

SP PRA TODOS

Turismo Paulista aprecesp

Senac

Secretaria de Turismo e Viagens

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO SÃO TODOS



Apresentação

O Turismo de Bem-Estar no Estado de São Paulo é mais que uma tendência, é uma transformação! O Brasil é a maior economia do Bem-estar na América Latina e a 12º maior no mundo. Desenvolver e promover o Turismo de Bem-Estar e Saúde em São Paulo, com um olhar atento à valorização dos recursos naturais, culturais e humanos e com valores de turismo sustentável e responsável se faz um passo importante no desenvolvimento turístico.

O propósito é oferecer experiências que vão além do lazer — que promovam autocuidado, saúde, reconexão e transformação pessoal, sempre com foco na sustentabilidade, fortalecimento da economia local e integração entre visitantes e comunidades.

Uma jornada de bem-estar que respeita o território e gera impacto positivo para todos os envolvidos.

Turismo que cuida de quem visita e de quem vive.

SUMÁRIO



1 Entendendo o Turismo de Bem-Estar 18

Conceitos fundamentais: bem-estar x saúde x turismo médico 19

Panorama global e evolução do segmento 20

Comportamento e perfil do novo turista: o Viajante do Bem-estar. 21

Mercado 22

O que é a Economia do Bem-estar? 22

Turismo de bem-estar não é turismo médico 23

Quem são os viajantes do bem-estar? 24

Atendimento e Experiência do Visitante 26



2 São Paulo como Destino de Bem-Estar 28

Turismo de Bem-estar no estado de São Paulo 28

Agenda para o desenvolvimento e fomento do turismo de bem-estar e saúde no estado de São Paulo 32

3 Referências 38



Prefácio Caio Portela

Em um mundo que acelera a cada instante, a busca por reconexão com um tempo mais gentil e menos frenético tornou-se mais do que um desejo — é uma necessidade. O dia a dia, em sua essência social, está se transformando. Viajar deixou de ser apenas um deslocamento geográfico para se tornar um respiro interior, um movimento em direção ao autocuidado e à saúde integral. É neste cenário de profunda mudança que a presente publicação, "Turismo de Bem-Estar no Estado de São Paulo", se insere. Aqui encontraremos um convite à reflexão sobre novas formas de viajar — experiências que unem corpo, mente e espírito em harmonia com o ambiente e com as comunidades locais. A proposta é inspirar um olhar mais consciente sobre o turismo, promovendo práticas sustentáveis e vivências transformadoras que reafirmam o valor do equilíbrio e da presença no agora.

Muitos conhecem São Paulo por seu ritmo vibrante, sua força econômica e sua vanguarda cultural. O que este livro revela, é uma outra faceta do estado: um santuário de bem-estar, repleto de tesouros naturais, saberes ancestrais e uma infraestrutura pronta para acolher o viajante que busca mais do que um destino, mas uma transformação. Das águas terapêuticas que curam aos banhos de floresta que renovam, passando por retiros de silêncio e experiências gastronômicas que nutrem o corpo e a alma, São Paulo se apresenta como um ecossistema completo para o florescimento do bem-estar.

As páginas a seguir oferecem um mapa inspirador para gestores públicos, empreendedores, estudantes e todos os profissionais que desejam navegar e prosperar neste segmento promissor.

Convidamos você a mergulhar neste conteúdo e a se juntar a nós neste movimento. Mais do que uma tendência de mercado, este é um resgate da nossa conexão com a sabedoria ancestral e com as práticas integrativas e complementares que enxergam o ser humano em sua totalidade. É um convite para reacender o vitalismo — a crença na força vital inata que nos impulsiona para o equilíbrio e a cura. Ao trilhar este caminho, fortalecemos a economia local, valorizamos nossas comunidades e, acima de tudo, promovemos um turismo que cuida de quem visita e de quem vive, nutrindo o corpo, a mente e o espírito.

Caio Portela – Bacharel em Naturologia;
Presidente do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIN
Mestre em Ciências pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo;
Doutorado em Ginecologia e Obstetricia FMUSP;
Editor Associado da Revista Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares;
Vice Presidente da World Naturopathic Federation;
Membro Fundador da Sociedade Brasileira de Naturologia;
Docente da Pós-Graduação em Dor no Instituto Israelita Albert Einstein.



Palavra do Secretário de Turismo e Viagens

O Turismo de Bem-Estar é uma das expressões mais contemporâneas da atividade turística. Ele vai além do lazer: representa a possibilidade de reconectar-se consigo mesmo, de cultivar saúde física e mental, e de integrar a experiência de viagem a valores de sustentabilidade, acolhimento e transformação.

São Paulo, maior destino turístico do Brasil, reúne condições singulares para consolidar-se também como referência nesse segmento. Temos águas minerais e termais reconhecidas, serras e florestas que convidam à contemplação, comunidades acolhedoras e um setor de serviços que cresce em profissionalização. E temos um propósito: valorizar nossos recursos naturais e culturais, integrar visitantes e comunidades, e gerar impactos positivos que extrapolam a dimensão econômica.

O Turismo de Bem-Estar, para nós, é política pública, é oportunidade de desenvolvimento, é ferramenta de inclusão e de saúde coletiva. Ao fomentar esse ecossistema, criamos redes de parcerias, capacitamos profissionais, incentivamos empreendimentos locais e, sobretudo, promovemos um turismo que cuida de quem nos visita e de quem aqui vive.

Este é o compromisso do Governo do Estado de São Paulo: fazer do turismo de bem-estar uma marca de identidade, qualidade e inovação, garantindo que cada viagem seja também uma experiência de cuidado, equilíbrio e transformação.

Roberto de Lucena – Secretário de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo

Palavra da Aprecesp

A APRECESP - Associação das Prefeituras das Cidades Estância do Estado de São Paulo - tem a satisfação de participar da construção e consolidação do turismo de bem-estar e saúde no estado de São Paulo.

Tudo começou há dois anos, quando o corpo técnico da APRECESP, atento às demandas e potencialidades do setor, identificou o turismo de bem-estar e saúde como uma tendência promissora. A partir de provocações das estâncias hidrominerais, que solicitaram ações concretas para valorizar este segmento turístico, iniciamos uma jornada que culminou na participação da APRECESP no Congresso de Termalismo realizado em Águas de São Pedro. Este evento reuniu diversos especialistas do Brasil e do mundo para discutir o turismo de bem-estar e saúde, tornando-se um momento decisivo para o amadurecimento do projeto.

Reconhecendo a necessidade de uma parceria estratégica, a APRECESP acionou o Senac São Paulo, instituição que possui reconhecido know-how na área de turismo de bem-estar e saúde. Apresentamos o potencial das estâncias paulistas e, a partir deste diálogo, foi construído um termo de cooperação técnica que estabeleceu as bases para o desenvolvimento conjunto do setor.

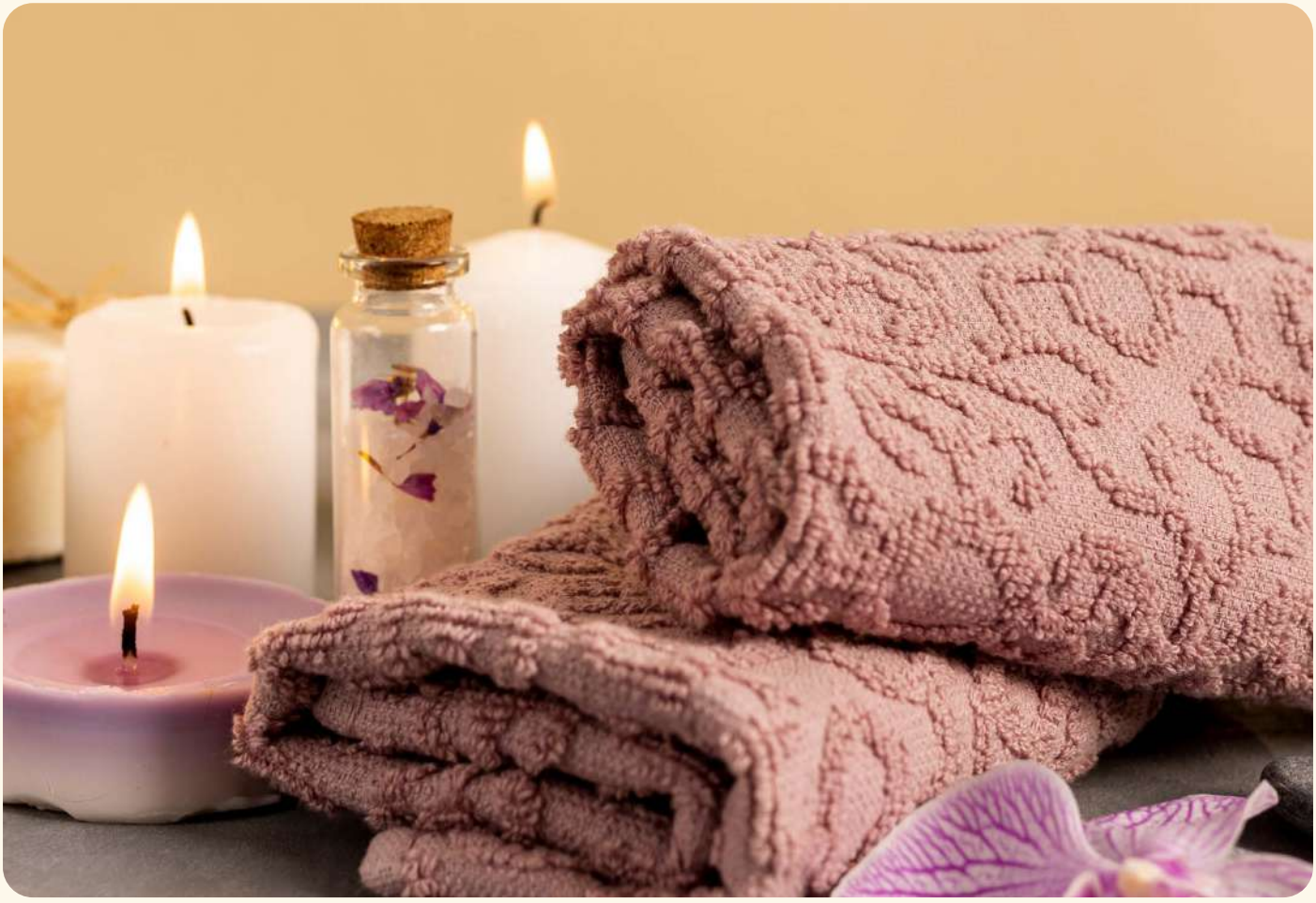
Em conjunto com o Senac, elaboramos uma agenda de desenvolvimento do turismo de bem-estar e saúde que incluiu oficinas presenciais itinerantes e oficinas online. Os municípios que demonstraram interesse participaram ativamente, compreendendo que o turismo de bem-estar e saúde vai muito além de spas ou centros de meditação. Este segmento está profundamente relacionado a experiências em contato com a natureza e a atividades que promovem bem-estar de forma ampla e integrada.

