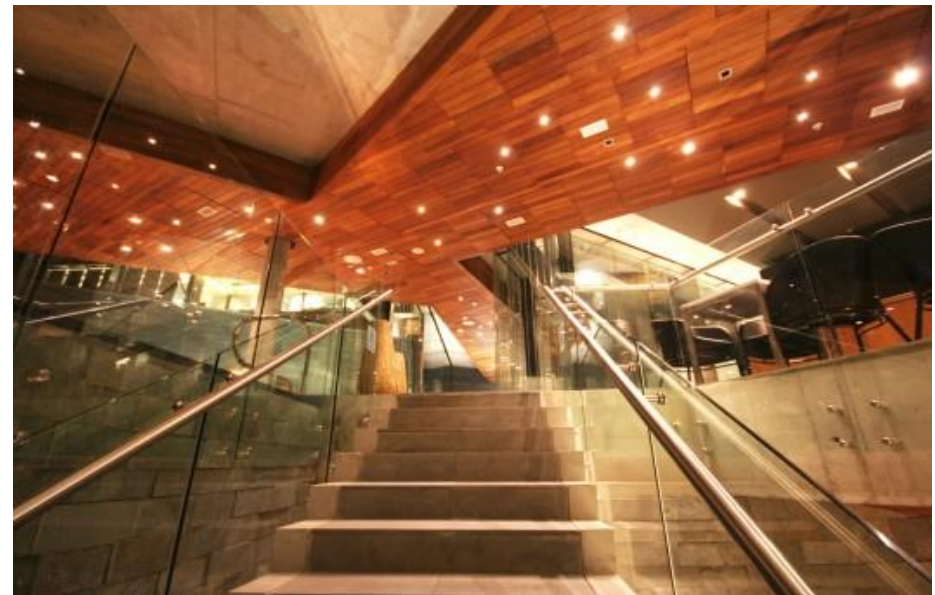


Figura 66 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>



Figura 67– Fonte: <http://www.archdaily.com.br>



Figura 68 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

Conclusão

Este segundo projeto é caracterizado por estar inserido em meio a natureza, seus grandes painéis de vidro privilegiam a admiração da natureza e das belas colinas em seu entorno. Os ambientes foram edificadas aproveitando todos os espaços, uma vez que o projeto foi executado em um terreno com vários desníveis.

