

## SPA ESTAÇÃO

### SPA STATION

<sup>1</sup>JUNIOR, H.M.R. <sup>2</sup>GUARNIERI, A.R.

<sup>1e2</sup>Departamento de Arquitetura e Urbanismo –Faculdades Integradas de Ourinhos-FIO/FEMM

#### RESUMO

Durante a história da humanidade o aumento da obesidade e do estresse, frutos da globalização, tornaram o ser humano cada vez mais sedentário e estressados. Esse sedentarismo e a cobrança, capaz de abrir portas para os maiores problemas de saúde pública da atualidade, como a obesidade e estresse. O combate a esses males da saúde pode estar na mudança de comportamento das pessoas com relação à prática de atividades físicas e pensarem mais em se cuidarem. Mas conciliar, o trabalho, a correia do dia-a-dia é difícil. A necessidade da busca da saúde e do bem-estar sem o uso de medicamentos, com o uso do SPA, alternativa eficaz é o que justifica o trabalho. O presente trabalho apresenta a pesquisa realizada para fundamentar o trabalho final de graduação na faculdade de Arquitetura e Urbanismo, o qual visa à criação de um SPA, na cidade de Cambará - PR. Para a realização deste, procedeu-se um estudo bibliográfico, seguido de uma pesquisa de campo e entrevistas que irão guiar as atividades e necessidades que haverá no SPA Estação.

**Palavras-Chave:** Obesidade. Estresse. Bem-estar. Saúde. Arquitetura.

#### ABSTRACT

During human history the rise in obesity and stress, fruits of globalization, have made humans increasingly sedentary and stressed. This sedentary lifestyle and collection, able to open doors to the biggest problems of today's public health, such as obesity and stress. Tackling these health ailments can be in changing people's behavior in relation to physical activity and think more in take care of themselves. But reconciling the work, the belt of the day-to-day is difficult. The need for the pursuit of health and wellness without the use of drugs, using the SPA, effective alternative is what justifies the work. This paper presents the research conducted to substantiate the final work degree at the College of Architecture and Urbanism, which aims to create a spa in the town of Cambara - PR. In realizing this, we proceeded to a bibliographic study, followed by a field survey and interviews that will guide the activities and needs that will be in the SPA station.

**Keywords:** Obesity. Stress. Well-being. Health. Architecture.

#### INTRODUÇÃO

A escolha de implantar um SPA no município de Cambará-PR, é pelo fato de estar situado em uma área rural e não ter na região um SPA mais próximo, considerando o mais próximo, estar situado na cidade de Londrina-PR, que fica a 200 km, e para as pessoas que procuram esse tipo de estabelecimento na região iria optar em ir a algum lugar mais próximo como o local da escolha para implantar este e também como forma de atrativo para a cidade.

A população mundial vem sofrendo com problemas relacionados à saúde, como: obesidade e estresse. As pessoas vivem em função do relógio e não têm tempo para cuidarem de si, seja para ir ao médico, seja para fazer uma alimentação correta, seja para descansar. Sendo assim, almoçam em restaurante

de “fast food”, não ingerindo nutrientes necessários para a saúde do organismo, acarretando problemas futuros.

Pesquisas feitas pela OMS- Organização Mundial da Saúde- indicam que o número de pessoas obesas em 2005 era de 1,6 bilhões, em 2015 é de 2,3 bilhões indicando um aumento preocupante.

O estresse, outro fator preocupante, tem aumentado devido ao fato de as pessoas estarem trabalhando mais, e após o expediente terem de enfrentar o trânsito, assim as pessoas não têm tempo para relaxar e cuidarem de si mesmas, pois a cobrança é muito grande.

Contudo, pessoas que sofrem desses males precisam de tratamentos, sejam eles psicológicos, físicos, alimentares e outros, justificando a construção de um Spa, que abrange uma gama de opções para ajudar os clientes que sofrem desses males, proporcionando uma reeducação alimentar, atividade física, atividades relaxantes e consultas psicológicas.

A arquitetura, para esse espaço, tem de passar a sensação de bem-estar e deixar a pessoa à vontade, o que proporcionará melhor qualidade de vida para as pessoas de maneira a ajudá-las.

A ideia é trazer um SPA para a cidade de Cambará-PR e construí-lo em uma área rural, onde haja espaço suficiente para a construção deste, que traria para as pessoas bem-estar e tranquilidade. Neste SPA o foco será a saúde e bem-estar das pessoas, uma vez que conterà: academia, área de relaxamento, espaço para atividade física e alimentação equilibrada, tudo isso conduzida por especialistas de cada área.

Este SPA reunirá hospedagem e alimentação com foco no bem-estar e qualidade de vida, sendo considerado “SPA de Destino”. Quanto a sua especialidade, será: SPA Médico, SPA Nutricional, SPA Wellness/Bem Estar.

O presente trabalho tem o objetivo de apresentar o referencial teórico, referencial projetual e estudos de casos realizados para a futura proposta de um projeto para um SPA no município de Cambará- PR, como Trabalho Final de Graduação do Curso de Arquitetura e Urbanismo.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Para a realização do trabalho foram levantados aspectos bibliográficos para fundamentar o tema proposto, além vários pontos importantes como a história, da obesidade, estresse e SPA.

Após a pesquisa bibliográfica, procedeu-se uma pesquisa de mercado, através de entrevistas, a fim de conhecer formas de aplicação e funcionamento deste tipo SPA.

A metodologia aplicada, além de abordar aspectos acerca da qualidade de vida atual da população e seus recorrentes problemas de saúde como: obesidade e estresse, e demais males causados pela vida repleta de horários, prazos e falta de tempo para maiores cuidados com a saúde, será um estudo de caso de um determinado SPA a fim de que se possa basear neste o projeto de construção de um novo espaço como tal, que possa fornecer cuidados e atividades para os hóspedes.

Para a elaboração do presente trabalho foram analisados e levantados diversos aspectos bibliográficos, de fundamentar o tema proposto, bem como considerar pontos relevantes como a história do spa estudado, seu espaço útil, as atividades lá encontradas, de maneira a proporcionar ao usuário do estabelecimento condições para serem cuidadas da alimentação, descanso e dos exercícios físicos, proporcionando uma melhora na qualidade de vida deste.

Foi levado em consideração, além dos aspectos já mencionados para o projeto de construção do SPA e a pesquisa bibliográfica, uma pesquisa de mercado, visitas aos SPA, de modo a conhecer melhor as formas de aplicação e o funcionamento de um estabelecimento desse tipo de uma maneira mais específica.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para realizar a elaboração do projeto de um SPA, foram necessários desprendimentos de esforços de que fossem encontrados e então pesquisados empreendimentos que tivessem características similares ao projeto aqui proposto.

A concepção de um SPA que integre ambientes com atividades físicas, atendimento personalizado de profissionais de diversas áreas como nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e também ambientes para alimentação e socialização das pessoas, na tentativa de causar, dessa maneira, bem-estar.

Diante disto e partindo do princípio de atender à necessidade de todos, é importante que seja feito um levantamento dos aspectos de todas as áreas de funcionamento, buscando, assim, realizar os objetivos do projeto, conseguindo então todas as condições possíveis para melhor desenvolver o projeto proposto.

Portanto, este estudo tem como principal objetivo apresentar as necessidades de espaços e funcionamento de um SPA, a fim de transformar os dados coletados em informações pertinentes para um projeto de construção de empreendimento no mesmo ramo de atuação.

O SPA Vida, estudo de caso um da presente pesquisa, atua há 17 anos no perímetro urbano da cidade de Bauru – SP, é foi um empreendimento nascido da necessidade que Denise sentiu quando começou a frequentar SPAS na luta contra a obesidade.

Frequentou diversos spas, mas, segundo Denise, não conseguia permanecer neles por mais de alguns dias, sendo sempre uma tentativa frustrada, porém, não conseguia permanecer hospedada por mais de uma semana: sentia-se triste, solitária, cada vez mais sem esperança e extremamente culpada por não levar a termo seu propósito de pelo menos ficar no spa por um período razoável que lhe permitisse emagrecer e dar continuidade ao processo de emagrecimento.

Partindo disso, criou uma área ampla, ao meio da muita natureza um ambiente acolhedor, familiar, aconchegante, de forma a tender os seus hospedes da região.

De acordo com pesquisa feita *in loco*, o Spa tem capacidade para atender diariamente 50 hospedes, que são atendidos pela equipe sendo, a governanta, profissionais da área de nutrição, educador físico, psicólogo, entre outros. As atividades são realizadas em grupo com o personal, e as outras áreas individualmente.

O Spa oferece as seguintes especialidades: reeducação alimentar, atividades físicas, hidromassagem, academia, sauna, dança, e opcional: manicure, limpeza de pele e massagem.

É uma área ampla, composta por:

- Recepção: localizada logo na entrada, contém uma porta de correr, janela, mesa de canto, e armários para armazenar as fixas dos hospedes, onde é feito o controle de entrada e saída de hospedes e visitantes;

- Cozinha e refeitório: logo ao lado da recepção, sendo cozinha composta por geladeiras, micro-ondas, fogões, coifa, possui piso cerâmico lavável, no chão e nas paredes, tendo ventilação forçada através da coifa, e ventilação natural pelas janelas, não possui despensa, pois as comidas são frescas vêm todos os dias a quantia que vai ser utilizada no dia, apenas contendo balcão para guardar os pratos, xícaras, entre outros, prateleiras improvisadas, para deixar algumas coisas não perecíveis armazenadas e uma pia para higienização.

- Refeitório: composta por 4 mesas na área interna, e 5 na área externa fechada com blindex, sendo 1 dessa para servir os alimentos, contendo um lavado para higienização dos hóspedes, e ventilação natural e piso lavável;

- Lavanderia: localizada na área externa, isolada, onde são lavadas tudo que o SPA oferece, possui 4 máquinas de lavar e centrifugar, 2 tanques, e dois quartos para armazenar as roupas limpas, e outra para armazenar produtos de limpeza e utensílios, como vassouras, rodo, entre outros;

- Quartos: 19 apartamentos, com banheiro, televisão, frigobar, ar condicionado, guarda roupa separados da seguinte forma: apartamentos com duas camas de solteiros, apartamentos com três camas de solteiro, apartamento com uma cama de casal, uma de solteiro e berço, banheiros com piso cerâmico e alguns detalhes em patilhas, bancada de mármore e box, alguns com blindex, outros não, quartos adaptados para deficientes físicos especialmente adaptados não possui.

- Área para atividades físicas: composta por academia com vários equipamentos e ventilação natural, piscina aquecida através de aquecimento solar para prática de hidroginástica e relaxar; e piscina descoberta para dias de muito calor, com vistas privilegiadas e um campo de futebol para atividades ao ar livre;

- Sauna: possui piso lavável, e banheiro com ducha completa;

- Área para relaxamento: um gazebo coberto de sapé, um lugar aconchegante e com uma vista privilegiada da mata, possui sofás, redes e cadeira para se acomodar e relaxar, aproveitando a sensação de bem-estar;

- Jardim: o paisagismo completa o passeio ao redor do ambiente, trazendo a sensação de bem-estar e contato com a natureza;

- Acessibilidade: a estrutura de circulação para deficientes, os espaços são retos, são adequados, e aonde possui desnível são rampas;

- Estacionamento: há uma grande área para estacionar os carros.

O estudo de caso dois consiste em uma análise do SPA Espaço Light que vem atuando há 18 anos na cidade de Piratininga – SP, de propriedade de Maria de Lourdes Tosi, um SPA, criado por causa de um desafio que Lu Tosi teve, quando tentou emagrecer com vários métodos, mas por não persistir não obteve o resultado que queria.

Aos 43 anos, Lu Tosi conhece a equipe Vigilantes do Peso, onde com essa equipe consegue perder peso, por não ter uma equipe na região aonde Lu Tosi residia, os Vigilantes do Peso convida para trabalhar e fazendo este crescer na Região.

O SPA começa com um grupo em sua residência, na área onde Lu Tosi morava, começou em sua casa, após o crescente resultado deste grupo, abre o SPA no dia 20/03/1997, hoje com tantos anos de dedicação a esse empreendimento, o SPA se encontra com uma área ampla.

De acordo com o levantamento feito *in loco*, o SPA tem capacidade para hospedar 40 pessoas, em média de 7 à 12 hóspedes por semana, sendo começo de mês, nos meses de Junho, julho e carnaval, e meses de calor que possui o maior número de hóspedes.

