

## Novos horizontes da saúde mental e hotelaria: um exemplo de boas práticas

Ana Galvão & Sílvia Ala

Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal



<https://www.newlifeportugal.com/>

Nos últimos anos, a interseção entre saúde mental e hotelaria emergiu como um campo de interesse crescente tanto para profissionais de saúde quanto para a indústria hoteleira. A crescente conscientização sobre a importância do bem-estar dos hóspedes tem levado a uma revisão das práticas padrão na indústria hoteleira. Este artigo baseado na comunicação apresentada no congresso, explora os "Novos horizontes da saúde mental e hotelaria", um campo que promete revolucionar a maneira como a saúde mental é compreendida e gerida dentro do contexto hoteleiro.

A relevância desta temática fundamenta-se na crescente evidência de que ambientes que promovem saúde mental positiva não só beneficiam os indivíduos diretamente envolvidos, mas também contribuem para a melhoria da qualidade do serviço e conseqüentemente na satisfação geral do cliente. Portanto, é vital compreender as estratégias inovadoras e os desafios associados à integração da saúde mental na cultura da hospitalidade.

Neste sentido, ilustramos como boas práticas o New Life Portugal, um retiro de bem-estar e centro de *mindfulness* situado na Serra da Estrela, em Portugal, focado em promover a saúde e o bem-estar através da conexão com a natureza. Este conceito inovador de alojamento na região montanhosa de Gouveia é desenhado para apoiar aqueles que procuram desconectar das programações diárias promotoras de desgaste físico e psicológico de tal ordem elevado, que acabam por desenvolver *stress* e síndrome de burnout. O New Life Portugal oferece uma variedade de programas e atividades, combinando diversos elementos terapêuticos, nomeadamente: meditação, ioga, *fitness*, *mindfulness*, aconselhamento e coaching e diversas atividades ao ar livre divertidas e relaxantes como ciclismo, observação de aves e colheita de cogumelos. Dos programas disponíveis, destacam-se o *Fundamentals Experience*, *Relax & Discover*, *Reset & Rejuvenate*, e *Reconnect & Heal*, cada um projetado para atender às necessidades específicas de bem-estar dos hóspedes. Além disso, há opções para retiros de fim de semana, permitindo uma pausa restauradora da vida quotidiana.

Assim, além da possibilidade de experienciar os pacotes tem ainda a possibilidade de optar pela estadia no resort, permitindo-lhe flexibilidade e autonomia para personalizar a estadia de acordo com as preferências e necessidades individuais. Entre as opções tem atividades desportivas, culturais como trilhas de caminhada e ciclismo que permitem aos hóspedes explorar a flora, fauna e geologia locais, bem como conhecer negócios e quintas regionais. Há também oportunidade para observação de aves com especialistas do CERVAS, o Centro de Ecologia, Recuperação e Vigilância de Animais Selvagens em Gouveia, e visitas ao hospital de vida selvagem, onde os hóspedes podem aprender sobre conservação animal e preservação do património natural. O New Life Portugal pretende tirar o maior partido das excelentes condições naturais do terreno e dos diferentes espaços que estão concebidos com o objetivo de estabelecer uma forte ligação entre as vistas e a natureza circundante e o conceito de bem-estar, maximizando-o.

New Life Portugal destaca-se pelo seu compromisso com a sustentabilidade e o impacto positivo no ambiente e na sociedade, conforme evidenciado no projeto que visa introduzir um conceito de turismo disruptivo focado no nicho de turismo de saúde na Portugal, contribuindo para a sustentabilidade e dinamismo económico de uma das regiões mais pobres e desertificadas do país.

Esta abordagem holística combina yoga, meditação, natureza, desportos, refeições nutritivas e, se necessário, terapias de cura, promovendo um estilo de vida consciente e saudável. Dependendo da duração da estadia, o cliente pode retornar empoderado com uma compreensão mais profunda de práticas saudáveis. Este contexto vai permitir ao cliente desconectar-se das rotinas diárias, redescobrir-se ou até mesmo encontrar clareza para tomar decisões significativas. Pois irá encontrar um cenário ideal para se libertar das rotinas, através de opções personalizáveis desde o 'Apenas Esteja Aqui', caminhos de revitalização ou programas terapêuticos estruturados, uma vez que a equipa integra o serviço de psicologia clínica e da saúde. O centro de terapias é constituído por uma série de salas para sessões pessoais de aconselhamento e *life coaching*, entre outras atividades terapêuticas, garantindo a tranquilidade e o conforto necessários para uma regeneração reparadora.