Plantas

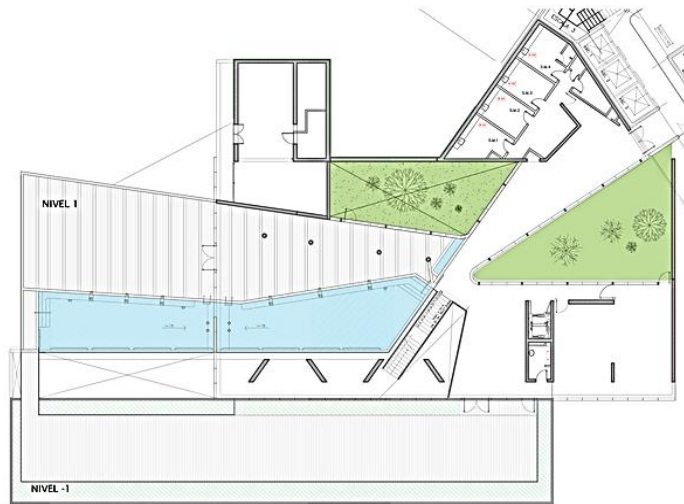


Figura 69 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

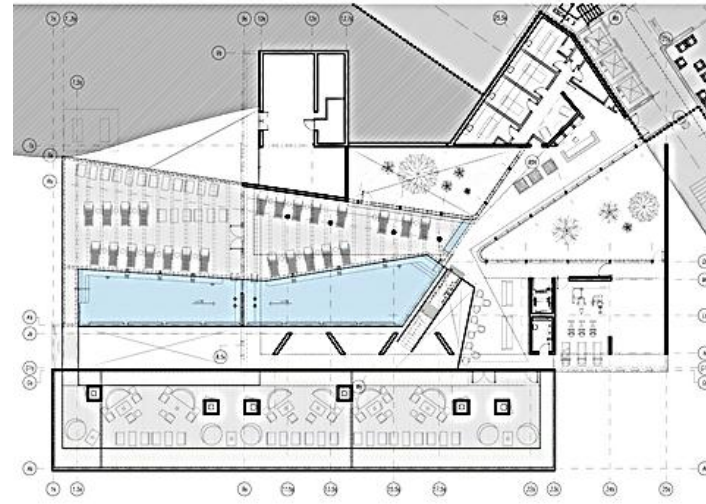


Figura 70 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

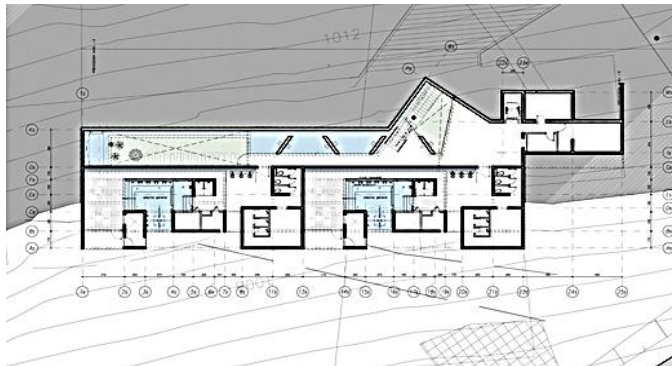


Figura 71 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>



Figura 72 – Fonte: <http://www.archdaily.com.br>

10. programa de necessidades

Para o dimensionamento do público esperado pelo Spa Equilíbrio foi levado em conta a margem de quartos da pesquisa realizada sobre os Hotéis e Pousadas do Circuito Turístico Pico da Bandeira, foi realizado uma média e levado em conta que será em uma área rural, logo estou trabalhando com uma margem maior, totalizando 12 quartos, sendo 6 de solteiro e 6 de casal, acomodando 2 pessoas em cada quarto, totalizando 24 hóspedes. A média de funcionários foi adquirida a partir da necessidade dos ambientes do Spa, tendo sido previsto uma média de 30 funcionários.

Portaria	
Ambientes	Pré-dimensionamento (m ²)
Guarita	1 m ² por pessoa
Banheiro	2 m ² por pessoa

Administração	
Ambientes	Pré-dimensionamento (m ²)
Recepção	2 m ² por pessoa
Sala direção	1 m ² por pessoa
Sala para reuniões	1 m ² por pessoa
Sanitários	1.5 m ² por pessoa
Auditório/ Foyer/ Copa	1 m ² por pessoa
Gerência	7 m ² por pessoa
Almoxarifado	2 m ² por pessoa
Financeiro/Contabilidade	1 m ² por pessoa
TI	2 m ² por pessoa

Espera	2 m² por pessoa
Hall	2 m² por pessoa

Setor Gastronômico	
Ambientes	Pré-dimensionamento (m²)
Cozinha/ Espaço de apoio	As áreas previstas para cozinha e depósito de gêneros alimentícios deverão ser de 35% (trinta e cinco por cento) e 20% (vinte por cento) respectivamente, da área do refeitório.
Refeitório	1m² por pessoa
Cozinha Gourmet/ Oficina Gastronômica	Mínimo 2 m² por pessoa
Depósito	7m² por pessoa
Café/ Espaço de apoio	Mínimo 2 m² por pessoa
Sanitário Masculino/ Feminino	1.5 m² por pessoa
Refeitório para funcionários	Mínimo 1 m² por funcionário

Setor funcional	
Ambientes	Pré-dimensionamento (m²)
Lavanderia	7m² por pessoa
DML (Depósito de Material de Limpeza)	7m² por pessoa
Rouparia	7m² por pessoa

Setor Médico e Estético	
Ambientes	Pré-dimensionamento (m²)
Recepção	7m² por pessoa
Espera	2m² por pessoa
Consultório Dermatologista	Área mínima de 9m² com dimensão mínima de 2,50m.
Consultório Psicológico	Área mínima de 9m² com dimensão mínima de 2,50m.
Consultório Nutricionista	Área mínima de 9m² com dimensão mínima de 2,50m.
Consultório Endocrinologista	Área mínima de 9m² com dimensão mínima de 2,50m.
Consultório Cardiologista	Área mínima de 9m² com dimensão mínima de 2,50m.
Consultório Clínico Geral	Área mínima de 9m² com dimensão mínima de 2,50m.
Sala de tratamento estético facial	Mínimo 7m² por pessoa
Sala de tratamento estético corporal	Mínimo 7m² por pessoa
Sala de avaliação	Mínimo 5m² por pessoa
Sala de enfermagem	Mínimo 9m² por pessoa
Ambulatório	Mínimo 9m² por pessoa
Sala de tratamento com argila	Mínimo 7m² por pessoa
Sala de hidromassagem	Mínimo 7m² por pessoa
Ofurô	Mínimo 7m² por pessoa

