



**Politécnico  
Castelo Branco**

Escola Superior  
de Artes Aplicadas

# **Intervenção na Zona de Balneoterapia do Balneário Termal do Cró, na Rapoula do Côa**

## **Proposta de projeto Final de Curso**

Licenciatura em Design de Interiores e Equipamento

Daniela da Costa Valente Marques | 20220760

### **Orientadores:**

Professora Adjunta Especialista Ana Rita Henriques Silvério de Jesus Vasco

Professor Adjunto Doutor Nelson Barata Antunes

Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção de Licenciatura em Design de Interiores e Equipamento, realizada sob a orientação científica da Professora Adjunta Especialista Ana Rita Henriques Silvério de Jesus Vasco e Professor Adjunto Doutor Nelson Barata Antunes, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Junho, 2025**



## **Composição do júri**

Presidente do júri

Escultor José Simão Gomes, Especialista  
Prof. Adjunto da ESART – IPCB

Vogais

Arguente:

Mestre Liliana Marisa Carraco Neves  
Assistente Convidado da ESART – IPCB

Orientadores:

Arquiteta Ana Rita Henriques Silvério de Jesus Vasco, Especialista  
Prof. Adjunta Convidada da ESART – IPCB

Professor Doutor Nelson Barata Antunes  
Prof. Adjunto da ESART – IPCB



## Dedicatória

Este projeto é dedicado, antes de mais, aos meus pais, que são — e sempre foram — a base da minha vida.

O vosso amor incondicional, os vossos conselhos e o apoio constante, mesmo nos momentos difíceis, foram essenciais para que eu nunca desistisse.

Aos meus avós, agradeço pela sabedoria transmitida, pelas palavras simples que carregam tanto valor, e por acreditarem em mim desde o início.

À minha família no seu todo, obrigado por estarem presentes nos momentos importantes, pelos gestos pequenos, mas cheios de significado, e por celebrarem comigo cada conquista.

Quero também fazer uma dedicatória especial a mim mesma. Porque este projeto é, acima de tudo, um reflexo da minha perseverança — da capacidade de lutar mesmo quando as forças escasseavam, de aprender com os erros e de continuar em frente.

Acreditei em mim, mesmo quando duvidei, e isso merece reconhecimento. Este trabalho representa muitas horas de esforço, de sacrifício e de superação — e, por isso, é também uma vitória pessoal.

Dedico ainda este projeto às Termas do Cró e a todos os seus funcionários. Trabalhar convosco foi mais do que uma experiência profissional — foi uma etapa marcante na minha jornada. Aprendi, cresci e ganhei não só competências, mas também respeito e admiração pelo vosso trabalho e pela forma como me acolheram. A vossa dedicação, simpatia e espírito de equipa inspiraram-me e ajudaram-me a moldar este percurso.

A todos os que, direta ou indiretamente, fizeram parte deste caminho: o meu sincero e profundo agradecimento.

Este projeto também é vosso.



## Agradecimentos

Quero agradecer, de coração, a todas as pessoas que fizeram parte da minha vida acadêmica e pessoal, e que, de alguma forma, contribuíram para que este momento se tornasse realidade. Cada palavra de incentivo, cada gesto de apoio e cada presença nos momentos certos foram essenciais — não só para concluir esta licenciatura, mas também para me dar forças para os desafios que ainda virão.

Um agradecimento especial aos meus orientadores, Professora Rita Vasco e Professor Nelson Antunes, pela orientação, paciência e disponibilidade ao longo de todo este projeto. O vosso apoio, tanto acadêmico como humano, foi fundamental para que conseguisse organizar ideias, superar dificuldades e concluir este trabalho com confiança.

À minha família, o meu mais profundo agradecimento. Pelo amor incondicional, pela compreensão nos momentos de maior stress, e por estarem sempre lá — mesmo em silêncio, mesmo à distância, sempre a torcer por mim. O vosso apoio foi, sem dúvida, uma das maiores forças que me guiou até aqui.

Quero também agradecer às minhas amigas — tanto as que conheci na universidade como as de infância — por estarem presentes em todos os momentos importantes. Rimos, chorámos, desabafámos e partilhámos esta caminhada juntas. A vossa amizade deu cor a este percurso e ajudou-me a manter a motivação, mesmo quando tudo parecia mais difícil.

A todos vocês, o meu mais sincero obrigado.



## **Resumo**

Este documento constitui uma síntese explicativa do projeto final de curso desenvolvido ao longo do 2.º semestre do 3.º ano da Licenciatura em Design de Interiores e Equipamento.

A presente proposta foi concebida com o objetivo de permitir aos estudantes aplicar e consolidar as competências adquiridas ao longo dos três anos de formação, na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Neste contexto, apresenta-se o meu projeto final, desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Projeto, e intitulado: Reabilitação da Zona de Balneoterapia do Balneário Termal do Cró, localizado na Rapoula do Côa, distrito da Guarda, e pertencente à Câmara Municipal do Sabugal.

A intervenção tem como finalidade melhorar o ambiente desta área específica, aplicando os princípios do Design de Interiores e Equipamento — com especial enfoque na vertente de Design de Interiores, área com a qual mais me identifico e que pretendo seguir profissionalmente.

Esta proposta técnica e formal tem como principal objetivo criar um espaço confortável e acolhedor, onde os utilizadores possam usufruir dos tratamentos com água termal, em harmonia com a natureza envolvente.

O edifício das Termas do Cró é constituído por três pisos, sendo que a intervenção se concentra numa área específica do primeiro piso.

Pretende-se o desenvolvimento de espaços cómodos e funcionais, com especial atenção à acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida, tornando esta zona mais inclusiva e adequada às necessidades de todos os utilizadores.

Com este projeto, concluo uma etapa fundamental do meu percurso académico, refletindo não só o conhecimento técnico e criativo adquirido ao longo da licenciatura, mas também a minha visão pessoal enquanto futura profissional na área do Design de Interiores.

A reabilitação da zona de balneoterapia das Termas do Cró representa, assim, um exercício de síntese entre funcionalidade, estética e sensibilidade social, traduzindo o compromisso de criar espaços mais humanos, acessíveis e integrados no seu contexto natural.

## **Palavras-chave**

Design de Interiores- Bem-estar- Conforto- Relaxar- Atividade Termal





## **Abstract**

This document provides an explanatory summary of the final course project developed throughout the 2nd semester of the 3rd year of the Bachelor's Degree in Interior and Equipment Design.

The purpose of this project is to enable students to apply, consolidate, and further develop the skills acquired over the three years of study at the School of Applied Arts, Polytechnic Institute of Castelo Branco.

In this context, I present my final project, developed within the scope of the Project curricular unit. It consists of the rehabilitation of the balneotherapy area of the Cró Thermal Spa, located in Rapoula do Côa, in the district of Guarda, under the jurisdiction of the Municipality of Sabugal. The intervention aims to create a more welcoming and refined environment for this space, within the framework of Interior and Furniture Design. However, it is the field of Interior Design in which I feel most confident, and which I intend to pursue professionally.

This technical and formal intervention is primarily focused on designing a comfortable and calming environment, where users can benefit from thermal water treatments while enjoying the surrounding natural landscape.

The Cró Thermal Spa comprises three floors, although my intervention is limited to a specific area on the first floor.

The project aims to create functional and comfortable spaces, with particular attention given to accessibility for people with reduced mobility, thereby ensuring that the space is inclusive and welcoming to all users.

With this project, I bring to a close a fundamental stage of my academic journey, reflecting not only the technical and creative knowledge acquired throughout the degree, but also my personal vision as a future professional in the field of Interior Design.

The rehabilitation of the balneotherapy area at the Cró Thermal Spa represents an exercise in balancing functionality, aesthetics, and social awareness, embodying the commitment to creating more human, accessible, and contextually integrated spaces.

## **Keywords**

Interior Design – Well-being – Comfort – Relaxation – Thermal Activity



# Índice

<b>1.</b>	<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Fase1  Anteprojeto</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1.</b>	<b>Contextualização do Projeto</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1.1.</b>	<b>Identificação do espaço a intervir</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1.2.</b>	<b>Localização</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.3</b>	<b>História do Município de Sabugal</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1.4.</b>	<b>Como chegar ao Sabugal</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1.5.</b>	<b>As 5 Vilas Medievais</b> .....	<b>12</b>
<b>2.1.6.</b>	<b>Museu do Sabugal</b> .....	<b>15</b>
<b>2.1.7.</b>	<b>Patrimónios do Concelho do Sabugal</b> .....	<b>16</b>
<b>2.1.8.</b>	<b>Artesanato</b> .....	<b>18</b>
<b>2.1.9.</b>	<b>Zonas Fluviais de Lazer no Sabugal</b> .....	<b>19</b>
<b>2.1.10.</b>	<b>Baloços Panorâmicos</b> .....	<b>20</b>
<b>2.1.11.</b>	<b>Enquadramento Gastronómico do Sabugal</b> .....	<b>21</b>
<b>2.1.12.</b>	<b>Capeia Arraiana: A Tradicional Festa Taurina do Sabugal</b> .....	<b>22</b>
<b>2.1.13.</b>	<b>Plantas do Espaço existente</b> .....	<b>23</b>
<b>2.1.14.</b>	<b>Justificação da Escolha e Objetivos a Atingir</b> .....	<b>24</b>
<b>2.1.15.</b>	<b>Planeamento das Atividades de Projeto</b> .....	<b>27</b>
<b>2.2.</b>	<b>Casos de estudo</b> .....	<b>29</b>
<b>2.2.1.</b>	<b>Termas de Vals - Suíça \Peter Zumthor</b> .....	<b>29</b>
<b>2.2.2.</b>	<b>Amangiri- Canyon Point, Utah, Estados Unidos\ Marwan Al- Sayed, Rick Joy e Wendell Burnett</b> .....	<b>31</b>
<b>2.2.3.</b>	<b>Retiro na Lagoa Azul- Islândia\ BASALT Architects</b> .....	<b>33</b>
<b>2.2.4.</b>	<b>Aquadome- Unhais-da-Serra\ Jorge Palma</b> .....	<b>35</b>
<b>2.3.</b>	<b>Pesquisa de Conceitos</b> .....	<b>37</b>
<b>2.3.1.</b>	<b>Estilo escandinavo</b> .....	<b>38</b>
<b>2.3.2.</b>	<b>Estilo japandi</b> .....	<b>39</b>
<b>2.3.3.</b>	<b>Estilo orgânico</b> .....	<b>41</b>
<b>2.4.</b>	<b>Design Sensorial no Design de Interiores</b> .....	<b>42</b>
<b>2.5.</b>	<b>Significado das cores</b> .....	<b>43</b>
<b>2.5.1.</b>	<b>Verde</b> .....	<b>44</b>
<b>2.5.2.</b>	<b>Bege</b> .....	<b>44</b>
<b>2.5.3.</b>	<b>Branco</b> .....	<b>45</b>
<b>3.</b>	<b>Fase 2  Projeto</b> .....	<b>46</b>
<b>3.1.</b>	<b>Público-alvo</b> .....	<b>46</b>

3.2.	Conceito.....	46
3.3.	Moodboards .....	48
3.4.	Organograma.....	49
3.5.	Legislação aplicável .....	50
4.	<b>Desenvolvimento da proposta .....</b>	<b>52</b>
4.1.	Perspetivas .....	52
4.2.	Proposta final .....	52
4.3.	Equipamento .....	68
5.	<b>Conclusão .....</b>	<b>72</b>
6.	<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>73</b>
7.	<b>Webgrafia\ Bibliografia.....</b>	<b>75</b>
8.	<b>Glossário .....</b>	<b>77</b>



## Índice de figuras

Figura 1- Termas do Cró, Fonte: Joacajuda.com .....	1
Figura 2- Sala de Tratamento Hidromassagem, Fonte: O Autor .....	3
Figura 3- Corredor das Hidromassagens, Fonte: O Autor .....	3
Figura 4- Corredor das salas de Tratamento Duche v, Fonte: O Autor .....	4
Figura 5- Sala de Tratamento Duche Vichy, Fonte: O Autor .....	4
Figura 6- Sala do Tratamento Thalaxion, Fonte: O Autor.....	4
Figura 7- Sala de Tratamento Duche Circular, Fonte: O Autor .....	5
Figura 8- Sala do Tratamento Duche Jato, Fonte: O Autor .....	5
Figura 9- Sala do Tratamento Vapor aos membros, Fonte: O Autor .....	6
Figura 10- Sala de Tratamento Bertholaix, Fonte: O Autor .....	6
Figura 11- - Sala de Tratamento Pedidaix, Fonte: O Autor .....	7
Figura 12- Sala de Tratamento Vapor á Coluna, Fonte: O Autor .....	7
Figura 13- Esquema Ilustrativo do espaço, Fonte: O autor .....	8
Figura 14: Logotipo das Termas & Spa do Cró, Fonte: termasdocro.pt .....	9
Figura 15- Piscina Lúdica das Termas do Cró, Fonte: joacajuda.com .....	9
Figura 16- Localização, Fonte: Google Maps.....	10
Figura 17- Ruínas das Termas Antigas do Cró, Fonte: Capeiaarraiana.com..	10
Figura 18- Mapa de estradas de como chegar ao Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt	12
.....	12
Figura 19- Castelo de Alfaiates, Fonte: cm-sabugal.pt.....	13
Figura 20- Igreja Matriz de Alfaiates, Fonte: cm-sabugal.pt.....	13
Figura 21- Castelo do Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt .....	13
Figura 22- Cidade do Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt.....	13
Figura 23- Aldeia de Sortelha, Fonte: cm-sabugal.pt .....	14
Figura 24- Castelo do Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt .....	14
Figura 25- Vila do Touro, Fonte: cm-sabugal.pt .....	14
Figura 26- Janelas Manuelinas, Fonte: cm-sabugal.pt.....	14
Figura 27- Castelo de Vilar Maior, Fonte: cm-sabugal.pt .....	15
Figura 28- Localidade de Vilar Maior, Fonte: cm-sabugal.pt.....	15
Figura 29- Museu do Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt.....	15
Figura 30- Praia fluvial da Rapoula do Côa, Fonte: cm-sabugal.pt.....	16
Figura 31- Feira medieval de Vilar Maior, Fonte: cm-sabugal.pt.....	17
Figura 32-Capeias Arraianas, Fonte: cm-sabugal.pt.....	17
Figura 33- Trutas de escabeche, Fonte: tripadvisor.com .....	17
Figura 34- Gravuras rupestres de Vilar Maior, Fonte: cm-sabugal.pt.....	18
Figura 35- Escavações de casas de xisto, Fonte: cm-sabugal.pt .....	18
Figura 36- Trabalhos em bracejo, Fonte: cm-sabugal.pt.....	19
Figura 37- Praia Fluvial da Rapoula do Côa, Fonte: aquapolis.com.pt .....	19
Figura 38- Praia Fluvial do Vale das Éguas, Fonte: beira.pt .....	20
Figura 39- Zona de Lazer de Malcata, Fonte: portugalthings.com .....	20
Figura 40- Baloço da Aldeia Velha, Fonte: cm-sabugal.pt.....	21
Figura 41- Prato típico do Sabugal, enchidos, Fonte: cm-sabugal.pt.....	22

Figura 42- Doce típico do Sabugal, filhós, Fonte: cm-sabugal.pt .....	22
Figura 43- Encerro, Fonte: cm-sabugal.pt.....	23
Figura 44- Luta feita com o auxílio de um forcão, Fonte: cm-sabugal.pt.....	23
Figura 45-Planta do piso 1, sem escala, Fonte: cm-sabugal.pt.....	24
Figura 46- Planta da área a intervir, zona de balneoterapia, sem escala, Fonte: cm-sabugal.pt.....	24
Figura 47- Exterior das Termas Vals Fonte: archydaily.co .....	29
Figura 48- Exterior em quartzito das Termas Vals, Fonte: tecnne.com.....	29
Figura 49- Abertura na fachada das Termas Vals, Fonte: archydaily.co .....	31
Figura 50- Percurso interior dos banhos termais, Fonte: archydaily.co.....	31
Figura 51- Sala de massagens do complexo amangiri Fonte: aman.com.....	32
Figura 52- Janelas amplas características do edifício amangiri Fonte: aman.com .....	32
Figura 53- Tipo de massagem feita no complexo amangiri Fonte: aman.com	33
Figura 54- Massagem ao ar livre Fonte: aman.com .....	33
Figura 55- Retiro na Lagoa Azul, Fonte: archdaily.com.....	33
Figura 56- Planta do edifício do Retiro na Lagoa Azul, Fonte: archdaily.com .	33
Figura 57- Iluminação dos corredores do Retiro na Lagoa Azul, Fonte: archdaily.com .....	35
Figura 58- Sala de Sauna, Fonte: archdaily.com .....	35
Figura 59- Exterior do Aquadome, Fonte: h2otel.pt.....	36
Figura 60- Tratamento termal, Fonte: h2otel.pt .....	37
Figura 61- Tratamento Thalaxion, Fonte: h2otel.pt.....	37
Figura 62- Casa de banho de estilo escandinavo, Fonte: hello-hayley.com....	39
Figura 63- Quarto de estilo escandinavo, Fonte: courtneysworld.....	39
Figura 64- Receção de um spa com o estilo Japandi, Fonte: behance.net .....	40
Figura 65- Sala de espera de um spa com o estilo Japandi,, Fonte: behance.net .....	40
Figura 66- Sala de estar com o estilo orgânico, Fonte: behance.net.....	41
Figura 67- Sala de convívio com o estilo orgânico, Fonte: behance.net .....	41
Figura 68- Moodboard de estética, Fonte: Autora. ....	48
Figura 69- Moodboard de conceito, Fonte: Autora. ....	49
Figura 70- Organograma do espaço a intervir, Fonte: Autora. ....	50
Figura 71- Perspetivas pintadas a lápis de cor e aguarela, Fonte: Autora. ....	52
Figura 72- Planta de Alterções, sem escala, Fonte: Autora. ....	53
Figura 73- Planta de Zonamentos e respetiva legenda, sem escala, Fonte: Autora. ....	55
Figura 74- Renderização da receção, Fonte: A autora.....	56
Figura 75- Renderização do corredor Fonte: A autora .....	56
Figura 76- Renderização da sala de espera, Fonte: A autora .....	56
Figura 77- Renderização da sala de hidromassagem, Fonte: A autora.....	59
Figura 78- Renderização da zona de arrumação da sala de hidromassagem, Fonte: A autora.....	59
Figura 79- Renderização da sala dos funcionários, Fonte: A autora .....	60

Figura 80- Renderização da área de descanso da sala dos funcionários, Fonte: A autora.....	60
Figura 81- Renderização da sala de hidromassagem de casal, Fonte: A autora .....	63
Figura 82- Renderização da zona de descanso da sala de hidromassagem de casal, Fonte: A autora .....	63
Figura 83- Renderização da zona de descanso da sala de espera para utentes em tratamentos múltiplos, Fonte: A autora.....	65
Figura 84- Renderização da zona de bebidas da sala de espera para utentes em tratamentos múltiplos, Fonte: A autora.....	65
<b>Figura 85-</b> Equipamento Personalizado para Acessibilidade: Escada para Banheiras de Hidromassagem, Fonte: A autora.....	69
Figura 86- Desenho para produção do módulo 1 da Escada de apoio para banheira de hidromassagem, sem escala Fonte: A autora .....	70
Figura 87- Desenho de Conjunto da Escada de apoio para banheira de hidromassagem, sem escala Fonte: A autora .....	71



## **Lista de tabelas**

Tabela 1- Planejamento das Atividades de Projeto- Fonte: A autora..... 27



## **Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos**

MDF- Medium Density Fiberboard (Placa de fibra de média densidade)

PVC – Policloreto de vinila

OSB – Oriented Strand Board (Painel de partículas orientadas)



# 1. Introdução

No âmbito da unidade curricular de Projeto, do 3.º ano da Licenciatura em Design de Interiores e Equipamento da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, é proposto um projeto final que visa a reabilitação de um edifício e no meu caso optei pela zona de balneoterapia do Balneário Termal do Cró.

Localizado na Rapoula do Côa, no concelho do Sabugal, distrito da Guarda, o Balneário Termal do Cró (figura 1) destaca-se pelas suas águas termais com reconhecidas propriedades terapêuticas. Embora o edifício atual não seja o original, a sua construção foi pensada para preservar a memória das antigas termas, mantendo viva a tradição do termalismo na região.

O principal objetivo deste projeto é transformar a zona de balneoterapia num espaço mais confortável, moderno e acolhedor, proporcionando uma experiência que vá além do simples tratamento terapêutico. Pretende-se criar um ambiente relaxante e harmonioso, onde os utilizadores possam usufruir dos benefícios das águas termais sem que o foco recaia exclusivamente nos problemas de saúde.

Para alcançar esta transformação, será essencial conciliar funcionalidade e estética, garantindo que o espaço seja acessível a todos os públicos, independentemente das suas necessidades específicas. A proposta procurará integrar materiais e soluções de design que reforcem a sensação de bem-estar, aliando tradição e inovação, de forma a respeitar a identidade histórica do Balneário sem comprometer o seu conforto e usabilidade.

Com esta intervenção, espera-se não só melhorar a experiência dos visitantes, mas também valorizar o património termal da região, promovendo o Balneário Termal do Cró como um destino de excelência para o turismo de saúde e bem-estar.



**Figura 1-** Termas do Cró, Fonte: Joacajuda.com

## **2. Fase1| Anteprojeto**

### **2.1. Contextualização do Projeto**

#### **2.1.1. Identificação do espaço a intervir**

A proposta do projeto visa a reabilitação e valorização da zona de balneoterapia localizada no piso 1 das Termas do Cró, um edifício público situado perto da cidade do Sabugal. O principal objetivo é manter a funcionalidade dos atuais serviços de balneoterapia, mas aprimorar o espaço, tornando-o mais acolhedor, funcional e agradável para os utilizadores.

Este edifício é composto por três pisos, cada um dedicado a diferentes áreas e serviços. No piso térreo (piso 0), encontram-se espaços essenciais para o funcionamento diário das termas, como a receção, onde os utilizadores são acolhidos e orientados; a zona de fisioterapia, destinada ao tratamento de condições musculares e articulares; a área de hidroterapia, que utiliza a água como forma terapêutica através de aulas de hidroginástica; a zona dos funcionários, onde os colaboradores desempenham funções administrativas e operacionais; e a área das máquinas, responsável pelo suporte técnico necessário para o bom funcionamento do edifício.

No primeiro andar (piso 1), estão localizados os serviços de tratamento das vias respiratórias e de balneoterapia, que tiram partido das propriedades terapêuticas da água para promover a recuperação e a saúde dos utentes. Também se encontram neste piso os vestiários e a piscina lúdica, um espaço pensado para proporcionar momentos de lazer e relaxamento. Tem uma área de cerca de 1315 m<sup>2</sup>

No segundo andar (piso 2), o foco está no bem-estar e relaxamento dos utentes, com a instalação de cabines de massagem, onde os visitantes podem usufruir de tratamentos personalizados, e ainda uma sauna e um banho turco, espaços que favorecem o relaxamento muscular e promovem benefícios gerais para a saúde através da aplicação de calor.

Os utilizadores destas instalações são maioritariamente pessoas de idade avançada ou indivíduos com problemas de saúde específicos, como condições reumáticas, dermatológicas e respiratórias. Este público recorre às termas para realizar tratamentos que ajudam na gestão e alívio das suas condições de saúde, no entanto, há também um número significativo de pessoas que visita as termas com o intuito de relaxar e desfrutar das suas propriedades relaxantes e restauradoras.

Assim, o projeto de reabilitação pretende não só melhorar as condições e a estética do edifício, mas também proporcionar uma experiência mais confortável para todos os utilizadores, independentemente da sua faixa etária ou do objetivo da sua visita. Através de um design cuidado e da utilização de materiais e tecnologias que promovam o conforto e a funcionalidade, pretende-se transformar as Termas do Cró num espaço de excelência para tratamento e bem-estar.

A balneoterapia consiste no tratamento de problemas de saúde através das propriedades sulfurosas da água, esta água é utilizada para problemas reumáticos, dermatológicos e circulatórios.