O SPA possui uma equipe formada por profissionais da área de nutrição, educador físico, entre outros.

As atividades realizadas no SPA são: reeducação alimentar, atividades físicas, hidromassagem, academia, sauna, dança, cinema, passeios, brincadeiras na piscina e opcional: manicure, limpeza de pele e massagem.

É uma área ampla composta pelos seguintes ambientes:

- Recepção: essa uma sala com uma mesa, cadeiras, com iluminação e ventilação natural, sendo móveis rústicos;
- Cozinha: composta por geladeiras, freezer, dispensa, fogões, coifa. Possui o fluxo correto de saída e entrada de alimentos, sendo essa com dimensões adequadas, com piso lavável no chão e nas paredes e ralo, com aberturas para ventilação.

- Refeitório: um ambiente aconchegante, que possui banheiros, jardim de inverno, e várias mesas com ventilação e iluminação, com pé direito alto, teto em madeiro, contendo um mezanino para aproveitar o espaço;
- Lavanderia: possui porta de correr para entrada de ar e iluminação, contendo cinco máquinas de lavar e secar, e um tanque com piso lavável e área para estender as roupas e despensa;
- Apartamentos: são de três tipos diferentes, sendo com: 2 camas de solteiro, 1 cama de casal e quarto adaptado para deficientes físicos e obesos, todos estes com ar condicionado, ventilador, guarda roupas, televisão e banheiro, contendo janelas em todos os ambientes, com piso cerâmico.
- Área para atividades físicas: composta por academia com vários equipamentos e ventilação natural, piscina aquecida através de aquecimento solar para prática de hidroginástica; e piscina descoberta para dias de muito calor;
- Sauna: possui dois tipos, a seca revestida com madeira para melhor aquecer, e a molhada com piso cerâmico lavável;
- Área para relaxamento: possui dois gazebos um coberto e outro não, um lugar aconchegante e com uma vista para o jardim, possui poltronas para relaxar, e se socializar com os hóspedes, aproveitando a sensação de bem-estar;
- Acessibilidade: por toda a área do SPA possui acessibilidade através de rampas; com pergolados coberto com vidro para proteger da chuva;
- Estacionamento: há uma grande área, que comporta 40 carros sem necessidade de manobras;
- Momentos livres: no SPA também possui horário para ter seu tempo livre, algumas opções como: Cinema, jogar baralho, ir à capela, andar pelo bosque, ver os carros antigos, ver os peixes, apreciar o lugar, entre outros;

Segundo a proprietária Lu Tosi o espaço foi sendo ampliado com o tempo e sendo modificado de acordo com as necessidades do SPA, foi desenvolvido em um terreno de sete Alqueires, utilizando apenas dois Alqueires.

Possui ambientes e equipamentos com tamanhos adequados para a função que se destina. Possuindo também aquecimento solar.

Sua arquitetura é inspirada na Country Inglesa, sendo utilizado materiais, como madeira, tijolo a vista, trazendo a sensação de estar em um lugar aconchegante.

Após o estudo sobre o SPA, conclui-se que por se tratar de um ambiente onde o principal objetivo é a busca a reeducação alimentar e bem-estar, todos os espaços estão adequados para proporcionar essa sensação para os hóspedes, conforme Tabela 1.