Setor esportivo	
Ambientes	Pré-dimensionamento (m²)
Academia	Mínimo 2m²
Piscina ao ar livre	125 m²
Quadra de Tênis	260.75 m²
Quadra de Vôlei	128 m²
Sauna Masculina	Mínimo 8m² (12 pessoas)
Sauna Feminina	Mínimo 8m² (12 pessoas)

Setor de Hospedagem	
Ambientes	Pré-dimensionamento (m²)
Quartos de Solteiro (6 unidades)	Mínimo 14m²
Quartos de Casal (6 unidades)	Mínimo 18 m²

Estacionamento	
Ambientes	Pré-dimensionamento (m²)
Vagas para automóvel	Mínimo 60 vagas

Fonte: Código de Obra de Espera Feliz/MG e RDC nº 50 – 2002

11. estudo da forma

A proposta do Spa tem como foco principal a busca pela saúde acima de tudo, pautado nisso em sua concepção inicial da forma foram utilizados primeiramente o conceito do projeto, equilíbrio. A simetria também está presente na elaboração da forma, buscando harmonia entre as combinações e proporções.

A disposição dos ambientes foram feitas de acordo com o programas de necessidades, resultando em volumes retangulares e quadrados e na fachada serão utilizados panos de vidro auxiliando a passagem de luz. No meio da edificação ficam localizados o Refeitório, a Cozinha e a Cozinha Gourmet, ambientes envoltos por vegetação, dando um ar aconchegante e único ao local.

A elaboração do projeto foi pensada juntamente com seu entorno, pois deve haver equilíbrio pleno entre o meio ambiente e a nova edificação.

