

**GRUPO DE ESTUDO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA / CETEC  
TÉCNICO EM GUIA DE TURISMO - MODALIDADE EaD**

**Adilson Saraiva Araujo  
Daniela Alencar da Silva  
Elaine Maria Francisco dos Santos  
Jackson Willian Gomes Ferreira  
Jaime Vazzoler Davel**

**TURISMO DE SAÚDE: Roteiro para São Thomé das Letras em busca  
do bem-estar para combater ansiedade e o estresse corporativo**

**São Paulo  
2024**

**Adilson Saraiva Araujo  
Daniela Alencar da Silva  
Elaine Maria Francisco dos Santos  
Jackson Willian Gomes Ferreira  
Jaime Vazzoler Davel**

**TURISMO DE SAÚDE: Roteiro para São Thomé das Letras em busca do bem-estar para combater ansiedade e o estresse corporativo**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Guia de Turismo – modalidade EaD, orientado pelo Prof. Cezira de Fátima Alves Pereira de Souza Campos, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Guia de Turismo.

**São Paulo  
2024**

## FIGURAS

FIGURA 1	Pedra de São Tomé .....	09
FIGURA 2	Mapa da cidade dentro do Brasil .....	09
FIGURA 3	Centro Histórico e Igreja matriz .....	12
FIGURA 4	Gruta de São Tomé.....	12
FIGURA 5	Igreja de Pedra.....	12
FIGURA 6	Casa da Pirâmide.....	13
FIGURA 7	Pedra da Bruxa.....	13
FIGURA 8	Cruzeiro e Mirante.....	14
FIGURA 9	Cachoeira do Flávio .....	14
FIGURA 10	Cachoeira Véu da Noiva.....	14
FIGURA 11	Vale das Borboletas.....	15
FIGURA 12	Gruta Sobradinho ou Renascimento.....	15
FIGURA 13	Ladeira do Amendoim.....	16
FIGURA 14	Ônibus.....	17
FIGURA 15	Hotel dos Sonhos.....	18
FIGURA 16	Padaria Escadão.....	18
FIGURA 17	Bar e Restaurante Borboleta Azul.....	19
FIGURA 18	Restaurante A Gruta.....	19
FIGURA 19	Canela Ema Turismo.....	20
FIGURA 20	Posto Batistella.....	26
FIGURA 21	Posto Br Moinho II.....	26
FIGURA 22	Posto BR Moinho I.....	27
FIGURA 23	Posto Batistela.....	28
FIGURA 24	O aviador (2004).....	29
FIGURA 25	Comer, rezar e amar (2010).....	29
FIGURA 26	O Fabuloso Destino de Amélie Poulain (2001).....	30
FIGURA 27	Aula de yoga.....	34
FIGURA 28	Mirante e Cruzeiro Noturno .....	35
FIGURA 29	Cachoeira Eubiose .....	35

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>05</b>
<b>1.1</b>	<b>Justificativa.....</b>	<b>05</b>
<b>1.2</b>	<b>Objetivo.....</b>	<b>06</b>
<b>2</b>	<b>ROTEIRO TURÍSTICO.....</b>	<b>07</b>
<b>2.1</b>	<b>Destino.....</b>	<b>07</b>
<b>2.2</b>	<b>Dados e informações geográficas.....</b>	<b>08</b>
<b>2.3</b>	<b>História e a cultural local do destino.....</b>	<b>09</b>
<b>2.4</b>	<b>Atrativos turísticos.....</b>	<b>11</b>
<b>2.5</b>	<b>Infraestrutura turística.....</b>	<b>16</b>
<b>2.6</b>	<b>O roteiro.....</b>	<b>20</b>
<b>2.7</b>	<b>Planilha de Custos.....</b>	<b>22</b>
<b>3</b>	<b>PROCEDIMENTOS DO GUIA DE TURISMO.....</b>	<b>23</b>
<b>3.1</b>	<b>Speech inicial.....</b>	<b>24</b>
<b>3.2</b>	<b>Paradas técnicas/de apoio.....</b>	<b>25</b>
<b>3.3</b>	<b>Entretenimento.....</b>	<b>28</b>
<b>3.3.1</b>	<b>Filmes.....</b>	<b>29</b>
<b>3.3.2</b>	<b>Músicas.....</b>	<b>31</b>
<b>3.3.3</b>	<b>Atividades recreativas.....</b>	<b>31</b>
<b>3.4</b>	<b>Serviços opcionais.....</b>	<b>33</b>
<b>3.5</b>	<b>Speech final.....</b>	<b>35</b>
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>37</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>38</b>
	<b>APENDICE A – FLYER DO ROTEIRO.....</b>	<b>42</b>

## **1. INTRODUÇÃO**

No contexto do mundo globalizado, o comportamento do consumidor de turismo tem passado por transformações significativas, com novas motivações emergindo para diferentes tipos de viagens. Os turistas contemporâneos exigem cada vez mais roteiros que sejam personalizados e atendam às suas necessidades, desejos e preferências específicas (BRASIL,2010).

O turismo de saúde é, no caso, tachado como uma modalidade em crescente demanda e abarca atividades que se utilizam de meios e serviços voltados para fins médicos, terapêuticos e estéticos. Este tipo de turismo não só promove e sustenta a saúde, como também atua na prevenção e cura de doenças e contribui para o bem-estar geral das pessoas (BRASIL,2010).

Segundo o Ministério do Turismo, (Brasil, 2010) temos como conceito deste segmento as atividades turísticas decorrentes da utilização de meios e serviços para fins médicos, terapêuticos e estéticos.

São Tomé das Letras, no estado de Minas Gerais, é um local ideal para a realização de roteiros de saúde, dada a combinação de recursos naturais e culturais que podem ser utilizados para oferecer experiências terapêuticas únicas (PREFEITURA MUNICIPAL).

Este estudo visa investigar a potencialidade da cidade para realizar um roteiro voltado especificamente para a redução do stress e da ansiedade dos visitantes, respondendo, assim, à crescente demanda por alternativas turísticas que possam integrar relaxamento, contato com a natureza e cuidados com a saúde mental.

### **1.1 Justificativa**

Esse trabalho se justifica pela necessidade de diversificar e inovar as práticas turísticas, oferecendo experiências que, além de recreativas, possam proporcionar benefícios à saúde dos participantes. A criação de um roteiro de turismo saúde em São Tomé das Letras pode contribuir tanto para o desenvolvimento socioeconômico

local quanto para a ampliação das ofertas de turismo de bem-estar no Brasil, respondendo a uma demanda crescente por experiências que integrem relaxamento, contato com a natureza e práticas terapêuticas.

O trabalho visa explorar o potencial de São Tomé das Letras como destino para o Turismo de Saúde com enfoque mais específico em saúde mental, emocional e bem-estar, centra-se na redução do estresse e da ansiedade dos visitantes. A escolha de São Tomé das Letras justifica-se pela sua já reconhecida reputação mística e pela vasta oferta de paisagens naturais e belas cachoeiras, elementos que podem ser aproveitados para a criação de atividades específicas como relaxamento e meditação. O aumento dos índices de stress e ansiedade na população moderna torna essa proposta relevante, visto que o turismo de saúde tem ganhado destaque como alternativa para promover o bem-estar emocional e mental.

## **1.2 Objetivos**

Elaborar roteiro completo, incluindo: trajeto, transporte ida/volta, hospedagem, refeição, visitas e guiamento, para um grupo de profissionais do mundo corporativo, saindo da cidade de São Paulo/SP e com destino a cidade de São Thomé das Letras/MG. O roteiro deve contemplar um total de 04 dias, para promover a saúde e o bem-estar dos viajantes, aproveitando as características naturais e culturais da região e para conhecer os atrativos turísticos que a cidade oferece, com saída dia 22.01.2025 às 23:55 hs e retorno no dia 26.01.2025 por volta das 13:00 hs, levando em consideração o melhor custo/benefício e para melhorar a qualidade de vida dos colaboradores.

## 2. ROTEIRO TURISTICO

A definição mais simples de roteiro é que se trata de itinerários de visitação organizados com informações detalhadas (NOVO, 2010).

Segundo Tavares (2002), existem muitos outros conceitos mais detalhados, como: documento que contém a descrição detalhada de um caminho a ser percorrido em uma viagem; conjunto de informações que orienta os turistas e o guia durante a viagem; e o que é concernente ou relativo a caminhos.

A importância do roteiro está em constituir formas de contextualizar os atrativos existentes em uma localidade e potencializar seu poder de atratividade (NOVO, 2010).

