



# SPA, DOCE SPA

RICARDO CASTANHO hospedou-se no 7 Voltas, melhor spa do Brasil no Prêmio VT, e descobriu que a vida lá é muito boa. Mesmo com 600 calorias por dia

FOTOS JAIR MAGRI ARTE GILVAN FILHO

**F**oi-se o tempo em que spas funcionavam apenas como internatos de obesos desregrados. Hoje, outros motivos que não a perda de peso levam centenas de pessoas a se hospedar em estabelecimentos desse tipo, como a tentativa de aliviar o estresse da vida moderna, a correção de maus hábitos alimentares e a chance de mergulhar em uma infinidade de tratamentos relaxantes e estéticos. Os números provam que, como muitos de seus (velhos) clientes, o segmento não para de engordar. Quase mil spas operam no país, cerca de 200 deles em resorts. A Associação Brasileira

de Clínicas e Spas, criada em 2002, vale ela mesma como balança: no ano passado, a organização viu seu número de associados triplicar.

Se novas razões despertam o interesse das pessoas por spas, a deste editor de gastronomia do GUIA QUATRO RODAS, com quase 3 mil refeições em restaurantes na bagagem, seguia a mais velha de todas: perder alguns quilos em poucos dias. Foi com esse intuito que me hospedei por uma semana no 7 Voltas Spa Resort, em Itatiba, a 98 quilômetros de São Paulo, eleito o melhor spa do Brasil no Prêmio VT 2010/2011 e também o melhor do país na edição 2011 do GUIA BRASIL.





VOLTAS DO BEM-ESTAR  
A mandala no meio dos  
jardins do 7 Voltas

O 7 Voltas, é bom que se diga logo, em nada se parece com um spa médico, pelo menos aquele do tipo linha-dura. Ninguém revista sua bagagem em busca de guloseimas escondidas, o regulamento é parecido com o de um hotel convencional, não há proibição de eventuais escapadas de seus limites territoriais, não existe nenhuma política de repressão ao tráfico de alimentos e a dieta servida é de 600 calorias diárias – parece muito pouco, mas corresponde ao dobro da do spa médico onde fiquei em 2002, o Spa Med Sorocaba Campus (*veja esse e outros spas numa seleção que começa na pág. 98*). No terceiro dia lá ainda descobriria que não seria

punido, muito menos constrangido, ao fazer algo que num spa médico poderia ser considerado crime gravíssimo: encomendar um misto-quente tarde da noite pelo serviço de quarto. “Mas pode fazer isso?”, perguntei a uma hóspede que me serviu de modelo. “Claro. Aqui não é um campo de concentração”, respondeu a moça, que também tinha o hábito de repetir a sobremesa do jantar e armazenava barras de chocolate em sua mala para as horas de aperto. Infelizmente, ou felizmente, só soube desses expedientes tarde, quando já lidava com a avassaladora fome noturna de uma maneira bem mais prosaica: dormindo muito cedo.



Deitar cedo, aliás, era ótima estratégia para encarar com bom humor um dos raros momentos em que o 7 Voltas lembrava um acampamento de escoteiros. A menos que tal prática fosse vetada pelo hóspede, monitores batiam de porta em porta às 7 da manhã para acordar os spasianos. Era a hora de tomar café e se preparar para a caminhada matinal. Alimentada (furto-me a usar o adjetivo “bem” no início da frase), a trupe partia de ônibus para áreas rurais próximas, em que o hóspede escolhia caminhar 5 ou 7 quilômetros, supervisionado por professores de educação física e com pontos de apoio com toalhas e água à vontade.

Mas respirar ar puro e ter contato com belas paisagens também era privilégio daqueles que fugiam das caminhadas matinais. O 7 Voltas ocupa um belo terreno de 85 mil metros quadrados de área repleta de árvores e de jardins bem cuidados. Bancos, redes e espreguiçadeiras espalhados pelo hotel concorrem deslealmente com outras atividades físicas estimuladas pelo spa ao longo do dia, como a ginástica praticada em uma academia montada num amplo quiosque, onde há quatro esteiras com minitelas de TV a cabo. Além dela, os hóspedes mais animados nadavam na grande piscina ao ar livre cercada por palmeiras, faziam hidroginástica na piscina térmica coberta, bailavam nas aulas de dança de salão, andavam na mandala no meio dos jardins, jogavam tênis. As aulas de equitação são pagas à parte. Fã de esportes de impacto, senti falta de uma quadra poliesportiva e de um campo de futebol mais caprichado.