•**Banheiras de Hidromassagem (figura 2):** Estas banheiras estão equipadas com jatos estrategicamente distribuídos para atuarem em diferentes partes do corpo. Este tipo de tratamento oferece várias opções, incluindo o Aerobanho, que utiliza apenas ar para formar bolhas, e a hidromassagem tradicional. Além disso, estão disponíveis os Banhos Relaxante, Circulatório e Silhueta, que permitem a utilização de diferentes óleos essenciais em conjunto com a água, proporcionando benefícios adicionais. Por fim, há também o Banho de Imersão, que oferece uma experiência mais tranquila.

Este tratamento é especialmente indicado para utilizadores com problemas dermatológicos e circulatórios, ajudando a melhorar a circulação sanguínea, aliviar tensões musculares e promover o bem-estar geral. Este tratamento também pode ser feito numa vertente de lazer.

Este tratamento tem uma duração de 15 minutos, existem 6 divisões com banheiras de hidromassagem ligadas por um corredor como podemos observar na figura 3.



**Figura 2-** Sala de Tratamento Hidromassagem, Fonte: O Autor



**Figura 3-** Corredor das Hidromassagens, Fonte: O Autor

•**Duche Massagem Vichy (figura 5):** Este tratamento consiste numa massagem realizada por especialistas nesta área enquanto o utilizador está deitado numa maca sob um chuveiro que liberta água de forma contínua proporcionando um efeito relaxante e terapêutico, existem duas variantes deste tratamento o Vichy Localizado (duração de 15 minutos) que se concentra apenas na parte de trás do corpo abrangendo costas e pernas e o Vichy Geral ( duração de 20 minutos) que é mais completo e inclui tanto a parte da frente do corpo como barriga braços e pernas como a parte de trás costas e pernas.

Sendo especialmente recomendado para pessoas com problemas musculares ou ósseos este tratamento pode ainda ser complementado com uma vertente de lazer para potenciar os seus efeitos e proporcionar um maior alívio e bem-estar.

Existem quatro divisões com duche massagem Vichy ligadas por um corredor como podemos observar na figura 4.



**Figura 4-** Corredor das salas de Tratamento Duche v, Fonte: O Autor



**Figura 5-** Sala de Tratamento Duche Vichy, Fonte: O Autor

•**Thalaxion (figura 6):** Este tratamento é realizado numa máquina onde o utilizador entra numa espécie de cápsula que cobre apenas as pernas e o tronco deixando os braços de fora utilizando água quente e fria de forma alternada e com diferentes intensidades ajudando a combater a retenção de líquidos a má circulação e a celulite, tal como os tratamentos anteriormente mencionados este também pode ser utilizado de forma direcionada para o lazer proporcionando uma experiência relaxante.

Este tratamento tem a duração de 10 minutos.



**Figura 6-** Sala do Tratamento Thalaxion, Fonte: O Autor

•**Duche Circular (figura 7):** Este duche, tal como o nome indica, consiste em jatos distribuídos de forma circular que atuam em todo o corpo utilizando água quente e com intensidade moderada sendo indicado exclusivamente para pessoas com problemas ósseos e musculares e para aqueles que se consigam colocar de pé.

Este tratamento tem uma duração de 10 minutos.



**Figura 7-** Sala de Tratamento Duche Circular, Fonte: O Autor

•**Duche Jato (figura 8):** Neste tratamento, é utilizado um jato de água quente com intensidade mais forte, sendo realizado por um especialista. O jato atua em todo o corpo e é especialmente indicado para pessoas com problemas ósseos e musculares, podendo também ser utilizado de forma relaxante, como uma vertente de lazer.

Este tratamento tem uma duração de 10 minutos.

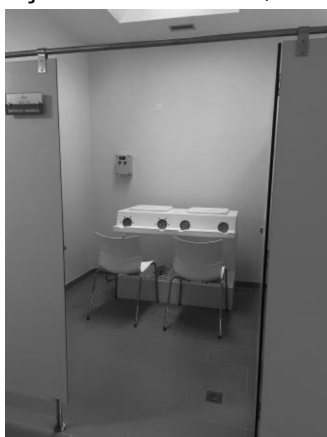


**Figura 8-** Sala do Tratamento Duche Jato, Fonte: O Autor

Os tratamentos de vapores consistem no vapor da água termal direcionado para diferentes partes do corpo, estes tratamentos só podem ser feitos com a devida prescrição médica.

•**Vapores aos membros (figura 9):** Tal como o nome indica, este tratamento é especialmente direcionado para os membros superiores e inferiores, sendo eficaz no tratamento de diversas condições relacionadas com as articulações, como artrites e tendinites, além de ajudar na redução de calos e no alívio dos sintomas de joanetes.

Este tratamento tem uma duração de 10 minutos;



**Figura 9-** Sala do Tratamento Vapor aos membros, Fonte: O Autor

•**Bertholaix (figura 10):** Este tratamento é um dos mais requisitados devido à sua eficácia, utilizando calor a cerca de 40 graus para promover o relaxamento muscular e alívio de tensões. Durante o tratamento, o utilizador senta-se confortavelmente numa poltrona e é coberto com uma proteção específica, que ajuda a manter o calor constante ao longo da sessão. Este tratamento é particularmente benéfico para pessoas que sofrem de rigidez muscular e dores articulares.

Este tratamento tem uma duração de 12 minutos.



**Figura 10-** Sala de Tratamento Bertholaix, Fonte: O Autor

•**Pedidaix (figura 11):** Este tratamento consiste na aplicação de jatos de água quente e vapor direcionados especificamente para os pés e joelhos, com o objetivo de aliviar tensões e promover a recuperação muscular e articular. Durante a sessão, o utilizador permanece sentado numa máquina, que é fechada na área de intervenção, concentrando o calor e o vapor na zona desejada. É particularmente eficaz para pessoas com problemas nos pés, joelhos ou articulações inferiores.

Este tratamento tem uma duração de 10 minutos.



**Figura 11** - - Sala de Tratamento Pedidaix, Fonte: O Autor

•**Vapor á coluna (figura 12):** Neste tratamento, o utilizador deita-se de barriga para cima numa maca, que possui uma abertura ao longo da coluna, permitindo que o vapor seja direcionado exclusivamente para esta área do corpo. O objetivo é aliviar tensões, reduzir dores e melhorar a flexibilidade da coluna, sendo especialmente indicado para pessoas com problemas de coluna, como hérnias, dores crónicas ou rigidez. O vapor quente ajuda a relaxar os músculos e a aumentar a circulação sanguínea na região, proporcionando um efeito terapêutico profundo. Este tratamento é altamente eficaz para quem busca alívio para desconfortos nas costas e para promover uma recuperação mais rápida e eficaz da saúde da coluna.

Este tratamento tem uma duração de 12 minutos.



**Figura 12**- Sala de Tratamento Vapor á Coluna, Fonte: O Autor

O espaço onde vou intervir tem cerca de 443m<sup>2</sup>, uma área bastante ampla, o que é fundamental para este tipo de tratamentos, pois é necessário garantir uma grande área de circulação. Uma boa distribuição do espaço é essencial para proporcionar conforto e fluidez na movimentação dos utilizadores, permitindo que todos os tratamentos sejam realizados com eficiência e sem obstáculos. Além disso, uma área de circulação generosa contribui para a criação de um ambiente mais relaxante e tranquilo, melhorando a experiência do utilizador durante as sessões.

Com o objetivo de proporcionar uma leitura mais clara e estruturada do espaço em análise, foi elaborado um esquema ilustrativo (Figura 13), no qual se identificam as diferentes zonas de circulação.

O esquema contempla os corredores destinados aos utilizadores, bem como um corredor de acesso restrito, exclusivo para funcionários.

Adicionalmente, é possível observar a localização da sala de apoio aos funcionários, assim como os pontos de entrada e saída da área objeto de intervenção.

Importa ainda referir que esta zona de balneoterapia se encontra equipada com duas instalações sanitárias acessíveis, devidamente adaptadas para pessoas com mobilidade reduzida, em conformidade com as normas de acessibilidade universal.

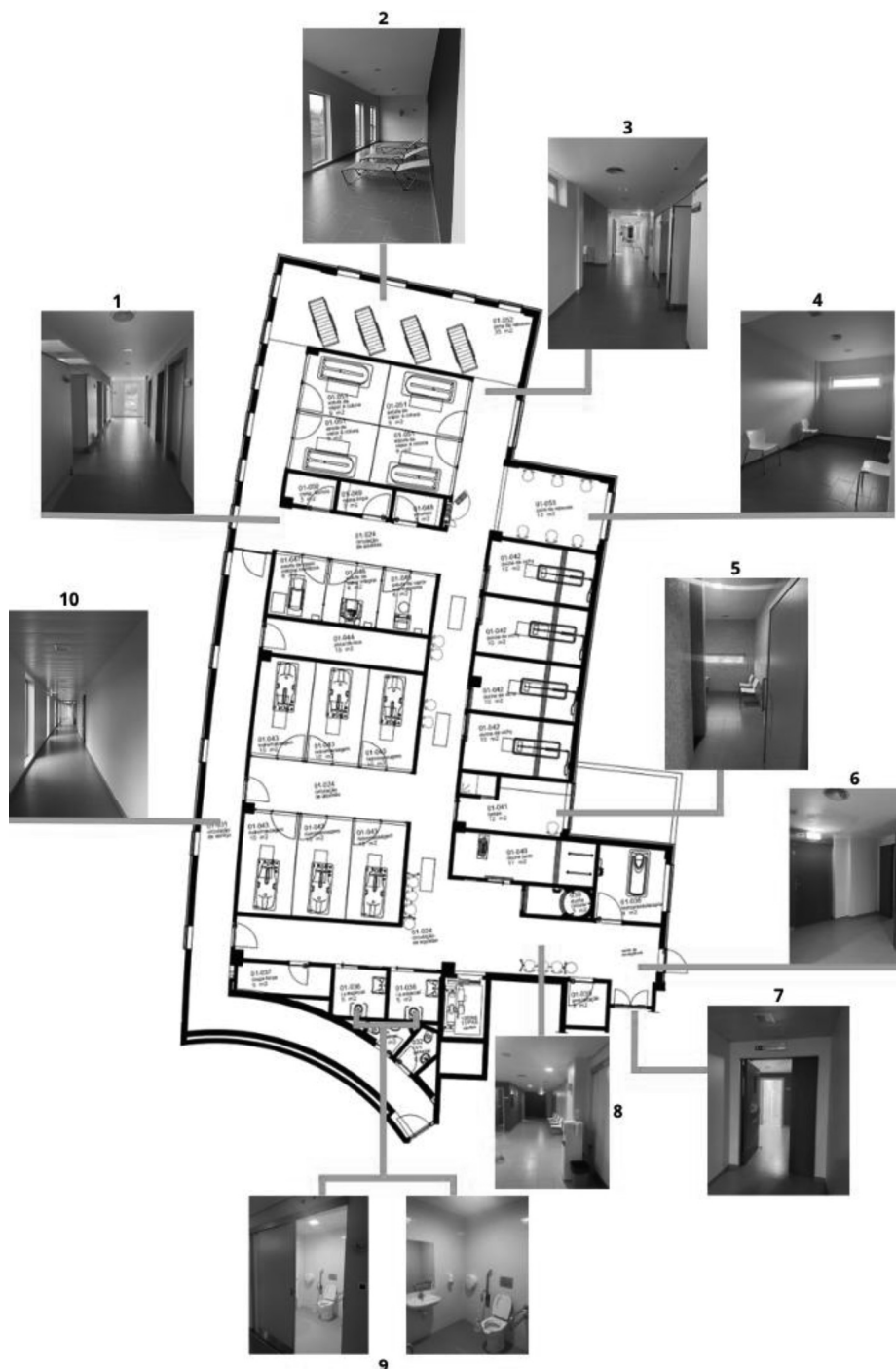


Figura 13- Esquema Ilustrativo do espaço, Fonte: O autor

Legenda da Figura 13:

- 1- Corredor de ligação aos tratamentos de vapor e aos arrumos de material técnico;
- 2- Zona de descanso com espreguiçadeiras;
- 3- Corredor principal de circulação de utentes;
- 4- Sala de espera;
- 5- Antiga zona de tratamentos de lamas, atualmente uma sala de funcionários;
- 6- Zona da saída de emergência;
- 7- Entrada para a zona de balneoterapia;
- 8- Corredor da entrada;
- 9- Duas instalações sanitárias para pessoas de mobilidade reduzida;
- 10- Corredor destinado apenas a colaboradores.

Abaixo, podemos ver o logotipo das Termas & Spa do Cró (figura 14), no qual se destaca a principal atração deste espaço: a piscina lúdica (figura 15), que se sobressai pela sua arquitetura única e inovadora. A piscina, com o seu design arrojado, é um dos principais elementos que define a identidade do local, atraindo visitantes pela sua estética e funcionalidade, proporcionando uma experiência inesquecível e relaxante.



**Figura 14:** Logotipo das Termas & Spa do Cró, Fonte: termasdocro.pt



**Figura 15-** Piscina Lúdica das Termas do Cró, Fonte: joaocajuda.com

### 2.1.2. Localização

O Balneário Termal do Cró fica situado na freguesia da Rapoula do Côa (figura 16), no concelho do Sabugal, no distrito da Guarda. Esta freguesia encontra-se na região da Beira Interior, ao longo do rio Côa, que atravessa a área, proporcionando uma paisagem natural. A Rapoula do Côa é caracterizada por um relevo acidentado, com colinas e serras que emolduram a paisagem, oferecendo vistas panorâmicas e um ambiente tranquilo. A sua localização estratégica junto ao rio confere à freguesia o valor geográfico ideal para quem busca contato direto com a natureza e um refúgio rural.

Morada: EN 324, km 123, 6324-011 Rapoula do Côa Portugal

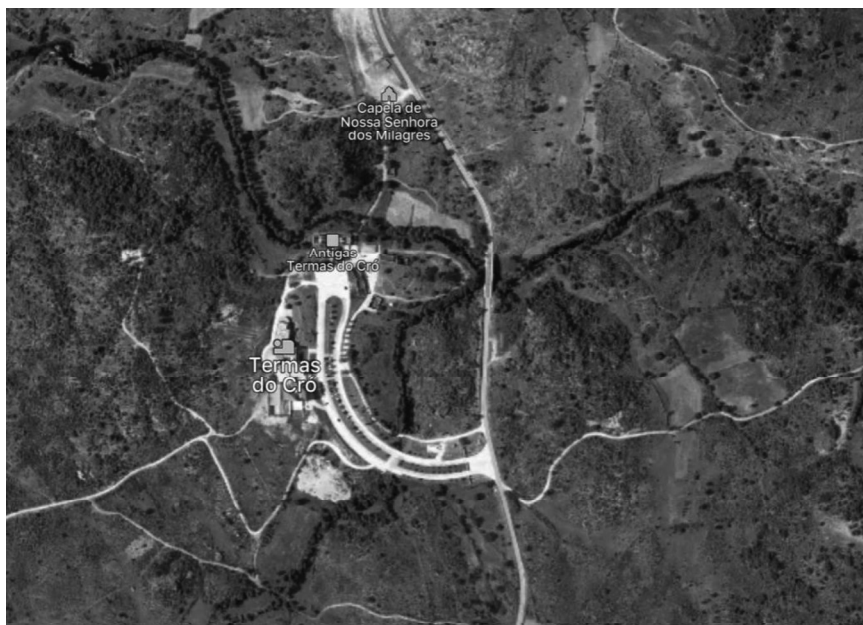


Figura 16- Localização, Fonte: Google Maps

### 2.1.3 História do Município de Sabugal

O concelho do Sabugal, situado no Alto Côa, é uma região rica em história, com vestígios de ocupação humana desde o Neolítico e Calcolítico, e uma forte influência romana, evidenciada por aldeias e calçadas. No século XIII, com a formação do Reino de Portugal, o Sabugal tornou-se um importante centro administrativo e militar, com castelos e muralhas marcando seu território, durante as Guerras Fernandinas, as invasões castelhanas e as Guerras da Restauração, o concelho foi palco de importantes conflitos, como a Batalha do Gravato, em 1811, durante as Invasões Napoleónicas.

A região do Sabugal é conhecida também pelas suas águas medicinais, especialmente as das Termas do Cró (figura 17), que remontam à era romana, com a primeira referência no século XVIII pelo médico Del' Rei, durante o reinado de D. João V. (informação retirada do site oficial da Câmara do Sabugal, informação esta consultada em março de 2025)



Figura 17- Ruínas das Termas Antigas do Cró, Fonte: Capeiaarraiana.com

No entanto, foi apenas em 1935 que se construiu um balneário termal na região, o complexo termal, situado entre as freguesias da Rapoula do Côa e Seixo do Côa, a cerca de 15 km ao norte do Sabugal, foi um importante centro de saúde e bem-estar, até que na década de 70 foi abandonado, sujeitando-se ao vandalismo. Em 1980, a Câmara Municipal de Sabugal adquiriu o local e iniciou um processo de reabilitação, dando início a uma nova era para as Termas do Cró. A informação anteriormente falada foi retirada do site oficial da Camara Municipal do Sabugal (sem data) consultado a março de 2025.

Atualmente as Termas do Cró dispõem de um novo e moderno balneário termal com equipamentos de tecnologia de ponta e recursos humanos altamente qualificados, aliando a saúde, a prevenção e a manutenção do bem-estar, através de serviços de termalismo terapêutico, bem-estar e fisioterapia.

Cró Termas - Moderno balneário termal vocacionado para o tratamento de problemas músculo-esqueléticos, reumáticos, respiratórios e dermatológicos, que utiliza na realização dos seus tratamentos a água mineral do Cró, reconhecida pelas suas propriedades terapêuticas.

Cró Corpus & Ludic - Área de wellness com uma oferta completa de tratamentos de corpo e rosto. Encontramos também um espaço lúdico de puro relaxamento composto por piscina aquecida hidrodinâmica, animada e climatizada com cerca de 160m<sup>2</sup> de espelho de água que a tornam única no país.

Cró Fisio - Área centrada em técnicas de reabilitação e fisioterapia, possibilitando reabilitações cuidadas e personalizadas, com elevada qualidade de recursos humanos e equipamentos.

#### **2.1.4. Como chegar ao Sabugal**

Segundo o site oficial da Câmara do Sabugal consultado a março de 2025:

O Sabugal é de fácil acesso a partir de várias cidades portuguesas (figura 18), localiza-se a:

- 38 km da Guarda;
- 50 km da Covilhã e de Vilar Formoso;
- 85 km de Castelo Branco;
- 110 km de Viseu;
- 190 km de Aveiro e Coimbra;
- 215 km de Vila Real;
- 235 km do Porto;
- 325 km de Lisboa.

As principais ligações são feitas pelas autoestradas A25, A1, IP3 e estradas nacionais como a EN233 (figura 18).

Transportes públicos:

- Autocarro: A Carreira, Viúva Monteiro & Irmão, Rede Expresso;
- Comboio: Serviços da CP – Comboios de Portugal (com ligação próxima via Guarda).



**Figura 18-** Mapa de estradas de como chegar ao Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt

### 2.1.5. As 5 Vilas Medievais

O concelho do Sabugal, localizado na região da Beira Interior, é rico em património histórico e cultural, especialmente no que diz respeito às suas vilas medievais. Estas vilas, com as suas muralhas, castelos e ruas estreitas, preservam a memória de tempos antigos e são testemunhos vivos da Idade Média, quando a região desempenhava um papel estratégico nas fronteiras entre Portugal e Castela. Com a sua arquitetura medieval bem preservada, as cinco vilas medievais do Sabugal representam um importante legado histórico, convidando os visitantes a explorar e a vivenciar a história de uma época marcada por lutas, conquistas e resistência, esta informação foi retirada do site oficial da Câmara do Sabugal, informação esta consultada em março de 2025, bem como a seguinte informação onde falo individualmente sobre cada vila medieval.

#### **Alfaiates**

De origem proto-histórica e nome árabe (al-haet – “o muro”), Alfaiates teve importância militar, especialmente na Guerra da Restauração e nas Invasões Francesas (1811). Do miradouro, avistam-se locais históricos como Sabugal Velho e São Cornélio, próximo daquele local podemos encontrar o santuário de Sacaparte. Nas figuras 19 e 20 podemos observar alguns dos monumentos que se destacam em Alfaiates.



**Figura 19-** Castelo de Alfaiates, Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 20-** Igreja Matriz de Alfaiates, Fonte: cm-sabugal.pt

### Sabugal

Famoso pelo seu castelo de Cinco Quinas, o único em Portugal, (figura 21), maioritariamente construído por D. Dinis, que também terá mandado erguer a ponte e a fonte, que ainda atravessa o rio Côa. O Largo da Fonte guarda um chafariz de 1904 e o Museu do Sabugal apresenta uma exposição permanente sobre a história local. Na figura 22 podemos observar a cidade do Sabugal rodeada pela muralha, porém ao longo do tempo com o crescimento da cidade as casas tiveram de se estender para fora destas muralhas.



**Figura 21-** Castelo do Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 22-** Cidade do Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt

### Sortelha (figura 23 e 24)

Aldeia Histórica de Portugal, revitalizada nos anos 90, preserva o ambiente manuelino destacando-se o castelo, pelourinho, igreja matriz, tribunal, prisão e antigas casas. Do alto, desfruta-se de uma vista sobre a Cova da Beira e a Serra da Estrela.



**Figura 23-** Aldeia de Sortelha, Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 24-** Castelo do Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt

### Vila do Touro (figura 25)

Fundada no século XIII, com ligações aos Templários e à Ordem de Cristo. O castelo assenta num cabeço com vestígios antigos, nas ruas, observam-se janelas manuelinas (figura 26) e junto à capela de Nossa Senhora do Mercado e dentro do castelo, há tabuleiros de jogo esculpidos na pedra, testemunho da vida medieval.



**Figura 25-** Vila do Touro, Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 26-** Janelas Manuelinas, Fonte: cm-sabugal.pt

### Vilar Maior (figura 27)

O castelo (figura 28), com torre de menagem acrescentada por D. Dinis, domina a paisagem, foi descoberta ali uma espada de bronze, exposta no Museu da Guarda. Nas redondezas, gravuras rupestres e o rio Cesarão, que esculpiu “marmitas de gigante” nas rochas, atravessa um bosque de carvalho negral.



**Figura 28-** Localidade de Vilar Maior, Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 27-** Castelo de Vilar Maior, Fonte: cm-sabugal.pt

### 2.1.6. Museu do Sabugal

Segundo o site oficial da Câmara do Sabugal consultado a março de 2025, inaugurado em 2003, o Museu do Sabugal (figura 29) ocupa um edifício histórico de 1883, preservando a sua fachada original, este está situado numa zona privilegiada, perto da antiga vila muralhada e com vista para o castelo de Cinco Quinas.

A sua missão centra-se na preservação e valorização do património histórico e cultural local, promovendo também a expressão artística. O museu desenvolve exposições que divulgam a história da região, com especial destaque para a ocupação humana em Riba Côa desde a pré-história até à proto-história.

Possui dois espaços expositivos, sendo a exposição permanente um dos maiores atrativos. A coleção inclui artefactos arqueológicos obtidos através de doações, depósitos, empréstimos e escavações na região.



**Figura 29-** Museu do Sabugal, Fonte: cm-sabugal.pt

### 2.1.7. Patrimónios do Concelho do Sabugal

Segundo o site oficial da Câmara do Sabugal consultado a março de 2025, a cidade do Sabugal é conhecida pelos seus diversos patrimónios, os quais vou desenvolver um pouco mais abaixo.

#### Património Natural

Sabugal destaca-se por uma paisagem variada e imponente, marcada por vales profundos, encostas íngremes e zonas montanhosas como a Serra da Malcata e a Serra das Mesas. O relevo suaviza-se no vale do Côa, onde surgem miradouros naturais.

Destacam-se ainda:

- Barragem do Sabugal, albufeira de Alfaiates e a Praia fluvial da Rapoula do Côa (figura 30): locais privilegiados para lazer, desportos náuticos e atividades ao ar livre;



**Figura 30-** Praia fluvial da Rapoula do Côa, Fonte: cm-sabugal.pt

- Reserva Natural da Serra da Malcata: importante zona de conservação, lar do Lince Ibérico, e rica em biodiversidade e vegetação densa, classificada como Reserva Biogenética e Sítio de Interesse Ornitológico.

### Património Histórico (figura 31)

Rica em vestígios da pré-história à nacionalidade, a região apresenta ocupações desde o Neolítico até à Idade do Ferro, forte presença romana (epígrafes, vias, pontes).

Durante a Reconquista e formação de Portugal, surgiram os concelhos históricos de Sabugal, Sortelha, Alfaiates, Vila do Touro e Vilar Maior, com estruturas administrativas, judiciais e militares ainda hoje visíveis.