Resume que um roteiro turístico é todo um processo de ordenação de elementos intervenientes na efetivação de uma viagem. O roteiro pode estabelecer as diretrizes para desencadear a posterior circulação turística, seguindo determinados trajetos, criando fluxos e possibilitando um aproveitamento racional dos atrativos a visitar (BAHL, 2004, p. 31).

Para a elaboração de um roteiro turístico, é necessária a parceria entre governos, sociedade civil e iniciativa privada para a organização de atrativos, equipamentos, serviços turísticos e infraestrutura de apoio ao turismo (NOVO, 2010).

Os objetivos de um roteiro turístico incluem: organizar viagens e prever rotas, gastos, e possíveis percalços; fortalecer a identidade cultural de uma área turística específica e atrair mais visitantes ao local; desmistificar a jornada turística para o público em geral, incentivando o desejo de tornar-se um turista frequente; reduzir custos de viagens, democratizando a prática do turismo; e fomentar segmentos específicos do turismo, como o turismo de saúde, por exemplo (PAYTOUR).

### 2.1 Destino

A cidade selecionada para o presente roteiro turístico é São Thomé das Letras, um município situado no sul de Minas Gerais, na Serra da Mantiqueira. Reconhecida como uma das cidades mais místicas do Brasil, São Thomé das Letras oferece uma diversidade de atrativos que combinam um estilo alternativo com as tradições locais, permeadas por mistérios e lendas (SÃO THOMÉ...).

## 2.2 Dados e Informações geográficas

São Thomé das Letras é uma localidade tipicamente serrana, edificada sobre um vasto depósito mineral de quartzito do Neoproterozoico, conhecido como 'pedra de São Thomé', amplamente utilizado na pavimentação de bordas de piscinas, na construção de algumas residências no município, no calçamento das ruas e na elaboração do artesanato local (SÃO THOMÉ...).

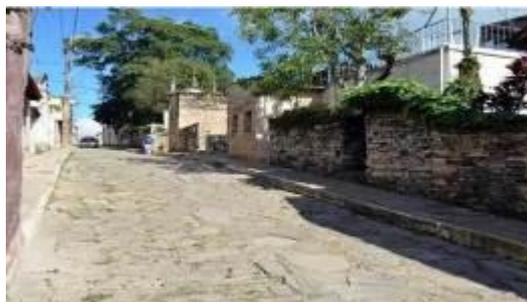
No último censo de 2022, a cidade registrava 6.904 habitantes, com uma densidade populacional de 18,67 habitantes por quilômetro quadrado. Possui uma área territorial de 369,747 km<sup>2</sup> e está situada a uma altitude de 1.318 metros acima do nível do mar. Desde 2019, faz parte do bioma da Mata Atlântica. O município celebra seu aniversário em 1º de março, e os habitantes locais são denominados são-tomeenses. A cidade apresenta 79,3% de domicílios com esgotamento sanitário adequado, 6,3% de domicílios urbanos em vias públicas com arborização e 8,9% de domicílios urbanos em vias públicas com urbanização adequada (presença de bueiro, calçada, pavimentação e meio-fio) (IBGE...).

Limitando-se com os municípios de São Bento Abade, Conceição do Rio Verde e Cruzília, São Thomé das Letras está localizada a 28 km a noroeste de Caxambu, a cidade mais próxima em suas imediações.

A relação entre altitude e geologia do município, originou uma área de relevo acidentado, recortada por geodiversidades, tais como: grutas, cachoeiras, corredeiras, dentre diversas outras formações rochosas instigantes ao olhar humano (D'AURIA,2000)

A cidade foi construída sobre uma extensa rocha de quartzito. A pedra, popularmente conhecida como 'pedra de São Tomé', constitui uma das particularidades marcantes do município. Ao chegar à cidade pela estrada de Três Corações, o visitante pode avistar a Serra de São Thomé, caracterizada por tons arenosos, onde se localizam as pedreiras que, desde o século passado, realizam a extração do quartzito para fins comerciais. Atualmente, a renomada pedra de São Tomé é exportada para diversos países, sendo utilizada como revestimento de piscinas, acabamento interno e revestimento de paredes. Durante muitos anos, essa atividade foi a base da economia local (G1, 2023).

**Figura 1 – Pedra de São Tomé**



Fonte: Foto site de divulgação G1, 2013

São Thomé das Letras tem as seguintes coordenadas geográficas: Latitude: 21° 43' 25" Sul, Longitude: 44° 58' 53" Oeste.

**Figura 2 – Mapa da cidade dentro do Brasil**



Fonte: Google mapas, 2024

O principal acesso a cidade de São Tomé das Letras é feito pela LMG-862 vindo por Três Corações até São Tomé das Letras em estrada asfaltada em boas condições. O caminho das capitais: Belo Horizonte, acesso pela BR-381 (sentido São Paulo), BR-491 (sentido Três Corações) e MG-167 (sentido São Bento Abade) ; São Paulo, acesso pela BR-381 (sentido Belo Horizonte até Campanha), BR-491 (até Três Corações) e MG-167 (sentido São Bento Abade) ; Rio de Janeiro, acesso pela BR-116 (sentido São Paulo até Itatiaia), BR-354 (até Caxambu), BR-267 (até Cambuquira) e MG-167 (sentido Três Corações) (SÃO THOME DAS LETRAS, 2022).

### **2.3 História e a cultura do local de destino**

Como tudo o que circunda a cidade está envolto em lendas e misticismo, o topônimo também não foge a essa característica. A lenda mais conhecida relata o suposto encontro, no final do século XVIII, de uma estátua de São Tomé em uma gruta por

João Antão, um escravo fugitivo de João Francisco Junqueira, acompanhado de uma carta escrita com perfeição, algo impossível para um escravo analfabeto. Outra versão da lenda afirma que a carta teria sido entregue a João Antão na gruta por um senhor de vestes brancas. Ao apresentar a carta ao seu antigo dono, como ordenado por esse senhor, João Antão teria obtido sua alforria, pois João Francisco Junqueira, impressionado com o relato, ordenou a construção de uma igreja ao lado da referida gruta, que hoje se encontra no que é o centro de São Thomé das Letras. Já o termo 'das Letras' no topônimo refere-se às inscrições rupestres que ainda podem ser vistas na gruta onde a estátua de São Tomé teria sido encontrada (SÃO THOMÉ...).

Outra versão relata que os índios Cataguases habitavam as cavernas e atribuíam a autoria das inscrições a 'Sumé', uma figura lendária de um homem branco que aparecia aos indígenas brasileiros, ensinando-lhes agricultura, moral e impondo-lhes regras de conduta (HISTÓRIA...).

A formação do povoado de São Thomé das Letras ocorreu no final do século XVIII, após a construção da capela em 1770. Em março de 1840, o povoado foi elevado à categoria de freguesia, com a criação da paróquia, até então pertencente à Freguesia de Nossa Senhora da Conceição, no município de Carrancas, termo de São João Del Rei. Em março de 1841, foi instituído o primeiro vigário, o Pe. João Ribeiro Maia, e a freguesia passou a pertencer a Baependi, Minas Gerais. Em abril de 1841, a freguesia foi transferida para o município de Lavras, retornando a Baependi em 1911. Em dezembro de 1962, ratificada em agosto de 1966, São Thomé das Letras foi elevada à condição de município, sendo desmembrada do município de Baependi (IBGE, 2024).

São Thomé das Letras abrigava aldeias indígenas até o século XVIII, quando estas foram expulsas pelos bandeirantes. A cidade, tipicamente serrana, está edificada sobre um vasto depósito de quartzito, cuja extração constitui sua principal atividade econômica. O centro histórico é tombado como Patrimônio Histórico e Artístico de Minas Gerais, mas é sua aura mística que torna a cidade famosa, atraindo diversos turistas (HIDA, 2022).

Temos no mês de agosto a Festa de Agosto, conhecida como Festa da Colheita, que a origem de suas festividades relacionadas à colheita e ao plantio. Segundo a Igreja

o apóstolo Thomé era responsável por ensinar a preparar o terreno e a plantar, o que o torna padroeiro das colheitas. Com o tempo, a festa foi se adaptando às mudanças sociais e culturais, incorporando novos elementos e se tornando mais diversificada. A festa conta com uma programação cultural, que inclui shows de artistas, exposições e feiras de barraquinhas (MELANI,2024).