O primeiro ano, 2024, foi dedicado à construção dos objetivos e diretrizes do projeto. É importante destacar que este processo contou com a participação não apenas das prefeituras, estâncias e suas equipes de turismo, mas também da iniciativa privada local, garantindo uma abordagem colaborativa e representativa da realidade de cada município.

O segundo ano, 2025, foi o momento de implementar os roteiros de turismo de bem-estar e saúde nas estâncias e demais municípios paulistas. Neste período, a tendência inicialmente identificada se confirmou de forma contundente e a Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo nos procurou para realizar, em conjunto com o Senac, uma pesquisa de abrangência estadual sobre o turismo de bem-estar e saúde em São Paulo.

Após dois anos de trabalho dedicado à elaboração e implantação desta agenda, este Guia de Turismo de Bem-estar representa a coroação de um esforço conjunto que envolveu a APRECESP, suas prefeituras associadas, outros municípios paulistas e os seus respectivos trades turísticos, o Senac São Paulo e seu corpo técnico, e a Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo. Juntos, estamos apresentando São Paulo como destino de turismo de bem-estar e saúde, posicionando o estado na vanguarda deste segmento no cenário nacional.

APRECESP – Associação das Prefeituras das Cidades Estância do Estado de São Paulo



Palavra do Senac São Paulo

Há quase 80 anos, o Senac São Paulo escreve uma história de excelência no campo da educação voltada ao trabalho. A instituição tem como compromisso o desenvolvimento de pessoas e tem desempenhado um papel fundamental na formação profissional voltada para os setores de turismo, hospitalidade e lazer, destacando-se por sua iniciativa pioneira ao introduzir cursos nessas áreas.

A área de Turismo e Hospitalidade no Senac São Paulo tem em sua estrutura os segmentos de turismo, hotelaria, eventos e lazer e tem como premissa o desenvolvimento sustentável do setor, formando profissionais com olhar crítico, sensível e transformador diante das complexidades do mundo do trabalho. A hospitalidade é reconhecida como valor estratégico, orientando ações que estimulam a inovação, fortalecem os saberes e fazeres locais, e resgatam memórias e histórias que integram os territórios.

Essa atuação ocorre por meio de um portfólio educacional que contribui para a retomada da atratividade do setor como indutor de desenvolvimento, inclusão social, empregabilidade e geração de renda, fortalecendo identidades locais e vínculos com a cadeia da economia criativa, do turismo e da hospitalidade.

A instituição acredita que o futuro se constrói com oportunidades mais igualitárias e que encorajem as pessoas a se tornarem protagonistas de suas próprias histórias. Essa autonomia faz parte do Jeito Senac de Educar e está presente em todos os títulos e produtos ofertados, inclusive na área de Turismo e Hospitalidade, por meio de cursos livres, técnicos e de ensino superior (graduação, extensão universitária e pós-graduação), presenciais e a distância, além do Programa Senac de Aprendizagem, que prepara jovens a partir dos 14 anos de idade para o ingresso no primeiro emprego.

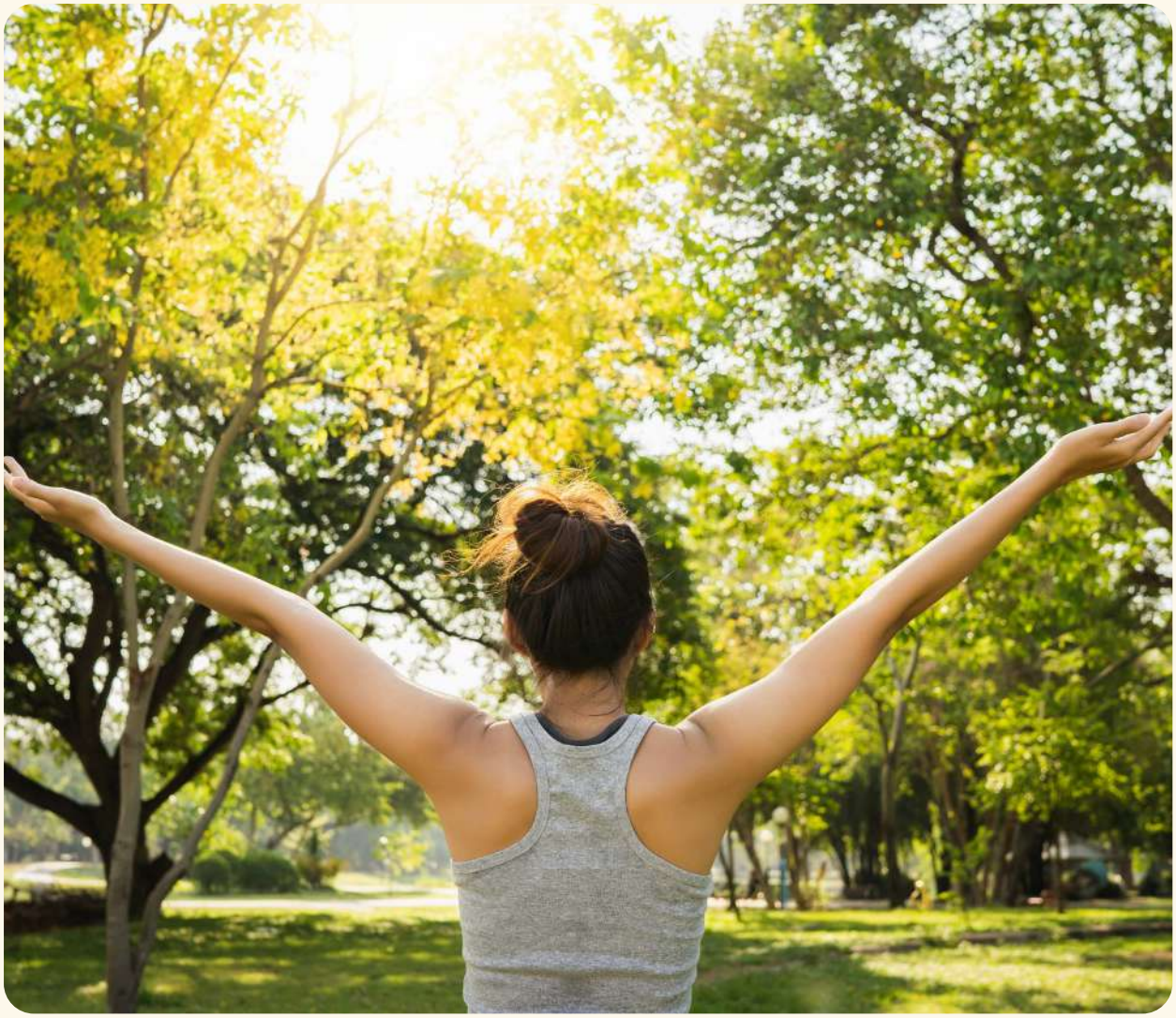
Além disso, ao longo da sua trajetória, o Senac sempre ofertou vagas gratuitas em mais de 15 anos de existência do Programa Senac de Gratuidade, a fim de contribuir para a inclusão no mundo do trabalho. Neste sentido, tem aumentado a sua oferta de bolsas de estudo e, com o passar dos anos, já beneficiou mais de 2 milhões de pessoas no Estado de São Paulo.

Com 63 unidades educacionais, o Senac está presente em todo o Estado de São Paulo. São 17 na capital; seis na Grande São Paulo; duas no litoral; 35 no interior; além dos três campi do Centro Universitário Senac, sendo um no bairro Santo Amaro, na capital, e dois no interior, em Águas de São Pedro e em Campos do Jordão, que formam o complexo educacional com os dois hotéis-escola Senac, o Grande Hotel Campos do Jordão e Grande Hotel São Pedro.

