



**O spa é um refúgio junto à natureza e nem parece estar em uma área urbana**



## Um **respiro** no meio da **cidade**

Ao entrar no Bálamo Spa é até difícil acreditar que ainda estamos em território urbano. No Setor de Mansões do Lago Norte, o espaço reúne diversas espécies de plantas, atraindo inúmeros pássaros, que trazem uma rica trilha sonora para o descanso.

O hóspede, ou paciente, como preferir, passa por uma consulta inicial na qual especifica suas condições de saúde, o objetivo ao se hospedar e quanto tempo pretende passar por ali. Em seguida, é criada uma programação que pode incluir terapias na água e banhos especiais, atividades físicas, massagens, meditação, entre outros.

Pete Coe, criador e diretor do Bálamo Spa, conta que a naturopatia, prática de terapias naturais e holísticas que busca tratar a causa das doenças e não apenas os sintomas, é um dos pilares do Bálamo. A filosofia do espaço também é baseada no ar, com aulas de técnicas de respiração e valorização do contato com o ar mais puro da natureza; no Sol, com banhos solares; na terra, com momentos de caminhada e exercícios descalços ao ar livre; e na água, com os banhos e terapias aquáticas.

O Bálamo funciona há 21 anos, mas Pete comenta sobre um aumento considerável na busca pelo espaço nos últimos anos. O perfil dos pacientes também passou por mudança — existe um grande número de pessoas com queixas de burnout, depressão e ansiedade, o que impacta diretamente a saúde como um todo.

Nesses casos, um dos desafios encontrados pela equipe é explicar para os pacientes que, por mais que ajude, um ou dois dias desconectados do mundo e focando na saúde não são o suficiente para reverter esses quadros. Afinal, depois de 48 horas de descanso e relaxamento, as pessoas voltarão direto para todos os fatores que causam esses adoecimentos.

“É muito importante que tudo que é sugerido e ensinado aqui, ou em outros hotéis e spas com a mesma premissa, seja levado para o dia a dia. Que as pessoas incorporem o descanso no cotidiano e não somente em momentos isolados”, afirma Pete.

### **Sem proteína animal**

Assim como esses respiros, ele fala sobre a importância de uma alimentação equilibrada, que respeite o metabolismo e o organismo de cada indivíduo. Frutas, legumes, verduras, raízes, grãos, tudo que é natural pode ser encontrado no cardápio do spa, que não fornece nenhum tipo de proteína animal.

Pete explica que o motivo é a saúde digestiva. A proteína animal exige do corpo muito mais energia para a digestão e, quando não é metabolizada e quebrada corretamente, pode contribuir para problemas de saúde significativos. “Para um organismo saudável e equilibrado, isso não é, necessariamente, um problema, mas para alguém que precisa se curar de alguma coisa, a energia gasta na digestão da carne vai fazer muita falta.”

Na opinião do diretor do Bálamo, o turismo de saúde e bem-estar é fundamental e ainda vai crescer bastante, mas é importante que as pessoas encarem essas temporadas como pontos de partida para a adoção de hábitos mais saudáveis na rotina.

E um dos tratamentos mais simples e poderosos que indica aos seus hóspedes, Pete aproveita e divide com a Revista. “Todos os dias, pelo menos por 10 minutos, saia de casa, tome Sol e coloque os pés no chão, descalço, na terra ou grama. Isso nos ajuda a nos reconectar com a nossa fonte de vida”, ensina.



**Uma das preocupações de Pete Coe, criador do Bálamo, é com a alimentação: cultivo de hortaliças e sem proteína animal**