**Figura 31-** Feira medieval de Vilar Maior, Fonte: cm-sabugal.pt

### Património Etnográfico

A identidade local é profundamente marcada pela agricultura, pastorícia e o clima serrano, refletindo-se na gastronomia e nas tradições.

- Gastronomia típica: javali, cabrito, arroz de lebre, trutas de escabeche (figura 33), enchidos, caldo de gravanço, bolo pardo, coscoréis, entre outros;
- Capeias Arraianas (figura 32): expressão taurina única da região, com o uso do forcão, e o tradicional encerro dos touros;
- Artesanato: saber tradicional que transforma os recursos naturais em peças únicas.



**Figura 32-**Capeias Arraianas, Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 33-** Trutas de escabeche, Fonte: tripadvisor.com

### Património Arqueológico

- Gravuras rupestres de Vilar Maior (figura 34): figuras geométricas e antropomórficas gravadas em lajes graníticas, com ligação ao Bronze Final;
- Ruínas do Sabugal Velho (Aldeia Velha): povoado fortificado com vestígios da Idade do Ferro e ocupação medieval leonesa, escavações revelaram casas de xisto (figura 35), ruas ortogonais e objetos do quotidiano, algumas peças estão em exposição no Museu Municipal.



**Figura 34-** Gravuras rupestres de Vilar Maior,  
Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 35-** Escavações de casas de xisto,  
Fonte: cm-sabugal.pt

### **2.1.8. Artesanato**

Segundo o site oficial da Câmara do Sabugal consultado a março de 2025, o concelho mantém viva uma forte tradição artesanal, distribuída por várias freguesias:

- Lomba: sabão artesanal;
- Soito: ferro forjado, madeira, bordados, confeções, pedra;
- Rapoula do Côa e Sobreira: tecelagem manual (linho, mantas de farrapos);
- Outras aldeias destacadas:
  - Aldeia da Ponte: cerâmica, olaria;
  - Foios: conservas de carnes;
  - Malcata: mel, queijo e madeira;
  - Águas Belas: miniaturas rurais;

Outros produtos típicos incluem trabalhos em bracejo (figura 36), tapetes tipo Arraiolos, arte em cabedal, linho, rendas e gastronomia caseira como pão e queijo artesanal.

(informação retirada do site oficial da Câmara do Sabugal, informação esta consultada em março de 2025).



**Figura 36-** Trabalhos em bracejo, Fonte: cm-sabugal.pt

### 2.1.9. Zonas Fluviais de Lazer no Sabugal

Segundo o site oficial da Câmara do Sabugal consultado a março de 2025, o concelho do Sabugal possui uma das mais belas redes de praias fluviais e zonas de lazer de Portugal, com águas límpidas e paisagens naturais preservadas ao longo do rio Côa. Cada local proporciona uma experiência única de contacto com a natureza, tranquilidade e autenticidade rural.

Praias Fluviais (com Qualidade de Ouro)

- Alfaiates

Qualidade de Ouro Águas cristalinas e cenário encantador. Excelente para banhos de sol e relaxamento.

- Quadrazais

Qualidade de Ouro Rodeada de natureza pura, ideal para nadar e praticar atividades aquáticas.

Outras Praias Fluviais:

- Rapoula do Côa- Perfeita para um dia de descanso junto ao Côa, com paisagens verdes e ambiente acolhedor (figura 37);



**Figura 37-** Praia Fluvial da Rapoula do Côa, Fonte: aquapolis.com.pt

- Vale das Éguas- Praias calmas em meio à natureza. Uma das mais agradáveis para um dia tranquilo à beira-rio (figura 38);



**Figura 38-** Praia Fluvial do Vale das Éguas, Fonte: beira.pt

Zonas de Lazer Naturais:

- Foios- Espaço ideal para piqueniques e descanso em meio à natureza;
- Malcata- Na Serra da Malcata, oferece uma experiência de imersão em plena fauna e flora locais (figura 39);



**Figura 39-** Zona de Lazer de Malcata, Fonte: portugalthings.com

- Penalobo- Tranquilidade rural e vistas fantásticas, perfeita para descomprimir do stress citadino.

O Sabugal oferece um autêntico paraíso fluvial, com águas limpas, sombra de árvores, trilhos naturais e uma hospitalidade única, ideal para quem procura refrescar-se, relaxar e reconectar-se com a natureza.

### 2.1.10. Baloços Panorâmicos

Os baloços panorâmicos do concelho do Sabugal são muito mais do que simples estruturas de lazer, são miradouros poéticos suspensos no tempo. Criados para valorizar as paisagens e reforçar a ligação emocional com as tradições locais, transformaram-se rapidamente num dos pontos mais procurados por moradores e visitantes.

Estes baloços estão espalhados por seis aldeias do concelho, cada um estrategicamente posicionado para oferecer vistas únicas e inspiradoras, andar de baloço aqui é voltar à infância, sentir o vento no rosto e contemplar, em silêncio, a vastidão e beleza do Sabugal.

Baloioço da Aldeia Velha-Serra do Homem de Pedra – Sabugal Velho (figura 40)

- Formato: Forcão (símbolo da Capeia Arraiana);
- Dimensões: 7 metros de altura, 350 kg;
- Altitude: 900 metros;
- Vista: Panorâmica de 360° sobre a região;
- Contexto cultural:
  - Homenagem à Capeia Arraiana, Património Cultural, desde 2011;
  - Próximo à Capela de Nossa Senhora dos Prazeres, espaço de fé e história.
- Parceria: Junta de Freguesia, Centro Cultural de Aldeia Velha e Conselho dos Baldios;

Este baloioço é um verdadeiro símbolo da união entre natureza, tradição e emoção, ao baloiçar-se, o visitante mergulha numa experiência sensorial intensa, que conecta o passado cultural da região com a sua paisagem vibrante e serena, (informação retirada do site oficial da Câmara do Sabugal, informação esta consultada em março de 2025)



**Figura 40-** Baloioço da Aldeia Velha, Fonte: cm-sabugal.pt

### 2.1.11. Enquadramento Gastronómico do Sabugal

Segundo o site oficial da Câmara do Sabugal (sem data) consultado a março de 2025 referencia bibliográfica, entre serras e vales, longe do mar e junto à fronteira com Espanha, o povo desta zona aprendeu a fazer da escassez um banquete — e da tradição, um legado.

Durante séculos, a matança do porco foi mais do que uma prática alimentar, foi um ritual de união familiar, abundância e preservação. Com técnicas artesanais e saberes passados de geração em geração, nasceram os famosos, presunto, chouriço, morcela, farinheira, salpicão, bucho e a bucheira (figura 41).

A pastorícia de cabras e ovelhas, a criação de galinhas e coelhos, a caça de coelho bravo e javali, e a pesca no Rio Côa, garantiram diversidade e sabor à alimentação local. Entre os pratos mais emblemáticos, destacam-se:

- Cabrito e borrego (grelhados ou em guisados);
- Truta do Côa, uma iguaria fresca e regional;

- Sopas e caldos rústicos, como o caldo de gravações, sopa seca ou caldo escoado;
- Canja de cornos e caldo das matanças;

Além da robustez dos pratos salgados, o Sabugal adoça a alma com sobremesas que são puro aconchego:

- Arroz-doce, filhós (figura 42) e farófias;
- Bolo saloio e biscoitos;
- Papas de milho e tapioca;
- Mel da região;

E claro, os queijos de cabra e vaca, fazem parte da identidade gastronómica local.

Cada prato, cada receita, cada sabor é uma história viva da luta, da criatividade e da generosidade das gentes do Sabugal. A gastronomia local é um convite a saborear o território com todos os sentidos, uma herança que se mantém viva à mesa.



**Figura 41-** Prato típico do Sabugal, enchidos, Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 42-** Doce típico do Sabugal, filhós, Fonte: cm-sabugal.pt

### **2.1.12. Capeia Arraiana: A Tradicional Festa Taurina do Sabugal**

A Capeia Arraiana é uma das manifestações culturais mais emblemáticas do Sabugal e na Beira Interior, com raízes profundas na história da região, este evento taurino, único em Portugal, vai além da simples lide com o touro, sendo uma celebração de união e tradição.

#### Origens e Significado

A Capeia Arraiana remonta a tempos antigos, quando pastores e camponeses precisavam de formas eficazes para lidar com o gado, com o tempo, o evento transformou-se numa grande festa comunitária, sempre ligada às festas religiosas locais, como as celebrações em honra dos padroeiros das aldeias, assim, a Capeia é mais do que uma corrida de touros, é uma expressão de identidade e fé.

#### Como se Realiza o Evento

Principalmente em agosto, a Capeia acontece nas aldeias do Sabugal, em praças improvisadas, o evento começa com o encerro (figura 43), quando o touro é conduzido até

à praça, muitas vezes com a ajuda de cavaleiros da aldeia, a partir daí, inicia-se a lide com o touro.

Diferente das touradas convencionais, na Capeia Arraiana, a luta é feita com o auxílio de um forcão (figura 44) - um tipo de lança de madeira- onde a comunidade inteira se envolve no controle do touro, sempre de forma segura e com respeito.

#### Património Cultural Imaterial

Em 2011, a Capeia Arraiana foi reconhecida como Património Cultural Imaterial de Portugal, destacando-se como um símbolo cultural não apenas do Sabugal, mas de toda a Beira Interior. Cada aldeia que participa na Capeia tem orgulho de manter viva esta tradição, que é passada de geração em geração, sendo um ponto de união da comunidade.

Com a sua forte componente religiosa, comunitária e gastronómica, a Capeia Arraiana é uma das experiências mais autênticas que se pode viver no interior de Portugal, (informação retirada do site oficial da Câmara do Sabugal, informação esta consultada em março de 2025).



**Figura 43-** Encerrou, Fonte: cm-sabugal.pt



**Figura 44-** Luta feita com o auxílio de um forcão, Fonte: cm-sabugal.pt

### **2.1.13. Plantas do Espaço existente**

As plantas que se apresentam de seguida foram fornecidas pela Câmara Municipal do Sabugal. A primeira planta (Figura 45) corresponde ao piso 1, local onde será realizada a intervenção. Neste piso encontram-se a piscina lúdica, a zona de tratamento das vias respiratórias, os vestiários e a área de balneoterapia — sendo esta última a zona alvo da intervenção (Figura 46).

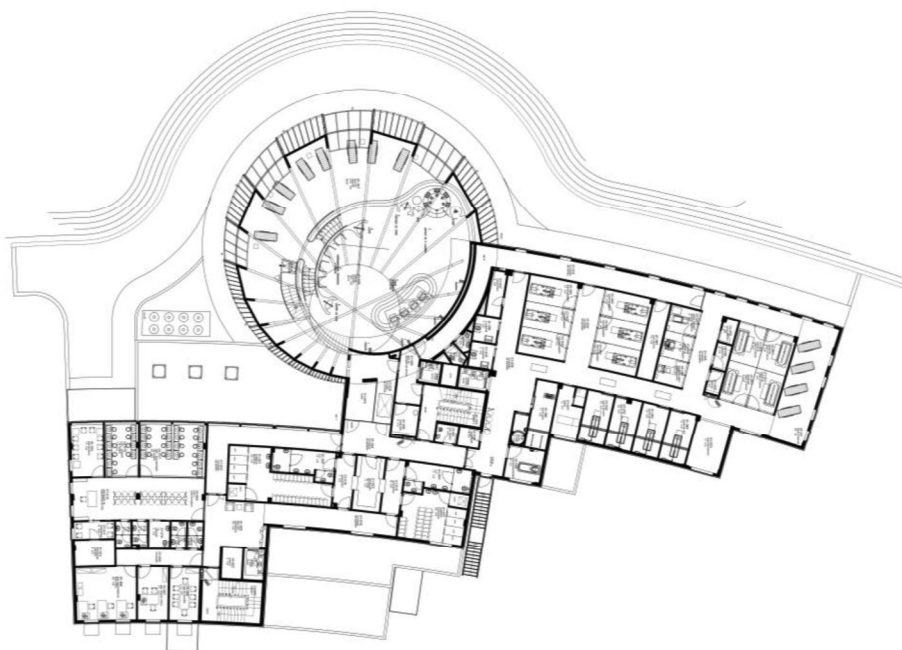


Figura 45-Planta do piso 1, sem escala, Fonte: cm-sabugal.pt



Figura 46- Planta da área a intervir, zona de balneoterapia, sem escala, Fonte: cm-sabugal.pt

#### 2.1.14. Justificação da Escolha e Objetivos a Atingir

A escolha deste local para intervenção deve-se, fundamentalmente, à minha experiência pessoal enquanto colaboradora neste edifício durante o período de férias de verão.

Durante esse tempo, tive oportunidade de recolher diversos testemunhos de utentes regulares, cujas observações revelaram diversas fragilidades funcionais e estéticas no

espaço em questão, permitindo-me identificar várias áreas com necessidade urgente de requalificação.

As principais queixas referiam-se à ausência de um ambiente acolhedor, seguro e visualmente confortável. Entre os problemas mais frequentemente mencionados destacam-se o pavimento escorregadio, a acessibilidade limitada aos equipamentos e a falta de soluções adequadas para pessoas com mobilidade reduzida.

Adicionalmente, muitos utilizadores referiram que o ambiente apresenta um carácter excessivamente clínico, comparando-o, inclusive, a um espaço hospitalar — percepção que prejudica não só a estética do local como também o conforto psicológico dos utentes. Foram ainda apontadas questões como a existência de áreas subaproveitadas ou inativas, problemas acústicos que afetam a tranquilidade do ambiente e a necessidade de adaptar melhor o espaço às normas de acessibilidade universal.

A segurança surge como uma das principais preocupações identificadas. A escolha inadequada de materiais, nomeadamente do pavimento em zonas de contacto direto com a água, tem originado quedas frequentes, o que compromete a integridade física dos utentes. Este aspeto será uma prioridade no desenvolvimento do projeto, no sentido de criar um ambiente seguro e adaptado à realidade de um espaço termal.

O conforto e a componente estética assumem igualmente um papel determinante na proposta. Pretende-se transformar o espaço num ambiente harmonioso e acolhedor, promotor de bem-estar e relaxamento, sem comprometer a funcionalidade e a eficiência do programa. A reorganização espacial será pensada para otimizar a circulação, o uso eficiente das áreas e a experiência global do utilizador.

Outro fator relevante na seleção deste edifício prende-se com a minha convicção de que o espaço deve transmitir uma sensação de harmonia visual e conforto emocional, distanciando-se da imagem fria e impessoal atualmente associada ao local. Este contraste entre a função terapêutica do espaço e a sua ambiência atual constitui um dos principais desafios a abordar no projeto. A proposta procurará, assim, promover o bem-estar físico e psicológico dos utilizadores.

A adaptação do espaço a pessoas com mobilidade reduzida será outro eixo central da intervenção. A proposta incluirá ajustes na acessibilidade, reorganização do mobiliário fixo e móvel, e a eventual instalação de equipamentos específicos para tratamentos, assegurando uma experiência inclusiva, confortável e segura para todos os utentes.

A localização estratégica do edifício, próximo da minha residência, também se revelou um fator facilitador, permitindo maior proximidade e acompanhamento contínuo das fases de desenvolvimento e eventual implementação do projeto.

Importa ainda destacar que as Termas do Cró têm registado um aumento significativo da procura, em parte devido à construção do hotel adjacente, que funciona em articulação com o balneário. Muitos dos utentes que recorrem aos tratamentos encontram-se alojados nesse hotel, o que reforça a importância de criar uma ligação coerente e harmoniosa entre ambos os espaços, promovendo uma experiência integrada de bem-estar.

Para além dos objetivos técnicos e funcionais definidos, este projeto representa também um importante desafio a nível pessoal e académico.

Ao longo do processo, pretendo aprofundar os meus conhecimentos em design sensorial, acessibilidade universal e organização espacial, desenvolvendo uma abordagem mais empática e centrada no utilizador.

A oportunidade de intervir num espaço que conheço de perto permitiu-me aplicar de forma prática o que aprendi ao longo da minha formação, reforçando a importância de ouvir o utilizador, observar o espaço com espírito crítico e encontrar soluções que respondam a necessidades reais.

Este projeto é, por isso, também uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, onde procuro evoluir não só como futura designer de interiores, mas também como alguém que desenha com propósito e consciência social.

### 2.1.15. Planeamento das Atividades de Projeto

A tabela apresentada visa estruturar o planeamento do projeto, dividindo-o em diferentes etapas a desenvolver ao longo do tempo.

Importa referir que esta organização reflete uma metodologia pessoal, definida com base numa lógica sequencial que considero eficaz para uma gestão rigorosa do processo de trabalho.

**Tabela 1- Planeamento das Atividades de Projeto- Fonte: A autora**

	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho
Pré proposta									
Proposta									
Pesquisa Inicial									
Elaboração do Relatório									
Esboços									
Desenhos Técnicos									
Folder de Materiais									
Modelação 3D									
Orçamento									
Reformulação e Conclusão de todos os elementos do projeto									
Entrega Final									
Apresentação									

O ponto de partida consistiu na elaboração da pré-proposta, documento cuja finalidade foi apresentar aos docentes a ideia base do projeto a desenvolver no âmbito da unidade curricular de Projeto Final. Esta proposta inicial incluiu uma contextualização do edifício — com destaque para a sua história, localização e área específica de intervenção, uma vez que o projeto se restringe a uma secção do edifício. Para além desta contextualização, foram incluídas fotografias do espaço, a justificação da escolha do local e a definição dos principais objetivos e metas a atingir com a intervenção. No final do documento, foi

apresentada uma primeira versão da tabela de planeamento das atividades, que me permitiu organizar e distribuir as tarefas de forma coerente ao longo do tempo.

Após a apresentação da pré-proposta, deu-se início à fase de proposta final, momento em que foram integradas as sugestões dos docentes. Após a entrega deste documento, foram atribuídos os orientadores responsáveis pelo acompanhamento individualizado dos projetos.

Para fundamentar adequadamente a proposta, desenvolvi uma pesquisa inicial abrangente, essencial para enquadrar o espaço e o seu contexto junto de quem não o conhece. Esta etapa incluiu o estudo de projetos com funções similares, a análise de referências estéticas próximas da linguagem pretendida, e a consideração de paletas cromáticas, materiais e elementos visuais adequados à identidade do projeto. Foi igualmente realizado um levantamento da legislação aplicável, de forma a identificar eventuais condicionantes legais que pudessem interferir na intervenção.

A elaboração do relatório de projeto foi realizada de forma contínua, acompanhando todas as fases do processo. Este documento permitiu registar, em tempo real, as tarefas desenvolvidas e os fundamentos por detrás de cada decisão, garantindo coerência e evitando omissões.

Os esboços manuais e digitais desempenharam um papel relevante na exploração de ideias e na resolução de problemas de conceção, possibilitando a visualização e o ajustamento progressivo das soluções projetuais.

A fase de desenhos técnicos revelou-se particularmente importante, uma vez que permitiu a representação detalhada do espaço após a intervenção. Através de plantas, cortes e alçados, foram evidenciadas as alterações propostas, o equipamento selecionado, os materiais aplicados e as dimensões específicas do projeto. Complementarmente, foram desenvolvidas plantas de tetos (essenciais em casos com diferentes alturas ou elementos estruturais complexos), plantas de pavimentos (com distinção clara dos revestimentos utilizados), e plantas técnicas de iluminação, abastecimento de águas, esgotos e eletricidade.

Por fim, foi criado um folder de materiais, destinado a reunir toda a informação relativa aos equipamentos e materiais selecionados. Este documento inclui o nome dos produtos, preços, dimensões e hiperligações diretas para os respetivos fornecedores, facilitando futuras consultas e eventual implementação do projeto.

A modelação tridimensional (3D) revelou-se igualmente uma etapa fundamental do processo, permitindo uma visualização mais realista e precisa da proposta de intervenção. Através desta ferramenta, foi possível identificar e corrigir potenciais incompatibilidades relacionadas com a distribuição espacial, iluminação, circulação e outros aspetos funcionais e estéticos do projeto.

A elaboração do mapa de medições e do orçamento constituiu a fase final do processo, tendo como principal objetivo apresentar ao cliente uma estimativa rigorosa dos custos associados à intervenção, bem como fornecer aos profissionais responsáveis pela obra informações claras e detalhadas sobre os trabalhos a executar.

Esta sequência de etapas foi cuidadosamente estruturada de forma a garantir não apenas uma organização pessoal mais eficiente, mas também uma execução coerente, sistemática e tecnicamente fundamentada de todo o projeto.

## 2.2. Casos de estudo

### 2.2.1. Termas de Vals - Suíça \Peter Zumthor

Segundo o site oficial do Archdaily e o site oficial tecne consultado a março de 2025, desde o início da concepção do meu projeto, procurei inspiração em espaços que não apenas cumprissem uma função prática, mas que também proporcionassem uma experiência sensorial única. Foi assim que, após uma breve pesquisa sobre termas, spas e edifícios dedicados ao bem-estar, me deparei com as Termas de Vals, um projeto que me cativou de imediato.

O que mais me atraiu neste edifício foi a forma como Peter Zumthor conseguiu integrar arquitetura e natureza (figura 47), utilizando materiais locais e explorando a luz, a textura e o som para criar um ambiente imersivo. A forma como o espaço guia os visitantes numa viagem de descoberta, através de jogos de luz e sombra e da relação entre a pedra e a água, despertou o meu interesse e alinou-se com a experiência que pretendo proporcionar no meu próprio projeto.

Mais do que uma inspiração visual, as Termas de Vals representam um exemplo marcante de como a arquitetura pode estimular os sentidos e influenciar a percepção do espaço. Este projeto tornou-se, assim, uma referência essencial para a minha abordagem, servindo de base para a análise e desenvolvimento do meu trabalho.

As Termas de Vals despertaram o meu interesse pela sua funcionalidade e pela envolvimento natural em que se encontram inseridas, bem como os materiais utilizados. Outro aspeto que considerei particularmente interessante foi a utilização de um design sensorial neste espaço, tema sobre o qual irei aprofundar mais adiante.



**Figura 47-** Exterior das Termas Vals Fonte: archydaily.co



**Figura 48-** Exterior em quartzito das Termas Vals, Fonte: tecne.com

As Termas de Vals, localizadas no Cantão de Grisões, na Suíça, foram projetadas por Peter Zumthor e inauguradas em 1996, este hotel e spa estão construídos sobre as fontes termais da região, oferecendo uma experiência sensorial única, com o objetivo de integrar o edifício na paisagem natural circundante.

Zumthor utilizou camadas de quartzito (figura 48) de Vals, uma pedra local, para criar a estrutura do spa e das saunas, respeitando profundamente a tradição e a natureza do local.

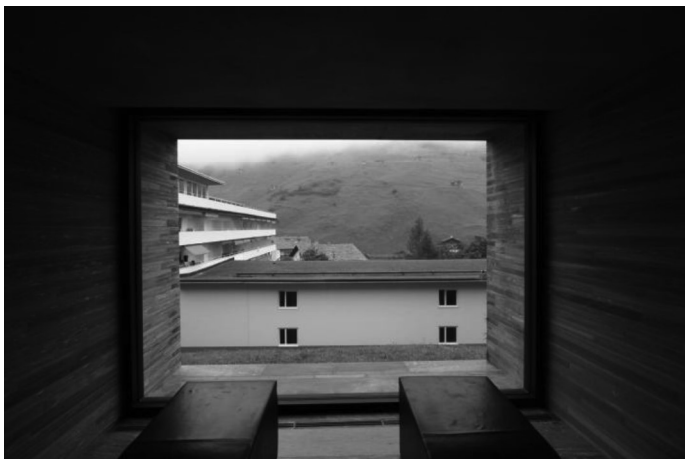
O design do espaço foi pensado para proporcionar uma experiência sensorial de relaxamento, através de combinações de luz, sombra, espaços abertos e fechados, o percurso dentro do edifício foi cuidadosamente planejado, guiando os visitantes por várias áreas, permitindo-lhes explorar e redescobrir o ambiente. Zumthor descreve que é um espaço criado entre os blocos de pedra, como um lugar de ritmo e tranquilidade, proporcionando momentos de descoberta, como se estivessem numa floresta.

O projeto explora os elementos naturais – a montanha, a pedra e a água – e a interação entre estes, criando uma atmosfera sensorial. A pedra serve como envolvente do edifício, com qualidades tácteis, enquanto a água contribui com sons e variações de temperatura, além do vapor proveniente das fontes termais.