É nesse contexto de excelência e compromisso que o Senac São Paulo tem se dedicado, em parceria com a Aprecesp (Associação das Prefeituras das Cidades Estância do Estado de São Paulo) e a Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo, à agenda de fomento ao Turismo de Bem-Estar e Saúde. Esta iniciativa representa muito mais do que um novo segmento econômico; é um convite a um novo olhar sobre o turismo, que abraça o equilíbrio, o autocuidado e a reconexão profunda com a natureza, a cultura e a comunidade. O turismo, sob essa perspectiva, transcende o lazer para se tornar uma ferramenta complementar vital na promoção da saúde integral, oferecendo experiências que estimulam o autocuidado, a autoconexão e o desenvolvimento pessoal, espiritual e emocional, com a inclusão de práticas integrativas e complementares.

O trabalho desenvolvido por meio dessa parceria tem promovido uma mobilização significativa da governança local, resultando no mapeamento detalhado de recursos e potencialidades de cada região. Além disso, investimos na capacitação de profissionais e no fomento à criação de produtos e serviços turísticos que sejam intrinsecamente sustentáveis – experiências que não só geram bem-estar, mas também valorizam e celebram as identidades e culturas locais. A formação profissional nesse segmento é, portanto, essencial, pois o desenvolvimento de competências específicas em hospitalidade, gestão, saúde e práticas de bem-estar amplia significativamente as oportunidades de atuação, construindo uma rede robusta de profissionais prontos para atender às exigências de um turista contemporâneo cada vez mais consciente, exigente e em busca de experiências verdadeiramente transformadoras.

Este material é o resultado dessa valiosa jornada de construção coletiva. Ele consolida o aprendizado, os diálogos e as contribuições de gestores municipais, empreendedores e profissionais da saúde, do bem-estar e do turismo, todos unidos pelo propósito de transformar territórios e cuidar das pessoas. É um guia prático e inspirador que reflete a visão do Senac São Paulo de educar para transformar e de inspirar novas formas de fazer turismo, sempre pautadas pela sustentabilidade, pela inclusão e pela valorização da vida em sua totalidade. Mais do que um documento, este guia é um convite para repensar o turismo como um instrumento poderoso de promoção da saúde integral e do bem-estar coletivo, com o firme objetivo de consolidar o Estado de São Paulo como uma referência nacional no Turismo de Bem-Estar e Saúde. Ele é uma ferramenta para todos que desejam ser parte ativa dessa transformação.



Palavra de Gabriela Massako

O presente projeto nasce da compreensão de que o ser humano, ao longo da história, desenvolveu uma visão antropocêntrica do mundo, uma perspectiva que o coloca como centro e dominador da natureza. Esse paradigma, que impulsionou o avanço tecnológico e econômico das civilizações, também gerou um profundo afastamento da essência natural da vida, levando a crises ambientais, desequilíbrios sociais e ao adoecimento coletivo do corpo e da mente.

Sob a ótica Naturológica, reconhece-se que o ser humano não é dono da natureza, mas parte integrante dela. Ele habita um ecossistema vivo, interdependente e dinâmico, no qual cada elemento - vegetal, mineral, animal e humano - cumpre um papel essencial para a manutenção da harmonia planetária. Assim, compreender o homem como parte da natureza e não como seu centro é um movimento essencial para a construção de um novo paradigma de bem-estar, pautado em valores de respeito, equilíbrio e sustentabilidade.

Nesse contexto, o Turismo de Bem-Estar emerge como um campo de grande relevância e potência transformadora. Mais do que uma vertente econômica, ele representa uma prática educativa e vivencial, que promove a reconexão entre o ser humano e o meio natural. Por meio de experiências que unem práticas integrativas, contemplação, terapias naturais e contato com paisagens preservadas, o turismo de bem-estar convida o indivíduo a um processo de autoconhecimento, regeneração e reconciliação com a natureza.

O turismo, quando orientado por princípios de sustentabilidade e respeito cultural, transforma-se em uma ferramenta de educação ambiental e social, fortalecendo comunidades locais e estimulando a valorização dos saberes ancestrais. Nesse sentido, o Turismo de Bem-Estar Integrativo se alinha às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo Ministério da Saúde, ao propor vivências que unem cuidado, equilíbrio energético e consciência ecológica.

As experiências sensoriais, terapêuticas e culturais proporcionadas por esse modelo de turismo não apenas favorecem o bem-estar individual, mas também despertam um senso coletivo de responsabilidade planetária. O visitante é convidado a vivenciar o ambiente natural com respeito, presença e gratidão - compreendendo-se não como consumidor de recursos, mas como coexistente e guardião da vida.

Dessa forma, o projeto de Turismo Bem-Estar propõe uma nova forma de viver, viajar e cuidar - baseada na reconexão entre o ser humano, a natureza e a ancestralidade. Ao integrar ciência, espiritualidade, cultura e meio ambiente, o turismo deixa de ser apenas deslocamento e passa a ser caminho de transformação: um retorno à essência, à sensibilidade e à consciência de pertencimento. Por fim, um turismo conectado ao propósito e ao autoconhecimento.

O presente trabalho apresenta uma proposta com bases conectadas a medicina moderna e científica, porém com bases ancestralistas, conectadas acima de tudo ao ser humano em todas suas potencialidades.

Gabriela Massako
Bacharel em Naturologia - UAM;
Pós Graduada em Medicina Tradicional Chinesa - CEATA;
Mestra em Educação - MUST Orlando
Docente de Bem-estar e Saúde do Senac São Paulo;
Consultora com experiência em diversas áreas do conhecimento como Saúde, Hotelaria, Turismo, Gastronomia e Educação discorrendo sobre Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) e Medicina Natural Integrativa.



Palavra de Rosana Borborema

Desde muito antigamente o ser humano busca longevidade, bem-estar e saúde, e para isso não mede esforços em se locomover, assim nascem as atividades voltadas para o relaxamento, vitalidade, ócio e lazer, crescendo a procura por espaços de recreação com ofertas diversificadas para atender as mais variadas necessidades.

Os gregos, os fenícios e os romanos foram as primeiras civilizações a fazer uso dessa modalidade de turismo, denominada Turismo de Saúde, dentre elas: Climatismo, Talassoterapia, Termalismo, Geoterapia, entre outros.

Cidades mais afastadas de grandes centros urbanos nos trazem experiências positivas, tais como prazer e alegria, fazendo uma conexão entre corpo, mente e espaço.

São Paulo: Um destino para todos
São Paulo conta hoje com uma oferta turística muito ampla e com um vasto patrimônio natural com riqueza notável de soluções baseadas na natureza aproveitável para fins terapêuticos que nos permite disputar lugar ao sol como um destino de Bem-estar e Saúde, desde sua infraestrutura, sustentabilidade, fortalecimento de produtos, inovação e promoção, onde se constrói experiências únicas e autênticas inspiradas na cultura dos territórios, no bem viver de suas comunidades e seus saberes como estratégia de reconhecimento e posicionamento no país.

É um destino autêntico, que proporciona melhora da qualidade de vida através do equilíbrio mental, emocional, espiritual e físico do viajante, onde se integra o bem-estar, pois, alia a gastronomia com patrimônio e natureza que conjugam uma riqueza cultural e nos projeta para o mundo como um destino de experiências inigualáveis.

Esse segmento turístico se consolida impulsionado pela crescente demanda de experiências que possam promover saúde, equilíbrio e qualidade de vida, sendo assim, São Paulo hoje se consolida como um destino que possui 70 Estâncias divididas nas seguintes categorias: Climáticas, Hidrominerais, Balneárias e Turísticas que juntas, possuem uma grande variedade de intervenções terapêuticas que melhoram a qualidade de vida, que vão além do descanso, trazendo protagonismo ao turista que busca uma experiência autêntica e com propósito que promova bem-estar físico, emocional e mental.

Este guia traz possibilidades de se reconectar consigo mesmo, permitindo-se viver uma experiência em cada um dos destinos aqui apresentados.

Rosana Soares Borborema
Fisioterapeuta - Faculdade Anhanguera Piracicaba
Extensão em Termalismo Social - UFSC
Extensão em Ergobiotipologia Humana -UFSCAR
Proprietária da Clínica FisioAguas
Presidente do Comtur de Águas de São Pedro
Colaboradora no Grupo de Atores Estratégicos em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde(-GAEPICS) e atua na área de Educação em Dor





Palavra de Amanda Polin Pereira

O bem-estar humano está intrinsecamente relacionado à conexão com a natureza. Práticas de saúde baseadas na natureza, como as ações do turismo de bem-estar e saúde, cada vez mais se destacam como estratégias fundamentais para melhora da saúde planetária.

Este material contribui para o caminhar de uma conscientização de todos envolvidos no setor do turismo, saúde e de demais interessados na construção de experiências significativas à saúde planetária, que indissocia o bem-estar humano com os sistemas naturais existentes nos valiosos municípios do estado de São Paulo. A união de bem-estar e turismo favorece o alcance dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável acordados mundialmente por países como o Brasil, na Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU).