### COM O PET AMIGO

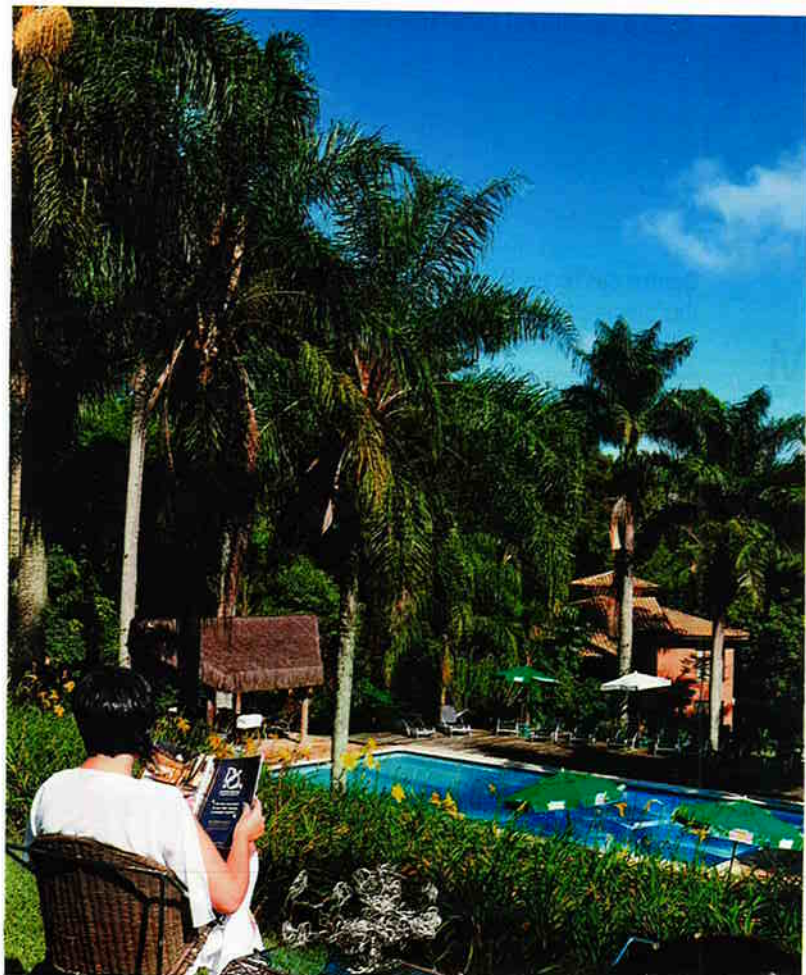
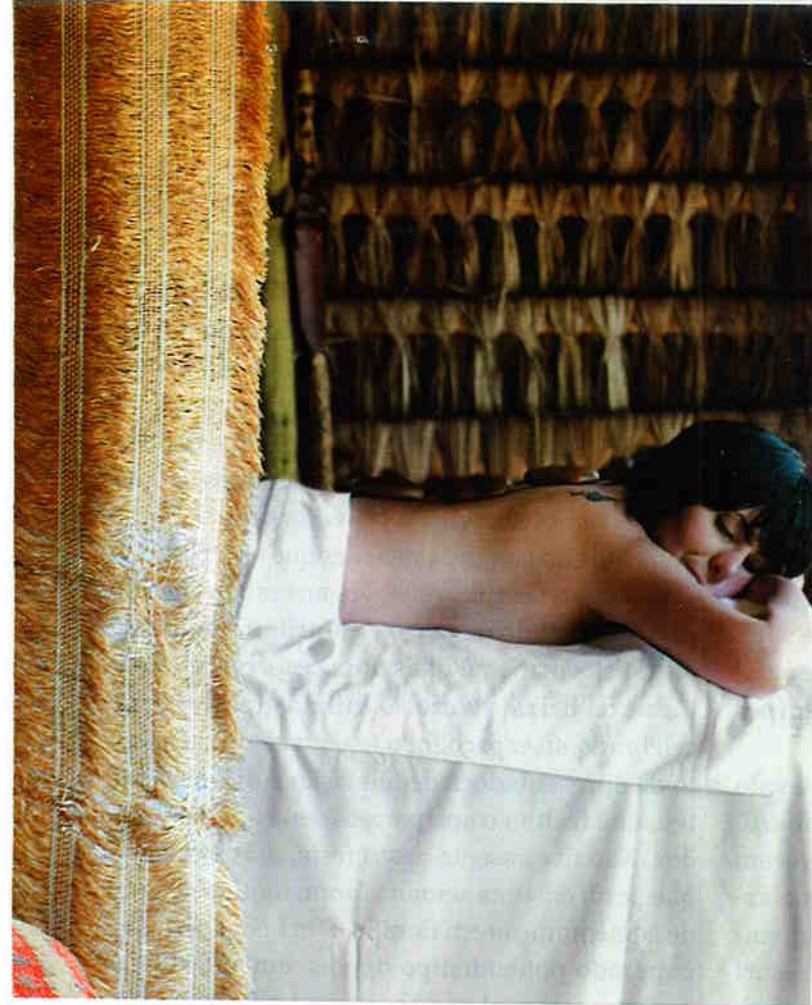
Com meu marcador de combustível calórico sempre perto da reserva, consegui estabelecer a marca de duas atividades físicas por dia, intercaladas por longos cochilos, leituras em redes e passeios com o meu cachorro (quem não gosta de bichos deve fugir de lá; os que adoram vão encontrar muita receptividade, estrutura de canil e acessórios para os pets). E se tirar uma soneca parecia ser o esporte comum de todos os spasianos, o ócio total devia



ser o grande objetivo de vários deles, que ignoravam a programação de atividades físicas pesadas e montavam um roteiro com sessões de hidromassagem nas duas banheiras coletivas do spa, estâgios na sauna e um rodízio de massagens terapêuticas e estéticas. Eu também encarei com prazer seis dos 30 itens do menu do centro de fisioterapia e estética. Posso dizer que achei as profissionais bem competentes, mas senti falta das últimas novidades do setor, como as terapias vinoterápicas. No 7 Voltas, há apenas um ofurô de vinho.

Ociosos ou não, todos eram iguais à mesa e ninguém pulava nem a gelatina diet servida no lanchinho entre o café da manhã e o almoço. No quesito alimentação, a verdade é que o 7 Voltas consegue deixar até crítico gastronômico feliz. Preparar três refeições agradáveis totalizando 600 calorias diárias é, para mim, um milagre; cumprimentos à nutricionista e à equipe de cozinha do spa, que evitam carboidratos no jantar e carne bovina em geral. Está certo que meu primeiro prato principal, um hambúrguer de soja com molho rosé, não foi nada animador e que





**PRAZER NOS DETALHES**  
Sobremesa de manga e, no sentido horário,  
a área da piscina, massagem com pedras  
quentes e escalda-pés, armas do 7 Voltas



não havia os menus francês e japonês prometidos no site. Mas comi vários pratos elogiáveis, caso do medalhão de berinjela com quatro queijos, e, quem diria, até umas sobremesas diet gostosas, como a musse de manga e o abacaxi em calda com creme de coco. Tão boas quanto algumas emoções transmitidas pelas receitas foram as sensações extra pratos. O restaurante do 7 Voltas é a antítese do clima hospitalar que domina muitos spas, notadamente os spas médicos. O jantar ocorre à luz de velas e é embalado por um pianista, o que mostra que romantismo e até mesmo sexo podem ser estimulados nesses ambientes.

Se na cozinha quase tudo ia bem, o mesmo não se pode dizer dos quartos do tipo standard, os mais comuns. Embora confortáveis, carecem de mobília mais nova e equipamentos como ar-condicionado silencioso e com controle de temperatura. Afinal, se o spa se diz também resort – e cobra diária desde R\$ 758, condizente com o título –, ele deve ter suas acomodações comparadas

com o que há de melhor na hotelaria do país.

Poréns à parte, o 7 Voltas brilha com um serviço bem afinado e ancorado em algo infelizmente raro na hotelaria brasileira: a participação de corpo e alma do dono. A proprietária e residente Myrian Abicair é figura fácil nas áreas comuns do spa, sempre escoltada pelos yorkshires Bóris e Babi, dois dos mais de 100 cães que ela cria no lugar. Myrian faz suas refeições no restaurante, supervisiona tudo de perto e contribuiu muito para transformar o 7 Voltas numa espécie de Ilha de Caras da baixa caloria. O último grande evento celebrado no espaço foi o mais recente casamento da apresentadora de televisão Adriane Galisteu, que fechou o spa para os seus 400 convidados. Não tive assento nessa festa, mas os 5 quilos que perdi em uma semana foram motivo de grande comemoração em família. Uma pena tê-los recuperado pouco tempo depois, em 38 testes de restaurantes repletos de fritura na Baixada Santista e no litoral catarinense. ■



## TESTE DE VIAGEM

Por RICARDO CASTANHO

### 7 VOLTAS SPA RESORT

Rodovia das Estâncias (SP-360) para Amparo, km 93, Jardim Leonor (8,5 km do Centro de Itatiba), 11/4534-7800, setevoltas.com.br; diárias desde R\$ 758; Cc: A, D, M, V; Cd: M, R, V.

#### QUARTOS ✓✓✓

Os standard não podem ser classificados como espaços, mas contam com boa

varanda, cama queen-size e TV de tela plana de 29 polegadas com amplo pacote de canais por assinatura. Falta um ar-condicionado mais silencioso e uma mobília menos calejada pelo tempo. Nas suítes tipo luxo, ótima área e visual mais moderno. Quatro têm hidro.

#### REFEIÇÕES ✓✓✓

A maior qualidade do spa.

Dentro das fortes limitações das dietas de baixa caloria, a equipe responsável pela comida conseguiu proezas elogiáveis, com derrapadas em uma ou outra receita.

faltam atividades físicas durante todo o dia. O centro de fisioterapia e estética tem estrutura enxuta, menu clássico de tratamentos e profissionais competentes.