As festividades do dia do padroeiro São Tomé são no dia 03 de julho de cada ano, elas iniciam logo pela manhã com a tradicional Alvorada, com o soar dos sinos da Matriz e na execução do hino de São Tomé. Ao cair da tarde fiéis participam da Solene Procissão e Missa celebrada pelo bispo diocesano (DIOCESE,2024).

A história mais divulgada é que a cidade se tornou um destino turístico após a década de 1960, quando artistas e comunidades alternativas se estabeleceram na região. Alguns estudiosos esotéricos investigam a possível existência de portais que ligariam São Thomé das Letras a Machu Picchu. O artesanato, fortemente influenciado pela cultura hippie, está presente na maioria dos comércios. Muitos mistérios envolvem a cidade, como uma 'ladeira' onde carros supostamente sobem sozinhos, desligados e em ponto morto, além de ser conhecida como um dos sete pontos energéticos da Terra (HIDA, 2022).

## 2.4 Atrativos Turísticos

Segundo Silva (2022), a cidade oferece diversos atrativos, entre os quais se destacam:

**Centro Histórico:** Caracterizado por ladeiras e ruelas de pedra, o centro histórico abriga diversas pousadas, bares e restaurantes.

**Igreja Matriz:** A igreja, dedicada a São Tomé, foi construída em 1785 por escravos e é uma das principais construções do período colonial em Minas Gerais. O teto e a nave foram pintados por Joaquim José da Natividade, discípulo de Aleijadinho, em estilo barroco. A igreja está localizada na Praça Barão de Alfenas.

**Figura 3 – Centro Histórico e Igreja matriz**



Fonte: foto divulgada no site pousada pôr do sol, 2024

**Gruta de São Tomé:** Local onde foi encontrada a imagem do santo que deu origem ao nome da cidade. Embora pequena, a gruta oferece, em seu topo, uma bela vista de toda a cidade.

**Figura 4 – Gruta de São Tomé**



Fonte: foto divulgada no site são tome das letras, 2024

**Igreja de Pedra** – Também conhecida como Igreja Nossa Senhora do Rosário, foi construída em 1833 e concluída apenas em 1999. A edificação é notável por sua técnica construtiva, na qual as pedras foram encaixadas umas sobre as outras, sem o uso de argamassa ou cimento.

**Figura 5 – Igreja de Pedra**



Fonte: foto divulgada no site pousada pôr do sol, 2024

**Casa da Pirâmide** – Construção de formato piramidal, com diversas janelas que

oferecem uma visão panorâmica de 360° da cidade, dos vales e das montanhas ao redor.

**Figura 6 - Casa da Pirâmide**



Fonte: foto divulgada no site são tome das letras, 2024

**Pedra da Bruxa** – Formação rochosa que lembra a face e a silhueta de uma bruxa. Localizada em um dos pontos mais altos do município, seu topo é acessível apenas por escalada.

**Figura 7 – Pedra da Bruxa**



Fonte: foto divulgada no site são tome das letras, 2024

**Cruzeiro** – Construído durante o período colonial, o cruzeiro é historicamente associado à origem do povoado. O local é muito procurado para admirar a paisagem e observar o nascer e o pôr do sol.

**Mirante** – Também conhecido como Casa dos Ventos, foi construído em 1982. Oferece uma visão de 360° de toda a região de São Thomé das Letras.

**Figura 8 – Cruzeiro e Mirante**



Fonte: foto divulgada no site são tome das letras, 2024

**Cachoeira do Flávio** – Localizada na zona rural da cidade, esta cachoeira possui quedas d'água que se assemelham a uma ducha, proporcionando uma hidromassagem natural e relaxante.

**Figura 9 – Cachoeira do Flávio**



Fonte: foto divulgada no site pousada pôr do sol, 2024

**Cachoeira Véu da Noiva** – Com uma queda de 25 metros, a cachoeira forma um poço perfeito para nadar e mergulhar. No entanto, é necessário cuidado, pois o poço atinge aproximadamente 3,5 metros de profundidade. A área também é utilizada para a prática de rapel e tirolesa.

**Figura 10 – Cachoeira Véu da Noiva**



Fonte: foto divulgada no site vamos trilhar, 2024

**Vale das Borboletas** – Composto por duas quedas d'água cristalinas e geladas que somam 6 metros de altura, o Vale das Borboletas forma um lago na parte superior, onde é possível nadar, e outro na parte inferior, cercado por areia e pedras. Os poços são predominantemente rasos, embora existam áreas mais profundas. Durante a estação seca, em dias ensolarados, o local é adornado por um espetáculo de borboletas de cores variadas, sendo as borboletas azuis as mais aguardadas em janeiro.

**Figura 11 – Vale das Borboletas**



Fonte: Adaptado de Pinto, 2015

**Gruta do Sobradinho ou Gruta do Renascimento** – Com aproximadamente 100 metros de extensão e 6 metros de altura, a gruta abriga pequenos lagos em seu interior. Ao final do percurso, o visitante se depara com uma corredeira que forma piscinas naturais.

**Figura 12 – Gruta Sobradinho ou Renascimento**



Fonte: foto divulgada no site são tome das letras, 2024

**Ladeira do Amendoim** – O fenômeno curioso ocorre quando se deixa o carro em ponto morto, sem o freio de mão, e, ao invés de descer, o veículo parece subir a ladeira por mais de 10 metros, de acordo com a percepção visual. Trata-se, na verdade, de uma ilusão de ótica macroscópica, que iludem os presentes quanto ao relevo da área.

Além disso, há uma interpretação holística que sugere a existência de um campo eletromagnético na região, o que explicaria o movimento autônomo dos carros.

**Figura 13 – Ladeira do Amendoim**



Fonte: Foto site de divulgação G1, 2013

## **2.5 Infraestrutura turística**

Na cidade, há diversas opções de hospedagem que atendem a diferentes perfis de visitantes, concentradas principalmente na região central, nas proximidades da Pirâmide e ao longo da estrada de Sobradinho. São disponibilizadas acomodações em hotéis de diversas categorias, pousadas e áreas de camping.

A gastronomia local é marcada pelos sabores autênticos da roça, destacando-se pelos cafés robustos, queijos produzidos artesanalmente e doces tradicionais, que se revelam como verdadeiras iguarias. Esses elementos proporcionam uma experiência gastronômica singular, conectando os visitantes à tradição rural da região.

Além disso, a cidade abriga restaurantes e cafeterias charmosas, que oferecem uma variedade de pratos elaborados com ingredientes locais, combinados com técnicas culinárias contemporâneas. Essa combinação proporciona uma experiência gastronômica que transcende o paladar.

As quitandas e padarias tradicionais são também atrativos indispensáveis, oferecendo pães, biscoitos e quitutes preparados com esmero e tradição. Esses estabelecimentos são parada obrigatórias para aqueles que desejam saborear o melhor da panificação local e desfrutar dos sabores genuínos da culinária serrana.

Para o transporte utilizaremos a empresa A. S Transportes LTDA, portadora do CNPJ sob o nº 57.705.097/0001-55, domiciliada a Rua São Quirino, 209 – Vila Guilherme – São Paulo – SP. Esta empresa é diferenciada e flexível, com 30 anos transportando pessoas com carinho, qualidade, segurança, conforto e responsabilidade. Com o

objetivo de garantir a segurança e o bem-estar dos nossos passageiros, executamos um rigoroso plano de manutenção preventiva, preditiva e corretiva em todos os nossos veículos, minimizando imprevistos na execução do serviço. Rastreamento e monitoramento de todos os nossos veículos, possibilitando controle permanente sobre sua localização, eventuais desvios de rotas, cumprimento dos horários planejados e controle de velocidade e tendo regulamentação em todos os órgãos competentes para a realização de nossas atividades: Prefeitura de SP, DTP, EMTU, ARTESP, ANTT e CADASTUR. Utilizaremos um ônibus Scania ou Mercedes Benz com capacidade de 46 lugares com as seguintes características: Ar-condicionado, Tv digital, DVD, som ambiente, frigobar, toailete, poltronas individuais reclináveis e WI-FI.

**Figura 14 – Ônibus**



Fonte: Adaptado do site da empresa AS Transportes, 2024

Para hospedagem iremos utilizar o Hotel dos Sonhos, localizado a 300 metros do centro de São Thomé das Letras, oferece acomodações simples entre jardins, com piscina, áreas de lounge de uso comum e sauna. Um estacionamento privativo está disponível no local. Todos os quartos são espaçosos e bem iluminados, com piso frio e decoração simples. As unidades incluem TV, frigobar e banheiro privativo com chuveiro de água quente. O WiFi é gratuito nas áreas comuns. O buffet de café da manhã é servido diariamente na sala de refeições e inclui uma variedade de frutas da estação, pães, frios e pratos regionais, além de uma seleção de bebidas quentes e frias.

**Figura 15 – Hotel dos Sonhos**

Fonte: Instagram do Hotel, 2022

Ao Chegarmos na cidade iremos tomar café na mais emblemática Padaria Escadão, um local simples, sem ostentação, mas que atende com aquele jeitinho familiar, dando atenção e carinho. Com preços muitos bons, guloseimas que dão água na boca só de ver. No mesmo local, podemos encontrar lembrancinhas artesanais da região, e é claro, sem deixar de oferecer o famoso pão de queijo quentinho.

**Figura 16 – Padaria Escadão**

Fonte: Facebook da padaria, 2023

Em um dos dias do roteiro iremos estar no Vale das Borboletas e iremos almoçar no Bar e restaurante Borboleta Azul, com comida típica mineira, o restaurante conta com pratos como feijão tropeiro, pão de queijo, doces caseiros, queijos e bebidas da região. Aconchegante, ótimo preço e atendimento maravilhoso.

**Figura 17 – Bar e Restaurante Borboleta Azul**



Fonte: Facebook do restaurante, 2023

No dia de nossas atividades integrativas iremos almoçar no complexo da Gruta do Sobradinho. O restaurante chama-se A Gruta, ele fica em uma caverna. O restaurante serve excelente comida típica mineira, em forma de buffet. É um lugar muito pitoresco e descontraído para comer, com mobiliário interessante dentro e fora, e uma pequena loja que vende produtos típicos da região.

**Figura 18 – Restaurante A Gruta**



Fonte: Instagram A Gruta de Sobradinho, 2024

Para ser o Guia Receptivo escolhemos Pedro Gabriel da empresa Canela de Ema Turismo, sua habilitação como guia de turismo regional, nacional e Mercosul, registrado no Cadastur (Cadastro de Prestadores de Serviços Turísticos) pelo número de CNPJ: 32.808.113/0001-04, garantem uma experiência rica e envolvente com garantia de excelência, assegurando conformidade e qualidade nos serviços. Ele é um apaixonado contador de histórias, dedica-se a revelar a magia e os segredos de São Thomé das Letras. Com ele você não apenas verá paisagens deslumbrantes e conhecerá práticas ecológicas, mas também aprenderá sobre o passado e as lendas que tornam essa região tão especial.

**Figura 19 – Canela Ema Turismo**

Fonte: Site da Empresa, 2024

## 2.6 O roteiro

**Na rota da Renovação Emocional – Recarregue suas energias em um roteiro de tranquilidade e bem-estar em São Thomé das Letras.**

**DIA 22/01/2025 – 22H30**

Embarque – São Paulo Barra funda + duas paradas de 1h

[Av. Mário de Andrade, 570 - Barra Funda, São Paulo - SP, 01156-001](#)

**DIA 23/01/2025 – 07H00**

Chegada a São Thomé das Letras, Café em padaria local

[Padaria Escadão. R. Plínio Pedro Martins, 281, São Thomé das Letras - MG, 37418-000](#)

**23/01/2025 – 09H00**

City tour 2 - 3 horas

[Igreja matriz de São Thomé](#)  
[Gruta das Letras](#)  
[Portal dos ventos](#)  
[Mirante](#)  
[Cruzeiro](#)

**23/01/2025 – 14H30**

Check In no Hotel

**23/01/2025 – 16h30**

Meditação na Pedra da Bruxa e contemplação pôr do sol na Pirâmide

**23/01/2025 – 19h00**

Retorno ao Hotel  
Noite Livre

24/01/2025 – 09h00

Exercício de Relaxamento e respiração no Vale das Borboletas + Hora Livre

24/01/2025 – 12h00

Almoço no Vale das Borboletas

Bar e Restaurante Borboleta Azul  
Cachoeira vale das borboletas, São Thomé das Letras - MG, 37408-000

24/01/2025 – 14h00

Ladeira do Amendoim

Estrada, km 5, São Thomé das Letras - MG, 37418-000

24/01/2025 – 15h00

Cachoeira do Flávio

Estrada Municipal São Thomé das Letras/ Baependi, Km 6 S/n - Pinhal,  
São Thomé das Letras - MG, 37408-000

24/01/2025 – 16h00

Fim de tarde Livre para compras no centro da cidade

Praça Barão de Alfenas, 44, São Thomé das Letras - MG, 37408-000

25/01/2025 – 09h00

Cachoeira do Véu de noiva,  
Paraíso e Lua de Mel.  
Atividade de práticas de relaxamento em grupo.

Contemplanção das 3 cachoeiras do complexo.

25/01/2025 – 12h00

Almoço na Gruta do Renascimento, Cachoeiras de Sobradinho

25/01/2025 – 13h30

Gruta do Renascimento, Cachoeiras de Sobradinho e complexo de lazer  
Atividades Integrativas (SPA – Terapia de pedras Quentes – Massagem  
com óleos essenciais)

25/01/2025 – 16h30

Retorno ao Hotel

Noite Livre

26/01/2025 – 13h00

Check Out do Hotel

Reunião do grupo para fechamento e retorno para São Paulo

## 2.7 Planilha de custos

A ausência de controle financeiro está entre os principais motivos que fazem muitas empresas fecharem suas portas antes mesmo de completarem cinco anos. Essa é uma realidade comum especialmente para os pequenos e médios empreendedores. A planilha de custos pode ser usada para: identificar tendências de custos; fazer ajustes nos orçamentos; entender o fluxo de gastos; reduzir custos; organizar investimentos e atingir metas financeiras (MMP CURSOS,2023).

**Roteiro:** Na rota da Renovação Emocional – Recarregue suas energias em um roteiro de tranquilidade e bem-estar em São Thomé das Letras

**Período:** 22/01/2025 a 26/01/2025

**Nº dias** 05 **Nº Noites** 03

Descrição	Tipo	Valor	Cálculo	Valor p/pessoa
Transporte -Ônibus (46 lugares)	Coletivo	10.400,00	35 Pax	297,14
Guia Nacional (Acompanhante )	Coletivo	506,00	506*5	72,29
Guia Nacional (Acompanhante )	Coletivo	506,00	506*5	72,29
Guia Regional (local) (02)	Coletivo (02)	506,00	506 (02 dias) e 02 guias	57,83
Refeições Guia	Coletivo	50,00	50x5	7,14
Refeições Motorista	Coletivo	50,00	50x5	7,14
Tarifa de Entrar na cidade	Coletivo	397,00	(397/35)	11,34
Sequo Coris	Individual	30,85	(30,85*35% com)	20,05
Hospedagem (Hotel/Pousada)	Individual - quarto quadruplo	1.000,00	(1000/4)*3	750,00
Ingressos/Passeios - Véu da Noiva	individual	40,00	40	40,00
Ingressos/Passeios - Vale das Borboletas	individual	15,00	15	15,00
Almoco no Vale das borboletas	individual	45,00	45	45,00
Ingressos/Passeios - Complexo da gruta	individual	50,00	50	50,00
Almoco no Complexo da Gruta	individual	50,00	50	50,00
Serviço de bordo	individual	40,00	40	40,00
Outros				
<b>Total Custo (Neto)</b>			<b>Soma</b>	<b>1.535,22</b>
<b>Margem de Lucro</b>			<b>25%</b>	<b>383,81</b>
<b>Valor de venda</b>				<b>1.919,03</b>

**Arredondamento** 1.920,00

### 3. PROCEDIMENTOS DO GUIA DE TURISMO

Segundo a Embratur o conceito de Guia de Turismo é:

É considerado guia de turismo o profissional que, devidamente cadastrado na Embratur – Instituto Brasileiro de Turismo [...] exerça as atividades de acompanhamento, orientação e transmissão de informação a pessoas ou grupos, em visitas, excursões urbanas, municipais, estaduais, interestaduais, intermunicipais ou especializadas.

Segundo Sebrae, 2022 temos as seguintes categorias para definir a abrangência da atuação profissional:

Guia regional: quando suas atividades compreenderem a recepção, o traslado, o acompanhamento, a prestação de informações e assistência a turistas em itinerários ou roteiros locais ou intermunicipais de uma determinada unidade da Federação, para visita a seus atrativos turísticos.