As viagens do cotidiano dos brasileiros constituem-se como importante área ocupacional do lazer humano. O lazer como ocupação humana é uma atividade significativa e fundamental para o bem-estar devido à promoção de saúde mental, socialização e autonomia. Devido à essa ocupação estar presente no cotidiano de todas as pessoas e ser de escolha pessoal, ela garante engajamento promovendo a expressão de desejos e vontades auxiliando na compreensão das necessidades próprias de cada pessoa dentro da sua rotina na busca do seu bem-estar.

Neste contexto o turismo de bem-estar se constitui como uma oportunidade de exercer o lazer enquanto ocupação humana significativa promovendo a todos a promoção e prevenção de saúde através de variadas experiências que envolvem Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) dentre outras que resgatam o cuidado integral e conectado com a natureza.

Este guia é um destaque e marco inovador para a conscientização e construção das perspectivas atuais e futuras de modos de vida mais saudáveis, igualitários e benefícios a toda vida existente neste planeta

Amanda Polin Pereira
Terapeuta Ocupacional
Coordenadora do Centro de Estudos e Meditação Suseonjae
Mestra em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação Interunidades em Bioengenharia da Universidade de São Paulo
Colaboradora na Câmara Técnica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Crefito03.
Colaboradora no Grupo de Atores Estratégicos em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde(-GAEPICS) da Rede ObservaPICS da Fiocruz.



Sobre a publicação

A presente publicação, desenvolvida pelo trabalho conjunto da Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo, da Associação das Prefeituras das Cidades Estância do Estado de São Paulo(APRECESP), do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac São Paulo) e demais parceiros, busca apresentar um novo olhar sobre o turismo de bem estar, focado no propósito da atividade.

Visa também mostrar o estado de São Paulo como um destino que traz infinitas oportunidades de vivências pensadas no autocuidado, na melhoria da saúde física e mental, no relaxamento, na imersão na natureza, no autoconhecimento, na terapia holística, nos spas, balneários e espaços de tratamentos terapêuticos, etc.

O objetivo do material é servir como um guia orientativo e técnico que irá contribuir com o desenvolvimento e promoção do turismo de bem-estar no estado de São Paulo, preservando e valorizando os recursos naturais, culturais e humanos para proporcionar experiências de promoção e manutenção da saúde, autocuidado, reconexão e transformação pessoal, com foco em sustentabilidade, no turismo responsável, na economia local e na integração entre visitantes e as comunidades.

A publicação é voltada para gestores públicos, gestores privados, estudantes, pesquisadores e professores, profissionais que atuam na atividade turística e demais interessados e amantes do tema.

Inicialmente é apresentado os conceitos utilizados sobre o segmento, tendências, perfil do visitante, assim como a economia do turismo de bem estar. Na sequência é apresentado o trabalho realizado desde 2023 pela Aprecesp e Senac com workshops de capacitação sobre o tema e pesquisa aplicada com representantes do setor e dos governos locais em conjunto com a Secretaria de Turismo e Viagens.

A intenção é contribuir com o fortalecimento e o incentivo ao desenvolvimento de experiências de turismo de bem estar no estado de São Paulo, acompanhando tendências de viagem e motivações do visitante em seus deslocamentos.





Entendendo o Turismo de

Bem-Estar

O Turismo de Bem-estar se destina a criar experiências de viagens cujo propósito principal é fomentar atividades para a promoção, manutenção, recuperação da saúde integral e criar atividades que auxiliem as diversas dimensões do Bem Estar e Saúde, sendo essas: Bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual do viajante. Incluindo nessas atividades hospedagem, alimentação, Terapias Integrativas e Complementares (PICS), atividades de autocuidado e outros serviços associados que corroborem para atingir tais objetivos. É um segmento em rápido crescimento dentro do turismo global, que reflete mudanças sociais e culturais relacionadas à valorização da saúde e da qualidade de vida, assim como fomenta ações conectadas à valorização do saber ancestral e conexão com medicinas vitalistas locais, ligadas a uma comunidade ou grupo específico (exemplo: Imersão a medicina indigena dos pataxós)

Conceitos fundamentais: bem-estar x saúde x turismo médico



Embora os termos Saúde, Bem-estar e Turismo Médico sejam frequentemente utilizados como sinônimos, a literatura especializada destaca diferenças conceituais importantes.

O Bem-estar é a busca por um estado de equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual que vai além da ausência de doenças. Ele envolve escolhas conscientes e práticas preventivas, como alimentação saudável, atividade física, meditação, e autocuidado que promovam o autoconhecimento e propósito intencional. Segundo Morita (2017), o bem-estar representa uma dimensão proativa e de olhar integral da saúde, voltada para a autorrealização e o desenvolvimento pessoal.

Já o conceito de Saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é mais amplo e institucional, frequentemente associado a políticas públicas e indicadores biomédicos. O turismo voltado à saúde busca intervenções curativas, enquanto o turismo de bem-estar busca experiências de manutenção e aprimoramento da qualidade de vida (Li et al., 2024).

Por fim, o Turismo médico é caracterizado por viagens cujo principal objetivo é realizar um procedimento médico ou cirúrgico, geralmente com finalidade terapêutica como cirurgias, tratamentos odontológicos ou estéticos. O turismo de bem-estar, em contraste, tem caráter preventivo e experiencial, e se concentra em vivências que promovam a reflexão de hábitos de vida, escolhas sustentáveis e interações com a sociedade e ao final geram mudanças na vida do indivíduo ou coletivo.

Panorama global e evolução do segmento

De acordo com o Global Wellness Institute (GWI, 2024), o turismo de bem-estar é um dos setores mais dinâmicos da economia global. Antes da pandemia, entre 2012 e 2019, o segmento crescia em média 8,6% ao ano, quase o dobro da taxa de crescimento do turismo convencional. Em 2019, os gastos globais com turismo de bem-estar atingiram US$ 720,4 bilhões, distribuídos em aproximadamente 936 milhões de viagens (Global Wellness Institute, 2024).

Durante o período de pandemia (2020–2022), o setor sofreu retração, mas apresentou uma recuperação vigorosa, com crescimento anual de 36,2% nos gastos e 30,2% no número de viagens (Global Wellness Institute, 2024a). Segundo projeções do Global Wellness Summit (2024), o mercado global de turismo de bem-estar deve ultrapassar US$ 1 trilhão em 2024 e alcançar cerca de US$ 1,4 trilhão até 2027, com taxa de crescimento anual média de 16,6%.

Além do crescimento econômico, o segmento vem se transformando qualitativamente. Se antes o turismo de bem-estar estava centrado em spas e termas, hoje abrange retiros imersivos, práticas de mindfulness, terapias holísticas, medicina integrativa, experiências gastronômicas saudáveis e turismo de natureza. Essa evolução reflete uma tendência global de integração entre saúde física, emocional e ambiental (Morita, 2017; Global Wellness Institute, 2023).

O GWI (2023) também destaca que as viagens de bem-estar representam cerca de 7,8% do total de viagens mundiais, mas 18,7% dos gastos globais em turismo, indicando seu alto valor agregado e potencial de impacto econômico para destinos especializados.





Comportamento e perfil do novo turista: O viajante do bem-estar

O novo perfil do viajante contemporâneo revela mudanças nas motivações e nas expectativas em relação às experiências turísticas. O chamado "viajante do bem-estar" busca experiências transformadoras, que promovam equilíbrio, autocuidado e propósito (Li et al., 2024).

Pesquisas apontam que suas principais motivações incluem a redução do estresse, o combate ao burnout, a melhora do sono e da alimentação, o autoconhecimento e a busca por longevidade e saúde preventiva (Morita, 2017; Global Wellness Institute, 2023). Esse turista tende a valorizar autenticidade, sustentabilidade e contato com a natureza, preferindo destinos que promovam experiências culturais genuínas e práticas integrativas (Li et al., 2024).

Em termos de comportamento econômico, o GWI (2023) revela que os turistas internacionais de bem-estar gastam, em média, US$ 1.764 por viagem, valor 41% superior ao gasto médio de turistas convencionais. Já os viajantes domésticos de bem-estar gastam cerca de 175% mais que os viajantes domésticos típicos.

Outro aspecto relevante é a mudança geracional. Enquanto no passado o turismo de bem-estar era mais associado a consumidores de alta renda e faixas etárias mais elevadas, atualmente millennials e a geração Z têm impulsionado o crescimento do setor. Essas gerações buscam experiências personalizadas, sustentáveis e "instagramáveis", em que o autocuidado se conecta à expressão de identidade e valores pessoais (Global Wellness Institute, 2023).



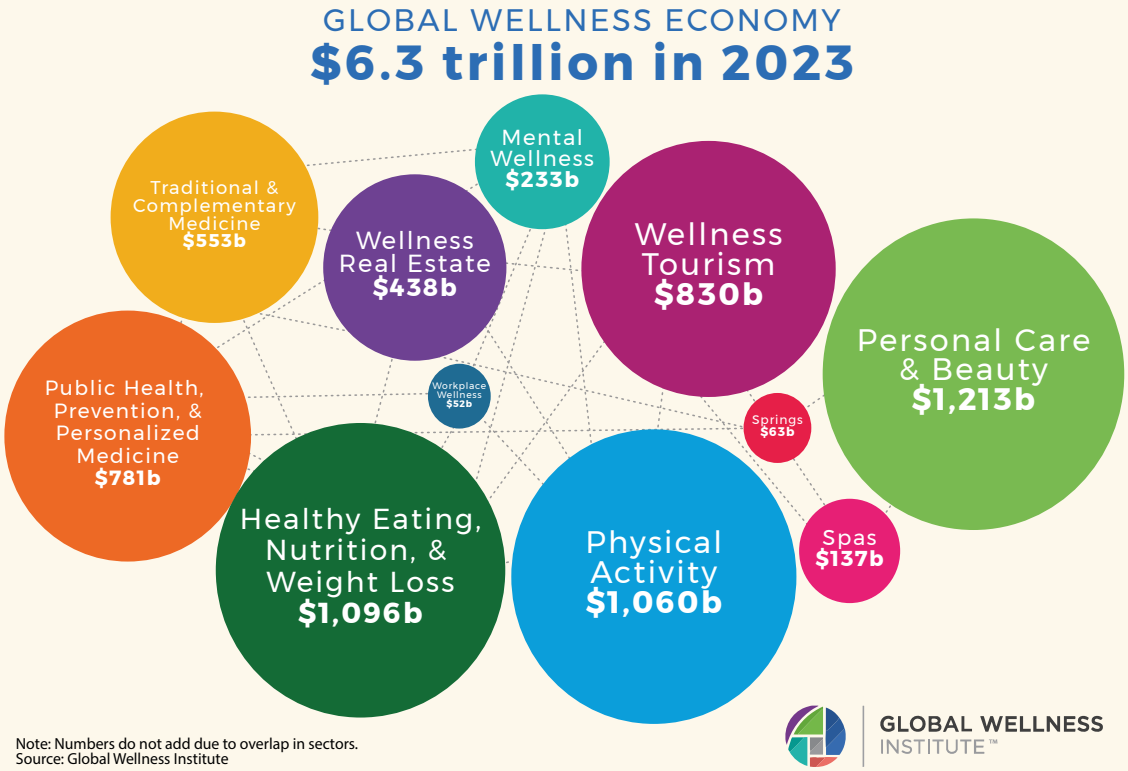
Mercado



De acordo com a Global Wellness Institute, o mercado de Bem- Estar contempla Alimentação Saudável, Atividade Física, Bem-estar mental, Medicamento tradicional e complementar, Bem-estar no ambiente, Bem-estar no trabalho e o Turismo de bem-estar, que tem como definição "Garantir que todo o turismo promova o bem-estar dos visitantes, destinos e comunidades locais".

O que é a Economia do Bem-estar?

O GWI define a economia do bem-estar como setores que permitem aos consumidores incorporar atividades e estilos de vida de bem-estar em suas vidas diárias.
Ela abrange 11 setores variados e diversos.



Note: Numbers do not add due to overlap in sectors.
Source: Global Wellness Institute

O bem-estar é estimado pelo Global Wellness Institute como um mercado multitrilionário, com gastos globais superiores a US$ 4 trilhões todos os anos desde 2017. Sua taxa de crescimento tem superado consistentemente o crescimento do PIB global, com ganhos positivos mesmo em anos de crise econômica global (exceto durante o ano da pandemia de 2020).

Em um período relativamente curto, o bem-estar emergiu globalmente como um valor de estilo de vida dominante, impulsionando o interesse do consumidor em exercícios, alimentação saudável, autocuidado, atenção plena, redução do estresse, envelhecimento saudável, medicina complementar, saúde holística e outras práticas de bem-estar.

Para um conjunto crescente de consumidores, o bem-estar se tornou um importante sistema de valores usado para filtrar a vida diária e a tomada de decisões, com foco crescente em questões como a qualidade dos alimentos e a forma como os alimentos são preparados e consumidos, mitigando o estresse e promovendo o bem-estar mental, incorporando movimento às atividades diárias, consciência ambiental, anseio por conexão, desejo de autorrealização e busca pela felicidade. Não há sinais de que essa tendência esteja diminuindo.

Turismo de bem-estar não é turismo médico

O turismo de bem-estar é frequentemente confundido com o turismo médico — não apenas pelos consumidores, mas também no marketing de destinos. Essa confusão é causada por uma compreensão incompleta desses mercados e pelo uso inconsistente de terminologias por destinos, organizações governamentais e agências de promoção. Às vezes, o termo "turismo de saúde" também é usado como um termo genérico para descrever diversos tipos de serviços e atividades médicas e de bem-estar — desde cirurgias cardíacas e cuidados odontológicos a spas e retiros de ioga em destinos turísticos —, causando ainda mais confusão. Na verdade, esses dois setores operam em grande parte em domínios distintos e atendem a diferentes necessidades dos consumidores.



Meditação na Cachoeira da Ponte Amarela - Analândia - Foto: Jefferson Xavier

Quem são os viajantes do bem-estar?

Existe um equívoco comum de que os viajantes de bem-estar são um grupo pequeno, elitista e rico de turistas de lazer que visitam spas, resorts de saúde ou retiros de ioga e meditação. Na verdade, os viajantes de bem-estar compõem um grupo muito mais amplo e diverso de consumidores, com diversas motivações, interesses e valores.



O GWI identifica dois tipos de viajantes de bem-estar:

Viajante que busca o bem-estar primário: um viajante cuja escolha de viagem ou destino é motivada principalmente pelo bem-estar.

Viajante de bem-estar secundário: um viajante que busca manter o bem-estar enquanto viaja ou participa de experiências de bem-estar durante qualquer tipo de viagem a lazer ou negócios.

É importante ressaltar que viagens de bem-estar primárias e secundárias podem ser realizadas pela mesma pessoa em viagens diferentes, e esses dois tipos de viagens de bem-estar se reforçam mutuamente. Com o tempo, alguns viajantes de bem-estar secundários decidiram fazer uma viagem de bem-estar primária, à medida que seu interesse e experiência com bem-estar aumentam. Por exemplo, uma pessoa que visita uma fonte termal de uso diário durante férias em família (viagem de bem-estar secundária) pode posteriormente se sentir motivada a planejar uma escapada de fim de semana em um resort de águas termais (viagem de bem-estar primária).



Como fornecer experiências para o bem-estar?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um estado de total bem-estar físico, mental e social, e não somente ausência de doença e/ou enfermidade. Atualmente a proteção, promoção e restauração da saúde mental tem sido a preocupação de indivíduos, grupos, instituições, empresas e sociedade na formulação de estratégias de bem-estar. A busca por experiências de bem-estar para redução do estresse e ansiedade mostra uma crescente elevação no país.

Tais experiências relacionam-se às perspectivas de cuidado da saúde integral, que preconiza equilíbrio nas diversas dimensões do ser humano, o bem-estar: físico, mental, social e espiritual.

No Brasil as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são reconhecidas pelo cuidado integral e resgate ancestral de saberes sendo ofertadas dentro de experiências de turismo como: meditações, yoga, práticas corporais da medicina tradicional chinesa, dança circular, termalismo, reiki, aromaterapia, dentre outras (BRASIL, 2018).

Ofertar experiências para o turismo de bem-estar e saúde em conjunto com as PICS é um potente recurso para impactos positivos na saúde e no autocuidado dos turistas. Tais práticas melhoram a qualidade de vida e fortalecem a pessoa na compreensão do seu próprio processo de autocuidado e cura, fornecendo estados melhores de consciência sobre si.

Ao todo temos 29 Práticas Integrativas e Complementares já ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) que oferecem possibilidades de cuidado integral e conexão com a natureza, conectando profissionais da Saúde aos Turismólogos, agentes de viagens e guia de turismo.

Para conhecer melhor vejamos a imagem a seguir:



Desta forma, experiências desenvolvidas com profissionais com PICS dentre outras do cuidado integral, fornecem impactos positivos tanto para o turista como para as comunidades locais, através de seus profissionais, curadores e desenvolvedores desta lógica de cuidado.



Atendimento e Experiência do Visitante

a) A jornada do turista de bem-estar: expectativas e sensibilidade

A busca por roteiros com propósitos de bem-estar, cuidados e conexão com a natureza dos turistas deste segmento envolve à disposição de que os profissionais e territórios oportunizem experiências significativas, através de uma construção envolvendo diversos setores como saúde, turismo e meio ambiente.

O turista de bem-estar busca e necessita da percepção de mudança nas dimensões do corpo físico, mental, social e espiritual. Desta forma o raciocínio do cuidado, empatia e respeito deve ser desenvolvido por todos os segmentos envolvidos.

O cuidado demanda o acolhimento deste turista, profissionais sensíveis à escuta e tolerância à diferentes modos de vida, escolhas alimentares e de autocuidado, bem como respeito e compreensão das distintas religiões e perspectivas espirituais dos turistas.

A sensibilidade dos agentes, profissionais, locais de hospedagem e alimentação configuram-se em interações de qualidade com tempo previsto para acolhimento de dores e disponibilidade de atenção e escuta.

Tais experiências devem ser acessíveis em valores permitindo que o bem-estar não seja somente um produto de luxo com alto investimento financeiro do turista, o que caracterizaria uma forma desumanizada frente ao bem-estar, que socialmente é impactado pelo excesso de trabalho devido às demandas financeiras cotidianas.





b) Como oferecer um atendimento acolhedor e diferenciado

Acolhimento na perspectiva das ações e práticas em saúde refere-se a um encontro empático de escuta e atendimento das necessidades centradas na pessoa e no seu protagonismo em relação ao seu próprio processo de cuidado (BRASIL,2006).