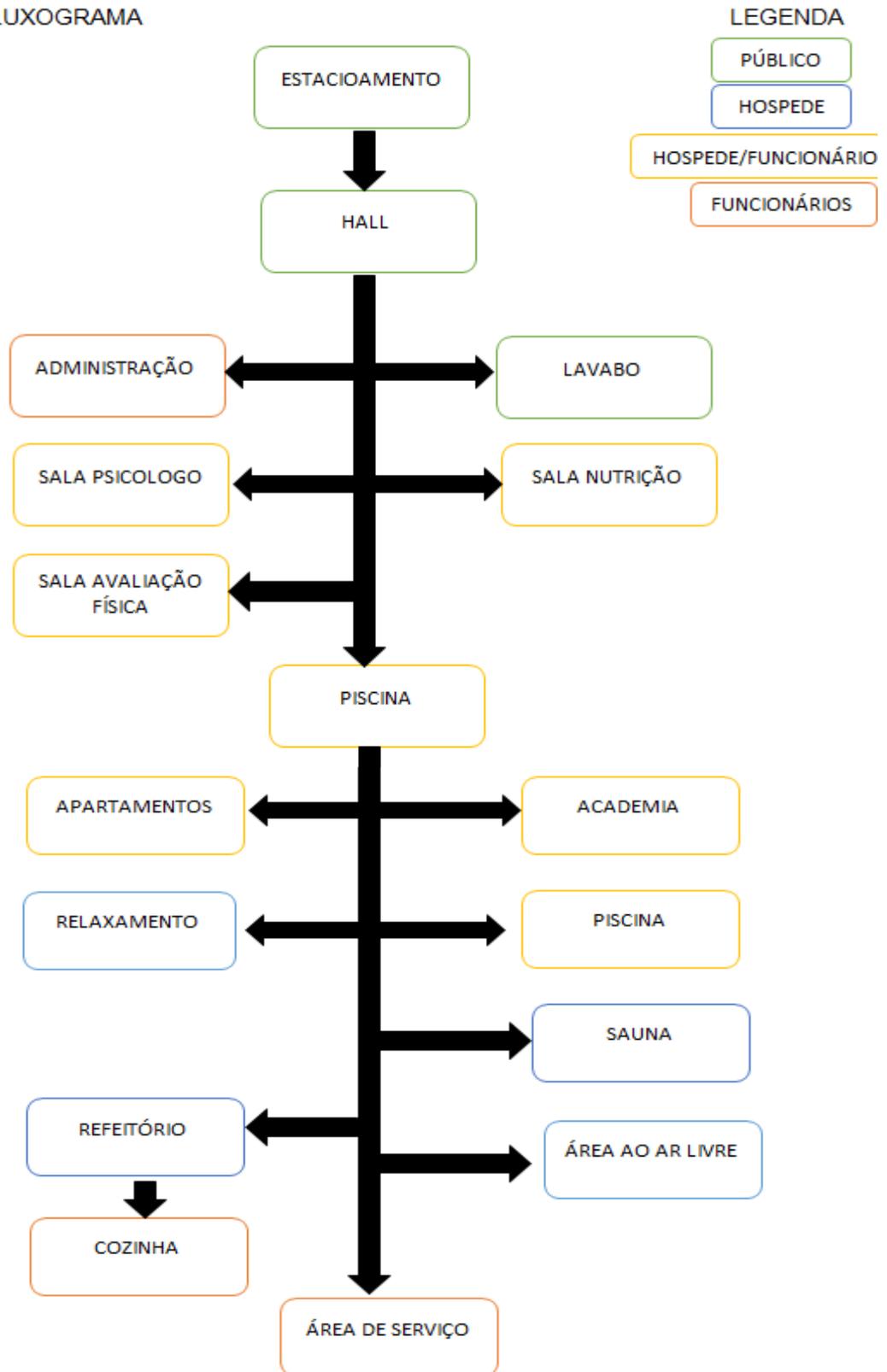
Portanto, o SPA leva em consideração cada detalhe para atender à necessidade, acessibilidade por toda a área, cuidados com os hóspedes, e a simpatia com que espaço te recebe, juntamente com os bastidores.

**Tabela 1.** Identificação dos Ambientes e dos fluxos.

<b>IDENTIFICAÇÃO DOS AMBIENTES</b>	<b>QUANT.</b>	<b>FLUXOS</b>
<b>01</b> Estacionamento		Público
<b>02</b> Hall	01	Público
<b>03</b> Administração	01	Funcionários
<b>04</b> Lavabo	01	Público
<b>05</b> Sala Nutrição	01	Hóspedes/Funcionários
<b>06</b> Sala de Avaliação Psicológica	01	Hóspedes/Funcionários
<b>07</b> Sala de Avaliação Física	01	Hóspedes/Funcionários
<b>08</b> Apartamento	20	Hóspedes/Funcionários
<b>09</b> Área de Relaxamento	01	Hóspedes
<b>10</b> Piscina	02	Hóspedes/Funcionários
<b>11</b> Academia	01	Hóspedes/Funcionários
<b>12</b> Área para Atividade ao Ar Livre	01	Hóspedes/Funcionários
<b>13</b> Sauna	02	Hóspedes
<b>14</b> Cozinha	01	Funcionários
<b>15</b> Refeitório	01	Hóspedes
<b>16</b> Área de serviço	01	Funcionários
<b>17</b> Depósito	01	Funcionários