Guia de excursão nacional: quando suas atividades compreenderem o acompanhamento e a assistência a grupos de turistas ao longo de todo o percurso da excursão de âmbito nacional ou realizada nos países da América do Sul, adotando, em nome da agência de turismo responsável pelo roteiro, todas as atribuições de natureza técnica e administrativa necessárias à fiel execução do programa.

Guia de excursão internacional: as atividades são idênticas às realizadas pelo guia nacional. Contudo, esse profissional está autorizado a acompanhar grupos aos demais países do mundo.

Guia especializado em atrativo turístico (naturais ou culturais): é classificado assim quando suas atividades compreenderem a prestação de informações técnico-especializadas sobre determinado atrativo natural ou cultural de interesse turístico, na unidade da Federação para qual o profissional se submeteu a formação específica.

Para que o Guia de Turismo desempenhe corretamente suas atividades é imprescindível que ele tenha capacidade de se relacionar muito bem com pessoas e grupos. Ele também precisa ser ágil, dinâmico, hábil em solucionar imprevistos, ter diplomacia, aprender os princípios da psicologia interpessoal, ser assertivo, mas também flexível e paciente. Saber trabalhar em equipe é muito importante, já que ele precisa contar com o apoio de profissionais de diversos setores da cadeia (CHIMENTI,

2019).

### **3.1 Speech Inicial**

Boa noite, pessoal! Eu sou [nome do guia], seu guia de turismo, e estou muito animado(a) por acompanhar vocês nessa incrível viagem em busca de bem-estar em São Thomé das Letras. Junto comigo, para garantir sua segurança e conforto, está nossa dedicada equipe. Gostaria de apresentar nosso motorista, [nome do motorista], que garantirá uma viagem segura, além do(a) meu(minha) colega guia, [nome do outro guia], que também está aqui para ajudar com qualquer necessidade. Se precisarem de algo, fiquem à vontade para nos procurar.

Temos a autorização da partida, então estamos prontos para começar! Viajaremos confortavelmente a bordo do nosso ônibus executivo de luxo da A.S. Transportes, que tem 30 anos de experiência marcando presença nas estradas. Este é um modelo Scania/Mercedes Benz com 46 assentos, todos equipados com cinto de segurança – por favor, utilizem-nos durante toda a viagem. O ônibus conta com ar-condicionado, TV digital, DVD, som ambiente, frigobar, toalete, poltronas reclináveis e Wi-Fi. As saídas de emergência estão claramente sinalizadas, e contamos com um kit básico de primeiros socorros a bordo para qualquer eventualidade. Além disso, cada poltrona possui um porta-copos e descansa pés para seu conforto, controle individual de luz e som, e vocês irão encontrar saquinhos nas poltronas para eventuais necessidades.

Sobre o nosso roteiro: seguiremos pelas principais estradas, percorrendo aproximadamente 351 quilômetros, com uma viagem estimada em 6 horas e 20 minutos. Teremos uma parada de 40 minutos às 01h50 para nos alongarmos e fazermos um lanche, caso não enfrentemos nenhum imprevisto. Lembrando que não é permitido fumar ou consumir bebidas alcoólicas dentro do veículo. Faremos uma segunda parada por volta das 04h10.

Estamos previstos para chegar a São Thomé das Letras por volta das 7h. Começaremos com um delicioso café na Padaria Escadão. Em nosso primeiro dia, faremos um city tour para nos familiarizarmos com a cidade: visitaremos a Igreja Matriz de São Thomé, a Gruta das Letras, o Portal dos Ventos, o Mirante e o Cruzeiro. O check-in no hotel está programado para as 14h30, e terminaremos o dia com uma relaxante meditação ao pôr do sol.

No segundo dia, começaremos com exercícios de relaxamento e respiração no Vale das Borboletas, visitaremos uma cachoeira e teremos um tempo livre para compras locais. No terceiro e último dia, exploraremos mais cachoeiras e terminaremos com uma sessão de relaxamento incrível: um SPA com terapia de pedras quentes e massagem com óleos essenciais.

Espero que aproveitem cada momento desses três dias maravilhosos. Estou por aqui para ajudar com o que precisarem. Boa viagem a todos!

### **3.2 Paradas técnicas/de apoio**

Boa noite a todos.

Chegamos a nossa primeira parada, teremos o tempo de 40 minutos para esticar as pernas, utilizar a toailete e comer alguma coisa. Por favor não se atrasem no retorno para podermos dar andamento em nossa viagem.

Na ida para São Thomé das Letras.

Partida do TERMINAL RODOVIÁRIO DA BARRA FUNDA - Saída às 23h55 h, chegada às 7:00h, Tempo: 7:00h, Distância: 351 km, Paradas de 40 min.

Primeira parada: Aproximadamente 1:50 horas de viagem (01:50 h.)

Local: Posto Batistela – Rod. Fernão Dias (BR381), km 927

Bairro Ressaca – ITAPEVA/MG

Distância desde a Barra Funda: Cerca de 126 km.

Percurso até São Thomé das Letras: Cerca de 225 km

Tempo de percurso da viagem: 1:50 h

Comodidades: Restaurante 24 horas, lanchonete, sanitários limpos, estrutura adequada para ônibus de turismo de grande porte, área de descanso e conveniência.

**Figura 20 – Posto Batistella**



Fonte: adaptado do site do posto, 2024

Segunda parada: Aproximadamente 4:10 h de viagem (4:30 h da manhã)

Local: Posto BR Moinho II – Rod. Fernão Dias (BR381), km 790

SÃO GONÇALO DO SAPUCAÍ/MG

Distância desde a Barra Funda: Cerca de 249 km.

Percurso até São Thomé das Letras: Cerca de 100 km.

Distância da parada anterior: Cerca de 125 km

Tempo de percurso da última parada: 1:40 h.

Comodidades: Restaurante 24 horas, lanchonete, sanitários limpos, estrutura adequada para ônibus de turismo de grande porte, área de descanso e conveniência.

**Figura 21 – Posto Br Moinho II**



Fonte: adaptado do site do posto, 2024

No retorno a São Paulo

Partida de SÃO THOMÉ DA LETRAS / MG - saída às 13 h, chegada às 19:20h, Tempo: 6:20h, Distância: 351 km, Paradas de 40 min.

Primeira parada: Aproximadamente 1:30h. de viagem (14:30 h)

Local: Posto BR Moinho I – Rod. Fernão Dias (BR381), km 790

SÃO GONÇALO DO SAPUCAÍ/MG

Distância desde São Thomé das Letras: Cerca de 100 km.

Distância até o Terminal da Barra Funda: Cerca de 249 km

Comodidades: Restaurante 24 horas, lanchonete, sanitários limpos, estrutura adequada para ônibus de turismo de grande porte, área de descanso e conveniência.

**Figura 22 – Posto BR Moinho I**



Fonte: adaptado do site do posto, 2024

Segunda parada: Aproximadamente 3:40h. de viagem (16:40 h)

Local: Posto Batistela – Rod. Fernão Dias (BR381), km 927 - Bairro Ressaca - ITAPEVA/MG

Distância desde São Thomé das Letras: Cerca de 234 km.

Percurso até o Terminal da Barra Funda: Cerca de 125 km

Distância da parada anterior: Cerca de 124 km

Tempo de percurso da última parada: Cerca de 1:30 h.

Comodidades: Restaurante 24 horas, lanchonete, sanitários limpos, estrutura adequada para ônibus de turismo de grande porte, área de descanso e conveniência.

**Figura 23 – Posto Batistela**

Fonte: adaptado do site do posto, 2024

### 3.3 Entretenimento

#### RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Técnica muito usada em TCC, e tem mostrado eficiência nos transtornos de ansiedade. Esse é um método de relaxamento que parte da observação de que pessoas em estresse respiram superficialmente. O que leva a um desequilíbrio entre oxigênio e gás carbônico no organismo. Esse desequilíbrio está ligado aos sintomas físicos da ansiedade, como taquicardia, boca seca, sudorese, tonteira etc.

Objetivo: desse método é restabelecer o equilíbrio reduzindo esses sintomas e obtendo maior controle sobre a ansiedade (BUENO, 2020).

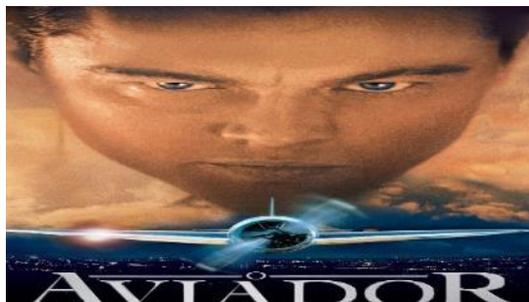
Sugestão de Público: todos

Aplicação: Ao inspirar prestar a atenção no diafragma que está entre abdômen e o tórax. O diafragma deve expandir na inspiração e na expiração ele deve diminuir. A expansão serve para expandir as laterais do corpo para que o pulmão absorva mais ar. O exercício pode ser feito também de olhos fechados e com uma das mãos no peito e outra no diafragma.

Possíveis Resultados: maior controle da ansiedade e de seus sintomas fisiológicos.

### 3.3.1 Filmes

**Figura 24 - O aviator (2004)**



Fonte: adaptado de Just Watch, 2024

Depois de receber a herança de seu pai, Howard Hughes passou a investir na indústria do cinema e ajudou a carreira de grandes nomes de Hollywood. Apesar do sucesso e da riqueza, o pioneiro da aviação sofria de depressão e fobias paralisantes.

Duração: 2h50min

Classificação: 12 anos

O filme o aviator pode ensinar sobre:

- ✓ A importância de cuidar da saúde mental, mesmo diante do sucesso;
- ✓ A necessidade de buscar ajuda profissional quando necessário;
- ✓ A importância da resiliência e da inovação na carreira;
- ✓ A possibilidade de alcançar voos inimagináveis com determinação e paixão;
- ✓ A manifestação dos sintomas da neurose obsessiva.

**Figura 25 - Comer, rezar e amar (2010)**



Fonte: adaptado de letras, 2024

Em Comer Rezar Amar, Elizabeth (Julia Roberts) descobre que sempre teve problemas nos seus relacionamentos amorosos. Um dia, ela larga tudo, marido, trabalho, amigos, decidida a viver novas experiências em lugares diferentes por um

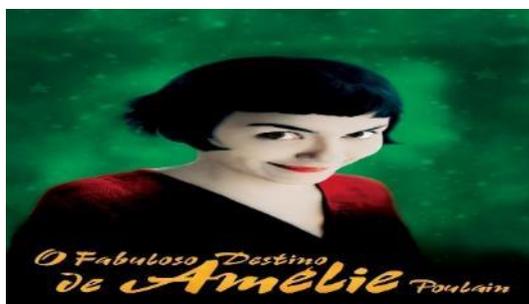
ano inteiro. E parte para a Índia, Itália e Bali, para se reencontrar numa grande viagem de autoconhecimento.

Classificação: 12 anos

Duração 2h13min

O filme Comer, Rezar e Amar de Elizabeth Gilbert ensinam que a vida é complexa e que é normal se sentir mal, mas que é importante ter a coragem de arriscar por si mesmo e buscar um novo equilíbrio.

**Figura 26 - O Fabuloso Destino de Amélie Poulain (2001)**



Fonte: Adaptado de Just Watch, 2024

Após deixar a vida de subúrbio que levava com a família, a inocente Amélie (Audrey Tautou) muda-se para o bairro parisiense de Montmartre, onde começa a trabalhar como garçone. Certo dia encontra uma caixa escondida no banheiro de sua casa e, pensando que pertencesse ao antigo morador, decide procurá-lo - e é assim que encontra Dominique (Maurice Bénichou). Ao ver que ele chora de alegria ao reaver o seu objeto, a moça fica impressionada e adquire uma nova visão do mundo. Então, a partir de pequenos gestos, ela passa a ajudar as pessoas que a rodeiam, vendo nisto um novo sentido para sua existência. Contudo, ainda sente falta de um grande amor.

Classificação: 14 anos

Duração: 2h1min

O que fica para nós é a boa lição de que não custa nada tentar ser bom, simplificar a vida e, nem que seja de vez em quando, ajudar o próximo. Nós todos podemos ser heróis de nossas próprias causas!

### 3.3.2 Músicas

Essa lista de reprodução tem o intuito de relaxamento, paz e tranquilidade e a frequência sonora de 432hz traz relaxamento profundo e conexão com a paz interior de cada um durante toda viagem e os maiores sucessos da compositora Enya.

A cantora, instrumentista e compositora, Eithne Pádraigín Ní Bhraonáin, já vendeu mais de 80 milhões de discos e recebeu 4 grammys. Nascida em 17 de maio de 1961, em Gweedore, Condado de Donegal, Irlanda, Enya cresceu cercada pela música.

A compositora, deu início à carreira em 1980, quando passou a integrar a banda de sua família, onde tocava teclado e fazia a parte vocal, mas logo iniciou carreira solo. Seu primeiro disco foi lançado em 1986, e recebeu o seu próprio nome, Enya (ANTENA 1, 2024).

1. ONLY TIME
2. ORINOCO FLOW
3. THE HUMMING
4. CARIBBEAN BLUE
5. ECHOES IN RAIN
6. MAY IT BE
7. WILD CHILD
8. ANÍRON
9. ANYWHERE IS
10. BOADICEA

### 3.3.3 Atividades recreativas

Para efetuarmos as atividades recreativas em nosso retorno a São Paulo podemos relacionar:

- Exercício de Gratidão

Este exercício envolve dedicar alguns minutos para refletir sobre e anotar coisas pelas quais o participante se sente grato. Essa prática tem mostrado promover o bem-estar e diminuir sintomas de depressão e ansiedade.

Objetivo: Aumentar a gratidão pode melhorar o humor e proporcionar uma perspectiva mais positiva (EMMONS & MCCULLOUGH, 2003).

Sugestão de Público: Todos.

Aplicação: Forneça papel e caneta aos participantes, ou eles podem usar seus dispositivos móveis. Instrua-os a escrever três coisas pelas quais são gratos. Eles podem compartilhar em grupos pequenos ou simplesmente refletir individualmente.

Possíveis Resultados: Estudos indicam que a prática regular de gratidão pode aumentar a felicidade e reduzir a depressão (WOOD et al., 2010).

- Visualização Criativa

A técnica de visualização criativa envolve imaginar cenas relaxantes ou motivadoras que podem ajudar a promover uma sensação de bem-estar e reduzir o estresse.

Objetivo: Aumentar o relaxamento mental ajudando os participantes a desconectarem de preocupações e ansiedades (ROSSMAN, 2000).

Sugestão de Público: Todos.

Aplicação: Oriente os participantes a fechar os olhos e imaginar um lugar tranquilo e sereno, descrevendo detalhes como sons, cheiros e sentimentos associados a esse lugar. Incentive-os a explorar esse espaço mentalmente durante alguns minutos.

Possíveis Resultados: A visualização pode ajudar a acalmar a mente e diminuir os níveis de ansiedade (CARLSON & SHERMAN, 2010).

- Sessão de Contação de Histórias de Viagem

Esta atividade envolve compartilhar histórias pessoais ou fictícias sobre viagens, incentivando a troca de experiências e fomentando a imaginação e o espírito aventureiro dos participantes.

Objetivo: Estimular a socialização, enriquecer a experiência de viagem através do compartilhamento de histórias e reduzir o estresse ao promover um ambiente leve e divertido (McADAMS, 1993).

Sugestão de Público: Todos

Aplicação: Peça aos participantes para pensar em uma experiência de viagem memorável ou inventar uma história fictícia emocionante sobre uma viagem. Cada voluntário terá alguns minutos para compartilhar sua história com o grupo. Outras pessoas podem fazer perguntas ou comentários positivos após cada relato.

Possíveis Resultados: A atividade pode fortalecer as conexões interpessoais, proporcionar risadas e relaxamento, além de inspirar novas ideias e perspectivas de viagem.

- **Jogo "Fato ou Fake"**

"Fato ou Fake" é um jogo divertido que envolve a apresentação de declarações, nas quais o grupo deve decidir se são verdadeiras ou falsas. Esta atividade é ideal para estimular a mente, promover risadas e incentivar o aprendizado.

Objetivo: Fomentar interação e engajamento social, estimular o pensamento crítico e proporcionar um ambiente descontraído e divertido.

Sugestão de Público: Todos.

Aplicação: Prepare uma lista de declarações, algumas verdadeiras (fatos) e outras falsas (fakes), relacionadas a curiosidades sobre viagens, cultura, ou destinos turísticos, como São Thomé das Letras. Leia cada declaração em voz alta e peça ao grupo para discutir e decidir se é um fato ou fake. Revele a resposta correta após cada rodada.

Possíveis Resultados: Promove aprendizado lúdico, melhora o humor através de discussões animadas e risadas, e fortalece as dinâmicas de grupo.

### **3.4 Serviços opcionais**

- **Aula de Yoga ao Ar Livre**

Descrição: esta prática é adaptada para todos os níveis, desde iniciantes até praticantes mais experientes, e oferece uma experiência única de tranquilidade e equilíbrio.

Duração: A aula terá uma duração de 60 minutos, permitindo um tempo adequado para a prática de posturas, técnicas de respiração e relaxamento final.

Instrutor: Um instrutor local certificado e experiente irá guiar a prática, oferecendo instruções claras e demonstrações para garantir uma experiência segura e agradável para todos os participantes.

Sandyoga - Instrutora de Yoga em São Thomé das Letras

Equipamento: Tapetes de yoga e almofadas serão fornecidos, mas os participantes são encorajados a trazer uma toalha e água. Roupas confortáveis que permitam fácil movimentação são recomendadas.

Valor médio da aula por pessoa – R\$ 96,00

**Figura 27 – Aula de Yoga**



Fonte: Adaptado Rota Mística, 2024

- Visita Noturna em um Lugar Místico

Descrição: uma jornada noturna em São Thomé das Letras. Esta experiência exclusiva vai além do turismo tradicional, mergulhando os participantes nas lendas e histórias fascinantes da região sob o céu estrelado.

Destino: Cruzeiro e Mirante - Este ponto oferece uma visão incrível das estrelas e das luzes cintilantes da cidade. É o lugar perfeito para se conectar com a natureza e refletir sobre as histórias de quem já passou por lá.

Atividades:

Contação de Histórias e Mitos, onde o guia compartilhará lendas e contos sobre aparições místicas, histórias de antigas civilizações e acontecimentos inexplicáveis que fazem parte do folclore da região.

Observação das Estrelas, no qual aproveitaria o céu claro e sem poluição luminosa para um breve workshop de astronomia, destacando constelações e planetas visíveis a olho nu.

Valor por pessoa do passeio – R\$ 180,00

**Figura 28 – Mirante e Cruzeiro Noturno**



Fonte: Adaptado, São Thomé das Letras, 2024

- Cachoeira Eubiose e Ateliê dos Cristais

Com águas cristalinas e uma queda d'água de 15 metros de altura, a cachoeira é conhecida por sua beleza natural. Os moradores locais afirmam que suas águas possuem propriedades revigorantes, energizantes e fortalecedoras. A cachoeira está localizada próxima ao centro da cidade, em uma área cercada por vegetação. É possível seguir o curso do rio e encontrar outras quedas, conhecidas como Pocinhos e Suíça.

Artesanato local e regional, Pedra São Thomé e diversos tipos de pedras semipreciosas.

Valor por pessoa para participar do Workshop – R\$ 180,00 em carro 4x4

**Figura 29 – Cachoeira Eubiose**



Fonte: Adaptado, São Thomé das Letras, 2024

### 3.5 Speech final

Oi, pessoal!

Estamos quase chegando de volta a São Paulo, e eu queria ter um momento para

lembrar um pouco das experiências incríveis que vivemos juntos em São Thomé das Letras. Quem diria que uns dias na natureza e de spa fariam tanta diferença, né? Desde os banhos relaxantes nas cachoeiras até os pores do sol espetaculares, passando pelas sessões de meditação e massagens com óleos essenciais, cada momento foi realmente especial.

Gostaria de agradecer a todos por serem uma ótima companhia – foi graças a vocês que a viagem foi tão leve e divertida. Mesmo quando enfrentamos algumas surpresas pelo caminho, conseguimos transformar tudo em boas histórias e risadas.

Um enorme obrigado aos nossos motoristas fantásticos, que nos levou com segurança! Se quiserem contribuir com uma “caixinha” para eles, agora é uma boa hora para isso, e tenho certeza de que eles vão adorar.

Sempre que pensarem na próxima viagem, lembrem-se da gente! Ficaremos muito felizes em ver vocês em novas aventuras. É só procurar a nossa agência, e eles vão ajudar a organizar tudo para vocês, incluindo notícias de novos roteiros bem interessantes.

Não se esqueçam de dar uma olhada ao redor e recolher todos os seus pertences antes de descermos do ônibus, como óculos, carteira, celular e outros itens pessoais. E peço a gentileza de deixarem as janelas fechadas e as poltronas na posição original.

Vou ajudar na saída e entrega das bagagens, então estejam com seus comprovantes à mão.

Foi ótimo passar esse tempo com cada um de vocês. Espero que continuem com esse clima de paz e bem-estar que encontramos na viagem. Até a próxima!

Obrigado de novo e cuidem-se!

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho permitiu desenvolver uma compreensão aprofundada sobre a organização de roteiros turísticos, com enfoque em todas as etapas essenciais para uma viagem bem-sucedida. Desde o planejamento inicial, passando pela escolha de fornecedores e pela criação de itinerários, até a execução prática, cada fase foi explorada de forma a fornecer uma base sólida para guias de turismo e profissionais da área. A experiência destacou o impacto positivo de um planejamento minucioso, que não apenas evita contratempos, mas também potencializa a satisfação dos turistas ao longo da viagem e proporciona uma experiência enriquecedora. Observou-se que a escolha cuidadosa dos pontos turísticos e dos serviços oferecidos, como transporte, hospedagem e alimentação, tem um efeito direto na satisfação dos turistas.

A aplicação prática desse roteiro em São Thomé das Letras confirmou que um itinerário bem estruturado eleva o aproveitamento da viagem, resultando em um engajamento mais profundo com os destinos visitados.

Para aprimorar futuras edições deste roteiro, sugere-se a inclusão de avaliações de satisfação ao término das atividades para ajustes constantes. A realização de parcerias com guias locais especializados e a adaptação de atividades personalizadas para grupos distintos também podem potencializar a experiência. Pesquisas futuras poderiam explorar roteiros de saúde mental em outros destinos, comparando a eficácia dos serviços oferecidos e identificando as atividades com maior impacto no bem-estar dos turistas.

As contribuições deste estudo para a comunidade acadêmica e para a prática do turismo envolvem o fornecimento de um modelo de roteiro detalhado que serve como base para a organização de viagens focadas no bem-estar e na saúde mental. Dessa forma, reforça-se o papel do guia de turismo como facilitador de experiências enriquecedoras e de impacto positivo no bem-estar dos participantes.

## REFERÊNCIAS

- A GRUTA DE SOBRADINHO, 2024 Disponível em:  
<https://www.instagram.com/grutasobradinho/> Acesso 26/09/2024 14h45
- ALCANTELADO, Barbara; ALCANTELADO Vagner, Disponível em:  
<https://melhoresmomentosdavidada.com/onde-ficar-em-sao-thome-das-letras/> Acesso 20/08/2024 15h56
- ANTENA 1, 2024. Disponível em: <https://www.antena1.com.br/artistas/enya>. Acesso em 07/10/2024 15h10.
- AS TRANSPORTES, 2024 – Disponível em:  
<https://www.astransportes.com.br/onibus> Acesso 26/09/2024 13h56
- BAHL, Miguel. **Viagens e roteiros turísticos**. Curitiba, Protexto, 2004.
- BRASIL, Ministério do Turismo – **Turismo da saúde – Orientações Básicas** – Brasília, 2010 – Disponível em [www.gov.br/segmentacao-do-turismo](http://www.gov.br/segmentacao-do-turismo) PDF. Acesso em 16/08/2024 13h47
- BUENO, Gabriela. **CONCEIÇÃO, Jaqueline – Técnicas de terapia cognitivo comportamental**. Mafra. SC. Ed. Da Unc. 2020
- CACHOEIRA DA NOIVA – Disponível em:  
<https://www.vamostrilhar.com.br/aventuras/conheca-tudo-sobre-a-cachoeira-veu-da-noiva-sao-thome-das-letras-mg/> Acesso 20/08/2024 16h34
- CAMARA MUNICIPAL DE SÃO THOME DAS LETRAS - **História** – Disponível em:  
<https://www.saothomedasletras.mg.leg.br/o-municipio/1/historia> - Acesso em 16/08/2024 14h42
- CANELA DA EMA TURISMO, 2024 – Disponível em:  
<https://caneladeematurismo.com.br/> Acesso 26/09/2024 14h55
- CARLSON, L. E., & SHERMAN, K. J. **The Use of Visual Imagery in Managing Stress**. Journal of Psychological Practice, v. 11, p. 101-118, 2010.
- CHIMENTI, S. & TAVARES, A. **Guia de turismo: o profissional e a profissão**. Ed. Senac. São Paulo, 2019.
- DIOCESE, 2024 – **Festa do Padroeiro São Tomé Apostolo** Disponível em:  
<https://diocesedacampanha.org.br/festa-do-padroeiro-sao-tome-apostolo/> - Acesso 03/09/2024 12h54
- D'AURIA, C. A. **São Thomé das Letras na encruzilhada das fontes, dos tempos e dos saberes: um estudo sobre etnografia e historicidade com registros audiovisuais** | Carla Alfonsína D'Auria. - Campinas, SP: [s.n.], 2000.