Acolher o turista de bem-estar é ouvir as necessidades do momento, sejam demandas de descanso, busca por silêncio, transformação pessoal, conexão espiritual, estas devem ser atendidas sem julgamentos com informações e orientações sobre quais demandas serão alcançadas em cada produto e/ou experiência através de folders, sinalizações e explicações dos processos e efeitos na promoção de saúde.

Espaços naturais se configuram atualmente com alto potencial de cuidado e interesses dos turistas do bem-estar, desta forma experiências com uso de espaços públicos na natureza em conformidade com a sustentabilidade e mais próximos do ambiente natural, são atrativos importantes para as conexões espirituais e impactos na saúde dos participantes.

c) Cuidados éticos, privacidade e personalização

Em relação aos cuidados a serem ofertados aos turistas é primordial a construção de roteiros que proporcionem informações sobre as atividades a serem ofertadas e que identifiquem previamente às demandas e expectativas do turista do bem-estar.

O fornecimento de orientações sobre as práticas de cuidado a serem ofertadas e seus impactos na saúde devem ser claramente explicitadas em sinalizações, formulários de inscrições e divulgação para facilitar a escolha, promovendo a emancipação da pessoa sobre seu autocuidado e envolvimento na experiência escolhida.

A ética do cuidado envolve a construção com profissionais especializados e informações adequadas, responsabilidade, espaços previsíveis e seguros para manifestação de emoções a serem acolhidas sem julgamentos ou intervenções além das possibilidades previstas.

O compromisso do bem-estar envolve a não sobrecarga em quantidades de oferta pela lógica materialista, mas a garantia da qualidade e do impacto positivo na dimensão emocional, mental, física, social e espiritual do turista.

A personalização para pessoas e grupos neste segmento é de extrema importância para resultados eficazes, a utilização de questionários prévios para identificar demandas de cuidado mensurando impacto e mudanças são estratégias imprescindíveis na construção de roteiros.



São Paulo

como Destino de Bem-Estar

Turismo de Bem-estar no estado de São Paulo

O turismo no estado de São Paulo a partir de meados de 1920 teve seu desenvolvimento principalmente pelos seus destinos voltados ao turismo de saúde e bem estar. Assim, as principais políticas públicas de turismo no estado estavam voltadas ao incremento dos destinos costeiros ou que apresentavam águas com propriedades terapêuticas e medicinais.

Com incremento das estradas e rodovias, com os incentivos para implantação de meios de hospedagem, balneários e serviços turísticos, o estado de São Paulo passou a atrair visitantes nacionais e internacionais.

Desde então, o turismo de bem estar se fortalece, mas é acompanhado de outros segmentos turísticos que também passaram a ter destaque no estado, além de destinos de turismo hidromineral, balneário e climático surgiram também os destinos de turismo religioso, rural, gastronômico, cultural, esportivo, de natureza, ecoturismo, aventura, náutico, feiras e eventos, entre outros, o que fez o estado de São Paulo se consolidar como um importante destino turístico, diverso, inclusivo e para todos.

Quando falamos de turismo de bem estar alguns destinos são referência no estado. Em pesquisa de sondagem para entender a oferta do segmento, que foi aplicada junto a as prefeituras municipais e empreendedores do setor, podem ser identificadas ao menos 176 experiências de turismo de bem estar no estado, em 30 municípios paulistas.

Meditação na Gruta dos Guaranis - Sítio Pedacinho do Céu em São Pedro - Foto: Câmera do Mundo

Dentre as experiências estão:

- atividades em balneários municipais
- visita a spas, hotéis e resorts
- casas de meditação, yoga e experiências sensoriais
- templos, retiros e atividades espirituais
- atividades de práticas integrativas
- eventos de autocuidado, práticas integrativas e complementares e bem estar



Cidades como Ibirá fazem parte do portfólio. A estrutura do Balneário "Evaristo Mendes Seixas", em Ibirá, oferece os tradicionais banhos de imersão em águas minerais vanádicas, alcalinas e bicarbonatadas, entre outras qualidades.

Monte Alegre do Sul e Águas de Lindóia, na região turística do Circuito das Aguas contam com balneários municipais com tratamentos com águas medicinais. Na mesma região, Jaguariúna, possui espaços com aula de yoga e meditação, pilates, acupuntura, psicoterapia, psicanálise, nutrição, massoterapia. Em Amparo são ambientes de presença, harmonia e conexão profunda com a natureza. A experiência tem todo um cuidado estético e sensorial, integrando tradição, hospitalidade e espiritualidade para proporcionar momentos transformadores de consciência, equilíbrio e qualidade de vida aos participantes.

Peruíbe tem como diferencial o Lamário, com a lama negra utilizada em tratamentos de estética e beleza. São Roque conta com experiências exclusivas e sofisticadas nos hotéis e resorts da cidade que fica a menos de 1 hora da capital paulista.

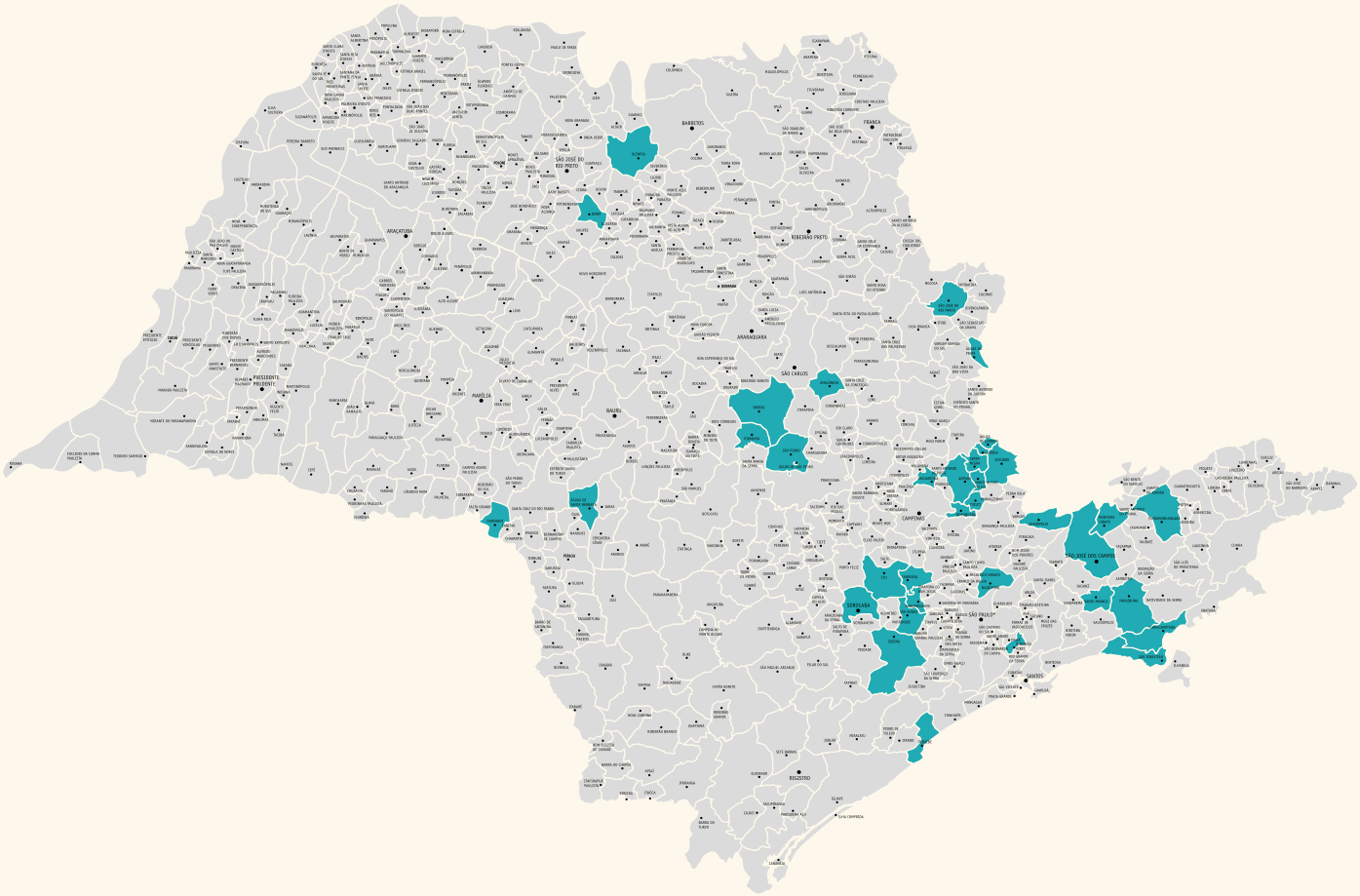
Em Guaratinguetá e Itu a oferta hoteleira e os resorts reúnem spas com diversas práticas de relaxamento. Outras cidades como São José do Rio Pardo, Caraguatatuba, Paraibuna, Olímpia, Joanópolis, Torrinha e Ourinhos entre outras contam também contam com atividades diversas.

Cabreúva se destaca pela espiritualidade, com o templo Kadampa, mesma coisa ocorre em Cotia com o Templo Zulai. Em Pindamonhangaba esse também é o tema, com a Fazenda Nova Gokula.