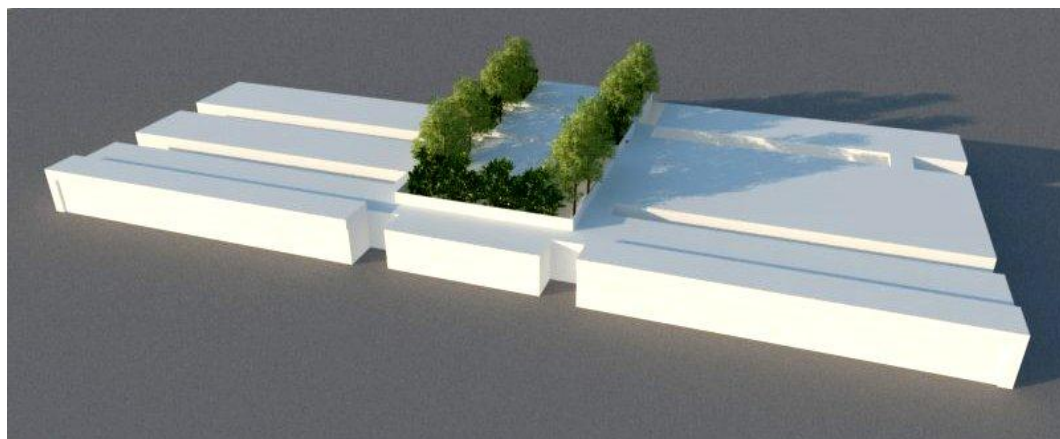


Figura 73 – Fonte: Acervo da autora – Data: 22/06/2014

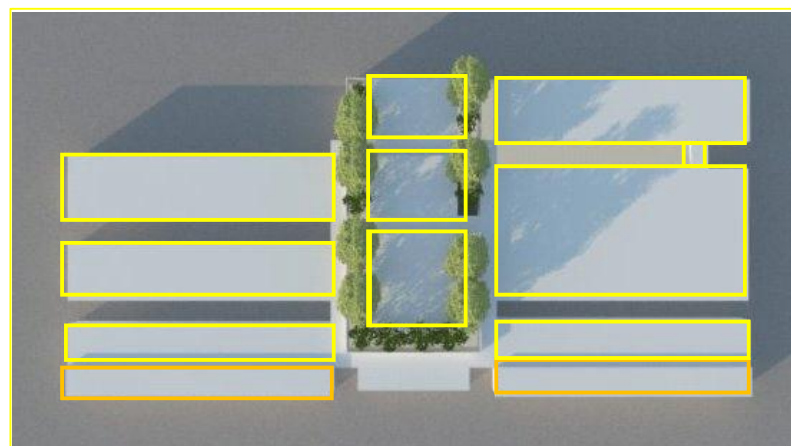


Figura 74 – Fonte: Acervo da autora – Data: 22/06/2014

12. referências bibliográficas

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 9050: Norma Brasileira de Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos: Rio de Janeiro, 2004.
- <http://www.dicio.com.br/spa> - Acessado em 28/04/2014
- <http://www.abccspas.com.br/classificacao.asp> - Acessado em 28/04/2014
- <http://www12.senado.gov.br/jornal/edicoes/2013/03/12/obesidade-cresce-rapidamente-no-brasil-e-no-mundo> - Acessado em 05/05/2014
- <http://linhaaberta.com/magazine/2011/07/brasileiro-mantem-tradicao-do-arroz-e-feijao-mas-prefere-alimentos-com-baixo-teor-nutritivo/> - Acessado em 05/05/2014
- <http://thearcheology.wordpress.com/category/roma-antiga/termas-romanas/> - Acessado em 07/05/2014
- [//viverspa.com/artigos/historia-spa-milhares-anos-bem-estar](http://viverspa.com/artigos/historia-spa-milhares-anos-bem-estar) - Acessado em 28/04/2014
- <http://cmapspublic.ihmc.us/rid=1LGJS6QTL-1XBNXX7-1WVL/termas%20de%20Caracalla.jpg> - Acessado em 28/04/2014
- <http://jornalocombatente.blogspot.com.br/2011/12/espera-feliz-ira-receber-o-ano-novo-com.html> - Acessado em 14/05/2014
- http://www.estacoesferroviarias.com.br/efl_mg_manhuacu/esperafeliz.htm - Acessado em 14/05/2014
- <http://www.circuitopicodabandeira.com.br/index.php/o-circuito/cidades/espera-feliz> - Acessado em 28/04/2014
- http://pt.wikipedia.org/wiki/Circuito_Tur%C3%ADstico_do_Pico_da_Bandeira - Acessado em 28/04/2014
- <http://angela-viagensedicas.blogspot.com.br/2012/06/sistema-brasileiro-de-classificacao-das.html> - Acessado em 05/05/2014
- <http://www.minasgerais.com.br/o-que-visitar/?cidade=espera-feliz> - Acessado em 05/05/2014

- <http://www.archdaily.com.br/br> - Acessado em 30/04/2014
- <http://www.livingdesign.net.br/2011/11/%E2%80%9Ckitchen-bath%E2%80%9D-%E2%80%93-a-historia-do-banheiro.html> - Acessado em 14/07/2014
- <http://partiufinlandia.blogspot.com.br/2012/04/sauna-finlandesa.html> - Acessado em 14/07/2014
- <https://mulherao.wordpress.com/tag/spa-saison/> - Acessado em 14/07/2014
- <http://www.embrasil.com/city/43--ALTO> - Acessado em 14/07/2014
- <http://www.1000dias.com/rodrigo/cruzando-a-serra-do-caparao/> - Acessado em 14/07/2014
- <http://pelocaparao.blogspot.com.br/> - Acessado em 14/07/2014
- <http://pousadaserradocaparao.blogspot.com.br/p/informacoes.html> - Acessado em 14/07/2014
- <http://www.clubedosaventureiros.com/guia-de-trilhas/80-parque-nacional-do-caparao-es-mg/669-parque-nacional-do-caparao> - Acessado em 14/07/2014
- <http://lovantino.wordpress.com/fotos-do-parque-nacional-do-caparao/dscf2692/> - Acessado em 14/07/2014
- http://www.trekearth.com/gallery/South_America/Brazil/Southeast/Minas_Gerais/Alto_Caparao/photo1227267.htm - Acessado em 14/07/2014
- <http://pousadaserradocaparao.blogspot.com.br/p/informacoes.html> - Acessado em 14/07/2014
- <http://br.viarural.com/servicos/turismo/parques-nacionais/de-caparao/> - Acessado em 14/07/2014
- <http://galeriadefotoslivre.blogspot.com.br/2013/12/limpeza-tecnica-no-pontilhao-de-ferro.html> - Acessado em 19/07/2014
- http://trilhados.blogspot.com.br/2011_09_01_archive.html - Acessado em 19/07/2014