Após a visita e análise dos estudos de casos realizados, conclui-se que para elaboração do SPA, com todos os requisitos adequados para suprir as expectativas das pessoas e da cidade onde será proposto o projeto, deve-se pensar nos espaços de forma organizada, garantindo o bem-estar, funcionalidade e segurança de todos que irão usufruir deste espaço. Para isso serão necessários os seguintes ambientes:

## FLUXOGRAMA



Para a escolha da área de intervenção, foi necessário o estudo do local onde será inserida a edificação, considerando-se algumas características, como topografia, fluxo, condições climáticas e sociais do local e do entorno, entre outros.

A cidade de Cambará, nome de uma árvore nominada Cambará, própria de terras roxas e férteis, ficou também conhecida como Terra da Promissão, por ter um solo muito fértil. Tem 90 anos de idade, é um município brasileiro, situado no interior do Paraná. Segundo dados do IBGE (2013), a população é de 24.928 habitantes, com densidade demográfica de 68,08 habitantes por km<sup>2</sup>.

De acordo com o site Municipal de Cambará, o município possui área territorial de 366,173 km<sup>2</sup>, e este está situado em perímetro urbano, rodeado pelos Rios Alambari e Paranapanema. Está situado na altitude de 545 metros e é cortado pelo paralelo 23°2'45" latitude sul e pelo meridiano de 50°4'26" longitude oeste. Faz limite de município com Andirá, Jacarezinho, Barra do Jacaré (PR), com Ourinhos e Salto Grande (SP). Fica a 406 Km aproximadamente de Curitiba.

O clima de Cambará de acordo com o site do município, do tipo subtropical. Com invernos rigorosos e verões quentes. As temperaturas médias variam em torno de 18° a 21°, e as mínimas variam entre 9° e 13°. No verão pode ultrapassar os 22° e no inverno pode ocorrer geadas, sendo os dias mais frio, não é menor que 0°.

A escolha do terreno se deu devido sua boa localização, e por estar situado em um local de fácil acesso das regiões vizinhas, o terreno está localizado em uma área rural, afastada do centro, por ser um SPA quanto menor o barulho, melhor será para as pessoas.

## **CONCLUSÃO**

O presente trabalho que se trata de uma proposta para a criação de um SPA, para pessoas que sofrem do mal da obesidade e do estresse, ajudar essas pessoas através do uso deste, sem o uso de medicamentos.

Para isso estudos sobre o surgimento do SPA, foram feitos, percebendo que houve algumas mudanças em relação ao foco que antigamente tinha um SPA.

Estudos sobre arquitetos foram essenciais para definir a estética e técnicas, para se inspirar na forma e materiais usados por cada, para assim ter um partido arquitetônico, um estilo próprio do SPA, obtendo inspiração deste.

As visitas em SPA, que exigiram empenho, para ir até eles, e conseguir estudá-los, desde os pontos positivos, até os negativos, notando que possui diferença em relação ao modo de funcionamento e estética da edificação, tendo em comum o principal objetivo proporcionar para as pessoas saúde e bem-estar.

De acordo com o trabalho apresentado foi possível verificar que a partir dos estudos realizados, pode-se compreender que a etapa “pesquisa e estudo de caso” é de fundamental importância na atuação do arquiteto visto que gera subsídios para o ato projetual.

## REFERÊNCIAS

GELMINI, Gianluca. **Frank Lloyd Wright; [tradução: Gustavo Hitzschky]**. – 1. ed. – São Paulo: Folha de S.Paulo, 2011.

CUPPARI, Lilian. **Guia de nutrição: nutrição clínica n adulto/ coordenação**– 2. ed. rev. e ampl. – Barueri, SP: Manole, 2005.

NETO, Faustino Teixeira. **Nutrição Clínica**. Belo Horizonte – MG, 2002

OHTAKE, Ricardo. **Oscar Niemeyer**. São Paulo: Publifolha, 2007.