Diante disso, infinitas são as possibilidades em São Paulo, desde das experiências mais exclusivas em resorts e hotéis de alto padrão, com seus spas, como também nos balneários municipais presentes em muitos destinos paulistas. Os espaços de yoga, meditação e de outras práticas integrativas também são uma tendência no estado. Não se pode deixar de destacar os templos e as áreas verdes que a partir de um propósito de bem estar podem proporcionar vivências marcantes.



Cidades com vocação para o turismo de bem estar e saúde:



Município

- ÁGUAS DA PRATA
- ÁGUAS DE LINDOIA
- ÁGUAS DE SANTA BÁRBARA
- ÁGUAS DE SÃO PEDRO
- AMPARO
- ANALÂNDIA
- ARAÇARIGUAMA
- BROTAS
- CABREÚVA
- CARAGUATATUBA
- COTIA
- ENGENHEIRO COELHO
- GUARATINGUETÁ
- IBIRÁ
- IBIÚNA
- ITU
- JAGUARIÚNA
- JOANÓPOLIS
- LINDÓIA
- MAIRIPORÃ
- MONTE ALEGRE DO SUL
- MONTEIRO LOBATO
- MORUNGABA
- OLÍMPIA
- OURINHOS
- PARAIBUNA
- PERUÍBE
- PINDAMONHANGABA
- RIBEIRÃO PIRES
- SANTA BRANCA
- SÃO JOSÉ DO RIO PARDO
- SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
- SÃO PEDRO
- SÃO ROQUE
- SÃO SEBASTIÃO
- SERRA NEGRA
- SOCORRO
- SOROCABA
- TORRINHA
- TUIUTI

Agenda para o desenvolvimento e fomento do turismo de bem-estar e saúde no estado de São Paulo

O acordo de cooperação da "Agenda para o desenvolvimento e fomento do turismo de bem-estar e saúde" firmado entre a Aprecesp e Senac foi assinado na reunião de prefeitos em Olímpia no dia 28 de junho de 2024.



2º Reunião das Prefeituras Estância da APRECESP em Olímpia, na foto (da esquerda para direita) Roberto Lucena, Ana Lívia Reis, Leandro Corrêa presidente a APRECESP e Prefeito de Olímpia, Fernando Cunha - foto Gabriel Pitta

A agenda contemplou duas fases, totalizando 200 horas aplicadas em estudos, planejamento, aulas remotas e presenciais nas cidades de Águas de São Pedro, Campos do Jordão, Socorro, Águas da Prata, Analândia, São Paulo, Caraguatatuba, Ribeirão Pires e Amparo.



Encontro presencial em Analândia - conclusão da 1º etapa (dez/2024) - foto - Gabriel Pitta



Encontro presencial em Amparo - conclusão da 2º etapa (set/2025) - foto: Júnior Vicentini

Como resultado desta agenda, compartilhamos com vocês, profissionais do turismo e da saúde, o objetivo e as diretrizes para desenvolver este segmento em sua cidade, com responsabilidade e sustentabilidade.

Objetivo

Desenvolver e promover o Turismo de Bem-Estar e Saúde no Estado de São Paulo, preservando e valorizando os recursos naturais, culturais e humanos para proporcionar experiências de promoção e manutenção da saúde, autocuidado, reconexão e transformação pessoal, com foco em sustentabilidade, economia local e integração entre visitantes e comunidades.





3º Encontro APRECESP e SENAC/SP Reforça o Fomento ao Turismo de Bem-Estar e Saúde em Campos do Jordão (ago/2024) - foto: Gabriel Pitta



3º Encontro de Turismo de Bem-estar e Saúde | Ribeirão Pires 12/08 - foto - Gabriel Pitta

Diretrizes e ações para o Turismo de Bem-estar e Saúde no Estado de São Paulo

Redes de Interlocução e Parcerias

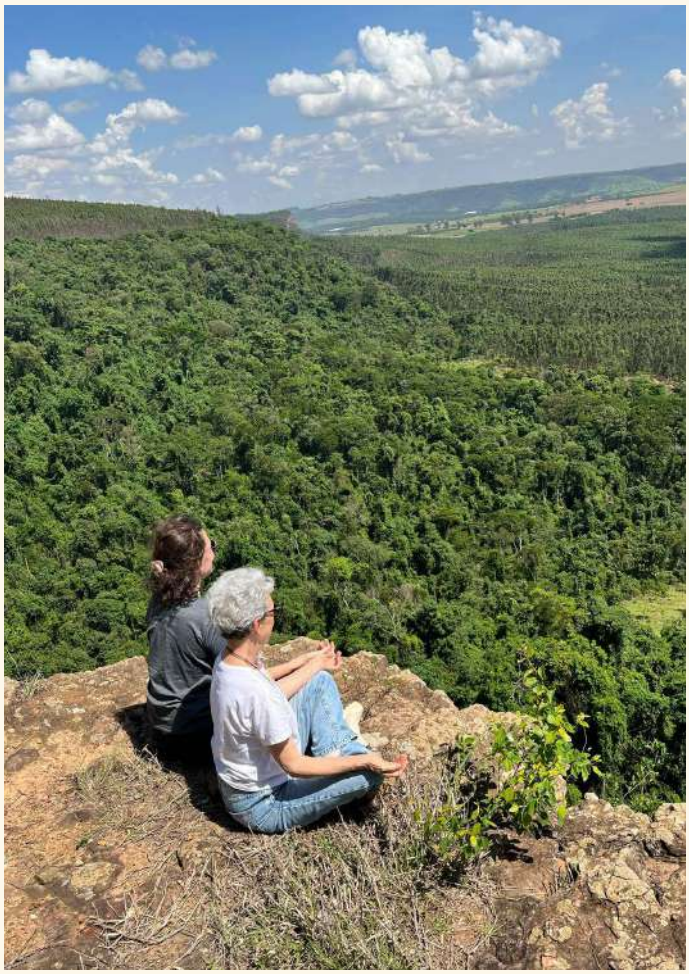
Estabelecer redes de colaboração entre profissionais de turismo e saúde para troca de conhecimentos e criação de programas em conjunto.

Integrar poder público e iniciativa privada para formatação de produtos turísticos focados em Turismo de Bem-Estar e Saúde, preferencialmente de forma regional.

Fomentar o investimento em infraestrutura de bem-estar, como melhorias nos balneários, desenvolvimento de jardins meditativos e espaços terapêuticos.

Incluir nos Planos Diretores de Turismo municipais e regionais (dos circuitos) o Turismo de Bem-Estar, Saúde e Lazer.

Estabelecer vínculos, diálogos e construções conjuntas na área do Turismo de Bem-Estar e Saúde dos conselhos municipais de Turismo, Saúde e Pessoas com Deficiência (Direitos Humanos).



Meditação no Mirante Vale das Pedras - Analândia - Foto: Amanda Polin Pereira

Inventário de Recursos

Realizar um levantamento completo das ofertas de Bem-Estar e Saúde, incluindo práticas integrativas (yoga, meditação, terapias integrativas e complementares da saúde), espaços naturais (balneários, trilhas, jardins), serviços especializados (spas, retiros), produtores locais (alimentos orgânicos, artesanato) e imersões culturais e típicas regionais (visita a comunidade, aldeias, imersão terapêuticas locais, etc)

Criar um banco de dados que categoriza esses recursos, facilitando a elaboração de roteiros personalizados.

Mapear e agrupar esses recursos por categorias para facilitar a criação de roteiros temáticos.

Interligar os atores das cadeias de turismo, e bem-estar e saúde, para facilitar a criação de parcerias e produções associadas.

Ofertar linha de crédito para profissionais e empreendimentos que trabalhem com Turismo de Bem-Estar e Saúde para realizarem investimentos.



7º Encontro de Turismo de Bem-Estar e Saúde em Águas da Prata 23/08 - foto - Gabriel Pitta

Formação e Capacitação Profissional

Oferecer capacitação continuada para profissionais de turismo de bem-estar e saúde com foco em qualidade no atendimento, estímulo à atividades com foco em saúde, empatia, práticas sustentáveis e experiência do visitante.

Incentivar restaurantes locais a adotar cardápios com propostas de alimentação saudáveis e naturais baseados em produtos regionais, incluindo a criação de selo(s) para reconhecimento de determinados princípios alinhados ao Bem-Estar, Saúde e Desenvolvimento Sustentável.

Desenvolver um selo de Turismo de Bem-Estar e Saúde do Estado de São Paulo para os prestadores de serviços / empreendimentos / atrativos turísticos que se cadastrarem, capacitarem e preencherem os pré-requisitos estabelecidos.

Investimento na formação e educação continuada dos agentes

Incluir nas atividades de Educação Continuada dos municípios temas relacionados ao Turismo de Bem-Estar e Saúde.

Trazer formações voltadas para quem deseja atuar com turismo focado em tratamentos médicos e terapias de saúde, como turismo médico e tratamentos de longa duração.

Desenvolvimento de Produtos e Serviços de Bem-Estar e Saúde

Organizar roteiros temáticos: spaterapia, meditações guiadas, aulas de yoga, aulas de automassagem e respiração conscientes, banhos de floresta, trilhas sensoriais, jardins terapêuticos, retiros, entre outros

Promover a criação de espaços de bem-estar em colaboração com a comunidade local.

Ampliar a oferta de Terapias Integrativas e Complementares da Saúde na rede pública, como exemplos: talassoterapia, crenoterapia e programas de reconexão com a natureza.