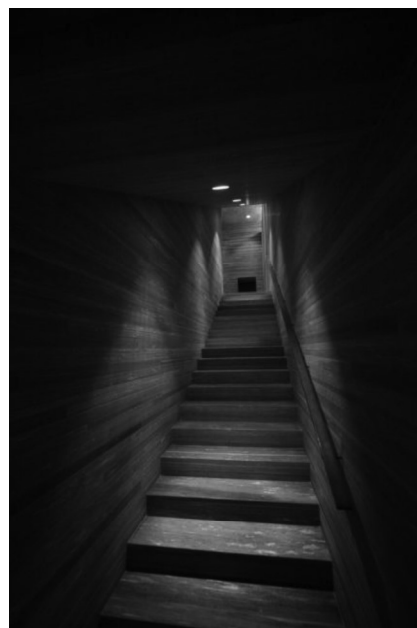
O interior do edifício é formado por paredes de pedra e concreto, projetadas de maneira a realçar as texturas naturais da pedra, a arquitetura permite uma fusão entre o interior e o exterior, com a pedra a ser percebida como uma peça única.

A iluminação desempenha um papel essencial no projeto, criando atmosferas distintas em cada espaço, a luz natural entra através do telhado e das aberturas nas fachadas (figura 49), enquanto as sombras são usadas para criar contraste e destacar o material das paredes. O percurso interior dos banhos termais é descrito como uma “viagem de descoberta”, onde os visitantes podem perceber como a luz (figura 50) e o som da água transformam o ambiente e influenciam o seu próprio estado de espírito.

Peter Zumthor define a sua abordagem como um fenómeno, buscando entender e expressar o espírito do local através da arquitetura, ele também considera que a experiência sensorial é subjetiva e depende do visitante, mas acredita que as qualidades do projeto, como a luz e o som da água, evocam uma sensação mística que é bastante sentida. O resultado é um edifício que se mistura harmoniosamente com a paisagem montanhosa, onde a arquitetura e a natureza se unem para criar uma experiência profundamente imersiva.



**Figura 49-** Abertura na fachada das Termas Vals, Fonte: archydaily.co



**Figura 50-** Percurso interior dos banhos termais, Fonte: archydaily.co

### **2.2.2. Amangiri- Canyon Point, Utah, Estados Unidos\ Marwan Al- Sayed, Rick Joy e Wendell Burnett**

Ao procurar referências para o meu projeto, deparei-me com o Amangiri, um hotel e spa que se destaca pela sua fusão com a paisagem desértica. O que mais me atraiu foi a forma como a arquitetura respeita e se adapta ao ambiente natural, utilizando materiais locais e integrando elementos como a luz e o som para criar uma experiência envolvente.

A relação entre o interior e o exterior, potenciada pelas amplas janelas (figura 51) e pela disposição dos espaços, reforça a conexão com a natureza e transmite uma sensação de tranquilidade. Além disso, a inspiração na arquitetura indígena e a escolha cuidadosa dos materiais são aspetos que considero relevantes para a minha abordagem.

Por essas razões, escolhi o Amangiri como um dos casos de estudo a explorar, analisando como a sua conceção pode influenciar e enriquecer o desenvolvimento do meu projeto.

Localizado no Parque Nacional Grand Staircase-Escalante, numa das regiões mais remotas do mundo, o Amangiri destaca-se pela sua conexão com a natureza e pelo silêncio do deserto, a paisagem ao redor é dominada pelo vermelho da terra, o verde dos arbustos e o azul do céu. A tranquilidade é tão grande que é possível ouvir o som da água corrente de um riacho e o zumbido do vento que percorre desfiladeiros e arcos rochosos.

Amangiri, que significa "montanha da tranquilidade", é um resort que promete oferecer uma experiência de paz e conforto, instalado no Parque Nacional Grand Staircase-Escalante, uma região preservada no sul dos EUA, o resort foi idealizado para respeitar e integrar a paisagem deserta e as suas formações rochosas, geradas ao longo dos tempos.

O projeto foi liderado por Bernt Kuhlmann, com a visão de Adrian Zecha, fundador da rede Aman.



**Figura 51-** Sala de massagens do complexo amangiri Fonte: aman.com



**Figura 52-** Janelas amplas características do edifício amangiri Fonte: aman.com

A arquitetura, tanto interna quanto externa, foi desenvolvida pelo estúdio I-10, composto por arquitetos como Rick Joy, Marwan Al-Sayed e Wendell Burnette, conhecidos pela sua abordagem inovadora no uso de materiais, o conceito foi em busca de harmonizar o resort com o ambiente, criando um espaço que respeita a natureza e a tranquilidade ao redor, com elementos que imitam as características da paisagem local, como as paredes de concreto moldadas com cimento e areia locais.

O projeto de Amangiri foi inspirado na arquitetura indígena nativa, procurando respeitar esse estilo com um toque contemporâneo, a tranquilidade é reforçada pela presença de pequenas quedas d'água nas paredes de pedra, simulando o som de riachos naturais, já a estrutura do hotel é composta por pavilhões dispostos de forma irregular, lembrando as formações rochosas da região.

Além da sua arquitetura, o resort oferece diversas comodidades de luxo, como o Aman Spa, que é um dos principais pontos atrativos, com tratamentos de beleza e massagens em cinco salas (figura 52), incluindo duas no terraço com uma vista deslumbrante (figura 53 e 54). O spa conta também com sauna e duas piscinas, uma delas aquecida, para os amantes de fitness, existe um centro de musculação com uma vista privilegiada, bem como os estúdios de pilates e Yoga.

Além das comodidades do resort, a região oferece diversas atrações naturais, os hóspedes podem explorar o Lago Powell em passeios de lancha ou jet ski, atravessando cânions e jardins suspensos.

Uma das principais atrações de aventura é o alpinismo, com destaque para a escadaria de Cave Peak, uma das maiores do mundo, com 120 degraus e parte da Via Ferrata, um trajeto de mais de 63 metros conduzido por ganchos instalados nas rochas.

O Amangiri é, portanto, um retiro de luxo que oferece não apenas conforto e privacidade, mas também uma imersão profunda na natureza selvagem do sudoeste americano, (informação retirada dos sites oficiais da Amangiri e donaarquiteta, informação esta consultada em março de 2025).



**Figura 53-** Tipo de massagem feita no complexo amangiri Fonte: aman.com



**Figura 54-** Massagem ao ar livre Fonte: aman.com

### 2.2.3. Retiro na Lagoa Azul- Islândia\ BASALT Architects

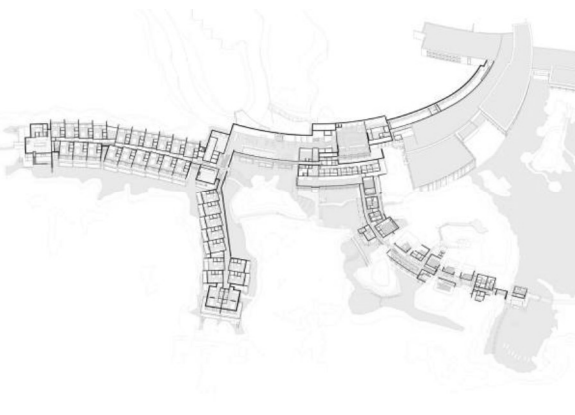
Segundo o site oficial do Archdaily consultado a março de 2025, ao pesquisar espaços que integrassem de forma harmoniosa arquitetura e natureza, encontrei nas Termas do Retiro na Lagoa Azul (figuras 55 e 56), na Islândia, uma referência que me cativou profundamente. O projeto destaca-se pela sua estética minimalista, que coloca a paisagem como protagonista, criando uma conexão fluida entre o interior e o exterior.

Este projeto será, sem dúvida, uma referência importante para a análise e evolução do meu próprio trabalho.

O Retiro na Lagoa Azul proporciona uma forma única de experienciar a antiga cultura banhar da Islândia, o desafio foi ultrapassar os limites entre natureza, arquitetura e experiência, criando um espaço onde os hóspedes pudessem sentir uma ligação profunda com a natureza islandesa.



**Figura 55-** Retiro na Lagoa Azul, Fonte: archdaily.com



**Figura 56-** Planta do edifício do Retiro na Lagoa Azul, Fonte: archdaily.com

O Retiro é uma extensão do complexo principal da Lagoa Azul, construído diretamente sobre um fluxo de lava com 755 anos, no coração do Geoparque Global da UNESCO de Reykjanes, o retiro integra um spa subterrâneo (figura 58), uma lagoa geotérmica, um restaurante e um hotel com 62 suites rodeado pelas icónicas águas do mar da Lagoa Azul. Desde a água curativa das lagoas até à eletricidade que alimenta o complexo, a Lagoa Azul retira a sua energia dos recursos geotérmicos da Terra, o bem-estar no retiro está ligado à fonte de energia renovável fornecida pelo Svartsengi Resource Park.

A utilização da luz, em particular, chamou a minha atenção (figura 57). O ambiente mais intimista e a maneira como a iluminação contribui para uma experiência sensorial única são elementos que pretendo incorporar no meu próprio trabalho. Além disso, a escolha de materiais e o respeito pelo ambiente ao longo do processo de construção serviram de inspiração para as decisões que tomarei no meu projeto.

Foram dedicados dias à exploração do local, ao estudo do terreno e à observação de fissuras e fendas, permitindo definir a melhor forma de estruturar o projeto, o resultado foi um desenho de cordas à escala real sobre o campo de lava acidentado, estabelecendo um limite para proteger o ambiente frágil durante a construção.

Durante a terraplanagem, foram descobertas formações de lava, levando a rever os planos para incorporar essas características inesperadas, até certo ponto, os trabalhos de base acabaram por ser simultaneamente o acabamento final do interior e a paisagem envolvente, este processo contrastou com os métodos tradicionais de construção, onde mudanças e adaptações são, geralmente, evitadas, a improvisação revelou-se essencial para o processo de design único do Retiro, exigindo que designers, clientes e empreiteiros partilhassem a mesma visão paciente e respeitosa.

Os elementos naturais do local – a água rica em minerais, a lava acidentada e o musgo centenário – tornam-se o ponto focal de todos os espaços do edifício, promovendo a renovação psicológica dos utilizadores ao estabelecer uma conexão com as forças primordiais da natureza islandesa, tudo no conforto do Retiro.

O Retiro é predominantemente construído em betão, sendo grande parte pré-moldada para minimizar o impacto ambiental da construção no local, o betão varia entre uma textura esbranquiçada no átrio e um tom cinzento-escuro e suave nas profundezas do spa, evocando as paredes de lava, em todo o complexo, as fachadas perfuradas e os painéis interiores remetem para os padrões naturais formados pelas bolsas de ar nas rochas vulcânicas. Os pavimentos em terrazzo escuro foram criados com areia de lava local e pedra.

Os principais ingredientes ativos da Lagoa Azul – sílica, algas azul-esverdeadas e sal mineral – apresentam desafios para muitos materiais de construção convencionais, o que exigiu a seleção de uma paleta de materiais resistentes para garantir durabilidade e longevidade, as superfícies de madeira quente contrastam com o betão e a lava, criando uma atmosfera autêntica e acolhedora. A combinação subtil de materiais brutos, táteis e naturais destaca cada detalhe da estrutura, resultando num espaço de profundo conforto inspirado na paisagem islandesa.



**Figura 57-** Iluminação dos corredores do Retiro na Lagoa Azul, Fonte: archdaily.com



**Figura 58-** Sala de Sauna, Fonte: archdaily.com

#### **2.2.4. Aquadome- Unhais-da-Serra\ Jorge Palma**

Segundo o site oficial das Termas de Portugal e o site oficial do Aquadome consultados a março de 2025, ao explorar referências para o meu projeto, deparei-me com as Termas de Unhais da Serra, que se destacam pela sua integração com a natureza e pela utilização das águas termais de uma forma inovadora. Este projeto chamou-me a atenção pela sua capacidade de aliar arquitetura contemporânea com a tradição do termalismo, criando um ambiente que privilegia tanto o conforto dos utentes quanto a harmonia com a paisagem envolvente.

O que mais me inspirou neste caso de estudo foi a forma como as Termas de Unhais da Serra oferecem uma experiência de bem-estar não só física, mas também psicológica, utilizando recursos naturais e terapêuticos de forma integrada. A combinação de espaços dedicados à saúde e ao relaxamento, a arquitetura pensada para o equilíbrio e a relação com o meio ambiente são elementos fundamentais que pretendo explorar no meu próprio projeto.

As Termas de Unhais da Serra são amplamente reconhecidas não só pela sua estética, mas também pelos tratamentos terapêuticos que oferecem e pela forte relação que estabelecem com a paisagem natural envolvente, estas termas tiram partido da pureza das águas e do ambiente montanhoso para proporcionar uma experiência de bem-estar e recuperação.

A sua arquitetura privilegia o conforto dos utentes, combinando materiais naturais com um design contemporâneo que respeita e valoriza a envolvente. Este projeto é uma referência para a minha intervenção, não só pelo seu enquadramento funcional, mas também pela forma como alia natureza, saúde e arquitetura de maneira equilibrada e eficiente.



**Figura 59-** Exterior do Aquadome, Fonte: h2otel.pt

O Aquadome (figura 59) – Termas de Unhais da Serra está localizado na vila de Unhais da Serra, na vertente sudoeste da Serra da Estrela, num vale de origem glacial, a uma altitude de 750 metros e a cerca de 20 km da cidade da Covilhã.

O Aquadome é o primeiro Mountain SPA do país e um dos maiores da Europa com um conceito integrado 100% wellness, permitindo aliar saúde, prevenção e bem-estar em cinco grandes áreas funcionais e complementares, nomeadamente:

- AquaTermas (figuras 60 e 61), um moderno balneário termal que utiliza a água mineral natural de Unhais da Serra para a realização de tratamentos terapêuticos destinados a problemas respiratórios, reumáticos, sequelas de traumatismos osteoarticulares, bem como ao aparelho digestivo e circulatório, dispondo de uma piscina termal com hidromassagem, corredor de marcha, banheiras de hidromassagem, duche vichy, hidropressoterapia, bertholaix e sala de inalações entre outros;
- AquaFisio, um centro especializado em fisioterapia e osteopatia que recorre às condições únicas de tratamento em meio aquático;
- AquaCorpus, um espaço de equilíbrio entre corpo e mente que combina estética avançada com terapias orientais, incluindo ginásio, técnicas de massagens tradicionais e holísticas e tratamentos de estética baseados em ingredientes 100% naturais;
- AquaLudic, uma área lúdica composta por piscinas hidrodinâmicas de água quente interiores e exteriores, piscinas de verão e um circuito celta com sauna, sauna com cromoterapia, banho turco, Hamman, fonte de gelo e duche de contraste Clínica, que conta com especialistas em hidrologia médica, enfermagem, fisioterapia e nutrição.

A estância termal de Unhais da Serra faz parte do complexo hoteleiro H2otel Congress & Medical Spa, um destino ideal para quem procura um ambiente relaxante e contacto com a natureza no coração do Parque Natural da Serra da Estrela.

A água mineral de Unhais da Serra é de circulação profunda e tem origem na mais alta montanha de Portugal Continental, a Serra da Estrela, o seu quimismo resulta da infiltração através das rochas graníticas, sendo designada por bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada e sulfídrica.

Seja por motivos de saúde, prevenção ou simplesmente relaxamento, as Termas de Unhais da Serra oferecem uma vasta gama de tratamentos personalizados, acompanhados por uma equipa que atua em diversas áreas do termalismo clássico, lazer e bem-estar, sendo possível realizar tratamentos termais com fins terapêuticos ou preventivos mediante consulta médica.

O H2otel Congress & Medical SPA é um eco-hotel certificado concebido para proporcionar uma estadia autêntica e integrada na natureza, integrando o Mountain SPA Aquadome, um espaço dedicado ao bem-estar que combina conforto, alimentação saudável, experiências relaxantes e práticas de meditação. Inserido no Parque Natural da Serra da Estrela, a 750 metros de altitude, o H2otel é o destino ideal para quem deseja vivenciar a essência da região e desfrutar do contacto direto com a natureza, oferecendo também serviços empresariais inovadores.

Inspirado na época áurea do termalismo, mas com um enquadramento contemporâneo, o complexo H2otel/Aquadome disponibiliza programas exclusivos de Medical Spa baseados na filosofia H2-wellness onde se destaca a Gestão Integrada do Peso.



Figura 60- Tratamento termal, Fonte: h2otel.pt



Figura 61- Tratamento Thalaxion, Fonte: h2otel.pt

### 2.3. Pesquisa de Conceitos

Para o desenvolvimento deste projeto, optou-se por uma abordagem que integra funcionalidade, estética e bem-estar dos utentes, com o objetivo de conceber um ambiente acolhedor, harmonioso e emocionalmente envolvente.

Pretende-se transformar o espaço num local que promova o conforto e a tranquilidade, sem descuidar as exigências práticas inerentes ao seu uso quotidiano.

Através de uma combinação criteriosa de elementos naturais, cores suaves e soluções de design eficientes, procura-se proporcionar uma experiência sensorial única, orientada pela conexão com a natureza e pela procura de um ambiente sereno, equilibrado e funcional.

Este projeto visa, portanto, não apenas a renovação estética do espaço, mas também a criação de um ambiente promotor de saúde, relaxamento e bem-estar, contribuindo para a valorização da experiência dos visitantes de forma integrada e sustentável.

### **2.3.1. Estilo escandinavo**

No âmbito da análise e seleção de referências estilísticas para o presente projeto, o estilo escandinavo revelou-se particularmente pertinente, assumindo-se como uma influência central no desenvolvimento da proposta de intervenção.

A sua capacidade de conciliar funcionalidade, simplicidade formal e conforto sensorial, torna-o especialmente adequado aos objetivos conceptuais deste trabalho. De origem nórdica — com raízes nos países da Suécia, Dinamarca, Noruega, Finlândia e Islândia — o estilo escandinavo emergiu como resposta às exigências impostas pelas condições climáticas severas da região, caracterizadas por invernos longos, frios e com escassa luminosidade natural.

Neste contexto, tornou-se essencial conceber espaços interiores capazes de promover bem-estar, acolhimento e luminosidade, princípios que se mantêm estruturantes na sua aplicação contemporânea.

Entre os elementos mais distintivos deste estilo, destaca-se o uso predominante de cores claras e neutras, como o branco, o cinzento e os tons pastel, que contribuem para a amplificação visual dos espaços e para a reflexão da luz natural. Associado a esta abordagem cromática, observa-se a valorização de materiais naturais, como a madeira clara, o couro, o linho, o algodão e a lã, cuja utilização confere ao ambiente uma sensação de conforto, autenticidade e ligação à natureza.

O mobiliário caracteriza-se por linhas retas, depuradas e funcionais, evidenciando uma preocupação com a ergonomia e a utilidade dos objetos, em detrimento de ornamentos excessivos. Este enfoque na funcionalidade é complementado por uma estética minimalista, que privilegia a clareza formal, a fluidez espacial e a contenção decorativa. O princípio do “menos é mais” é, neste contexto, particularmente relevante, traduzindo-se na organização eficiente dos espaços e na eliminação de elementos supérfluos.

A autora Suzana Frare refere também que a luz natural assume um papel central na linguagem escandinava. A integração de vãos generosos, nomeadamente janelas amplas, visa não apenas iluminar os interiores, mas também estabelecer uma relação visual e sensorial com a paisagem envolvente, promovendo uma perceção de continuidade entre interior e exterior (figura 62).

O estilo escandinavo, pela sua natureza atemporal e pela sua abordagem sensível ao espaço, inspira a criação de ambientes serenos, equilibrados e funcionalmente eficazes.

Estes atributos estão profundamente alinhados com os objetivos da presente intervenção, na qual se procura criar um espaço que proporcione bem-estar físico e psicológico, através de uma articulação coerente entre design, conforto e linguagem arquitetónica contemporânea.



**Figura 62-** Casa de banho de estilo escandinavo, Fonte: hello-hayley.com



**Figura 63-** Quarto de estilo escandinavo, Fonte: courtneysworld

A iluminação artificial assume igualmente um papel determinante na composição dos espaços de inspiração escandinava (figura 63).

Para além da valorização da luz natural, recorre-se frequentemente a candeeiros suspensos, candeeiros de pé e fontes de luz indireta, como velas, com o intuito de criar uma atmosfera acolhedora, íntima e confortável. A suavidade da iluminação é cuidadosamente estudada para favorecer o bem-estar dos utilizadores, contribuindo para uma ambiência serena e visualmente agradável.

Outro elemento característico deste estilo decorativo é a presença de plantas no interior dos espaços, as quais introduzem um toque natural e orgânico, contribuindo para a humanização do ambiente e o equilíbrio cromático face à predominância de tons neutros. Vasos de pequenas dimensões, estrategicamente colocados em mesas, prateleiras e parapeitos de janelas, permitem a integração da natureza no quotidiano doméstico, reforçando a ligação entre o interior e o exterior.

Em síntese, o estilo escandinavo representa uma síntese harmoniosa entre simplicidade, funcionalidade e conexão com a natureza, apresentando uma estética intemporal, depurada e elegante, perfeitamente alinhada com os princípios do design contemporâneo (Planner 5D, 2025).

### 2.3.2. Estilo japandi

A proposta conceptual deste projeto é fortemente influenciada pelo estilo Japandi, cuja abordagem minimalista e equilibrada se revela consonante com os princípios orientadores da intervenção a desenvolver.

Esta linguagem resulta da síntese entre a sobriedade estética da tradição japonesa e a funcionalidade acolhedora do design escandinavo, originando ambientes visualmente depurados, funcionalmente eficientes e sensorialmente confortáveis — características que se pretende materializar no presente projeto.

A seleção de materiais naturais, o recurso a linhas simples e elegantes, e a utilização de uma paleta cromática neutra e terrosa contribuem para a criação de uma atmosfera de

harmonia, tranquilidade e bem-estar. Estes atributos são considerados fundamentais para a experiência que se procura proporcionar aos utentes, num espaço que promove não apenas o relaxamento físico, mas também o conforto emocional.

A autora Renata Retchkiman refere que mais do que um estilo decorativo, o Japandi constitui uma filosofia de vida, centrada na valorização da simplicidade, da autenticidade, do equilíbrio visual e da conexão com a natureza. Estes princípios constituem a base conceptual do projeto, orientando as decisões formais, materiais e funcionais ao longo de todo o processo criativo.

Caracterizado por uma estética intemporal e refinada, o estilo Japandi promove a eliminação de elementos supérfluos, privilegiando a presença de objetos essenciais com valor formal e utilitário. Esta abordagem minimalista visa a criação de espaços organizados, silenciosos e contemplativos, que convidam à desaceleração e ao bem-estar.

A harmonização entre peças de design contemporâneo e elementos de inspiração tradicional, o uso intencional da luz natural, e a integração visual com o exterior reforçam a intenção de criar um ambiente sereno, coerente e profundamente enraizado nos valores da funcionalidade e da estética discreta (figuras 64 e 65).

Esse estilo caracteriza-se pela simplicidade e pelo minimalismo, eliminando elementos desnecessários dos espaços e focando na funcionalidade e na estética dos objetos essenciais. A paleta de cores é composta por tons neutros, como branco, cinza e preto, complementados por tonalidades terrosas, como castanho e verde-musgo, que oferecem uma sensação de tranquilidade e conexão com a natureza, os materiais naturais, como madeira, bambu, algodão e linho, são muito utilizados, criando um ambiente autêntico e em harmonia com a natureza.



**Figura 64-** Recepção de um spa com o estilo Japandi, Fonte: behance.net



**Figura 65-** Sala de espera de um spa com o estilo Japandi,, Fonte: behance.net

O design valoriza ainda formas simples e linhas retas, configurando um espaço funcional e sereno, que reflete um equilíbrio entre o novo e o antigo, ao combinar peças vintage ou com acabamentos rústicos com elementos modernos, promovendo uma fusão interessante entre o passado e o presente.

Este estilo introduz serenidade aos ambientes, estabelecendo uma forte conexão com a natureza e ressaltando a simplicidade dos materiais (Planner 5D, 2025).

### 2.3.3. Estilo orgânico

Para o desenvolvimento do presente projeto, a principal referência conceptual foi o estilo orgânico moderno, cuja capacidade de integrar natureza e contemporaneidade constitui um ponto de partida particularmente pertinente para os objetivos da intervenção. A fusão entre materiais naturais e formas fluidas permite a criação de ambientes visualmente acolhedores, funcionalmente equilibrados e emocionalmente envolventes, promovendo uma sensação de bem-estar e uma ligação sensorial com o meio envolvente.

Esta abordagem será explorada com o intuito de conceber um espaço que vá para além da valorização estética, privilegiando simultaneamente o conforto, a sustentabilidade e a experiência do utilizador. Elementos como a iluminação natural, texturas orgânicas e um design ambientalmente consciente serão incorporados com o objetivo de respeitar e dialogar com o contexto em que se insere a proposta.

O estilo orgânico moderno caracteriza-se pela harmonização de elementos naturais com linhas contemporâneas, resultando em composições que aliam fluidez formal à funcionalidade dos espaços. Os materiais predominantes, como madeira, pedra, bambu ou cortiça, conferem autenticidade, textura e calor aos ambientes, reforçando o seu carácter sensorial e sustentável, como podemos observar nas figuras 66 e 67.

A paleta cromática tende a inspirar-se diretamente na natureza, recorrendo a tonalidades terrosas, verdes suaves e azuis tranquilos, criando uma atmosfera serena, relaxante e visualmente coesa.

A iluminação natural, elemento fundamental neste estilo, é potenciada por vãos amplos e cortinas leves, promovendo a integração entre o interior e o exterior, e estabelecendo uma relação fluida com a paisagem.

A presença de vegetação e plantas naturais é igualmente essencial, contribuindo para um ambiente de frescura, dinamismo e vitalidade, além de reforçar a conexão simbiótica entre arquitetura interior e natureza (bydesignandviz, 2025).



**Figura 66-** Sala de estar com o estilo orgânico, Fonte: behance.net



**Figura 67-** Sala de convívio com o estilo orgânico, Fonte: behance.net

## **2.4. Design Sensorial no Design de Interiores**

Segundo o site oficial do blog.construtoralaguna (s.d.) consultado a março de 2025 nos últimos anos, a arquitetura e o design de interiores têm evoluído no sentido de oferecer não apenas funcionalidade e estética, mas também experiências sensoriais envolventes. Esta evolução traduz-se no conceito de design sensorial – uma abordagem que procura estimular os sentidos humanos de forma integrada, promovendo o bem-estar, a memória e a ligação emocional com o espaço.

Mais do que criar ambientes visualmente atrativos, o design sensorial tem como objetivo despertar os cinco sentidos – visão, audição, olfato, tato e paladar – e explorar também sistemas sensoriais mais complexos, como a percepção espacial. O objetivo é criar espaços que proporcionem experiências completas, capazes de marcar os utilizadores.

### **Visão**

A visão é, o sentido mais estimulado nos espaços interiores. A forma como a luz natural e artificial é utilizada, as cores selecionadas e as linhas que definem os espaços contribuem significativamente para a criação de ambientes harmoniosos e confortáveis.

A luz natural, por exemplo, promove o equilíbrio da natureza e reforça a sensação de bem-estar, a utilização consciente de aberturas, claraboias e superfícies refletoras pode potenciar esse efeito, enquanto reduz a necessidade de iluminação artificial.

As cores têm igualmente um papel expressivo, tons azulados e esverdeados estão associados à tranquilidade, pureza e equilíbrio, enquanto cores quentes como o amarelo e o laranja transmitem energia, otimismo e vitalidade, a escolha cromática deve, portanto, estar alinhada com a função do espaço e com as emoções que se pretende despertar.

### **Audição**

O som tem um impacto profundo na forma como um espaço é vivido. Ruídos indesejados podem gerar desconforto e stress, enquanto sons suaves e naturais contribuem para ambientes mais relaxantes e calmos.

Através do design acústico, é possível criar atmosferas sonoras intencionais, a introdução de fontes de água, música ambiente suave, sons da natureza ou até o controlo da reflexão por meio de materiais absorventes pode transformar radicalmente a experiência do utilizador, o silêncio também é um recurso valioso, funcionando como um elemento de pausa e introspeção.

### **Olfato**

O olfato está intimamente ligado às emoções e à memória. Um simples aroma pode evocar recordações e gerar sensações de conforto, acolhimento ou vitalidade.

A aplicação do design sensorial a este nível pode passar pela utilização de plantas aromáticas, óleos essenciais, madeiras com cheiro característico, incensos ou velas. Cada aroma transporta uma identidade sensorial própria: lavanda induz relaxamento, hortelã-pimenta estimula a concentração, alecrim transmite frescura e vitalidade.

### **Tato**

O tato, enquanto sentido, influencia profundamente a forma como nos relacionamos com os espaços, as texturas, temperaturas e materiais têm a capacidade de transmitir sensações de conforto, sofisticação ou autenticidade.

Superfícies suaves, quentes e naturais, como a madeira, os tecidos orgânicos ou as pedras polidas, criam um ambiente mais acolhedor e envolvente, já texturas mais rugosas ou contrastantes podem despertar curiosidade e dinamismo sensorial.

O controlo térmico é também um elemento fundamental: desde pavimentos aquecidos até sistemas que permitem a personalização da temperatura ambiente, estas soluções reforçam o conforto e o bem-estar físico.

### **Paladar**

O paladar pode ser integrado no design sensorial de forma subtil, mas eficaz – especialmente em ambientes ligados à hospitalidade ou ao lazer, a oferta de infusões, snacks sensoriais ou experiências gustativas contribui para uma imersão mais completa, onde os sabores complementam as demais sensações.

### **Conclusão**

O design sensorial representa uma evolução significativa na forma como se cria e vivencia o espaço, ao envolver todos os sentidos de forma intencional e integrada, esta abordagem permite criar ambientes emocionalmente ricos, terapeuticamente eficazes e memoráveis.

Mais do que uma tendência estética, trata-se de uma filosofia de projeto centrada na pessoa – nas suas perceções, emoções e necessidades sensoriais. Ao desenhar para os sentidos, desenha-se também para a memória, para o bem-estar e para uma nova forma de habitar os espaços.

A integração do design sensorial neste projeto revela-se essencial, sobretudo tendo em conta o público-alvo das Termas do CRO, onde grande parte dos utilizadores são pessoas mais velhas. Com o avançar da idade, os sentidos tendem a tornar-se mais sensíveis ou menos apurados, e por isso é fundamental criar um ambiente que estimule positivamente a perceção sensorial — seja através da textura dos materiais, da suavidade da luz, da paleta de cores naturais ou da presença de elementos como a vegetação e o som da água. O design sensorial permite criar um espaço que não apenas se vê, mas se sente, contribuindo para o conforto, a segurança, o bem-estar emocional e a ligação profunda ao ambiente. Este cuidado torna a experiência mais humana, acolhedora e memorável para quem a vive.

## **2.5. Significado das cores**

A exploração do impacto das cores no design de interiores revela a influência significativa que cada tonalidade exerce sobre o ambiente e sobre as emoções dos seus ocupantes.

A escolha cromática, quando realizada de forma consciente e fundamentada, constitui um recurso projetual essencial para a criação de atmosferas específicas, capazes de promover sensações de bem-estar, equilíbrio e funcionalidade.

No âmbito deste projeto, opta-se pela utilização estratégica de tons de verde, bege e branco, cujas propriedades visuais e simbólicas se revelam particularmente adequadas aos objetivos da intervenção. Para além da sua versatilidade, estas cores transmitem,

respetivamente, equilíbrio e ligação à natureza (verde), aconchego e neutralidade (bege), e amplitude e luminosidade (branco).

A articulação entre cor, luz e materiais será cuidadosamente considerada, de modo a construir uma atmosfera visualmente harmoniosa, sensorialmente acolhedora e funcionalmente eficiente. Esta relação tripartida será determinante para alcançar uma linguagem coerente entre estética e funcionalidade, potenciando a experiência do utilizador e reforçando a identidade do espaço.

### **2.5.1. Verde**

Segundo o site oficial do [meustilodecor](#) consultado a maio de 2025, o verde é uma cor bastante utilizada no Design de interiores devido ao seu efeito de equilíbrio e tranquilidade. Dependendo da tonalidade e da combinação com outras cores, o verde pode transformar os ambientes e criar diferentes sensações.

Principais características:

- Sensação de frescura e harmonia – Ideal para criar espaços relaxantes e revigorantes;
- Equilíbrio emocional – Auxilia na redução do stress e da ansiedade;
- Versatilidade – Combina bem com tons neutros e outras cores naturais,
- Conexão com a natureza – Aproxima os ambientes de elementos naturais, como plantas e madeira.



### **2.5.2. Bege**

Segundo o site oficial do [soescola](#), consultado a maio de 2025, o bege é uma cor neutra e suave, situada entre o branco e o castanho, muito utilizada no Design de Interiores devido à sua capacidade de transmitir equilíbrio, serenidade e aconchego. A sua versatilidade permite criar ambientes acolhedores e sofisticados.

Principais características:

- Sensação de calma e tranquilidade – Proporciona espaços relaxantes e serenos;
- Versatilidade – Harmoniza-se com uma grande variedade de tonalidades e estilos, desde o minimalismo ao rústico,
- Aconchego e conforto – Traz uma sensação de calor e acolhimento aos espaços;

- Iluminação e ampliação de espaços – Reflete a luz suavemente, tornando os ambientes mais luminosos e arejados.



### **2.5.3. Branco**

Segundo o site oficial [significadodascores](#) consultado a maio de 2025, o branco é uma das cores mais presentes no Design de Interiores, sendo frequentemente associada a diversos significados e simbolismos. Dependendo do contexto, pode transmitir diferentes sensações e impactar a percepção do espaço.

Principais características:

- Pureza e inocência – Simboliza frescura, limpeza e novos começos, sendo frequentemente utilizada em contextos cerimoniais;
- Paz e tranquilidade – Representa harmonia, sendo comumente associada à serenidade e ao descanso;
- Simplicidade e minimalismo – É bastante utilizada no design contemporâneo para criar ambientes modernos, sofisticados e arejados;

O branco é uma excelente escolha para ampliar espaços e para refletir a luz, criando uma atmosfera leve e elegante.

## **3. Fase 2| Projeto**

### **3.1. Público-alvo**

O público-alvo do presente estabelecimento é maioritariamente constituído por indivíduos em idade avançada, com patologias associadas a problemas dermatológicos, reumáticos e circulatórios.

No entanto, este grupo inclui também pessoas de outras faixas etárias que partilham dessas mesmas condições clínicas.

Importa destacar que uma parte significativa dos utentes é composta por emigrantes que regressam a Portugal durante os períodos de verão e inverno, procurando, entre outros objetivos, aceder a tratamentos que favoreçam o seu bem-estar físico e emocional.

Este perfil de utilizador valoriza, para além do alívio sintomático, a possibilidade de usufruir de um espaço de descanso, serenidade e contacto com a natureza, longe do ritmo acelerado da vida quotidiana. Assim, o estabelecimento assume uma função não apenas terapêutica, mas também preventiva e regeneradora, integrando-se numa lógica de promoção da saúde e da qualidade de vida.

Adicionalmente, as Termas do Cró mantêm uma parceria com o Cró Hotel Rural, o que permite oferecer uma experiência integrada de alojamento, lazer e tratamento terapêutico. Esta sinergia entre unidades reforça a atratividade do local e contribui para a fidelização dos visitantes, ao proporcionar uma abordagem holística centrada no bem-estar do indivíduo.

A personalização dos serviços é também um aspeto valorizado, sendo possível adaptar os tratamentos às necessidades específicas de cada utente, sobretudo no que respeita às condições dermatológicas, reumatológicas e vasculares mais prevalentes.

Por fim, a dimensão preventiva assume um papel estruturante na filosofia do serviço prestado. Muitos utentes procuram as termas com o intuito de preservar o equilíbrio fisiológico e prevenir a progressão de doenças crónicas, beneficiando de terapias adaptadas e de acompanhamento por profissionais especializados, o que garante um atendimento completo, eficaz e centrado no utente.

### **3.2. Conceito**

O conceito deste projeto visa integrar a arquitetura e o interior de forma harmónica, utilizando as características essenciais para criar uma fusão equilibrada entre ambos. O objetivo não é ocultar o espaço, mas sim realçá-lo, destacando a sua essência e funcionalidade.

Criar um ambiente harmonioso é uma mais-valia, pois permite que os visitantes se sintam confortáveis e imersos num espaço voltado para o tratamento de diversas

condições de saúde. O intuito é proporcionar uma experiência que transporte as pessoas para um ambiente calmo, afastando-as das preocupações relacionadas com as suas doenças e criando um refúgio onde podem focar na recuperação.

Além do tratamento físico, o bem-estar psicológico é uma prioridade neste espaço, uma vez que escolhas cuidadosas de materiais e cores podem ter um impacto significativo na experiência dos utilizadores, influenciando o seu estado de espírito e, conseqüentemente, o processo de cura.

Atualmente, os espaços termais são frequentemente associados a ambientes de caráter clínico ou hospitalar, tanto neste estabelecimento em particular como noutros centros de termalismo existentes no país. Esta conotação, muitas vezes marcada por uma estética estéril e funcionalista, reforça a perceção do tratamento como uma extensão da doença, o que pode afetar negativamente a experiência dos utentes.

O presente projeto propõe-se, assim, a romper com esse estigma, promovendo a criação de um espaço inovador, que dissocie o tratamento termal da ideia de patologia e o reconfigure como uma experiência positiva, regeneradora e emocionalmente envolvente. Pretende-se que os visitantes se sintam verdadeiramente acolhidos, num ambiente que privilegie o conforto, a tranquilidade e o bem-estar, favorecendo uma abordagem holística da saúde.

Neste sentido, a aplicação de princípios de design sustentável assume um papel central. A seleção de materiais naturais e ecológicos, que remetam à natureza e promovam uma ligação visual, tátil e simbólica com o exterior, contribuirá para a criação de uma atmosfera mais saudável, integradora e respeitadora do meio ambiente. O mobiliário e os equipamentos serão igualmente escolhidos com base em critérios de durabilidade, ergonomia e impacto ambiental reduzido, garantindo simultaneamente conforto e responsabilidade ecológica.

Outro eixo fundamental da proposta é a incorporação de estratégias de design sensorial, com especial enfoque na estimulação multissensorial dos utilizadores. Esta abordagem revela-se particularmente pertinente para o público sénior, que constitui a maioria dos frequentadores deste tipo de unidade termal. Cada secção do espaço poderá ser distinguida por variações cromáticas e texturais, inspiradas em elementos naturais, promovendo a orientação e a estimulação visual. A utilização de sons ambientais relaxantes, como o som de água corrente, e a difusão de óleos essenciais com propriedades terapêuticas, contribuirão para o envolvimento dos sentidos da audição e do olfato, elevando a experiência sensorial global do utente.

Ao integrar sustentabilidade, conforto e estimulação sensorial, o projeto ambiciona redefinir a experiência termal como um percurso de equilíbrio e bem-estar, mais do que um tratamento funcional de sintomas. Trata-se, assim, de um espaço que promove uma relação positiva entre saúde, ambiente e design, com impacto direto na qualidade de vida dos seus utilizadores.

### 3.3. Moodboards

Os moodboards que criei tem como objetivo apresentar a estética e o conceito que pretendo aplicar neste espaço.

No moodboard estético (figura 68), foram selecionados materiais e ambientes que serviram de base à construção da identidade visual do projeto. Elementos como madeira, pedra natural e uma paleta cromática assente em tons neutros foram escolhidos por reforçarem a ligação ao meio natural e contribuir para a criação de uma atmosfera serena e acolhedora. Estes materiais, para além do seu valor estético, evocam sensações de conforto, autenticidade e intemporalidade, alinhando-se com os princípios do design sustentável e sensorial que orientam a proposta.

Já o moodboard conceptual (figura 69) procura traduzir visualmente a intenção projetual, através da seleção de imagens e palavras-chave que representam as sensações que se pretende despertar no utilizador. Conceitos como equilíbrio, bem-estar, leveza e relaxamento estão evidenciados, funcionando como guias sensoriais e emocionais para o desenvolvimento do espaço. Este exercício visual permite, assim, alinhar a estratégia de design com os valores essenciais da intervenção, promovendo uma coerência entre conceito, estética e experiência.

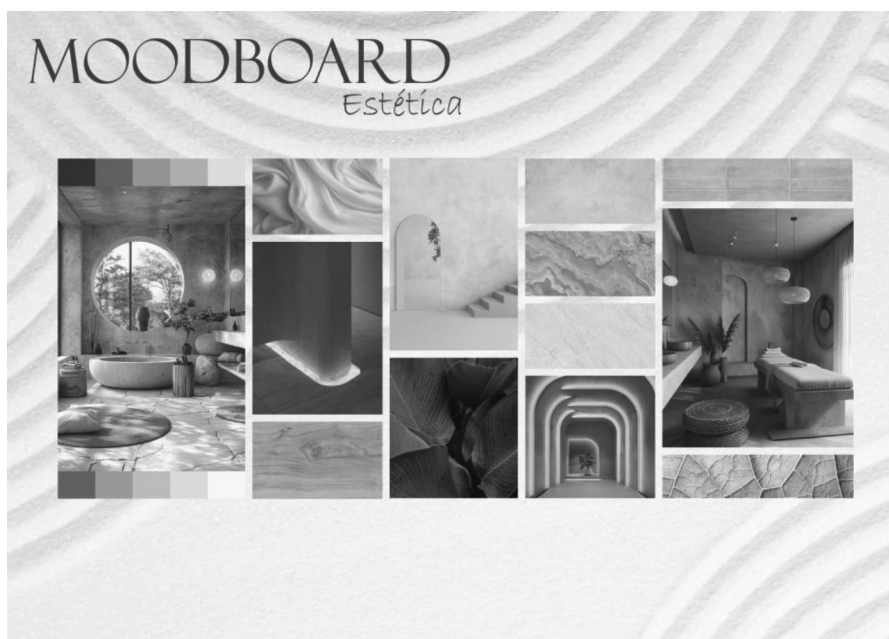


Figura 68- Moodboard de estética, Fonte: Autora.



Figura 69- Moodboard de conceito, Fonte: Autora.

### 3.4. Organograma

O organograma funcional apresentado (figura 70) refere-se à estrutura espacial e organizativa do projeto em desenvolvimento, centrado nas áreas de bem-estar, spa e tratamentos de hidroterapia. A disposição das diferentes zonas foi concebida de forma a garantir eficiência funcional, conforto dos utilizadores e adequação às exigências higiossanitárias, fundamentais neste tipo de contexto terapêutico.

O percurso inicia-se na Receção, a qual estabelece ligação direta à Sala de Espera principal, onde os utentes aguardam pelo início dos seus tratamentos. A partir deste ponto, acede-se ao Corredor Principal, eixo estruturante da circulação, que distribui o acesso às diversas salas de tratamentos especializados, como o Duche Jato, Duche Circular, Hidromassagens, Duches Vichy e Thalaxion. Estes espaços foram organizados de forma funcional, assegurando fluidez na circulação e facilidade de orientação por parte dos utilizadores.

No prolongamento deste percurso, encontra-se o denominado Corredor dos Vapores, uma subdivisão interna dedicada a terapias mais específicas, como Vapor aos Membros, Bertholaix e Pedidaix. Esta zona inclui ainda áreas de apoio logístico, como as divisões para Toalhas Limpas, Toalhas Sujas e Arrumos, o que garante a adequada separação de fluxos e contribui para a manutenção da higiene e organização do espaço.

O organograma contempla ainda divisões complementares, como uma segunda Sala de Espera, bem como salas adaptadas para tratamentos em pares, nomeadamente a Hidromassagem de Casal e o Duche Vichy de Casal, o que demonstra uma preocupação com a diversificação dos serviços oferecidos e a personalização da experiência terapêutica.

Paralelamente, o projeto prevê uma zona técnica reservada a funcionários, com início na área de Arrumos, articulada com o Corredor dos Funcionários, que assegura o acesso direto à Sala das Máquinas e às Instalações Sanitárias dos Funcionários. Esta distribuição permite a gestão operacional e técnica do edifício de forma discreta, sem interferir com o percurso dos utentes.

Adicionalmente, junto à Sala de Espera principal, foram incluídas Instalações Sanitárias adaptadas a pessoas com mobilidade reduzida, reforçando o compromisso com a acessibilidade universal.

Em suma, o organograma reflete uma organização espacial criteriosa, que privilegia a funcionalidade, a higiene, a acessibilidade e o conforto, assegurando uma experiência positiva para os utilizadores e um modelo de gestão eficiente para os profissionais envolvidos na operação do espaço.

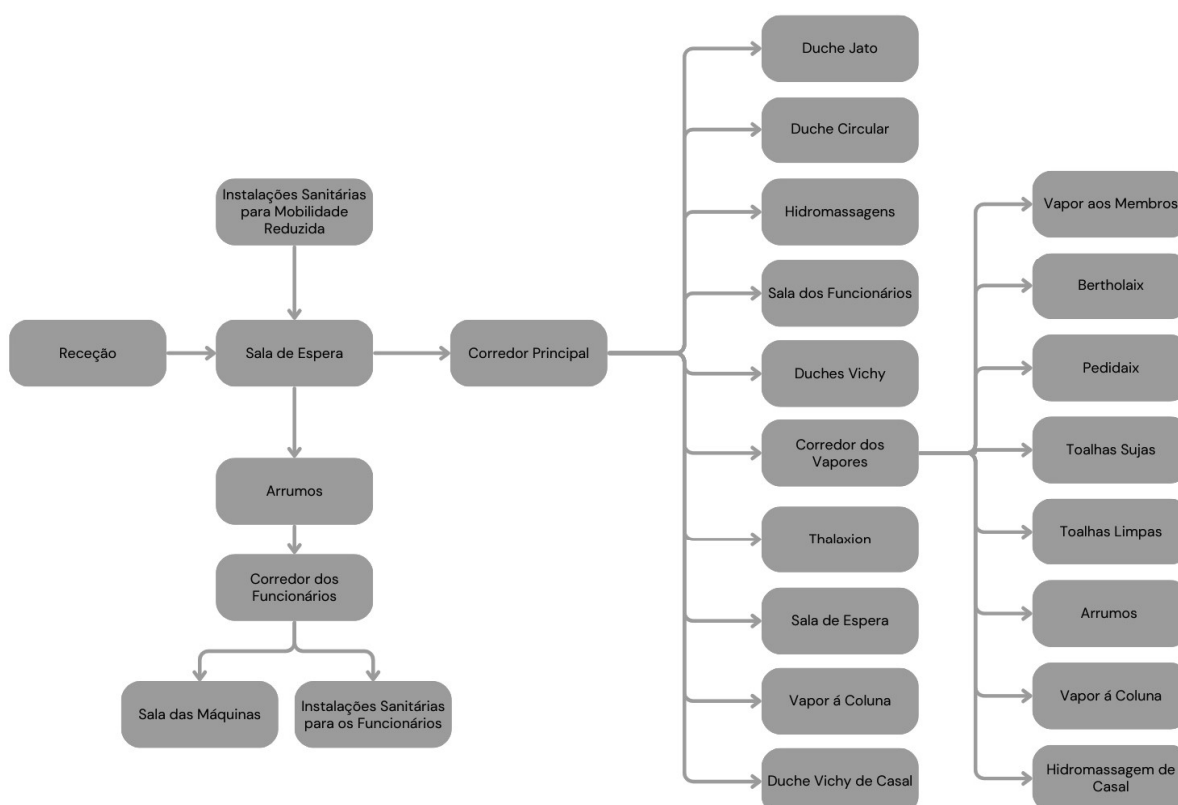


Figura 70- Organograma do espaço a intervir, Fonte: Autora.