EMBRATUR - BRASIL. **LEI Nº 8.623, de 28/01/1993. Dispõe sobre a profissão de guia de turismo e dá outras providências.** Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8623.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%208.623%2C%20DE%2028%20DE%20JANEIRO%20DE%201993.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20a%20profiss%C3%A3o%20de,Art. Acesso 03/09/2024 13h20](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8623.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%208.623%2C%20DE%2028%20DE%20JANEIRO%20DE%201993.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20a%20profiss%C3%A3o%20de,Art. Acesso 03/09/2024 13h20)

EMMONS, R. A., & MCCULLOUGH, M. E. **Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life.** *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, n. 2, p. 377-389, 2003.

G1 – Globo.com – **Conheça São Tomé das Letras, cidade mística que é a casa do STL Festival** - publicado em 04/04/2023 - Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/sul-de-minas/stl-festival/noticia/2023/04/04/conheca-sao-tome-das-letras-cidade-mistica-que-e-a-casa-do-stl-festival.ghtml> Acesso 16/08/2024 16h40

G1 – Globo. Com - **Ladeira do ‘efeito reverso’?: Carros desligados sobem morro de ré em São Tomé das Letras** - Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/sul-de-minas/noticia/2024/03/10/ladeira-do-efeito-reverso-carros-desligados-sobem-morro-de-re-em-sao-tome-das-letras.ghtml> Acesso 20/08/2024 16h44

G! – Globo.com - **Estilo alternativo e místico atrai turistas a São Tomé das Letras, MG** Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/sul-de-minas/noticia/2013/06/estilo-alternativo-e-mistico-atrai-turistas-sao-tome-das-letras-mg.html> Acesso 16/08/2024 16h54

GOOGLE MAPAS – Disponível em: <https://www.google.com/maps/dir/S%C3%A3o+Paulo,+SP/S%C3%A3o+Thom%C3%A9+das+Letras,+MG,+37418-000/@-22.5853788,-47.1303986,8z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x94ce448183a461d1:0x9ba94b08ff335bae!2m2!1d-46.6395571!2d-23.5557714!1m5!1m1!1s0x9fd54193d6ec03:0xbdef13f80fe1820b!2m2!1d-44.9818567!2d-21.7186096?entry=ttu> Acesso 16/08/2024 16h08

GRUTA DE SÃO TOMÉ – Disponível em: [https://www.saotomedasletras.net.br/gruta\\_de\\_sao\\_thome.html](https://www.saotomedasletras.net.br/gruta_de_sao_thome.html) Acesso 20/08/2024 16h30

HIDA, Ricardo - **Turismo cultural e esotérico em São Thomé das Letras.** Disponível em: [https://www.panrotas.com.br/destinos/alternativo/2022/04/turismo-cultural-e-esoterico-em-sao-thome-das-letras\\_188736.html](https://www.panrotas.com.br/destinos/alternativo/2022/04/turismo-cultural-e-esoterico-em-sao-thome-das-letras_188736.html) - Acesso em 20/08/2024 13h12, 2022

HOTEL DOS SONHOS, Instagram, 2022 – Disponível em: <https://www.instagram.com/hoteldossonhos/> Acesso 26/09/2024 14h00

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - **Cidades e Estados** – Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/sao-tome-das-letras.html> Acesso em 16/08/2024 - 15h04

McADAMS, D. P. **The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self**. Guilford Press, 1993

MENALI, Beto – 2024 - **Festa de Agosto em São Thomé das Letras**. Disponível em: <https://varginhadigital.com.br/cultura/shows/festa-de-agosto-sao-thome-das-letras-2024/> Acesso 03/09/2024 12h37

MMP CURSOS, 2023 - **Você Sabe o Que é Planilha de Custos e Formação de Preços nas Licitações Públicas?** Disponível em: <https://mmpcursos.com.br/voce-sabe-o-que-e-planilha-de-custos-e-formacao-de-precos-nas-licitacoes-publicas/#:~:text=A%20planilha%20de%20custos%20e,as%20pesquisas%20de%20mercado%20externas.> Acesso em 26/09/2024 15h09

NOVO, Cristiane; SILVA Gláucia – **Roteiro Turístico** – Curso Técnico em Hospedagem – Escola técnica aberta do Brasil – Manaus, 2010

PADARIA ESCADÃO, 2023 – Disponível em: <https://www.facebook.com/pages/Padaria%20Escadao/462016780534513/> Acesso 26/09/2024 14h16

PAYTOUR - **Dicas de como elaborar um roteiro turístico: confira este guia completo!** Disponível em: <https://www.paytour.com.br/blog/como-elaborar-um-roteiro-turistico/> - Acesso em 16/08/202 14h26

PINTO, Vinicius. 2015 - **Conheça tudo sobre o Vale das Borboletas – São Thomé das Letras – MG**. Disponível em: <https://www.vamostrilhar.com.br/aventuras/cachoeiras-lagos/conheca-tudo-sobre-o-vale-das-borboletas-sao-thome-das-letras-mg/> Acesso 09/09/2024 17h09

POUSADA POR DO SOL, 2024 – Disponível em: <https://pousadasaothomedasletras.com/abracando-sao-thome-das-letras-a-magia-da-cidade-mistica-do-brasil/> Acesso 26/09/2024 13h21

PREFEITURA MUNICIPAL – **São Tomé das Letras** - Disponível em: <https://saotomedasletras.mg.gov.br/saothomedasletras/> Acesso 16/08/2024 14h48

RESTAURANTE BORBOLETA AZUL, 2023 – Disponível em: [https://www.facebook.com/100063635437123/photos/841163978014776/?paipv=0&eav=AfbDytN1nv6jliZCjA7pOnKIE83mwwwRS7y7Oc7ujSCZA0xxdH\\_DGGq\\_e\\_9Flu0G6yg&\\_rdr](https://www.facebook.com/100063635437123/photos/841163978014776/?paipv=0&eav=AfbDytN1nv6jliZCjA7pOnKIE83mwwwRS7y7Oc7ujSCZA0xxdH_DGGq_e_9Flu0G6yg&_rdr) Acesso 26/09/2024 14h31

ROSSMAN, M. **Guided Imagery for Self-Healing**. New World Library, 2000

SILVA, Adriana. 2022 - **O que fazer em São Thomé das Letras: 7 atrações + dicas** Disponível em: <https://emalgumlugardomundo.com.br/o-que-fazer-em-sao-thome-das-letras/> Acesso 20/08/2024 13h38

SÃO THOMÉ DAS LETRAS – **Como chegar** – 2022. Disponível em: [https://www.saotomedasletras.net.br/sao\\_tome\\_das\\_letras\\_como\\_chegar.html](https://www.saotomedasletras.net.br/sao_tome_das_letras_como_chegar.html) . Acesso 31/08/2024 16h37

SEBRAE, - Profissão Guia de Turismo – Ebook – Pag.6,7,8, 9.

TAVARES, Adriana de Menezes. **City tour**. São Paulo: Aleph, 2002.

WOOD, A. M., FROH, J. J., & GERAGHTY, A. W. **Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration**. *Clinical Psychology Review*, v. 30, n. 7, p. 890-905, 2010.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A – Flyer do roteiro



**Nova Era**

**Na Rota da Renovação Emocional**

RECARREGUE SUAS ENERGIAS EM UM ROTEIRO DE TRANQUILIDADE E BEM-ESTAR EM

**São Thomé das Letras**

VALOR POR PESSOA  
**R\$ 1.920**

**SÃO 5 DIAS E 3 NOITES**

- Passeios nas Cachoeiras e Grutas;
- Práticas de Meditação;
- Terapias de massagens;
- Passeio Cultural na Igreja Matriz;
- Culinária Tradicional da cidade;

**MAIS INFORMAÇÕES**

 Agência Nova Era Viagens

 novaeraviagens@gmail.com

 (13)9567-8995