Criar e desenvolver cursos e serviços gastronômicos que explorem a alimentação como uma forma de saúde, bem-estar e preservação ambiental, trazendo mais consciência sobre o tema.

Promover experiências turísticas com foco em terapias de saúde mental e emocional, promovendo parcerias com psicólogos, psicanalistas, terapeutas cognitivo comportamentais e outros.

Promover experiências turísticas com artesãos locais e promover o artesanato alinhado com o Turismo de Saúde e Bem-Estar.



Retiro de meditação na Oca dos Curutus - Espaço 5o Elemento Analândia Foto: Amanda Polin Pereira

Sustentabilidade e Preservação Ambiental

Promover o uso consciente dos recursos naturais, nas atividades turísticas;

Implementar práticas de turismo sustentável alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS);

Desenhar práticas regenerativas alinhadas com o Turismo Bem-Estar e Saúde;



Consciência e Valorização do Turismo de Bem-Estar e Saúde

Incluir programas de sensibilização em Turismo de Bem-Estar nos currículos escolares e nas comunidades locais.

Promover campanhas de conscientização sobre práticas sustentáveis para turistas e moradores locais.

Incentivar campanhas educativas em saúde com ênfase na disponibilidade de recursos naturais locais para turistas, profissionais da área da saúde e moradores locais.

Criar retiros e experiências que incluam imersões culturais, como vivências com comunidades tradicionais como forma de incentivar a valorização das identidades culturais locais.

Criar núcleos de Turismo de Bem-Estar para atuar de forma estratégica, reunindo diferentes agentes do turismo, do Bem-Estar e Saúde, como empresas, destinos, prestadores de serviços, comunidade local e turistas, com o objetivo de oferecer experiências que proporcionem benefícios físicos, mentais e espirituais.



Contemplação do Morro do Fogão em São Pedro - Sítio Pedacinho do Céu - Foto: Câmera do Mundo

Cultura, Tradição e Identidade Local

Integrar práticas culturais e tradicionais: Incorporar terapias ancestrais e saberes locais, incluindo banhos terapêuticos e outras práticas de saúde e bem-estar baseadas em tradições locais

Apoiar a produção local de alimentos orgânicos e práticas sustentáveis, como dieta a base de plantas e PANCS (Plantas Alimentícias não convencionais)

Incentivar o uso de produtos locais e práticas culturais autênticas, especialmente na gastronomia saudável, desenvolvendo cardápios que reflitam a tradição culinária local, utilizando alimentos típicos, plantas medicinais que promovam saúde e equilíbrio.

Integrar a cultura regional nas experiências turísticas, valorizando saberes tradicionais e a dimensão cultural e simbólica.

Promover produtos locais de bem-estar: Integrar óleos essenciais, ervas medicinais, cosméticos naturais e outros

Envolver as comunidades locais, envolvendo moradores como guias ou facilitadores das práticas, valorizando e explorando sua experiência e conhecimento

Capacitar e estimular os artesãos e artistas locais a produzirem artefatos (jóias, objetos decorativos, souvenirs) que se vinculem ao turismo de Bem-Estar e Saúde e possam servir como um ponto de reflexão para quem entra em contato com o objeto.

Repensar culturas quando se fizer necessário/ diversidade

Integração e Participação Comunitária

Envolver ativamente as comunidades locais nas atividades de promoção de bem-estar e saúde, garantindo a geração de benefícios e a valorização dos saberes locais.

Incentivar o turismo de base comunitária, respeitando a identidade cultural das comunidades.

Promover cursos de sensibilização e divulgação para a comunidade local, sobre cada modalidade oferecida.

Promover conversas com os moradores de área rural e os profissionais terapeutas, para que tragam seus conhecimentos naturais e herdados.

Resgatar a medicina natural utilizada pelos cidadãos, convidando-os para apresentarem isso como atração nos empreendimentos turísticos.



Acessibilidade e Qualidade de Experiência

Desenvolver experiências que proporcionem autocuidado e conexão com a natureza, como aulas de automassagem, sessões de cromoterapia, banhos sonoros, banhos de floresta e trilhas meditativas com acompanhamento de todos os profissionais capacitados e necessários. Importante destacar em todos os momentos do processo a segurança dos participantes.

Criar campanhas informativas que detalham os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares de saúde e bem-estar, engajando os visitantes

Assegurar que todas as atrações e centros de bem-estar sejam acessíveis a todos os perfis de visitantes incluindo a pessoa com deficiência, mobilidade reduzida e seus acompanhantes

Criar experiências imersivas e transformadoras, proporcionando uma conexão profunda entre o visitante, a natureza e a comunidade.



O desenvolvimento do Turismo de Bem-Estar no Estado de São Paulo evidencia uma nova forma de compreender o turismo: não apenas como deslocamento ou lazer, mas como um instrumento de promoção da saúde integral, reconexão com a natureza e fortalecimento das comunidades locais.

Para os próximos anos, o planejamento do Turismo de Bem-Estar no Brasil deve incluir metas estratégicas como:

A formação continuada de profissionais de saúde e turismo em práticas integrativas;

O fortalecimento de redes regionais de cooperação entre destinos turísticos sustentáveis;

A integração das comunidades locais na criação de produtos de bem-estar;

E o monitoramento de indicadores de impacto social, econômico e ambiental alinhados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Consolidar o Turismo de Bem-Estar como política pública é, portanto, investir na promoção da saúde coletiva, na sustentabilidade e na regeneração ambiental. Essa é uma oportunidade de reposicionar o Brasil e o Estado de São Paulo no cenário internacional como um destino de hospitalidade, biodiversidade e inovação humana — onde o turismo não apenas movimenta a economia, mas cura, educa e conecta pessoas a um propósito maior: o de viver em harmonia com a natureza e consigo mesmas.



Contemplação do Morro Cuscuzeiro - Analândia - Foto: Jefferson Xavier

Referências



BIREME/OPAS. Mapas de evidências sobre a aplicabilidade clínica das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS). 2020. Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/19-11-2020-biremeopas-lanca-mapas-evidencias-sobre-aplicabilidade-clinica-das-praticas

BRASIL. Ministério da Saúde. Acolhimento nas práticas de produção de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 180 p.

CONSÓRCIO ACADÊMICO BRASILEIRO DE SAÚDE INTEGRATIVA (CABSIN). Disponível em: https://cabsin.org.br/

GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. 2024 Global Wellness Economy Monitor. 2024. Disponível em: https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2024-global-wellness-economy-monitor/

GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. Site institucional. Disponível em: https://globalwellnessinstitute.org/

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Informe de Evidência Clínica em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. 2020. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/publicacoes/informe_evidencia_empics_insonia_n5_2020.pdf

MINISTÉRIO DO TURISMO. Revista Tendências do Turismo 2025. Brasília: Ministério do Turismo, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/turismo/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas-projetos-acoes-obras-e-atividades/rede-inteligencia-mercado/RevistaTendncias2025vfinal.pdf

TURISMO DE BEM-ESTAR – GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. Disponível em: https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/

Expediente

Governador
Tarcísio de Freitas

Vice Governador
Felício Ramuth

Secretário de Turismo e Viagens
Roberto de Lucena

Secretária Executiva de Turismo e Viagens
Monica Samia

Subsecretário de Gestão Coorporativa de Turismo e Viagens
Éder Rafael Santos

Chefe de Gabinete
Lucas Jordão

Coordenadora de Turismo
Ana Cristina Clemente

Equipe Técnica
Albert Simoncini
Christine Grecco
Renan Araujo
Vanessa Meneses
Vanessa Fugimoto

Equipe técnica Invest SP
Fernanda Chiavone

Presidente do Conselho Regional do Senac São Paulo
Abram Szajman

Diretor Regional do Senac São Paulo
Luis Francisco de A. Salgado

Superintendente Universitário e de Desenvolvimento
Luiz Carlos Dourado

Gerente de Desenvolvimento Turismo e Hospitalidade
Silvana Aparecida de Lazari Rosa

Gerente Senac Aclimação
Rosana Martins

Gerente Senac Jundiaí
Mauro de Nardi Costa





Equipe Técnica Senac São Paulo
Ana Livia Reis da Silva
Ariadne Aparecida da Silva
Gabriela Massako
Jéssica Kobayashi Correa
Laura de Sousa Aguirre
Lutfi El Jamel Neto
Valéria Andrade de Thomaz

Presidente da APRECESP e Prefeito de Bragança Paulista
Edmir Chedid

1º Vice-Presidente da APRECESP e Prefeito de Águas de São Pedro
João Victor Barboza

2º Vice-Presidente da APRECESP e Prefeito de Itu
Herculano Passos

Equipe Técnica APRECESP
Fernanda Rocha
Gabriel Pitta
Marcia Azeredo

Amanda Polin Pereira
Terapeuta Ocupacional atua no Grupo de Atores Estratégicos em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da Rede Observa PICS e Câmara Técnica em PICS do Crefito-3.

Rosana Soares Borborema
Fisioterapeuta, atua no Grupo de Atores Estratégicos em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde(GAEPICS) e Presidente do Comtur de Águas de São Pedro

Fotos:
Freepick
Pexel
Gabriel Pitta



Turismo de Bem-estar em São Paulo

SP PRA TODOS

Turismo Paulista aprecesp

Senac

Secretaria de Turismo e Viagens

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO SÃO TODOS