### 3.5. Legislação aplicável

No desenvolvimento de um projeto de design de interiores e equipamento para espaços termais, como é o caso da área de balneoterapia das Termas do Cró, é fundamental garantir que todas as soluções propostas respeitem a legislação portuguesa em vigor. A legislação aplicável abrange diversas áreas, desde a segurança contra incêndios, à acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida, passando pela regulamentação da utilização de águas termais e pelas normas relativas aos materiais e condições de segurança e higiene nos espaços interiores, esta abordagem assegura não só a

conformidade legal do projeto, como também contribui para o bem-estar, a segurança e a funcionalidade do espaço para todos os seus utilizadores:

- Decreto-Lei n.º 220/2008 de 12 de novembro – Regime jurídico e segurança contra incêndios em edifícios – Este decreto-lei estabelece as condições gerais de segurança contra incêndios em edifícios, incluindo a definição das diferentes classes de risco para as construções, a necessidade de garantir a segurança estrutural dos edifícios em caso de incêndio e os requisitos relativos a sistemas de proteção contra incêndios, como detetores de fumo, extintores e portas corta-fogo. Também define a necessidade de rotas de evacuação adequadas, com a largura mínima de passagens e a distância máxima até às saídas de emergência.
- Portaria n.º 1532/2008 de 29 de dezembro – Legislação de segurança contra incêndios – A portaria define as condições técnicas relativas aos materiais e elementos de construção utilizados em edifícios sujeitos à regulamentação de segurança contra incêndios. Estabelece as classes de reação ao fogo dos materiais de construção (A1, A2, B, etc.), determinando as exigências para revestimentos e componentes estruturais, com o objetivo de minimizar os riscos em caso de incêndio. Também aborda a ocupação de espaços, estabelecendo o número de pessoas permitido por metro quadrado para garantir a evacuação segura.
- Decreto-Lei n.º 142/2004 de 11 de junho – Regime jurídico da atividade termal – Este decreto-lei regula a atividade termal em Portugal, incluindo as condições de funcionamento dos estabelecimentos termais e os requisitos relativos à utilização das águas minerais naturais para tratamentos terapêuticos. Define as características dos espaços termais, as condições das águas minerais, e estabelece normas para os tratamentos a serem realizados, incluindo requisitos de higiene e segurança no ambiente termal, e especificações sobre o controlo da qualidade das águas e a formação dos profissionais envolvidos.
- Lei n.º 102/2009 de 10 de setembro – Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho – A lei define as obrigações dos empregadores para garantir a segurança e saúde dos trabalhadores no local de trabalho. Estabelece a obrigação de realizar avaliações de risco nos ambientes de trabalho, implementar medidas de prevenção e proteção, e promover a formação e informação contínua dos trabalhadores sobre os riscos associados às suas funções. Também exige a criação de serviços de segurança e saúde no trabalho, bem como a realização de vigilâncias de saúde periódicas para os trabalhadores.
- Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto – Regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, à via pública e aos edifícios habitacionais – Este decreto-lei define as regras técnicas e jurídicas que asseguram a acessibilidade a pessoas com mobilidade condicionada, incluindo pessoas idosas, com deficiência ou com limitações temporárias. Estabelece os requisitos obrigatórios para a construção, adaptação e requalificação de edifícios públicos e privados, garantindo que todos os espaços possam ser utilizados com autonomia, conforto e segurança. O diploma impõe a implementação de soluções arquitetónicas como rampas, corrimãos, sanitários adaptados, larguras mínimas de portas e corredores, entre outros.

## 4. Desenvolvimento da proposta

### 4.1. Perspetivas

Com o objetivo de comunicar de forma mais clara e sensível a proposta projetual, foram elaboradas perspetivas manuais utilizando a técnica de aguarela (figura 71). Esta forma de representação gráfica permite transmitir a intenção estética e atmosférica do espaço, complementando a vertente técnica com uma abordagem mais expressiva.

As perspetivas desempenham um papel essencial no processo de apresentação do projeto, ao facilitarem a visualização do ambiente pretendido, incluindo a organização espacial, o estilo decorativo, a seleção de mobiliário e as sensações associadas ao espaço. A utilização da aguarela acrescenta um carácter artístico e orgânico à composição, reforçando a componente emocional e o vínculo com a natureza, elementos centrais no conceito desenvolvido.

Esta estratégia permite, assim, comunicar eficazmente a identidade do projeto a diferentes públicos, técnicos e não técnicos, contribuindo para uma perceção mais completa da proposta. Adicionalmente, foram produzidas outras perspetivas à mão levantada, que se encontram reunidas nos apêndices, com o objetivo de enriquecer e diversificar a apresentação visual do projeto.

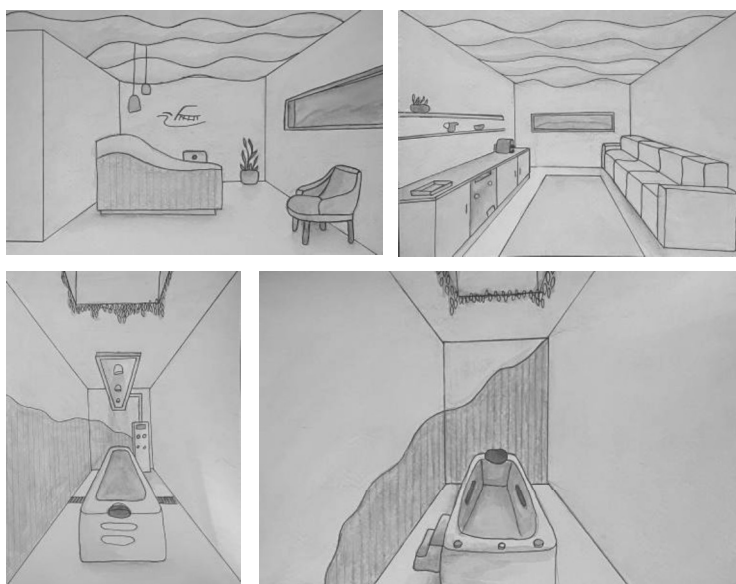


Figura 71- Perspetivas pintadas a lápis de cor e aguarela, Fonte: Autora.

### 4.2. Proposta final

#### Alterações

A planta de alterações (figura 72) é um elemento fundamental no desenvolvimento do projeto, uma vez que permite identificar de forma clara e objetiva as demolições e construções previstas no espaço.

Através desta representação técnica, é possível compreender as transformações estruturais necessárias para adaptar o ambiente às novas exigências funcionais, estéticas e sensoriais propostas.



**Figura 72-** Planta de Alterções, sem escala, Fonte: Autora.

No contexto deste projeto, a planta de alterações assume um papel crucial, pois traduz as decisões de intervenção espacial, garantindo uma melhor comunicação. Para além disso, esta planta contribui para uma maior coerência entre o conceito desenvolvido e a sua materialização no espaço, servindo de base para uma execução mais precisa e eficiente das propostas apresentadas.

Uma das intervenções mais significativas neste projeto consistiu na demolição de uma antiga sala de arrumos, localizada junto à entrada da zona de balneoterapia, cuja função original se encontrava obsoleta. Nesse local, foi criada uma pequena zona de espera, com carácter mais funcional e acolhedor, ajustada às necessidades atuais dos utilizadores. Ainda na área de entrada, procedeu-se à demolição parcial de uma parede pertencente à divisão do tratamento Thalaxion, com o intuito de implementar uma receção de pequena escala, permitindo assim o acolhimento e a prestação de informações relevantes sobre os tratamentos disponíveis.

Estas alterações foram cuidadosamente pensadas de forma a não comprometer as estruturas existentes e a manter a fluidez da circulação e a funcionalidade do espaço.

Para além das intervenções demolitórias, foram realizadas construções complementares, consideradas fundamentais para a melhoria das condições de utilização. Um dos principais problemas identificava-se com o conforto acústico. As divisórias originais, em MDF, não garantiam isolamento eficaz, uma vez que não se estendiam até ao teto nem até ao pavimento, o que favorecia a propagação sonora entre salas. Esta situação tornava-se especialmente desconfortável durante o funcionamento simultâneo das seis banheiras de hidromassagem, cujo ruído era significativo.

Com o objetivo de resolver esta questão, foi proposta a substituição das divisórias por paredes em alvenaria de tijolo, com acabamento em cimento e pintura apropriada ao contexto térmico-húmido. Esta solução foi aplicada tanto na zona das hidromassagens como na área dos tratamentos a vapor, situada a este do edifício.

No que respeita à privacidade dos utilizadores, foi também construída uma área de resguardo junto ao duche jato e ao duche circular, permitindo aos utentes aguardar com maior conforto e proteção visual, enquanto não são chamados para os respetivos tratamentos.

Outra construção relevante consistiu na implementação de uma parede com um arco amplo, que assinala o início da zona de tratamentos. Esta estrutura tem como finalidade organizar o fluxo de circulação, evitando o acesso livre aos corredores técnicos e encaminhando naturalmente os utentes para a sala de espera.

Uma área previamente subaproveitada — onde se encontravam espreguiçadeiras, na zona oposta à receção — foi reformulada e dividida em dois espaços distintos. Num deles, foi instalada uma banheira de hidromassagem para duas pessoas, e no outro, dois duchas Vichy, criando assim uma área direcionada a casais que procuram uma experiência mais personalizada e imersiva.

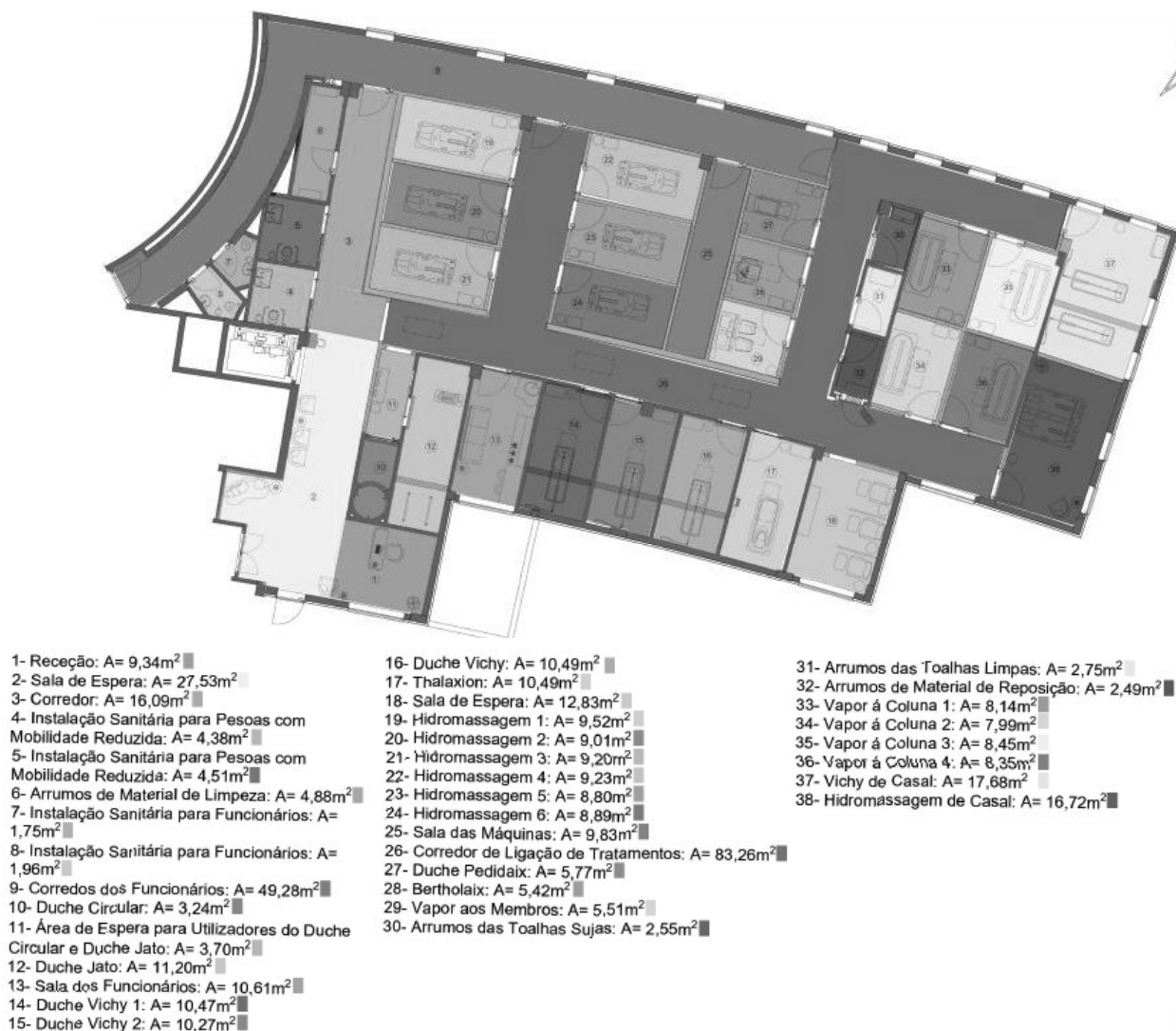
Finalmente, a sala de espera foi alvo de uma intervenção pontual, através da construção de uma parede com abertura em arco, que lhe confere maior privacidade. Esta alteração visa, a médio prazo, preparar o espaço para a futura implementação de um ambiente assente em princípios de design multissensorial, elevando a qualidade da experiência do utilizador enquanto aguarda pelo atendimento.

## Caracterização das Zonas

Tendo em conta os objetivos propostos para este projeto, foram exploradas diversas soluções com o intuito de garantir uma organização funcional, confortável e coerente com a identidade das Termas do Cró. As decisões tomadas procuraram sempre valorizar a fluidez entre espaços, a experiência do utilizador e a integração de materiais e equipamentos adequados ao ambiente termal, (figura 73).

Durante o processo, procurou-se otimizar o aproveitamento das áreas existentes, respeitando a estrutura do edifício e adaptando os espaços às novas funções de forma harmoniosa. A escolha dos materiais teve como base não só critérios estéticos, mas também aspetos funcionais como a durabilidade, a resistência à humidade e o conforto sensorial.

De seguida, apresenta-se a caracterização das diferentes zonas intervencionadas, com destaque para os materiais utilizados, o mobiliário e o equipamento selecionado, bem como a função de cada espaço no contexto do percurso termal.



**Figura 73-** Planta de Zonamentos e respetiva legenda, sem escala, Fonte: Autora.

### Receção e Sala de Espera

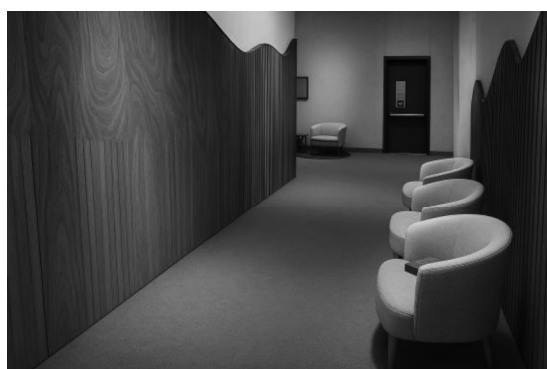
Ao entrar na zona da balneoterapia, deparamos imediatamente com uma pequena receção (figura 74). Para este espaço, optei por um balcão feito por medida, construído em contraplacado de 30 mm, complementado por um ripado de PVC. Para melhorar a gestão das marcações, coloquei um computador sobre o balcão, já na parede atrás, instalei o logotipo das Termas do Cró em LED, destacando-o de forma elegante.



**Figura 74-** Renderização da receção, Fonte: A autora

Na antiga zona de arrumos, que posteriormente foi demolida, coloquei um pequeno sofá com uma mesa de apoio, para ampliar a sensação de espaço, utilizei um espelho estrategicamente posicionado. No corredor (figura 75), dispus algumas poltronas para que os utilizadores possam aguardar confortavelmente a sua vez, na parede oposta, incorporei uma onda decorativa que se estende ao longo da parede, conferindo um elemento de destaque a esta área.

Esta pequena zona está situada junto ao elevador utilizado pelos utentes para aceder ao piso 0, onde decorrem as aulas de hidroginástica. Devido à elevada circulação de pessoas, mantive a máquina dispensadora de água para maior comodidade, como podemos observar na figura 76.



**Figura 75-** Renderização do corredor Fonte: A autora



**Figura 76-** Renderização da sala de espera, Fonte: A autora

### **Instalações Sanitárias para Mobilidade Reduzida**

Tendo em consideração o perfil dos principais utilizadores das Termas — maioritariamente pessoas com mobilidade reduzida ou de idade avançada —, considerei essencial manter as duas instalações sanitárias adaptadas já existentes, estas instalações desempenham um papel fundamental na acessibilidade e no conforto dos utentes, promovendo a sua autonomia e dignidade.

A intervenção que realizei focou-se, sobretudo, na melhoria da funcionalidade e segurança do espaço.

Optei por substituir os revestimentos antigos por materiais antiderrapantes, tanto no pavimento como nas paredes, garantindo maior segurança em ambientes húmidos e minimizando o risco de quedas, além disso, reorganizei a disposição dos elementos sanitários — sanita, lavatório e barras de apoio — para otimizar a circulação interna e permitir um acesso mais desimpedido, inclusive para utilizadores em cadeira de rodas ou com auxiliares de marcha.

As barras de apoio foram instaladas em conformidade com as normas de acessibilidade, assegurando um suporte eficaz durante a utilização do espaço. A altura dos equipamentos foi cuidadosamente ajustada, tendo em conta as limitações físicas de muitos utentes.

Estas melhorias contribuem não só para o bem-estar dos utilizadores, como também para a valorização do espaço em termos de inclusão, reforçando o compromisso das Termas do Cró com a acessibilidade universal.

### **Instalações Sanitárias para Funcionários**

Nas instalações sanitárias destinadas aos funcionários, optei por manter as duas cabines existentes, uma vez que os colaboradores são de ambos os géneros, masculino e feminino, sendo essencial garantir privacidade e conforto a todos.

A intervenção incidiu principalmente na renovação dos revestimentos e na substituição dos equipamentos sanitários, com o objetivo de melhorar as condições de higiene, segurança e funcionalidade do espaço. Substituí os antigos revestimentos por materiais mais resistentes e fáceis de limpar, com propriedades anti deslizantes no pavimento para prevenir acidentes em ambientes potencialmente húmidos.

Reorganizei também a disposição interior dos equipamentos, como sanitas, lavatórios e dispensadores, para facilitar a circulação e garantir um uso mais prático e eficiente do espaço por parte dos funcionários. Os novos equipamentos sanitários foram escolhidos tendo em conta a durabilidade, facilidade de manutenção e ergonomia, contribuindo para um ambiente de trabalho mais agradável e seguro.

Esta intervenção, ainda que simples, reflete a preocupação com o bem-estar dos colaboradores e a valorização de um espaço que, embora técnico, desempenha um papel importante no dia a dia.

### **Zona dos Tratamentos – Duche Jato e Duche Circular**

Como referi anteriormente, nesta zona foi criada uma estrutura de resguardo que conecta os dois tratamentos — o duche jato e o duche circular — com o objetivo principal de proporcionar mais privacidade aos utentes.

Considerando que estes tratamentos são realizados com os utilizadores em roupa de banho, e que nem todos se sentem confortáveis em ambientes demasiado expostos, esta solução construtiva veio garantir maior resguardo e conforto durante a permanência neste espaço.

Para a construção deste resguardo, optei pela utilização de tijolo e cimento, finalizando com tinta própria para ambientes húmidos, assegurando não só a durabilidade dos materiais como também a sua resistência à água e ao vapor, fatores muito presentes neste tipo de área terapêutica.

A pensar no bem-estar dos utentes, introduzi também um banco com almofadas, criando uma pequena zona de espera confortável, ideal para quem aguarda a sua vez. Este elemento acrescenta funcionalidade ao espaço sem comprometer a estética. Além disso, incluí um cabide com arrumação, permitindo que os utilizadores possam pendurar ou guardar os seus pertences de forma prática e segura, evitando que se molhem ou fiquem desorganizados.

Esta intervenção teve como foco não apenas a funcionalidade, mas também a humanização do espaço, respeitando a intimidade dos utentes e contribuindo para uma experiência mais agradável e acolhedora durante os tratamentos.

### **Salas de Hidromassagem**

Nas salas de hidromassagem, optei por manter as banheiras existentes (figura 77), uma vez que se encontram em excelente estado de conservação e continuam a cumprir eficazmente a sua função terapêutica. Considerando a experiência do utilizador e o conforto durante o tratamento, introduzi pequenas melhorias que acrescentam funcionalidade e inclusão sem comprometer a circulação, tendo em conta que estas salas são relativamente pequenas.

Nas paredes destas salas, incorporei elementos decorativos em forma de ondas, feitos com ripas de PVC num tom que remete à madeira, com o intuito de trazer uma sensação de contacto com a natureza para este espaço, tornando-o mais acolhedor e diferente do habitual ambiente clínico.

Foi adicionado um cabide com arrumação para que os utentes possam pendurar as suas toalhas, robes ou até pertences pessoais (figura 78). Esta solução responde a uma necessidade real, já que muitas pessoas preferem manter os seus objetos de valor por perto, em vez de os deixarem nos cacifos dos balneários.

Com o objetivo de tornar o espaço mais acolhedor e funcional, introduzi também um banco, que serve de apoio aos utentes — nomeadamente para se descalçarem ou organizarem os seus pertences com mais estabilidade —, e aos acompanhantes, que até então não tinham onde se sentar durante o tratamento. Esta pequena alteração melhora significativamente o conforto de quem acompanha os utentes, muitas vezes familiares idosos ou cuidadores.



**Figura 77-** Renderização da sala de hidromassagem, Fonte: A autora



**Figura 78-** Renderização da zona de arrumação da sala de hidromassagem, Fonte: A autora

Um dos grandes desafios nesta área estava relacionado com a acessibilidade. Como referi anteriormente, o acesso às banheiras era feito exclusivamente pelo próprio pé, o que impossibilitava o uso por pessoas em cadeira de rodas ou com mobilidade muito condicionada. Para resolver essa limitação e promover a inclusão plena neste tratamento, decidi adquirir uma cadeira elevatória — um equipamento móvel e de fácil manuseamento, guardado discretamente na zona de arrumos — que permite colocar os utentes de forma segura dentro e fora da banheira, sem esforço físico excessivo, tanto por parte do utente como do profissional que presta assistência.

Por limitações de espaço, não foi possível introduzir mais mobiliário ou equipamentos nestas salas, pois qualquer elemento adicional poderia comprometer a livre circulação e a segurança dos utilizadores. Ainda assim, considero que estas intervenções foram suficientes para transformar o espaço num ambiente mais acessível, funcional e respeitador das diferentes necessidades dos utentes.

### **Sala dos Funcionários**

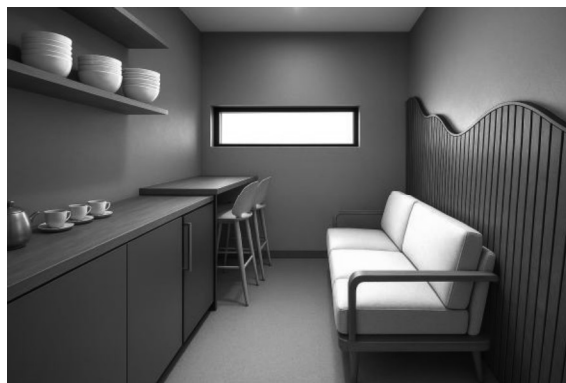
A sala dos funcionários está situada numa antiga sala de tratamento de lamas que nunca foi utilizada. Esta área tinha um chuveiro que não estava a ser usado, resultando num espaço pouco aproveitado e que não oferecia conforto aos colaboradores. Por isso, decidi demolir o chuveiro e instalar um lavatório, permitindo que os funcionários possam lavar as mãos diretamente nesta zona, sem necessidade de deslocarem-se constantemente às instalações sanitárias. Esta medida é especialmente importante, uma vez que os colaboradores estão em contacto permanente com os utentes e precisam de manter uma higiene rigorosa.

Para promover o descanso e o bem-estar da equipa, criei uma pequena área de descanso equipada com um sofá confortável e uma mesa de apoio (figura 80). Este espaço permite que os funcionários possam relaxar entre os tratamentos, proporcionando-lhes momentos de conforto e descontração num ambiente acolhedor.

Com o intuito de facilitar o dia a dia dos colaboradores, incluí um mini frigorífico e uma máquina de café, para que possam guardar alimentos e preparar bebidas sem terem de descer constantemente ao piso inferior (figura 79). Esta solução contribui para uma melhor organização do tempo de trabalho e permite que os funcionários estejam mais atentos à chegada dos clientes para os tratamentos, evitando possíveis atrasos.



**Figura 79-** Renderização da sala dos funcionários, Fonte: A autora



**Figura 80-** Renderização da área de descanso da sala dos funcionários, Fonte: A autora

Além disso, coloquei uma mesa alta com bancos, ideal para que os colaboradores possam fazer as suas pequenas refeições de forma prática e confortável. Para complementar a funcionalidade do espaço, instalei também uma bancada de cozinha, que possibilita a preparação de refeições ligeiras, e prateleiras para arrumação, ajudando a manter o ambiente organizado e funcional.