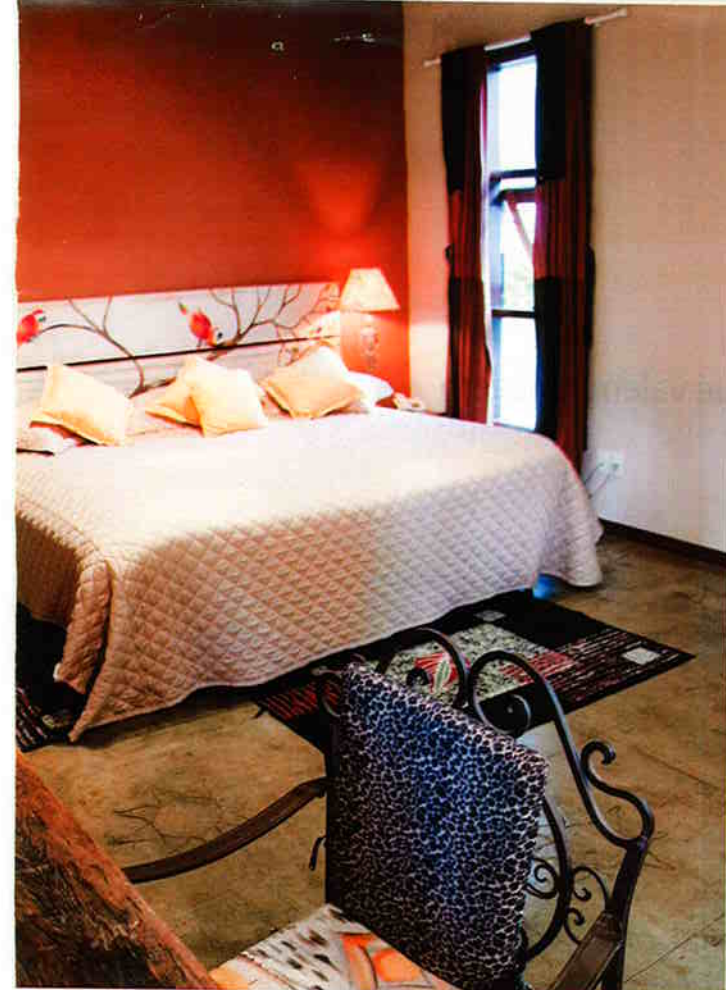
#### LAZER E ATIVIDADES ✓✓✓

A estrutura de lazer é eclética e tem como diferenciais as aulas de equitação, a academia ampla e as boas piscinas. O brasileiro típico sentirá falta da quadra poliesportiva e de um campo de futebol menos improvisado. Para quem quer pegar no pesado, não

#### SERVIÇO ✓✓✓

A reserva foi tranquila e não deixou dúvidas no ar. No spa, do mensageiro à dona, todo mundo se mostrou solícito e bem informado. Deslizes menores na falta esporádica de funcionários no bar e nas áreas mais distantes da sede.

✓✓✓✓ ÓTIMO    ✓✓✓ BOM    ✓✓ REGULAR    ✓ FRACO



### **NADA DURA VIDA MOLE**

Um dos quartos do 7 Voltas e, no sentido horário, o restaurante romântico – até mesmo libidinoso – do spa e a proprietária Myrian Abicair





# RELAXA!

Spas médicos e não médicos no Brasil que valem a viagem



Dietas de 300 a 800 calorias por dia

Foco na diminuição de peso e na atividade física

Realiza, em geral, mais exames que os spas comuns, inclusive cardiovasculares

Reeducação alimentar é um valor, assim como, para alguns, o controle do tabagismo

Costuma ter um centro médico bem estruturado, com médicos especialistas e enfermeiros

## ↓ Kurotel

Exercícios, boa alimentação, hidro e fitoterapia, eis a base do método **Kurotel** (Rua Nações Unidas, 533, 54/3295-9393, kurotel.com.br), em Gramado, o melhor spa médico do Prêmio VT 2010/2011. Aplicado especialmente em perda de peso, controle do estresse e antitabagismo, o método aparece em programas de quatro a sete dias (desde R\$ 4 235 por pessoa). Há acompanhamento médico rigoroso e estrutura para realização de exames. Fora dos módulos de internação, há o day spa, que inclui banhos térmicos de iodo e de sal com jatos e correnteza (desde R\$ 140). Também estão abertas ao público as 15 salas para tratamentos dermatológicos e relaxantes, vendidos separadamente.



## Sorocaba Campus

A semana de internação no spa médico **Med Sorocaba Campus** (acesso pelo km 95,5 da Rodovia Raposo Tavares, 15/3237-9090, spamed.com.br; desde R\$ 3 742 por pessoa), inclui, além de acompanhamento médico e dieta balanceada, programação noturna (bingo, leilão e karaokê) e outras atividades menos ortodoxas. O **Med Campus** tem área de leitura, ateliê de arte e minigolfe. À parte, há uma lista de tratamentos com mais de 30 procedimentos, de massagens relaxantes a podologia.

## Saison

Sem nenhum sinal dos problemas que se abateram sobre a Serra Fluminense, o **Saison** (Rua Ministro Armando Alencar, 40, 24/2222-2380, saison.com.br), em Itaipava, Petrópolis, reaparece em 2011 reformado, com acomodações modernizadas e novo bangalô para massagens. O tradicional programa de reeducação alimentar permanece, com diárias desde R\$ 715, mas o cardápio de tratamentos avulsos foi ampliado e agora há banho de ofurô e acupuntura (desde R\$ 119 e R\$ 100, respectivamente).

## Posse do Corpo

O spa médico **Posse do Corpo** (Avenida Noêmia Alves Rattes, 134, 24/2259-3333, [spapossedocorpo.com.br](http://spapossedocorpo.com.br); diárias desde R\$ 696), em Petrópolis, tem contagem de calorías (quase) linha-dura: o valor depende do peso do cliente e em geral varia entre 700 e 800 por dia. Mas mesmo com esse controle, as refeições são variadas: tem bacalhau e frango ao molho curry na carta, por exemplo. O espaço agradável lembra uma casa de campo e, na programação, há aulas de ioga e caminhadas. Para os mais radicais, rafting e rapel, à parte.

## Engenho do Corpo

Em 2010 o spa médico **Engenho do Corpo** (Rodovia AL-101, Praia de Ipioca, 82/3326-5907, [spaengenhodocorpo.com.br](http://spaengenhodocorpo.com.br)) trocou o hotel Salinas de Maragogi pelo Salinas de Maceió. A partir de agora usa áreas exclusivas do hotel, como restaurante e consultórios, mas também reparte piscina e salas de ginástica com os hóspedes. O Engenho do Corpo trabalha com turmas de uma semana (desde R\$ 2 700 por pessoa), mas não tem rotina espartana e permite que os spasianos montem programações de acordo com a necessidade.

## Spa São Pedro

O spa médico **São Pedro** (Avenida São Paulo, 3333, 15/4009-3333, [spasaopedro.com.br](http://spasaopedro.com.br)), em Sorocaba, é focado na redução de peso. Por isso, o programa de sete dias (desde R\$ 2 742 por pessoa) está baseado principalmente em dieta e exercícios físicos, indicados aos paciente depois de uma avaliação médica. O lugar tem quadra de tênis e salão de jogos com mesas de sinuca. Os pratos podem ser levados para casa, congelados, para quem quiser seguir as dietas prescritas no spa.



## Spa Sorocaba

O spa médico **Sorocaba** (Rodovia Raposo Tavares, 7320, km 104,5, 15/2102-6700, [spasorocaba.com.br](http://spasorocaba.com.br)), em Sorocaba, conta com uma equipe multidisciplinar de médicos para promover o que chama de “mudança de comportamento” de seus hóspedes. O pacote básico de uma semana (desde R\$ 5 082 por pessoa) inclui consulta com cinco especialistas (clínico-geral, cardiologista, endocrinologista, nutricionista e psicólogo), atividades físicas e recreativas monitoradas, atendimento odontológico, aula com personal training. E pode ser complementado com tratamentos personalizados de fisioterapia.

## Spa Med Guarujá

Dentro do hotel cinco-estrelas **Casa Grande** (Avenida Miguel Stéfano, 1001, 13/3389-4000, [casagrandehotel.com.br](http://casagrandehotel.com.br)), no Guarujá, que recentemente ampliou os quartos, trocou a decoração e criou novos ambientes, o spa médico Med Guarujá tem seis salas e três ofurôs e fornece um conjunto de serviços bastante completo: além de tratamentos faciais e corporais e de massagens, tem programas de emagrecimento de sete dias (diárias desde R\$ 619).

## Lapinha

A dieta do **Lapinha** (Estrada da Lapa, km 16, 41/3622-1044, [lapinha.com.br](http://lapinha.com.br)), em Lapa, no Paraná, é ovo-lactovegetariana e orgânica, e a marcação é cerada: o dia começa às 6h20. Os programas duram de cinco a sete dias (desde R\$ 2 682 por pessoa). As atividades físicas são intercaladas por aulas de culinária e artesanato. E também por semanas temáticas, em que podem ser organizadas desde caminhadas (entre 3 e 9 de abril) até sessões de cinema e meditação (em maio).





Dietas de 600 a 1.200 calorias por dia

Autoriza a saída e não controla o consumo fora da dieta

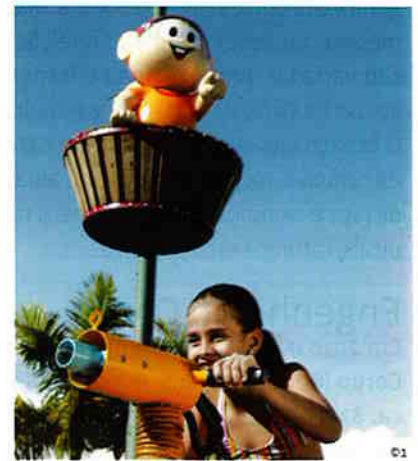
Foco em bem-estar, atividades antiestresse e alimentação mais leve

Grande variedade de tratamentos – quanto mais exóticos, mais atraentes parecem ser

Conta com nutricionista e enfermeira, registra dados de peso e as medidas dos hóspedes

## ↓ Costão do Santinho

Tudo no **Costão do Santinho** (Estrada Vereador Onildo Lemos, 2505, 48/3261-1000, [costao.com.br](http://costao.com.br); diárias desde R\$ 878), em Florianópolis, é superlativo. O resort tem dez piscinas, quatro restaurantes e a Praia do Santinho logo em frente. As opções de entretenimento do resort são tantas que estão listadas em um livro. Tem sandboard, caiaque, sete trilhas para caminhada, campo de golfe com 18 buracos. O spa, superequipado, segue na mesma toada. Tem terapias faciais, corporais (incluindo redutores de medidas como termoslim e eletroterapia), dez tipos de massagem e nove de banho. O day spa sai por R\$ 350.



## ↑ Bourbon Atibaia

No spa do **Bourbon Atibaia** (Rodovia Fernão Dias, km 37,5, 11/4414-4700, [bourbon.com.br](http://bourbon.com.br); diárias desde R\$ 895) uma das massagens mais criativas é a Despertar dos Sentidos, que mistura técnicas da ayurvédica, massagem sueca, reflexologia e drenagem linfática (R\$ 160; 50 minutos). A criançada pode curtir o circuito de arborismo e o Espaço Turma da Mônica.

## Maria Bonita

O **Maria Bonita** (Rodovia Teresópolis-Friburgo, km 56, 21/2513-4050, [mariabonita.com.br](http://mariabonita.com.br); sete dias desde R\$ 1.740 por pessoa), em Nova Friburgo, tem atividades peculiares. Numa rápida seleção: equitação terapêutica, imersão em infusão de ervas, terapia xamânica e exame de íris. O programa de emagrecimento não tem acompanhamento médico e inclui refeições balanceadas preparadas com alimentos da horta e da granja orgânica.



## Brian Spa

O Brian Spa é um dos bons motivos para ir ao **Plaza Itapema** (BR-101, km 144, 47/3261-7000, plazahoteis.com.br; diárias desde R\$ 523), em Itapema, litoral catarinense. No hotel há boa estrutura de lazer, áreas sociais convidativas, com deque e ofurô ao ar livre, e uma praia praticamente exclusiva na frente. O spa tem tratamentos convencionais, de limpeza de pele a endermologia (drenagem linfática e ultrassom), e grande variedade de massagens, que podem ser feitas com bambu, vinho ou chocolate.

## Recanto das Águas

O **Recanto das Águas** (Estrada da Rainha, 800, 47/3261-0300, resortrecantodasaguas.com.br) é o melhor resort de Balneário Camboriú. Possui a área de lazer mais completa da região, com piscina térmica semiolímpica, muro de escalada e quartos confortáveis. Seu spa é bem estruturado e tem desde programas de reeducação alimentar (R\$ 2 548, uma semana com hospedagem incluída mais duas horas de tratamento estético por dia) a tratamentos relaxantes como talassoterapia e ofurô. Você também pode optar por um dos 15 tratamentos do day spa.

## Unique Garden ➔

Detalhes fazem a diferença no **Unique Garden** (Estrada Laramara, 3 500, 11/4486-8708, uniquegarden.com.br), na Serra da Cantareira, em São Paulo. O cheiro de lavanda do jardim que perfuma os quartos, por exemplo, é constante – e uma delícia. O spa tem 21 salas para 80 tipos de tratamento (como banho com sal do Mar Morto). A massagem a seis mãos, especialidade da casa, tem seguidores. O programa de emagrecimento de sete dias custa desde R\$ 8 876 por pessoa.



## ⬆ Plaza Caldas da Imperatriz

O forte do **Plaza Caldas da Imperatriz** (Rodovia Princesa Leopoldina, 3355, 48/3281-9000, plazahoteis.com.br; diárias desde R\$ 523), em Santo Amaro da Imperatriz, a 30 quilômetros de Florianópolis, são suas seis piscinas termais. No hotel há trilhas pela Mata Atlântica e ofurôs ao ar livre. Seu spa tem restaurante próprio e seis salas para tratamentos estéticos e massagens relaxantes e redutoras (a sessão de massofiliaxia, uma mistura das duas, dura uma hora e custa R\$ 110).