WISNIK, Guilherme. **Oscar Niemeyer**. 1. ed. – São Paulo: Folha de S.Paulo, 2011.

## Sites Consultados

\_\_\_\_. ABC SPA. Disponível em: <http://www.abcspas.com.br/historia.asp>. Acesso em: 15 Mar. 2015

\_\_\_\_. IBGE Cidades. Disponível em: <http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=410360>. Acessado em: 10 abr. 2015

\_\_\_\_. AQUAE SULIS. Disponível em: [http://faculty.vassar.edu/jolott/old\\_courses/crosscurrents2001/aquae\\_sulis/](http://faculty.vassar.edu/jolott/old_courses/crosscurrents2001/aquae_sulis/). Acesso em: 12 mar. 2015

\_\_\_\_. Archdaily. Disponível em: <http://www.archdaily.com.br/br/01-53156/classicos-da-arquitetura-casa-da-cascata-frank-lloyd-wright>. Acessado em: 28 mar. 2015

\_\_\_\_. Archdaily. Disponível em: <http://www.archdaily.com.br/br/01-76379/nossa-entrevista-a-oscar-niemeyer>. Acessado em: 28 mar. 2015

\_\_\_\_. Archdaily. Disponível em: <http://www.archdaily.com.br/br/01-53156/classicos-da-arquitetura-casa-da-cascata-frank-lloyd-wright>. Acessado em: 28 mar. 2015

\_\_\_\_. Boulevard Medical Center. Disponível em:  
<http://www.boulevardmedicalcenter.com.br/calculo-imc.php>. Acesso 5 Mar. 2015

\_\_\_\_. Google Maps. Disponível em:  
<https://www.google.com.br/maps/place/Cambar%C3%A1++PR/@23.0513609,50.0579055,483m/data=!3m1!1e3!4m2!3m1!1s0x94eaa1bc705972ad:0x54558c7d8f06aa60353l6m1!1e1>. Acessado em: 10 mai. 2015

\_\_\_\_. Google Maps. Disponível em: <https://www.google.com.br/maps/place/Rod.+Elias+Miguel+Maluf,+Piratininga++SP,+17490-000/@-22.4050744,-49.133327,1448m/data=!3m1!1e3!4m2!3m1!1s0x94bf63e64cb2b4cd:0x92f11d3cf9f60353l6m1!1e1>. Disponível em: Acessado em: 15 mai. 2015

\_\_\_\_. Jvanguarda. Disponível em: <http://www.jvanguarda.com.br/site2012/2007/01/26/historia-da-obesidade/>. Acesso em: 23 Mar. 2015

MELO, de Maria Edna. **Os Números Da Obesidade No Brasil: Vigitel 2009 E POF 2008-2009**. Disponível em: [http://www.abeso.org.br/pdf/Obesidade%20no%20Brasil%20VIGITEL%202009%20POF2008\\_09%20%20II.pdf](http://www.abeso.org.br/pdf/Obesidade%20no%20Brasil%20VIGITEL%202009%20POF2008_09%20%20II.pdf). Acesso em: 05 mar. 2015.

\_\_\_\_. **OMS admite estresse como epidemia global**. Disponível em:  
<http://abp.org.br/portal/clippingsis/exibClipping/?clipping=8648> Acesso em: 6 mar. 2015.

\_\_\_\_. Oscar Niemeyer. Disponível em: [http://www.niemeyer.org.br/obras?obra\\_nome=palacio&](http://www.niemeyer.org.br/obras?obra_nome=palacio&). Acesso em: 26 mar. 2015

\_\_\_\_. **Portal Arquitetônico**. Disponível em: <http://portalarquitetonico.com.br/frank-lloyd-wright/>. Acessado em: 28 mar. 2015

\_\_\_\_. Scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v13n1/7919.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2015

\_\_\_\_. Scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v44n6/10643.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2015

\_\_\_\_. WEB ARTIGOS. **Fisiologia do Estresse: A Doença do Século XX**. Disponível em: <http://www.webartigos.com/artigos/fisiologia-do-estresse-a-doenca-do-seculo-xx/34517/>. Acesso em: 9 mar. 2015.