Para dar continuidade à estética geral da área, implementei uma onda decorativa semelhante à utilizada no restante espaço, conferindo ao ambiente uma atmosfera mais harmoniosa e acolhedora, que contribui para o bem-estar dos colaboradores.

### **Tratamento de Duche Vichy**

O duche Vichy é um dos tratamentos mais utilizados neste espaço, sendo uma parte essencial da experiência oferecida aos utentes. Para tornar esta área mais confortável e funcional, optei por substituir as macas antigas, que já apresentavam desgaste significativo, por novas macas mais ergonómicas e resistentes, garantindo maior segurança e conforto durante o tratamento.

Além disso, para aumentar a comodidade dos utentes e dos seus acompanhantes, coloquei um banco resistente à água, este banco serve tanto para que as pessoas possam tirar os sapatos com facilidade, como para que acompanhantes possam acompanhar o utente durante o tratamento de forma mais confortável. Para complementar a funcionalidade do espaço, instalei também um cabide, igualmente resistente à água, permitindo que os utilizadores pendurem os seus pertences com segurança e praticidade.

Relativamente à organização das salas, realizei uma intervenção importante: atualmente existem quatro salas destinadas ao duche Vichy, mas como colaboradora deste espaço, constatei que, durante a época alta, raramente todas as quatro salas são usadas em simultâneo. Por isso, decidi fechar uma das salas, mantendo três em funcionamento, número que considero suficiente para assegurar a eficiência do serviço prestado sem desperdiçar recursos. A sala que ficou desativada foi requalificada para receber o tratamento Thalaxion, que irei explicar em detalhe num capítulo posterior.

No que diz respeito aos revestimentos, as salas de duche Vichy sofreram uma renovação completa. Os revestimentos antigos encontravam-se bastante degradados e não correspondiam à estética moderna e acolhedora que pretendo para este espaço. Por

isso, escolhi aplicar pastilhas típicas de piscinas, em tons neutros, que trazem um aspeto fresco e elegante. Para as paredes, utilizei um branco luminoso, enquanto no chão optei por um tom castanho-bege, criando um equilíbrio entre sofisticação e acolhimento. Este tema dos revestimentos será aprofundado num capítulo específico.

### **Salas de Tratamentos com Vapor de Água Termal**

A diversidade de tratamentos que utilizam vapor de água termal é bastante ampla, porém, em termos estéticos, optei por manter estas salas uniformes, de forma a garantir uma coerência visual e uma identidade harmoniosa no espaço.

Relativamente aos equipamentos, decidi manter os que já existiam, pois encontram-se em excelentes condições e são bastante dispendiosos, o que torna a sua substituição pouco viável sem comprometer o orçamento do projeto.

Um dos principais desafios destas salas estava relacionado com a acústica. Tal como nas salas de hidromassagem, as divisórias existentes eram feitas em MDF e não alcançavam nem o teto nem o chão, o que permitia a propagação do som entre os ambientes. Este problema tornava-se especialmente desconfortável quando vários tratamentos decorriam em simultâneo, gerando um ruído elevado e pouco agradável.

Para solucionar esta questão, propus substituir as divisórias por paredes sólidas, construídas em tijolo, com uma ou duas camadas de cimento, devidamente finalizadas com tinta adequada para ambientes húmidos. Esta intervenção não só melhorou significativamente o isolamento acústico, como também conferiu maior privacidade e conforto aos utentes durante os tratamentos.

No que diz respeito ao conforto dos utilizadores e seus acompanhantes, instalei bancos, que permitem que as pessoas possam retirar o calçado com facilidade ou simplesmente aguardar sentadas. Para completar a funcionalidade do espaço, coloquei também cabides para que os utentes possam pendurar e guardar os seus pertences com segurança e praticidade.

Finalmente, nas salas de vapor destinadas aos membros, decidi substituir as cadeiras antigas por modelos mais confortáveis e esteticamente apelativos, contribuindo para uma experiência mais relaxante e agradável.

### **Arrumos de Material**

Relativamente às salas de arrumos, decidi aproveitar estas áreas de forma mais funcional, uma vez que atualmente duas delas se encontravam completamente vazias e subutilizadas. Estas três salas têm dimensões bastante reduzidas, o que torna o seu aproveitamento um desafio, mas com uma organização adequada consegui maximizar o espaço disponível.

Na primeira sala, instalei dois cestos para roupa suja, destinados a recolher as toalhas usadas nos tratamentos de vapor, para aumentar a capacidade de arrumação, coloquei prateleiras acima destes cestos, criando um espaço adicional para armazenar materiais e manter o ambiente organizado.

A segunda sala de arrumos foi equipada com um móvel de prateleiras especificamente destinado ao armazenamento das toalhas limpas, que são utilizadas nos tratamentos de

vapor. Esta solução permite uma fácil reposição e acesso ao material necessário, garantindo a eficiência no funcionamento diário.

Na terceira sala, também coloquei um móvel com prateleiras, mas com uma finalidade diferente. Este espaço é utilizado para armazenar o stock de óleos essenciais e produtos específicos usados nos duches Vichy, bem como nos tratamentos realizados nas banheiras de hidromassagem. Além disso, esta área serve para guardar os resguardos de papel descartáveis que os colaboradores utilizam nas macas dos duches Vichy, assegurando assim uma maior higiene e conforto para os utentes.

Com esta organização, consegui otimizar o uso das pequenas áreas de arrumos, facilitando a gestão dos materiais e contribuindo para a manutenção da limpeza e funcionalidade do espaço.

### **Sala de Hidromassagem de Casal**

A criação da sala de hidromassagem de casal representa uma novidade no espaço termal (figura 81), tendo sido projetada como uma resposta direta às necessidades e preferências manifestadas por vários utentes, especialmente casais. Esta nova área foi implementada na antiga zona de espreguiçadeiras, que se encontrava desativada e sem qualquer aproveitamento funcional. Ao transformar esse espaço, foi possível dar-lhe uma nova vida e, ao mesmo tempo, diversificar a oferta de tratamentos.

Mantive as janelas originais da divisão, uma vez que esta sala se localiza num piso mais elevado, sem visibilidade direta a partir do exterior, o que permite a entrada de luz natural sem comprometer a privacidade dos utilizadores. Esta decisão contribuiu para criar um ambiente mais luminoso, acolhedor e relaxante.

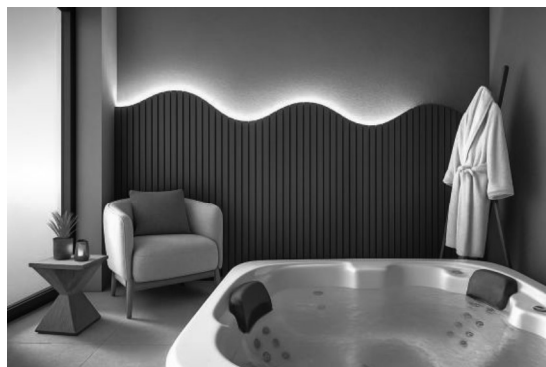
O elemento central da sala é uma banheira de hidromassagem de casal, cuidadosamente selecionada para proporcionar uma experiência confortável e íntima. Para garantir a funcionalidade e comodidade do espaço, introduzi também um cabide resistente à humidade, permitindo que os utentes possam pendurar os seus pertences de forma organizada. Adicionalmente, incluí uma poltrona confortável, pensada tanto para momentos de descanso como para permitir que um dos elementos do casal possa aguardar com conforto caso não usufrua do tratamento ao mesmo tempo (figura 82).

Mantendo a linha estética do restante projeto, apliquei também nesta sala as ondas decorativas em ripado de PVC, numa tonalidade que remete à madeira, evocando a tranquilidade da natureza e reforçando a sensação de bem-estar.

A implementação desta sala surgiu da crescente procura por experiências a dois, especialmente por parte de casais que visitam o complexo termal, muitas vezes associados ao hotel adjacente. Este novo serviço tem como objetivo atrair não apenas quem procura tratamentos terapêuticos, mas também aqueles que procuram momentos de lazer, relaxamento e partilha. Assim, esta sala complementa a oferta do espaço termal, respondendo a uma nova necessidade e enriquecendo a experiência global dos utentes.



**Figura 81-** Renderização da sala de hidromassagem de casal, Fonte: A autora



**Figura 82-** Renderização da zona de descanso da sala de hidromassagem de casal, Fonte: A autora

### **Sala de Duche Vichy de Casal**

A criação da sala de duche Vichy de casal representa uma aposta inovadora no espaço termal, concebida com o objetivo de proporcionar uma experiência partilhada e relaxante a dois, unindo os benefícios terapêuticos do tratamento com o conforto e a intimidade de um ambiente pensado para casais. Esta nova área foi implementada na antiga zona de espreguiçadeiras, anteriormente desativada e sem qualquer aproveitamento funcional, permitindo dar nova vida ao espaço e enriquecer a oferta de tratamentos disponíveis.

Mantive as janelas originais desta divisão, uma vez que a sua localização num piso mais elevado garante total privacidade, sem comprometer a entrada de luz natural. Esta decisão permitiu criar um ambiente luminoso e acolhedor, reforçando a sensação de bem-estar e tranquilidade necessária para este tipo de tratamento.

No centro da sala encontram-se duas macas que permitem que ambos os utilizadores usufruam do tratamento em simultâneo. Estas macas foram escolhidas com especial atenção à ergonomia, resistência à água e facilidade de higienização, garantindo segurança e conforto em todas as sessões. Para complementar a funcionalidade do espaço, introduzi um banco resistente à água, ideal para que os utentes se descalcem com segurança ou para que um dos elementos do casal possa aguardar com conforto. Adicionalmente, foi colocado um cabide impermeável, permitindo a organização dos pertences pessoais de forma prática e segura.

A decisão de criar esta sala surgiu da crescente procura por experiências partilhadas, especialmente por casais que frequentam o complexo termal, muitos dos quais hóspedes do hotel adjacente. Esta nova proposta pretende não só responder a essa procura como também atrair um público interessado em experiências de lazer e bem-estar a dois, para além dos tratamentos terapêuticos convencionais.

Em termos de acabamentos, as salas de duche Vichy foram alvo de uma transformação total no que diz respeito aos revestimentos. Para conferir um ambiente mais harmonioso e moderno, optei pela aplicação de pastilhas cerâmicas semelhantes às utilizadas em piscinas, escolhidas em tons neutros que transmitem frescura e elegância. Nas paredes foi utilizado um tom branco luminoso, que contribui para ampliar visualmente o espaço e refletir melhor a luz. Já no pavimento, selecionei um tom castanho-bege que acrescenta um toque de calor e sofisticação, criando um contraste equilibrado e confortável. Esta

intervenção será detalhada de forma mais aprofundada num capítulo específico dedicado aos revestimentos.

A Sala de Duche Vichy de Casal vem, assim, diversificar a oferta do espaço termal, reforçando o compromisso com o conforto, a inovação e a personalização da experiência dos seus utentes.

### **Tratamento Thalaxion**

Inicialmente, o equipamento destinado ao tratamento Thalaxion encontrava-se localizado na zona onde atualmente está implantada a receção. No entanto, essa localização revelava-se pouco funcional, uma vez que estava algo afastada da restante área de tratamentos. Do ponto de vista da organização espacial e da experiência do utilizador, essa disposição não fazia sentido, pois quebrava a fluidez e coerência entre os diferentes espaços terapêuticos.

Como solução, optei por realocar este tratamento para uma das antigas salas de duche Vichy que, devido à pouca procura, havia sido encerrada. Esta decisão permitiu não só dar um novo uso a uma sala anteriormente subaproveitada, como também libertar espaço para implementar uma nova receção mais acolhedora e funcional.

Em termos de equipamento, mantive o já existente, uma vez que se encontrava em ótimas condições e substituí-lo representaria um custo elevado, o que tornaria a intervenção menos sustentável do ponto de vista económico. Desta forma, assegurei a continuidade do serviço sem comprometer a qualidade e otimizei os recursos disponíveis.

Para tornar este novo espaço mais confortável e funcional, introduzi um banco resistente à humidade, que serve de apoio aos utentes ou aos acompanhantes — seja para descalçar-se, repousar ou aguardar pelo início do tratamento. Além disso, e em linha com a identidade visual que percorre todo o projeto, apliquei na parede uma onda decorativa em ripado de PVC. Esta escolha não só reforça a coerência estética entre os diferentes ambientes como também introduz um elemento visual relaxante e harmonioso, inspirado na natureza.

Com esta reorganização, consegui integrar de forma mais eficiente o tratamento Thalaxion no percurso terapêutico dos utentes, tornando o espaço mais lógico, prático e acolhedor.

### **Sala de Espera para Utentes em Tratamentos Múltiplos**

Esta sala de espera foi pensada de forma distinta da existente na entrada da zona de balneoterapia (figura 83). O seu principal objetivo é proporcionar um espaço de conforto e tranquilidade para os utentes que realizam mais do que um tratamento consecutivo e que, por isso, necessitam de um local onde possam aguardar entre sessões de forma agradável e relaxante.

A antiga configuração desta sala era bastante limitada, contando apenas com quatro cadeiras dispostas de forma funcional, mas pouco acolhedora. Considerando o público-alvo e o tipo de utilização pretendida, decidi reformular totalmente este ambiente, transformando-o num espaço mais cuidado, confortável e sensorialmente estimulante.

Optei por substituir as cadeiras existentes por poltronas ergonómicas e confortáveis, cada uma acompanhada por um pufe, permitindo que os utentes possam repousar os pés e adotar uma posição mais relaxada durante o tempo de espera. Ao lado de cada poltrona

foi colocada uma mesa de apoio, ideal para pousar um copo, um livro ou objetos pessoais, promovendo assim uma experiência de espera mais funcional e personalizada.

Para garantir a privacidade e criar uma sensação de refúgio individual dentro de um espaço comum, introduzi biombos em madeira entre as áreas de descanso. Estes elementos, além de contribuírem para uma melhor organização do espaço, reforçam a percepção de conforto e bem-estar.



**Figura 83-** Renderização da zona de descanso da sala de espera para utentes em tratamentos múltiplos, Fonte: A autora



**Figura 84-** Renderização da zona de bebidas da sala de espera para utentes em tratamentos múltiplos, Fonte: A autora

Com o objetivo de enriquecer a experiência sensorial dos utentes e promover um ambiente mais acolhedor e humanizado, introduzi também um aparador na parede oposta à zona de descanso. Este móvel serve de apoio a uma pequena seleção de bebidas e petiscos leves, cuidadosamente escolhidos, que permitem aos utentes hidratar-se ou saciar-se enquanto aguardam (figura 84). Esta solução pretende transformar o tempo de espera num momento de pausa consciente e prazerosa.

Inicialmente considerei incluir uma televisão neste espaço, porém, após uma análise mais aprofundada, concluí que este elemento poderia comprometer o ambiente de tranquilidade e desconexão desejado. A ideia central desta sala é proporcionar um intervalo de serenidade, onde o silêncio, o conforto e o design sensorial convidem à introspeção e ao relaxamento.

### **Design Multissensorial no Espaço Termal**

Ao longo de todo o projeto de requalificação e reorganização do espaço termal, foi aplicada uma abordagem de design multissensorial, com o objetivo de proporcionar aos utentes e colaboradores uma experiência imersiva, acolhedora e memorável. Esta abordagem foi cuidadosamente pensada para estimular, de forma subtil e harmoniosa, os cinco sentidos — visão, audição, tato, olfato e paladar — promovendo o bem-estar físico e emocional e elevando a experiência terapêutica e de lazer a um nível mais profundo.

#### Visão

A componente visual foi uma das mais trabalhadas em todo o espaço. A escolha de materiais, cores, formas e texturas teve como base uma paleta neutra e natural, com tons de branco, bege, castanho e apontamentos que remetem à madeira, transmitindo calma, pureza e conexão com a natureza. As ondas em ripado de PVC, aplicadas em diversas salas, funcionam como elemento visual unificador, criando fluidez e identidade estética ao longo de todo o edifício. A iluminação natural foi valorizada sempre que possível, como no

caso da sala de hidromassagem de casal, e a iluminação artificial foi escolhida de forma a criar ambientes suaves, quentes e relaxantes, evitando estímulos visuais agressivos ou cansativos.

### Audição

O conforto acústico foi cuidadosamente considerado, especialmente nas zonas de tratamento, onde o ruído pode comprometer a tranquilidade dos utentes. A substituição das antigas divisórias em MDF por paredes de alvenaria nas salas de vapor, por exemplo, teve como um dos principais objetivos melhorar o isolamento sonoro entre os compartimentos. Evitou-se o uso de equipamentos sonoros intrusivos, como televisões, para preservar a serenidade do espaço. Em áreas comuns, é possível considerar a introdução de música ambiente suave, com sons da natureza ou melodias instrumentais relaxantes, contribuindo para uma atmosfera sonora harmoniosa.

### Tato

O conforto tátil está presente em várias escolhas do mobiliário e dos revestimentos. As poltronas com pufes, os bancos ergonómicos e resistentes à água, as almofadas nas zonas de espera e os materiais com texturas agradáveis ao toque foram selecionados para criar uma sensação de aconchego e cuidado. As novas macas para o duche Vichy e os equipamentos adaptados foram pensados não só em termos de ergonomia, mas também no conforto físico dos utentes durante os tratamentos. A temperatura ambiente e a temperatura dos materiais também foram tidas em conta, garantindo que não existam superfícies frias ou desconfortáveis ao contacto direto com a pele.

### Olfato

O olfato é um dos sentidos mais poderosos na criação de memórias e sensações. Para estimular este sentido de forma positiva, o espaço foi pensado de forma a evitar odores desagradáveis e a privilegiar aromas suaves e naturais, como lavanda, eucalipto ou citrinos. Estes aromas podem ser difundidos através de ambientadores naturais ou difusores localizados em pontos estratégicos, especialmente nas salas de espera ou nas áreas de descanso. Além disso, os próprios tratamentos, como os óleos utilizados nos duchos Vichy e nas banheiras de hidromassagem, contribuem naturalmente para a criação de um ambiente olfativo relaxante.

### Paladar

Embora este sentido não seja diretamente estimulado na maioria dos espaços, foi integrada na sala de espera uma zona com bebidas e pequenos petiscos, pensada para oferecer aos utentes uma experiência mais completa. Esta escolha sensorial não só proporciona conforto físico, como reforça a ideia de hospitalidade e cuidado com o cliente. A possibilidade de saborear uma infusão quente, água aromatizada ou um snack leve entre tratamentos cria um momento de pausa consciente e de prazer subtil, promovendo ainda mais a sensação de bem-estar.

## **Considerações Gerais**

O projeto de requalificação deste espaço termal teve como principal objetivo a criação de uma atmosfera coerente, sensorial e profundamente alinhada com os princípios de bem-estar. Mais do que um simples conjunto de áreas funcionais, o espaço foi pensado como um percurso contínuo e fluido, onde os sentidos, o conforto e a estética se interligam, promovendo uma experiência verdadeiramente terapêutica e imersiva.

### Formas e Elementos Arquitetónicos

A introdução de portas com arco e acabamento com aparência de madeira constituiu uma das primeiras decisões projetuais com impacto tanto visual quanto sensorial. A escolha de linhas curvas visa mitigar a rigidez habitualmente associada a espaços institucionais, introduzindo uma linguagem arquitetónica mais orgânica e envolvente. Este recurso não só reforça a noção de fluidez espacial, como também evoca um sentido de conforto doméstico, mantendo, contudo, a sofisticação necessária a um ambiente dedicado à saúde e ao bem-estar. O acabamento em madeira aproxima o utilizador de uma estética natural e acolhedora, estabelecendo uma continuidade visual com os restantes elementos do edifício.

Complementarmente, a aplicação de ondas em ripado de PVC, integradas nas paredes ao longo dos percursos interiores, desempenha uma dupla função: por um lado, introduz textura e dinamismo visual nas superfícies verticais; por outro, incorpora fitas LED embutidas, responsáveis por uma iluminação indireta, suave e de temperatura quente. Esta luz difusa contribui para um ambiente sereno e visualmente apaziguador, favorecendo uma experiência sensorial mais reconfortante e alinhada com os princípios de um espaço terapêutico.

### Escolhas Materiais

A seleção criteriosa dos materiais procurou assegurar não apenas a resistência à humidade e à ação contínua do vapor de água, mas também a durabilidade e a coerência estética em todas as zonas intervencionadas.

Nas paredes, com exceção da zona do duche Vichy, foi aplicada a tinta anti-humidade Dyrup, cuja formulação específica garante a integridade dos revestimentos em ambientes de elevada exposição à humidade, contribuindo para a manutenção da salubridade e do aspeto visual ao longo do tempo.

Como pavimento contínuo predominante, foi selecionado o acabamento "Espuma", da Microcrete, cuja tonalidade clara e textura homogénea funcionam como base cromática neutra, luminosa e versátil. Esta solução reforça a perceção de limpeza, amplia visualmente o espaço e valoriza os restantes elementos decorativos. A leveza visual deste revestimento é compatível com a abordagem minimalista e naturalista proposta para o ambiente termal.

No que respeita às instalações sanitárias, optou-se pelo revestimento Dry Teodora D046, da New Terracotta, que alia uma elevada resistência técnica a uma estética contemporânea, com acabamento mate e ligeira textura artesanal. A tonalidade quente permite a continuidade visual com o conjunto material do projeto, acrescentando uma dimensão de sofisticação discreta e coerente.

A zona do duche Vichy foi concebida como uma exceção, tanto do ponto de vista estético como funcional, exigindo maior robustez e atenção ao detalhe, dada a sua frequência de utilização. Para o pavimento, foram escolhidas as pastilhas Kara Beige Redondo, da Pastilhas.pt, cujo formato circular e acabamento antiderrapante asseguram conforto, segurança e apelo visual. Nas paredes, a solução adotada consistiu nas Calacatta Dourado Redondo, da mesma marca, que introduzem um padrão subtil de veios dourados sobre base clara, acrescentando elegância e um leve contraste visual ao ambiente.

### Ambiência, Iluminação Natural e Vegetação

A composição cromática do projeto assenta numa tríade essencial de tonalidades bege, brancas e castanhas, com variações subtis que evocam sensações de tranquilidade, limpeza e ligação à natureza. Estes tons neutros, articulados com a utilização de materiais de aspeto natural, nomeadamente revestimentos com acabamento a imitar madeira, contribuem para uma atmosfera visualmente coesa, acolhedora e sensorialmente equilibrada.

A integração de plantas naturais, cuidadosamente posicionadas ao longo do percurso, reforça a dimensão biofílica do espaço, estimulando o contacto visual e simbólico com a natureza. Esta estratégia promove uma sensação de refúgio e segurança emocional, valorizando o bem-estar dos utilizadores através de estímulos visuais que remetem para ambientes exteriores calmos e regeneradores.

A presença das claraboias pré-existentes foi não apenas preservada, como também potenciada enquanto elemento estruturante da experiência espacial. A entrada de luz natural zenital permite iluminar de forma difusa as áreas de tratamento, contribuindo para uma ambiência serena e para a perceção de amplitude e leveza. A valorização desta luz natural revela-se essencial no reforço da estética pretendida, além de contribuir para a sustentabilidade do projeto, reduzindo a dependência da iluminação artificial durante o dia.

Em síntese, todas as decisões projetuais — desde a introdução de portas em arco, à seleção criteriosa dos revestimentos e acabamentos, passando pelos elementos decorativos, como os painéis ripados iluminados, a vegetação natural e a escolha de materiais de inspiração orgânica — foram concebidas com o intuito de configurar um ambiente coerente, funcional e emocionalmente reconfortante.

A proposta transcende a mera dimensão terapêutica do espaço termal, assumindo-se como uma experiência holística de bem-estar. O design é aqui entendido como mediador entre o corpo, a mente e o espaço envolvente, promovendo uma relação sensível entre funcionalidade, conforto sensorial e estética. Assim, o espaço deixa de ser apenas um local de tratamento físico para se afirmar como um lugar de regeneração integral, onde a arquitetura e o design contribuem ativamente para a saúde e qualidade de vida dos seus utilizadores.

## **4.3. Equipamento**

### **Equipamento Personalizado para Acessibilidade: Escada para Banheiras de Hidromassagem**

No contexto do projeto de requalificação das Termas do Cró, foi concebido um equipamento personalizado com o objetivo de melhorar significativamente a acessibilidade às banheiras de hidromassagem, nomeadamente para utentes com mobilidade reduzida ou com maior fragilidade física — como é o caso de grande parte da população sénior que frequenta o espaço. A solução proposta consiste na criação de uma escada desenhada e construída à medida, com características que garantam segurança, conforto e autonomia, promovendo uma experiência termal mais digna e inclusiva (figura 83).

### Justificação da Escolha

A necessidade deste equipamento surgiu a partir da observação direta das dinâmicas do espaço, enquanto colaboradora da unidade termal, durante a qual foi possível identificar as limitações do acesso atualmente existente. Diversos utentes revelaram dificuldade no processo de entrada e saída das banheiras, muitas vezes recorrendo ao auxílio físico dos técnicos de saúde e bem-estar, o que representa um risco acrescido tanto para os utilizadores como para os colaboradores, nomeadamente ao nível da segurança e da ergonomia.

A escada atualmente em uso, fabricada em plástico, revelou-se inadequada face às exigências do contexto: o material torna-se escorregadio em contacto com a água, comprometendo a estabilidade e aumentando o risco de acidentes. Acresce que a sua configuração estrutural não responde às necessidades específicas de pessoas com mobilidade condicionada ou com estatura mais baixa, que enfrentam dificuldades adicionais na realização dos movimentos de acesso às banheiras.

Neste enquadramento, tornou-se imperativo conceber um equipamento alternativo, mais funcional, ergonómico e seguro, que contribuísse para a melhoria da experiência do utilizador e para a eficiência dos procedimentos assistenciais no espaço termal.



**Figura 85-** Equipamento Personalizado para Acessibilidade: Escada para Banheiras de Hidromassagem, Fonte: A autora

### **Descrição Técnica do Equipamento Personalizado: Escada de Acesso às Banheiras de Hidromassagem**

#### Mobilidade e Estabilidade

Com o intuito de garantir a mobilidade e a adaptabilidade do equipamento, a escada foi projetada com quatro rodas robustas, cada uma com capacidade de carga até 50 kg. Cada roda integra um sistema de travão individual, permitindo a total imobilização do equipamento durante a sua utilização. Este mecanismo constitui um fator essencial de segurança, assegurando a estabilidade da escada, mesmo após deslocações dentro do espaço termal.

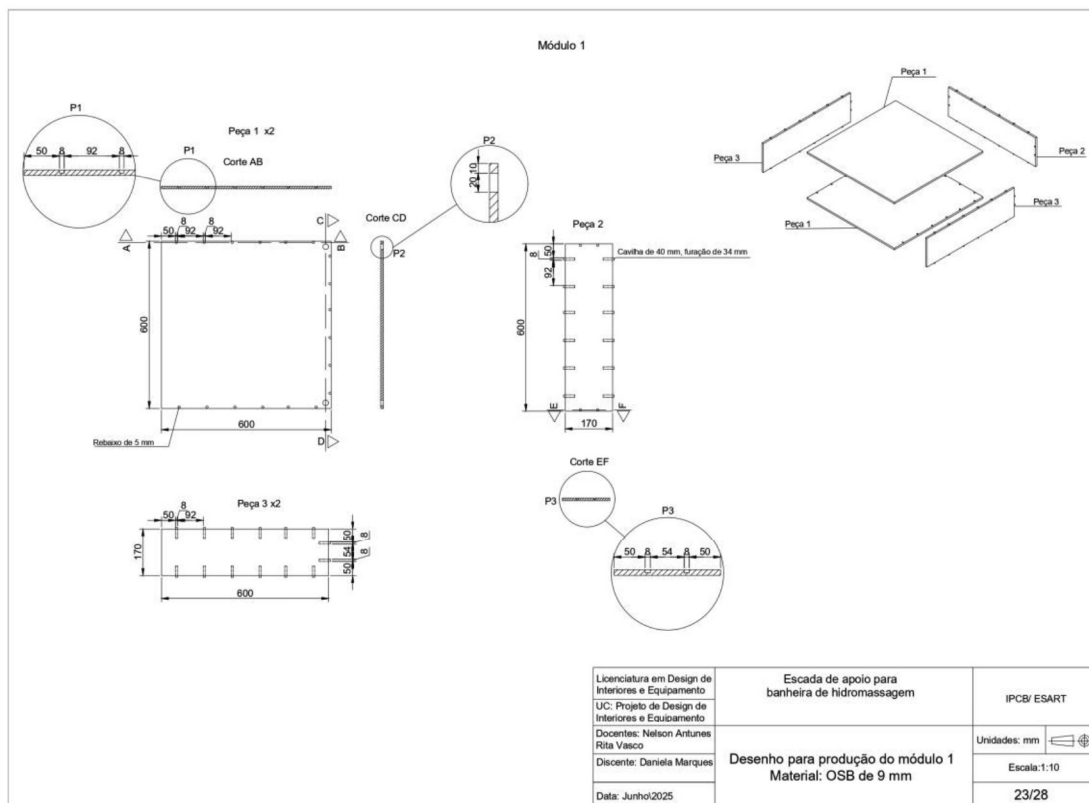
### Materiais Utilizados e Benefícios Funcionais

A estrutura principal da escada será executada em painel OSB de 9 mm, material amplamente reconhecido pela sua resistência estrutural, estabilidade dimensional e adequada performance em ambientes com elevada humidade, especialmente quando protegido com acabamento em verniz hidrorrepelente. Esteticamente, o OSB apresenta um aspeto rústico que se articula harmoniosamente com os materiais de cariz natural utilizados no restante projeto.

Para o corrimão e componentes estruturais móveis, foi selecionada madeira de freixo, uma essência nobre que se destaca pela sua elevada resistência mecânica, durabilidade e boa performance em ambientes húmidos quando adequadamente tratada. O seu tom claro e quente contribui para a criação de um ambiente visualmente acolhedor, promovendo a coerência estética com o conjunto do espaço.

### Soluções Construtivas e Fixação Técnica

A união entre os diferentes elementos estruturais é assegurada por cavilhas de 40 mm de comprimento e 8 mm de espessura. Considerando a espessura do OSB, optou-se pela execução de rebaixos a meia espessura nas peças, bem como pela utilização de cavilhas com rebaiamento parcial, otimizando a estabilidade e a durabilidade das ligações. A colagem foi realizada com adesivo específico para madeira exposta a ambientes húmidos, garantindo resistência adicional à estrutura.



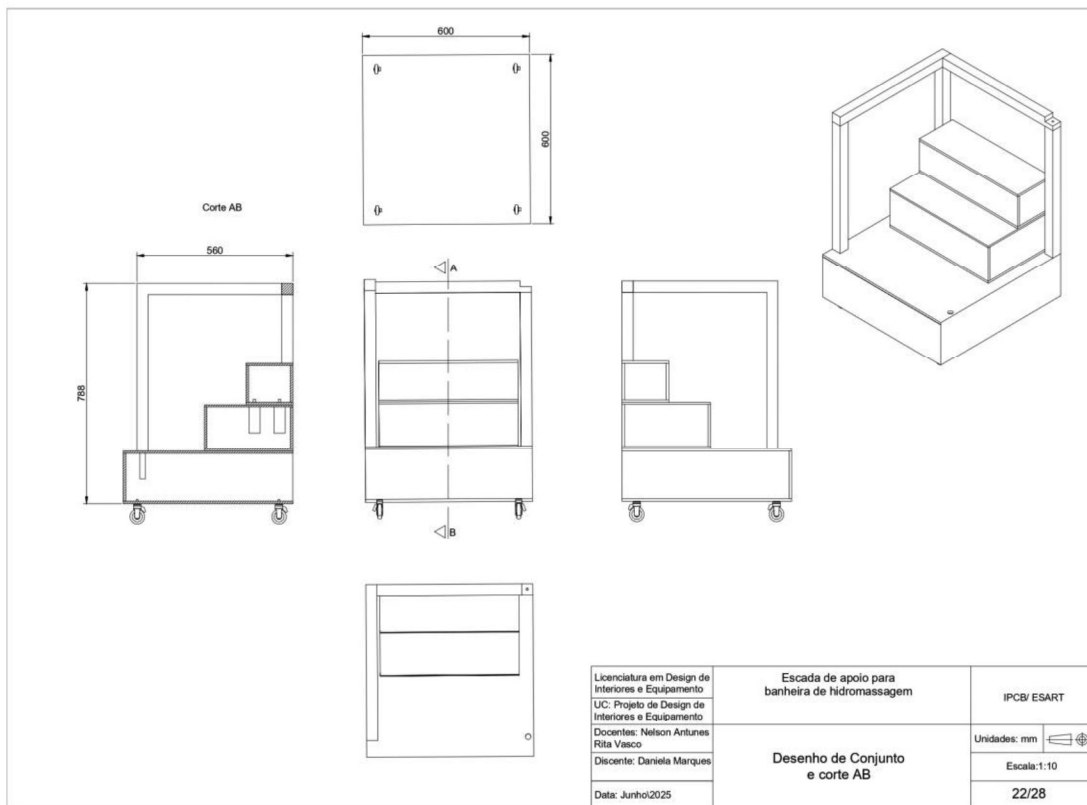
**Figura 86-** Desenho para produção do módulo 1 da Escada de apoio para banheira de hidromassagem, sem escala Fonte: A autora

A fixação do apoio lateral móvel foi concebida com um sistema de encaixe em cavilha, possibilitando a alternância da sua posição entre o lado direito e o lado esquerdo da escada, conforme as necessidades dos utentes. Este sistema é reforçado por um rebaixo adicional na parte frontal da escada, que assegura uma fixação estável e de fácil manuseamento.

### Critérios de Segurança e Ergonomia

A segurança do utilizador foi uma prioridade em todas as fases do desenvolvimento deste equipamento. Os degraus foram revestidos com tiras antiderrapantes, de modo a prevenir escorregamentos em ambiente húmido, comum nas zonas de hidroterapia. A combinação entre mobilidade, adaptabilidade e facilidade de montagem e desmontagem dos elementos móveis contribui para a funcionalidade do equipamento, facilitando a sua utilização quotidiana por parte dos profissionais da unidade termal, sem comprometer o conforto nem a segurança dos utentes.

Através da figura 85 podemos ter uma melhor perceção deste equipamento.



**Figura 87-** Desenho de Conjunto da Escada de apoio para banheira de hidromassagem, sem escala Fonte: A autora

## 5. Conclusão

O desenvolvimento deste projeto representou uma oportunidade única para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura em Design de Interiores e Equipamento. Ao longo das várias fases do projeto, desde a pesquisa inicial até à implementação das soluções propostas, foram enfrentados diversos desafios que contribuíram para um crescimento significativo em termos de competências técnicas e criativas.

A reabilitação da zona de balneoterapia do Balneário Termal do Cró teve como objetivo principal transformar o espaço num ambiente mais acolhedor, funcional e acessível. A escolha criteriosa dos materiais, a atenção aos detalhes estéticos e a integração de soluções de design sensorial foram fundamentais para criar um espaço que promove o bem-estar físico e emocional dos utentes. A introdução de elementos como a iluminação natural, as texturas agradáveis ao toque e os aromas suaves contribuiu para uma experiência multissensorial que enriquece a vivência dos utilizadores.

Além disso, a preocupação com a acessibilidade e a inclusão foi uma constante ao longo do projeto. A implementação de soluções específicas para pessoas com mobilidade reduzida, como a cadeira elevatória para as banheiras de hidromassagem e as instalações sanitárias adaptadas, garantiu que todos os utentes possam usufruir dos tratamentos de forma confortável e segura.

Numa vertente mais pessoal, este projeto revelou-se particularmente enriquecedor e emocionalmente significativo.

Tendo trabalhado nas Termas do Cró durante o verão, desenvolvi uma ligação afetiva com o espaço, o que me permitiu conhecer profundamente as suas dinâmicas, fragilidades e potencialidades.

Este envolvimento direto com o local facilitou a recolha de feedback por parte dos utentes e inspirou-me a procurar soluções que fossem realmente úteis para quem o frequenta.

Ao longo do desenvolvimento do projeto, enfrentei desafios tanto técnicos como criativos — desde decisões construtivas complexas à procura por soluções que equilibrassem funcionalidade, conforto e estética, apesar das dificuldades, estas foram superadas com resiliência, adquirindo uma maior capacidade de análise crítica, adaptação e tomada de decisões fundamentadas.

Esta experiência não só me consolidou como futura profissional da área, como também reforçou a vontade de intervir em projetos com impacto social real.

Acredito que este projeto tem potencial para ser concretizado, não só pela viabilidade das soluções propostas, mas também pelo conhecimento prático sobre o funcionamento diário do espaço e pelas relações já estabelecidas com a equipa e os utilizadores.

Em suma, este projeto não só melhorou as condições físicas do espaço, mas também valorizou a experiência dos utentes, promovendo um ambiente de relaxamento e recuperação. A aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo do curso permitiu desenvolver um trabalho completo e inovador, que reflete a importância do design de interiores na criação de espaços que vão além da funcionalidade, proporcionando bem-estar e qualidade de vida.

## 6. Referências Bibliográficas

- ▷ *Significado da cor branca - Significado das cores.* (2018, June 16). Significadodascores.net. <https://significadodascores.net/significado-da-cor-branca/>
- 5 Vilas Medievais - Município do Sabugal.* (2024, May 9). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/o-que-fazer/5-vilas-medievais/>
- Amangiri - Luxury 5 Star Hotel & Resort in Utah, USA.* (2014, December 15). Aman. <https://www.aman.com/resorts/amangiri>
- Aquadome - Aquadome.* (2018). Aquadome.pt. <https://www.aquadome.pt/?cix=599&lang=1>
- Arqueológico - Município do Sabugal.* (2024, May 8). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/descobrir/patrimonio/arqueologico/>
- Artesanato - Município do Sabugal.* (2024, May 29). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/descobrir/aldeia-historica-de-sortelha/>
- bege: O que é, significado.* (2023, September 16). SÓ ESCOLA. <https://soescola.com/glossario/bege-o-que-e-significado>
- Capeia Arraiana - Município do Sabugal.* (2024, May 13). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/descobrir/capeia-arraiana/>
- Como chegar # - Município do Sabugal.* (2024, May 9). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/como-chegar>
- Cunha, R. (2021, August 27). *Amangiri: Resort entre as montanhas do Colorado.* Dona Arquiteta. <https://donaarquiteta.com.br/amangiri-resort-montanhas-deserto-colorado/>
- dos, C. (2008, December 28). *estância termal em Sabugal.* Wikipedia.org; Fundação Wikimedia, Inc. [https://pt.wikipedia.org/wiki/Termas\\_do\\_Cr%C3%B3](https://pt.wikipedia.org/wiki/Termas_do_Cr%C3%B3)
- Etnográfico - Município do Sabugal.* (2024, May 8). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/descobrir/patrimonio/etnografico/>
- Fracalossi, I. (2011, December 21). *Clássicos da Arquitetura: Termas de Vals / Peter Zumthor.* ArchDaily Brasil. <https://www.archdaily.com.br/br/01-15500/classicos-da-arquitetura-termas-de-vals-peter-zumthor>
- Gardinetti, M. (2021, January 6). *Peter Zumthor Termas de Vals - Tecne | arquitectura y contextos.* <https://Tecne.com/>. <https://tecne.com/arquitectura/peter-zumthor-vals-thermal-baths/>
- Gastronomia - Município do Sabugal.* (2024, May 9). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/descobrir/gastronomia/>
- H2otel. (2021). *Galeria de Fotos | H2otel Congress & Medical Spa | Site Oficial.* H2otel.pt; H2otel. <https://www.h2otel.pt/pt/galeria/>
- Hayley. (2024, October 23). *40 Scandinavian Bathroom Ideas: Embrace Minimalist Elegance.* Hello Hayley. <https://www.hello-hayley.com/scandinavian-bathroom-ideas/>
- História do Município do Sabugal.* (2024, May 9). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/sobre-o-concelho/historia/>

*Histórico - Município do Sabugal.* (2024, May 11). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/descobrir/patrimonio/historico/>

João Cajuda. (2018, August 2). *TERMAS DO CRÓ - JOAOCAJUDA.COM.* JOAOCAJUDA.COM. <https://www.joaocajuda.com/pt/termas-do-cro/>

Laguna, C. (2021, May 28). *Interiores com estímulos: entenda o que é o design sensorial.* Blog Da Laguna. <https://blog.construtoralaguna.com.br/arquitetura-e-design/interiores-com-estimulos-entenda-o-que-e-o-design-sensorial/>

leitaobatista, & leitaobatista. (2015, June 30). *A viabilidade das Termas do Cró .* Capeiaarraiana.pt. <https://capeiaarraiana.pt/2015/06/30/a-viabilidade-das-termas-do-cro-2/>

Lynn, K. (2024, October 27). *29 Scandinavian Zen Interior Ideas for a Clean and Relaxing Vibe.* Courtney'S World. [https://courtneysworld.co/home-decor/scandinavian-zen-interior/?utm\\_source=pinterest&utm\\_medium=social&utm\\_content=ScandinavianZenWellnessSpace](https://courtneysworld.co/home-decor/scandinavian-zen-interior/?utm_source=pinterest&utm_medium=social&utm_content=ScandinavianZenWellnessSpace)

*Museu do Sabugal - Município do Sabugal.* (2024, June 2). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/diretorio/museu-municipal-do-sabugal/>

*Natural - Município do Sabugal.* (2024, May 5). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/descobrir/patrimonio/natural/>

*O que é o estilo orgânico moderno? 12 dicas para adotá-lo - DecorStyle.* (2024, January 24). DecorStyle. <https://decorstyle.com.br/o-que-e-o-estilo-organico-moderno/>

*Personalidade e significado do verde na decoração - MeuEstiloDecor.* (2016, August 3). MeuEstiloDecor. <https://meuestilodecor.com.br/personalidade-significado-verde-decoracao/>

Planner 5D | PT. (2025, February 6). *Decoração escandinava: como aplicar esse estilo em casa.* Decor and Interior Design Blog - Planner 5D. [https://planner5d.com/blog/pt/decoracao-escandinava/?utm\\_source=](https://planner5d.com/blog/pt/decoracao-escandinava/?utm_source=)

Retchkiman, R. (2022, May 18). *Decoração Japandi: Guia Completo para Adotar o Estilo Japandi | Planner 5D.* Decor and Interior Design Blog - Planner 5D. <https://planner5d.com/blog/pt/estilo-japandi/>

*Sabugal Fotos - Fotos dos viajante de Sabugal, Distrito da Guarda - Tripadvisor.* (2016). Tripadvisor.com.br. <https://www.tripadvisor.com.br/LocationPhotos-g2184372-w2-Sabugal-Guarda-District-Central-Portugal.html>

*Termas de Portugal.* (2023). Termasdeportugal.pt. <https://termasdeportugal.pt/rede-termas/termas-unhais-da-serra>

*The Retreat at Blue Lagoon Iceland / BASALT Architects.* (2022, July 22). ArchDaily. [https://www.archdaily.com/985770/the-retreat-at-blue-lagoon-iceland-basalt-architects?ad\\_source=search&ad\\_medium=projects\\_tab](https://www.archdaily.com/985770/the-retreat-at-blue-lagoon-iceland-basalt-architects?ad_source=search&ad_medium=projects_tab)

Yilmaz, B. (2024, August 13). *Get in on the Hype: Must-Try Organic Modern Living Room Ideas.* BY Design & Viz; BY Design & Viz. <https://www.bydesignandviz.com/post/organic-modern-living-room>

*Zonas Fluviais de Lazer - Município do Sabugal.* (2024, May 8). Município Do Sabugal. <https://www.cm-sabugal.pt/visitar/o-que-fazer/zonas-fluviais-de-lazer/>

## 7. Webgrafia\ Bibliografia

- Amangiri: O hotel que é um refúgio luxuoso escondido entre os cânions de Utah.* (2025).  
<https://experienciasincríveis.com.br/amangiri-hotel-refugio-luxuoso-escondido-canyonutah/>
- Análise Jurídica - Decreto-Lei n.º 142/2004, de 11 de junho.* (2025). Diariodarepublica.pt.  
<https://diariodarepublica.pt/dr/analise-juridica/decreto-lei/142-2004-286109>
- ClubeNet. (2022). *TERMAS DO CRÓ, destino de férias, Voos, Hotéis, Informação geral - ROTAS TURISTICAS.* Rotasturisticas.com.  
[https://rotasturisticas.com/id958\\_pt\\_destino\\_de\\_ferias\\_termas\\_do\\_cro.html](https://rotasturisticas.com/id958_pt_destino_de_ferias_termas_do_cro.html)
- Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto.* (2006, August  
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/163-2006-538624>
- Decreto-Lei n.º 220/2008, de 12 de novembro.* (2024).  
Diariodarepublica.pt.<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/220-2008-439866>
- Despertando os sentidos: entenda o uso do design sensorial na decoração de interiores.*  
(2025). Andredepaula.arq.br.<https://www.andredepaula.arq.br/post/despertando-ossentidos-entenda-o-uso-do-design-sensorial-na-decoracao-de-interiores>
- Feast For the Senses: Designing For Wellness.* (2025). Homejournal.com.  
<https://www.homejournal.com/en/lifestyle/Feast-For-the-Senses:-Designing-ForWellness/3414/>
- Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro.* (2023). Diariodarepublica.pt.  
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/102-2009-490009>
- Portaria n.º 1532/2008, de 29 de dezembro.* (2023). Diariodarepublica.pt.  
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/1532-2008-444380>
- Saldanha, A. (2016, February). *Termas do Cró - uma referência no termalismo.* - Anotícia.  
Anotícia.  
<https://anoticia.pt/2016/02/01/termas-do-cro-uma-referencia-no-termalismo/>
- Termas de Portugal.* (2021). Termasdeportugal.pt.  
<https://termasdeportugal.pt/rede-termas/termas-caldas-do-cro>

*Termas do Centro:: Termas do Cró.* (2021). Termascentro.pt.

<https://www.termascentro.pt/pt/termas/distrito-da-guarda/termas-do-cro>

*Termas Do Cró.* (2021). [Termasdocro.pt.](https://termasdocro.pt/) <https://termasdocro.pt/>

*Termas do Cró - Portugal.* (2022, July 7). Flickr; Termas do Cró - Portugal | O Complexo

Termal do Cró está sit... | Flickr.

<https://www.flickr.com/photos/vitor107/18235295906/in/photostream/>

#### Livros:

Heller, E. (2018). *A psicologia das cores : como as cores afetam a emoção e a razão.*

Barcelona Editorial Gustavo Gili, SI. (Original work published 12019)

Panero, J., Zelnik, M., & Regina, A. (2002). *Dimensionamento humano para espaços*

*Interiores um livro de consulta e referência para projetos.* Barcelona Gili.

## 8. Glossário

Acessibilidade – Conjunto de características de um espaço que permite o acesso e uso por todas as pessoas, incluindo aquelas com mobilidade reduzida ou outras limitações físicas;

Arco (arquitetura) – Elemento construtivo curvo que permite vencer vãos ou criar passagens, frequentemente associado à criação de ambientes acolhedores e à fluidez espacial;

Balneoterapia – Prática terapêutica que utiliza as propriedades da água termal para fins médicos e de bem-estar;

Design sensorial – Abordagem de projeto que procura estimular os cinco sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar), com o objetivo de criar experiências espaciais mais completas e envolventes;

Ergonomia – Estudo da relação entre o ser humano e os elementos do seu ambiente, aplicado ao design de espaços e equipamentos para otimizar conforto, segurança e eficiência;

Iluminação indireta – Tipo de iluminação em que a fonte de luz não incide diretamente sobre o espaço ou o utilizador, proporcionando um ambiente mais suave e acolhedor;

Microcimento / Microcrete – Revestimento contínuo de baixa espessura, aplicado sobre diversas superfícies, ideal para ambientes húmidos por ser resistente e antiderrapante;

Paleta cromática – Conjunto de cores selecionadas para um projeto, que orienta a composição visual e contribui para a identidade e o ambiente emocional do espaço;

Reabilitação – Processo de intervenção em edifícios existentes com o objetivo de restaurar, adaptar e melhorar as suas condições de uso, conforto e segurança;

Textura – Qualidade visual ou tátil de uma superfície, que influencia a percepção estética e sensorial de um material ou espaço;

Tipologia – Termo utilizado para designar o tipo ou modelo de um espaço, produto ou construção, com base na sua função e organização.