O objetivo é que os hóspedes adquiram ferramentas práticas para o equilíbrio emocional e o bem-estar geral, integrando rotinas diárias, mesmo após o retiro. As evidências sugerem que retiros mais longos levam a melhorias duradouras no bem-estar.

Esta combinação do turismo com a abordagem holística em saúde mental, vai ao encontro da importância de considerarmos o indivíduo no seu todo, incluindo aspetos físicos, emocionais, sociais e espirituais, no processo do cuidado e tratamento. Este modelo sugere que a saúde mental não pode ser plenamente compreendida ou tratada sem ter em conta a complexidade do ser humano e a interconexão de todas as dimensões da vida. A abordagem holística baseia-se na premissa de que o bem-estar mental é influenciado por diversos fatores interconectados. Sendo assim, a intervenção deve ser multifacetada, abrangendo não apenas terapias tradicionais, mas também técnicas complementares e mudanças no estilo de vida. A nutrição e a atividade física são componentes essenciais da abordagem holística, com evidências que indicam que dietas balanceadas e exercícios regulares podem melhorar significativamente os sintomas de várias condições de saúde mental (Jacka et al., 2017).

Práticas como *mindfulness*, *yoga* e meditação são frequentemente incorporadas na abordagem holística, dada a sua eficácia em melhorar a saúde mental. Estas práticas ajudam a reduzir o *stress*, a ansiedade e os sintomas de depressão, promovendo ao mesmo tempo a autoconsciência e o bem-estar emocional (Kabat-Zinn, 1994; Khoury et al., 2015).

Os benefícios da prática do *mindfulness* na saúde mental, tem sido amplamente estudada e documentada na literatura científica, com diversos autores a apoiar os seus benefícios. *Mindfulness*, é uma prática de concentração na experiência presente com uma atitude de abertura, curiosidade e aceitação. Segundo Kabat-Zinn (1994), médico doutorado em biologia molecular, o *mindfulness* é eficaz na gestão do *stress*, ansiedade, e na prevenção da recaída em episódios de depressão. Várias evidências indicam que a prática de *mindfulness* pode modificar áreas do cérebro associadas à memória, à autoconsciência e à regulação emocional. Um estudo de Hölzel et al. (2011), demonstrou que a meditação *mindfulness* pode levar ao aumento da densidade da matéria cinzenta em regiões do cérebro relacionadas à aprendizagem, memória, regulação das emoções e perspetiva de si mesmo. Além disso, Segal et al. (2002), no seu trabalho pioneiro sobre a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy* - MBCT) para prevenção da recaída em depressão, demonstraram que o *mindfulness* é uma ferramenta valiosa para indivíduos com histórico de depressão, ajudando-os a reconhecer e desativar processos mentais habituais que podem desencadear uma recaída. O *mindfulness* também tem sido associado a melhorias na qualidade do sono, redução do *stress* e promoção do bem-estar geral (Grossman et al., 2004). Isto reforça a ideia de que práticas de atenção plena podem ser integradas como estratégias eficazes no cuidado com a saúde mental.

Em síntese, a literatura científica fornece evidências robustas sobre os benefícios do *mindfulness* na saúde mental, abrangendo desde a redução de sintomas de ansiedade e depressão até melhorias no bem-estar geral e qualidade de vida. Neste sentido, incentiva-se a prática regular do *mindfulness* como parte de um estilo de vida saudável e como uma ferramenta complementar no tratamento de condições clínicas de saúde mental.

Esta abordagem holística em saúde mental requer uma equipa multidisciplinar, incluindo psicólogos, médicos, nutricionistas, instrutores de atividade física e outros profissionais de saúde, coadjuvando para o desenvolvimento de planos de cuidado individualizado que atenda às necessidades específicas de cada utente (Sarris et al., 2014).

Resumindo, a abordagem holística reconhece a complexidade da saúde mental e a necessidade de um tratamento integrado e personalizado. Ao encarar o indivíduo como um todo, esta abordagem procura não apenas tratar sintomas, mas também promover a saúde mental duradoura e o bem-estar geral.

### Referências

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research - Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>
- Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., Castle, D., Dash, S., Mihalopoulos, C., Chatterton, M., Lou, Brazionis, L., Dean, O. M., Hodge, A. M., & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the "SMILES" trial). *BMC Medicine*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Sarris, J., O'Neil, A., Coulson, C. E., Schweitzer, I., & Berk, M. (2014). Lifestyle medicine for depression. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-107>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu