

Turismo do Sono e do Sossego: Estudo Exploratório Nos Territórios de Baixa Densidade

Mestrado em Turismo e Desenvolvimento de Produtos Turísticos

Nome: Alexandra Alecrim Valente

Nº 4448

Nome Orientadora: Doutora Lídia Aguiar

2022/2023

**—◆—
PORTO**

Agradecimentos

Gostaria de agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Lídia Aguiar, por toda a ajuda e acompanhamento neste trabalho. Obrigada por toda a orientação e apoio que foi determinante para a realização desta dissertação.

Ao Dr. Francisco Morgado, diretor do Côa Honeycomb, pela oportunidade em conceder-me a entrevista presencial e a oportunidade de mostrar e explicar o seu empreendimento e pela experiência de poder usufruir de uma paisagem “única”.

Agradecer à minha família, em especial à minha mãe, irmã e ao meu pai, que mesmo longe me apoiou neste grande desafio.

Às minhas amigas, Alexandra Moreira, à Nazaré Machado e à Márcia Araújo, por estarem sempre lá para mim, motivando a não desistir e por terem acompanhado na viagem a Pinhel e Figueira de Castelo Rodrigo, para obter informações.

Obrigada a todos do fundo do coração.

Resumo

A presente investigação dirige-se para a nova tendência do turismo do sono e do sossego nos territórios de baixa densidade. Os territórios de baixa densidade deparam-se com a necessidade de reestruturar as suas tradições socioeconómicas, aproveitando para criar novas estruturas para serem diferenciadas de outras regiões. A identidade destes territórios é o seu património, pela singularidade da paisagem, e pelas tradições e memórias. Verifica-se, por isso, uma competitividade privilegiada na criação de novas tendências e experiências turísticas, a esse nível.

Este estudo pretende englobar os territórios do Vale de Côa, especialmente nos concelhos de Figueira de Castelo Rodrigo e Pinhel. Desta forma, descrevem-se estes territórios como sendo uns dos mais ricos em património cultural e natural, associados às muitas fragilidades inerentes à baixa densidade. Estas questões devem ser seriamente equacionadas e, neste sentido, foi elaborado um estudo exploratório para analisar essas características turísticas dos dois concelhos. Também, entende-se a importância das possibilidades de acolhimento destas novas tendências do turismo. Para investigar esta temática, foi efetuada uma amostra, onde foi realizada uma entrevista a um empreendimento turístico de um dos concelhos. Esta entrevista teve como objetivo, analisar a viabilidade de implementação e a sua procura de alojamento para descanso.

A investigação realizada tem como objetivo apresentar ideias sobre o turismo do sono e sossego nos territórios de baixa densidade. A presente dissertação poderá contribuir e despertar futuras investigações e estudos em várias regiões de Portugal.

Palavras-chave: Turismo do Sono e do Sossego, Territórios de baixa densidade, Novas tendências turísticas

Abstract

This research focuses on the new trend of sleep and quiet tourism in low-density territories. Low-density territories are faced with the need to restructure their socio-economic traditions, taking the opportunity to create new structures to differentiate themselves from other regions. The identity of these territories is their heritage, the uniqueness of the landscape, traditions and memories. There is therefore a privileged competitiveness in the creation of new tourist trends and experiences.

This study aims to cover the territories of the Côa Valley, especially in the municipalities of Figueira de Castelo Rodrigo and Pinhel. In this way, these territories are described as being among the richest in cultural and natural heritage, coupled with the many weaknesses inherent in low density. These issues need to be seriously considered and, to this end, an exploratory study was carried out to analyze the tourist characteristics of the two municipalities. It is also important to understand the possibilities of accommodating these new tourism trends. To investigate this issue, one sample was taken from an interview. The interview was conducted with a tourist resort in one of the municipalities. The purpose of this interview was to analyze the feasibility of implementation and the demand for rest accommodation.

The aim of this research is to present ideas on sleep and quiet tourism in low-density areas. This dissertation could contribute to future research and studies in various regions of Portugal.

Keywords: Sleep and Quiet Tourism, Low Density Territories, New Tourism Trends

Índice

I. Introdução	1
II. Revisão de bibliografia	2
2.1 Turismo	2
2.2 Turismo em Portugal	3
2.2.1 Territórios de baixa densidade pós-pandemia	6
2.3 Territórios de baixa densidade em Portugal	7
2.4 Turismo do sono e do sossego	12
III. Descrição da Metodologia	22
3.1 Pergunta de partida e objetivo de estudo	22
3.2 Revisão Bibliografia e Processo de estudo	23
IV. Estudo Exploratório	24
4.1 Território do Vale de Côa	24
4.1.1: Enquadramento geográfico	24
4.2 Figueira de Castelo Rodrigo	26
4.2.1 Enquadramento geográfico	26
4.2.2 Enquadramento demográfico	27
4.2.3 Acessibilidade	27
4.2.4 Enquadramento histórico	28
4.2.5 Património Natural	31
4.2.6 Empreendimentos Turísticos	32
4.3 Pinhel	33
4.3.1 Enquadramento geográfico	33
4.3.2 Enquadramento demográfico	34
4.3.3 Acessibilidade	35
4.3.4 Enquadramento histórico	35
4.3.5 Património Natural	36
4.3.6 Empreendimentos Turísticos	37
V. Côa Honeycomb um caso do turismo do sono e sossego no Vale do Côa	38

VI. Limitações e futuras linhas de investigação	50
VII. Conclusão	51
VIII. Referências Bibliográfica.....	52

Índice de Figuras

Figura 1: Brasão com as armas reais invertidas. Fonte: Arquivo Municipal Castelo Rodrigo	28
Figura 2: Serra da Marofa. Fonte do autor	32
Figura 3: Vista sob a Vila Figueira de Castelo Rodrigo e a aldeia Castelo Rodrigo. Fonte do autor	32
Figura 4: Miradouro de Faia. Fonte: Câmara Municipal de Pinhel	36
Figura 5: Listagem de Empreendimentos Turísticos no Concelho de Pinhel. Elaboração Própria...	37
Figura 6: Entrada do empreendimento. Fonte do autor	47
Figura 7: Placa de edificação do empreendimento. Fonte do autor	47
Figura 8: Vista para olival. Fonte do autor.....	47
Figura 9: Vista de um bungalow para paisagem. Fonte do autor	47
Figura 10: Paisagem para Serra da Marofa e Aldeia de Castelo Rodrigo. Fonte do autor	47
Figura 11: Bungalow. Fonte do autor.....	47
Figura 12: Sala de estar. Fonte do autor.....	48
Figura 13: Casa de banho. Fonte do autor.....	48
Figura 14: Quarto de Casal. Fonte de autor.....	48
Figura 15: Vista do quarto para paisagem. Fonte do autor.....	48
Figura 16: Sala do convívio. Fonte do autor	48
Figura 17: Bar. Fonte do autor	48
Figura 18: Sala do pequeno-almoço/sala de convívio por dentro. Fonte do autor.....	49
Figura 19: Parte de cima da sala de convívio. Fonte do autor	49
Figura 20: Paisagem vista por cima da sala do convívio. Fonte do autor.....	49
Figura 21: Acesso para piscina exterior. Fonte do autor	49
Figura 22: Piscina exterior. Fonte do autor	49

Índice de Mapa

Mapa 1: Portugal Continental, quais são os territórios de baixa densidade. Fonte: Comissão Interministerial de Coordenação 2020.....	10
Mapa 2: Concelhos situadas em CIMBSE. Fonte: CIMBSE.....	24
Mapa 3: CIMBSE localizada em Portugal Continental. Fonte: CIMBSE	24

Mapa 4: CIM Douro localizado e os seus concelhos. Fonte: artigo científico pelos autores Mota, Losada 2017 (Promoção Turística nos Websites Municipais: O Caso da Região do Douro (NUT III)	25
Mapa 5: Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo localização. Fonte: Wikipédia	27
Mapa 6: Freguesias do Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo. Fonte: Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo.....	27
Mapa 7: Concelho de Pinhel. Fonte: Wikipédia.....	34
Mapa 8: Freguesias do Concelho de Pinhel. Fonte: Câmara Municipal de Pinhel	34
Mapa 9: Grande Rota do Vale do Côa. Fonte: Territórios do Côa - Associação de Desenvolvimento Regional	41

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Número de passageiros nos aeroportos de Portugal em 2020. Fonte: Artigo Científico pelo autor Brito-Henriques 2021	4
---	---

Índice de Tabelas

Tabela 1: Chegadas de turistas a Portugal nos anos 2020-2021. Fonte: Instituto Nacional de Estatística	5
Tabela 2: Proporção de dormidas entre julho e setembro nos anos 2019, 2020 e 2021 nos territórios de baixa densidade em Portugal. Fonte: PORDATA	6
Tabela 3: Proporção de dormidas entre julho e setembro nos anos 2019, 2020 e 2021 nos territórios da região do Vale do Côa. Fonte: PORDATA	7
Tabela 4: Listagem dos concelhos que são considerados como território de baixa densidade parte 1. Fonte: Comissão Interministerial de Coordenação 2020.....	11
Tabela 5: Listagem dos concelhos que são considerados como território de baixa densidade parte 2. Fonte: Comissão Interministerial de Coordenação 2020.....	11
Tabela 6: Listagem dos concelhos que são considerados como território de baixa densidade parte 3. Fonte: Comissão Interministerial de Coordenação 2020.....	11
Tabela 7: Listagem de Unidades de Alojamento Local no Concelho de Figueira Castelo Rodrigo. Elaboração Própria	32
Tabela 8: Listagem de Empreendimentos Turísticos no Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo. Elaboração Própria	33

Tabela 9: Listagem de Unidades de Alojamento Local no Concelho de Pinhel. Elaboração Própria
.....37

Índice de siglas e acrónimos

CIC: Comissão Interministerial de Coordenação

PNCT: Programa Nacional para a Coesão Territorial

RNET: Registo Nacional Empreendimento Turísticos

RNAL: Registo Nacional Alojamento Local

TBD: Territórios de Baixa Densidade

CIMBSE: Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela

CIM DOURO: Comunidade Intermunicipal do Douro

OMT: Organização Mundial do Turismo

OECD: Organization for Economic Co-operation and Development

TIC: Tecnologias de Informação e Comunicação

UNESCO: Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

BREEAM: Building Research Establishment Environmental Assessment Method

INE: Instituto Nacional Estatísticas

LEADER: Ligação Entre Ações de Desenvolvimento Rural

I. Introdução

Este estudo tem como grande objetivo apresentar e analisar uma nova tipologia de turismo em Portugal. A investigação realizada baseou-se na região do Vale de Côa, onde começam a surgir empreendimentos turísticos ligados ao turismo do sono e do sossego. Sobre o turismo do sono e do sossego poucos estudos há sobre este tema.

Os três primeiros capítulos são compostos por uma revisão bibliográfica, metodologia e estudo exploratório. Na revisão bibliográfica, os leitores terão a oportunidade de conhecer melhor a origem e a história do turismo, dados estatísticos pós-pandemia em Portugal e nos territórios de baixa densidade. Quais são os territórios de baixa densidade indicados pela CIC em Portugal, em que consiste o turismo do sono e do sossego, dar a conhecer o que faz uma boa noite de sono e as vantagens para indústria do turismo, são assuntos abordados no presente trabalho. Na metodologia, é apresentada uma pergunta a partir do estudo, o seu objetivo e quais os instrumentos utilizados. No estudo exploratório é apresentado o enquadramento dos territórios da região do Vale do Côa e os dois concelhos, Figueira de Castelo Rodrigo e Pinhel. Conhecer o seu património cultural e natural e as infraestruturas que podem oferecer aos turistas, são também objeto de análise.

Os últimos capítulos são compostos por: investigação de estudo do empreendimento de agroturismo Côa Honeycomb, um caso de turismo do sono e do sossego no Vale do Côa, as limitações e futuras linhas de pesquisa. Na Investigação de estudo, neste capítulo, é apresentado uma análise e discussão de dados que decorreu de uma entrevista. Quanto ao empreendimento agroturismo este é caso de turismo do sono e do sossego. Ainda neste capítulo, é realizada uma entrevista ao diretor Francisco Morgado, para melhor conhecer o local e a sua potencialidade. Para futuras linhas de investigação são apresentadas sugestões de interesse para este novo tema na indústria do turismo.

II. Revisão de bibliografia

2.1 Turismo

O turismo, tal como o entendemos atualmente, tem as suas origens na Revolução Industrial no séc. XIX, quando a jornada de trabalho passou a ser de 8 horas e em alguns casos foram estabelecidos sistemas de descanso remunerado. Foi, então, que os trabalhadores começaram a pensar em visitar zonas paradisíacas, locais com monumentos e praias. Este tipo de turismo, mais massificado, desenvolveu-se com a Revolução Industrial, mas antes desta, já existiam grandes viagens (Daniel, 2010).

Um fenómeno que também possibilitou e teve grande impacto no turismo, foi o “Grand Tour”. Este fenómeno teve origem no séc. XVII em Inglaterra. Eram viagens, destinados a jovens aristocratas ingleses, do sexo masculino, educados para uma carreira na política, governo, diplomacia e para completarem os estudos. Estes jovens embarcavam numa viagem pela Europa, com a duração de dois/três anos e regressavam a casa quando a sua educação cultural estivesse concluída. Com este ritual educativo, a aristocracia britânica chamava a esta viagem a *Grand Tour*. Assim, o estudante inglês passou a ser, pela primeira vez, um turista. Este turista estava associado ao lazer e a ânsia de conhecimento, ao interesse de descobrir países, monumentos, tradições, sabores e culturas diferentes. As cidades que estes estudantes visitavam eram: Paris, o Sul de França, a Holanda, os Alpes Suíços, Viena, Praga e Itália (principalmente a cidade de Roma) (Milheiro, 2005).

O *Grand Tour* foi interrompido em 1789 pela Revolução Francesa e pelas guerras napoleónicas. Quando a paz voltou à Europa, as viagens recomeçaram, mas já não eram só para a aristocracia. A burguesia também começou a viajar, mas o motivo destas viagens já não era o mesmo. Os novos turistas passaram a ter outros motivos para escapar aos rigorosos invernos, viajando para o sul da Europa. Estas viagens também tiveram como grande objetivo, sair de zonas de calor e viajar para a frescura do interior. Assim, desenvolveram-se destinos novos como: San Motriz, inicialmente conhecido pelas virtudes terapêuticas das suas águas termais, como destino de verão; Mónaco, cujo destino ficou marcado pelo seu casino conhecido por turismo do jogo (Milheiro, 2005).

Com a Revolução Industrial desenvolveu-se o sector dos transportes, tornando-os mais rápidos, aprazíveis e confortáveis nas viagens. A travessia do Atlântico passou a ser feita a bordo de luxuosos paquetes e as viagens menos luxuosas eram feitas em comboios a vapor. (Cunha, 2010)

Em 1841, Cook organizou a primeira viagem turística da história. Em 1855, Cook levou um grupo de turistas a realizar uma viagem através da Holanda, Bélgica, Alemanha e França. Também realizou uma viagem à volta do mundo com um grupo de nove turistas que durou cerca de 222 dias. A partir daqui começaram a aparecer as primeiras agências de viagens como a de Cook e a American Express (Cunha, 2010).

Nos tempos atuais, o turismo é uma das atividades económicas mais importantes do ponto de vista económico, ambiental e sociocultural. O turismo deixou de ser visto apenas como um sinónimo de lazer e passou a assumir um papel importantíssimo como agente social nas sociedades atuais (Marujo N. , 2008).

Com o desenvolvimento das TIC, o turismo tornou-se numa das mais importantes atividades da economia global, tendo sido considerado por muitos países a “tábua de salvação”. Atualmente, o turismo tornou-se um “uma atividade/objetivo para muitas regiões” (Silveira, 2002).

Devido à sua importância económica, este contribuiu para o desenvolvimento de muitas regiões, uma vez que desenvolve um conjunto de atividades bastante relevantes. Os governos nacionais e internacionais estão interessados em promover e desenvolver as suas cidades, regiões, porque vêm na atividade turística um forte potencial de desenvolvimento. Por outro lado, assumiu “um papel de maior relevância no desenvolvimento dos países, onde os governos passaram a reconhecer que a atividade turística, desempenha um importante papel no crescimento e revitalização social e cultural” (Turismo, 2003).

O turismo é considerado um dos mais importantes agentes de mudança em qualquer sociedade, mas este não pode deixar de evoluir sem um planeamento. No seu plano de desenvolvimento, este deve ser estratégico, integrador, participativo e pluralista no sentido de envolver as sociedades e as economias. Significa isto que, há diversos tipos de planeamento, e que a sua aplicação dependerá da realidade de cada país, região ou localidade, ou seja, da localização, do mercado turístico, dos recursos específicos e das políticas adotadas. (Marujo M. N., 2010)

A OMT define que o setor do turismo é o terceiro setor exportador mundial, apenas ultrapassado pelas indústrias petrolífera e automóvel. O forte crescimento do setor do turismo deve-se como, por exemplo ao desejo de viajar, à capacidade de o poder realizar, de conhecer novas cidades, países, culturas, entre outros. (Oliveira, 2014)

2.2 Turismo em Portugal

Em 2020, o turismo em Portugal foi muito afetado pela pandemia (Covid-19). Os alojamentos turísticos foram obrigados a suspender a atividade. Nos meses de abril e maio de 2020, toda

atividade turística paralisou. Em 2020, as dormidas nos alojamentos turísticos tiveram uma variação de -97,4% em abril, e -95,8% em maio. A fraca atividade registada terá estado ligada a viagens inadiáveis, por motivos imperiosos, poucos turistas retidos e impedidos de regressar aos seus países. As causas destas quedas foram as restrições à mobilidade nos países de origem e não nas dificuldades colocadas no destino. A fraca entrada de turistas fez baixar a atividade para níveis quase nulos (Brito-Henriques, 2021).

No segundo trimestre de 2020, o número de passageiros desembarcados nos aeroportos nacionais foi de 230 milhares, que representa um decréscimo de 97,5% face ao ano anterior (Brito-Henriques, 2021).

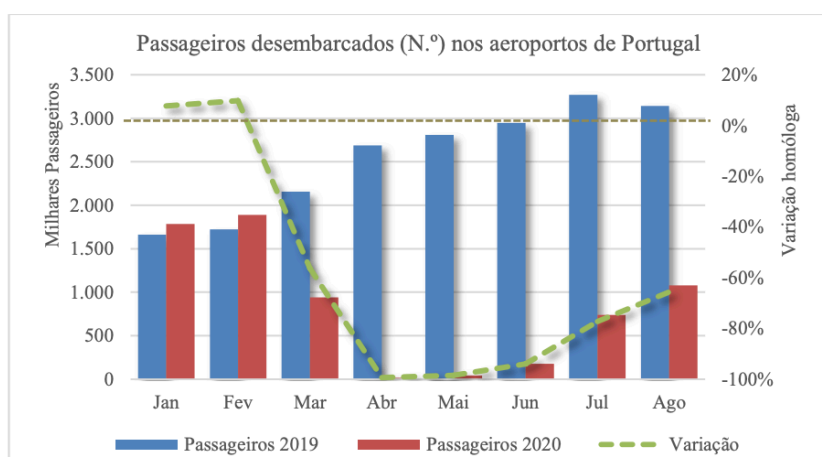


Gráfico 1: Número de passageiros nos aeroportos de Portugal em 2020. Fonte: Artigo Científico pelo autor Brito-Henriques 2021

Nesta análise, 80% dos alojamentos turísticos em todo o país, acabaram por decidir fechar portas no “Grande Confinamento”, e assim evitaram custos de operação. No que concerne aos lucros dos alojamentos turísticos, o acumulado, até setembro de 2020, foi de 1,2 milhões de euros contra 3,5 milhões no mesmo período de 2019, o que reflete uma redução de 64,5% (Brito-Henriques, 2021). Em 2021, também verificaram-se efeitos negativos no setor do turismo devido aos constrangimentos decorrentes da pandemia COVID-19. Apesar de haver um crescimento face a 2020, este ficou aquém dos valores de 2019 (Brito-Henriques, 2021).

A maioria dos empreendimentos turísticos, em 2021, obtiveram 16,0 milhões de hóspedes e 42,6 milhões de dormidas, traduzindo-se em aumentos de 36,9% e 40,7%, respetivamente (-60,4% e -61,1%, pela mesma ordem, em 2020). Face a 2019, registaram-se diminuições de 45,8% no número de hóspedes e 45,2% no número de dormidas. O mercado interno assegurou 22,5 milhões de dormidas, correspondendo a 52,8% e registou um acréscimo de 33,2% (-13,9% face 2019). Nos

mercados externos, as dormidas registaram um crescimento superior (+50,1%, -61,1% face a 2019) (Instituto Nacional de Estatística, 2021).

Em 2021, os residentes em Portugal realizaram 17,5 milhões de deslocações turísticas, refletindo uma variação anual de +21,6% (-41,1% em 2020), com viagens em território nacional a aumentarem 20,2% (-35,7% do que 2020) e as deslocações para o estrangeiro a registarem um acréscimo de 48,8%, tendo ficado, em ambos os casos, abaixo dos níveis de 2019. A despesa média por turista, em cada viagem de residente, fixou-se em 196,6€, aumentando 11,6% face a 2020 e aproximando-se do valor de 2019 (-0,3%). Nas deslocações domésticas, os residentes gastaram, em média, 170,1 € por turista/viagem, mais 11,8 € que em 2020 (+35,2 € face a 2019), enquanto em deslocações para o estrangeiro o gasto médio por turista/viagem foi de 628,7 €, refletindo um aumento de 91,9 € (+2,0 € face a 2019) (Brito-Henriques, 2021).

O INE estima que, em 2021, o número de chegadas a Portugal de turistas não residentes tenha atingido 9,6 milhões, correspondendo a um acréscimo de 48,4% face 2020, representando apenas 39,0% do valor obtido em 2019 (24,6 milhões), tendo registado um acréscimo de 57,3%. O mercado francês (16,1% do total) que se encontra em segundo lugar, teve um aumento de 46,2%. O número de turistas do Reino Unido (10,6%) teve uma variação positiva, +24,0% em 2021, e o mercado alemão (8,0%) cresceu 39,1% (Instituto Nacional de Estatística, 2021).

Unidade: 10³

País de residência	2020	2021	Tx Var (%)	Quotas	
				2020	2021
TOTAL	6 480,1	9 616,7	48,4%	100,0%	100,0%
Espanha	1 847,4	2 906,4	57,3%	28,5%	30,2%
França	1 057,9	1 546,8	46,2%	16,3%	16,1%
Reino Unido	823,3	1 020,6	24,0%	12,7%	10,6%
Alemanha	552,5	768,6	39,1%	8,5%	8,0%
Suíça	345,5	539,1	56,0%	5,3%	5,6%
Países Baixos	235,7	372,4	58,0%	3,6%	3,9%
Bélgica	176,4	300,3	70,2%	2,7%	3,1%
Itália	161,9	261,6	61,6%	2,5%	2,7%
Irlanda	96,1	201,4	109,7%	1,5%	2,1%
Países Nórdicos	118,3	185,5	56,8%	1,8%	1,9%
Outros da Europa	238,4	470,0	97,2%	3,7%	4,9%
Estados Unidos da América	132,6	294,6	122,2%	2,0%	3,1%
Brasil	284,3	276,9	-2,6%	4,4%	2,9%
Outros do Mundo	409,9	472,5	15,3%	6,3%	4,9%

Tabela 1: Chegadas de turistas a Portugal nos anos 2020-2021. Fonte: Instituto Nacional de Estatística

Analisados os dados, podemos concluir que a atividade hoteleira em Portugal começou em recuperação, mas ainda abaixo dos níveis de 2019. Considerando a generalidade da hotelaria (estabelecimento de alojamento turístico¹, campismo e colónias de férias e pousadas da juventude),

¹ Hotelaria (hotéis, hotéis-apartamentos, apartamentos e aldeamentos turísticos, pousadas e quintas da Madeira), turismo no espaço rural/habitação e alojamento local (AL com 10 ou mais camas).

em 31 de julho de 2021, estavam em atividade, e com um movimento de hóspedes, 6 571 estabelecimentos, o que corresponde a um aumento de 20,2% face ao período homólogo (-8,2% face a 2019, com 7 155 hotéis em atividade). A generalidade dos hotéis obteve 16,0 milhões de hóspedes, que proporcionaram 42,6 milhões de dormidas, traduzindo-se em aumentos de 36,9% e 40,7%, respetivamente (-60,4% e -61,1%, pela mesma ordem, em 2020). Face a 2019, registaram-se diminuições de 45,8% no número de hóspedes e 45,2% no número de dormidas. O mercado interno assegurou 22,5 milhões de dormidas, respondendo a 52,8% do total, e obteve um acréscimo de 33,2% em 2021 (-13,9% face 2019). As dormidas dos turistas não residentes registaram um crescimento superior (+50,1%, -61,1% face a 2019) a atingiram 20,1 milhões de dormidas (47,2% do total). Também verificaram-se acréscimos no número de dormidas em diversas regiões, mais notórios na região autónoma dos Açores (+125,7%) e na região autónoma da Madeira (+80,0%). Comparando com 2019, registaram-se diminuições em todas as regiões, tendo sido mais acentuadas na área metropolitana Lisboa (-56,5%) e Algarve (-46,7%) (Instituto Nacional de Estatística, 2021).

2.2.1 Territórios de baixa densidade pós-pandemia

Em 2019, de acordo com o PORDATA², a proporção de dormidas nos alojamentos turísticos entre os meses de julho-setembro nos territórios de baixa densidade foi acerca de 36,1% em Portugal. Em 2020, foi cerca de 42,6%. O motivo deste crescimento começou com a pandemia do COVID 19, com as fronteiras fechadas e os aeroportos “encerrados”, as pessoas a começarem a fugir das grandes cidades para estes territórios de baixa densidade para escapar do contato entre pessoas e resolver o problema do stress. Nesse sentido, os números do turismo em Portugal relativos ao ano de 2020, demonstram uma tendência clara para um novo paradigma, a procura pelo TBD.

Territórios	Proporção de dormidas entre julho e setembro		
	2019	2020	2021
Portugal	36,1	42,6	46,9

Tabela 2: Proporção de dormidas entre julho e setembro nos anos 2019, 2020 e 2021 nos territórios de baixa densidade em Portugal. Fonte: PORDATA

2

<https://www.pordata.pt/municipios/proporcao+de+dormidas+nos+alojamentos+turisticos+entre+os+meses+de+julho+setembro-763>

Em 2021 houve um crescimento grande nas dormidas entre julho e setembro nos territórios de baixa densidade. Também, nos territórios do Vale do Côa, se notou um crescimento bastante elevado entre 2019 e 2021, o que demonstra que as pessoas procuraram mais o interior do país, o que eventualmente se pode ficar a dever à pandemia do COVID 19.

Os dados da PORDATA³ apresentam, nos territórios por nós estudados, que Pinhel foi o único concelho que apresentou valores mais altos com 75,9% de dormidas entre julho e setembro em 2020 tendo descido no mesmo período para 54,2% de dormidas em 2021. Curiosamente, o concelho de Sabugal, também situado no Vale do Côa, teve uma progressão contínua, registando em 2019, 30,5%, em 2020, 37,5% e em 2021, 42%, quando os outros concelhos estavam em queda. Isto pode demonstrar que um trabalho inovador pode proporcionar novas experiências turísticas e pode manter atração turística (Moura & Aguiar, 2023).

Territórios	Proporção de dormidas entre julho e setembro			
	Anos	2019	2020	2021
Vila Nova de Foz Côa		34,7	48,7	...
Penamacor		29,7	34,6	...
Almeida		32,1	36,6	...
Figueira de Castelo Rodrigo		44,0	59,8	...
Mêda		55,4	71,7	...
Pinhel		48,6	75,9	54,2
Sabugal		30,5	37,5	42,0
Trancoso		37,3	46,7	...

Tabela 3: Proporção de dormidas entre julho e setembro nos anos 2019, 2020 e 2021 nos territórios da região do Vale do Côa. Fonte: PORDATA

2.3 Territórios de baixa densidade em Portugal

A definição de TBD designa-se por um território rural com baixa densidade humana (Bento, Ramos, & Azevedo, 2013).

Segundo o Departamento de Prospetiva e Planeamento e Relações Internacionais (2008), TBD são territórios cujas economias, tradicionalmente, assentam na agricultura, em casos pontuais, a exploração de recursos minerais, pequenos enclaves industriais intensivos onde a mão-de-obra,

3

<https://www.pordata.pt/municipios/proporcao+de+dormidas+nos+alojamentos+turisticos+entre+os+meses+de+julho+setembro-763>

não sendo por isso taxativo, que apenas no interior se registam espaços de baixa densidade, ou todo o interior o seja igualmente.

A abordagem e referenciada, foi a desenvolvida pela O.E.C.D⁴ (2006), a qual distingue as regiões rurais em quatro categorias:

- i. Regiões rurais remotas dinâmicas, que apesar da sua localização periférica, são autónomas em recursos naturais;
- ii. Regiões remotas atrasadas, retrato de uma região em declínio;
- iii. Regiões dinâmicas intermédias, que beneficiam de uma rede de ligação com as áreas metropolitanas, impulsionando o seu desenvolvimento;
- iv. Regiões atrasadas intermédias, dependentes de processos de reestruturação económico.

De acordo com autora Machado (2019) há três critérios para identificar um TBD, que são:

- A densidade populacional, considerando como rurais as áreas com densidade populacional inferior a 150 habitantes/km²;
- A percentagem de população nas áreas rurais, distinguindo-se as regiões predominantemente rurais (>50% de população rural);
- Centros urbanos, onde uma região que seria classificada como rural, com base na regra geral, é classificada como predominantemente urbana se possuir um centro urbano com mais de 500.000 habitantes.

Segundo autores Augusto, et la. (2010) citado por Polèse (1998) referem que o modelo territorial se centra no desenvolvimento endógeno e coloca a tónica nos recursos instalados no território, e diz-nos que a endogeneização do desenvolvimento pode ser baseada nas iniciativas e nos conhecimentos técnicos dos habitantes e das empresas da região.

Esse processo é desencadeado a partir da conceção de uma visão global do território e partilhada pelos *stakeholders*, sendo um exemplo desta filosofia de desenvolvimento a iniciativa LEADER⁵, caracterizar pelos seguintes pontos (Augusto, Pinho, Carlos, Rodrigues, & Jose, 2010):

⁴ uma organização composta pelos países que apresentam o melhor desempenho económico entre todo o mundo. Tem como objetivo a promoção de políticas públicas que favoreçam o desenvolvimento de seus membros em diversos aspetos, ou seja, estabelece padrões internacionais que auxiliam na conduta económica, governamental, social e ambiental

⁵ um programa para abraçar a causa do desenvolvimento de zonas rurais diversificadas

- Territorialidade;
- Planeamento ascendente;
- Parceria;
- Versatilidade/Adaptabilidade;
- Inovação.

Nesta perspetiva, pode-se compreender também que estes tipos de territórios estão sujeitos a duas problemáticas com relevância, por um lado, uma carência no que diz respeito à ligação com as redes globais de bens e serviços e, por outro, uma forte concorrência global, diversas vezes desleal e com fortes efeitos e impactos económicos localmente. Adicionalmente a esta perspetiva, as zonas rurais desfavorecidas são usualmente identificadas por determinadas características (Toste, 2021) tais como:

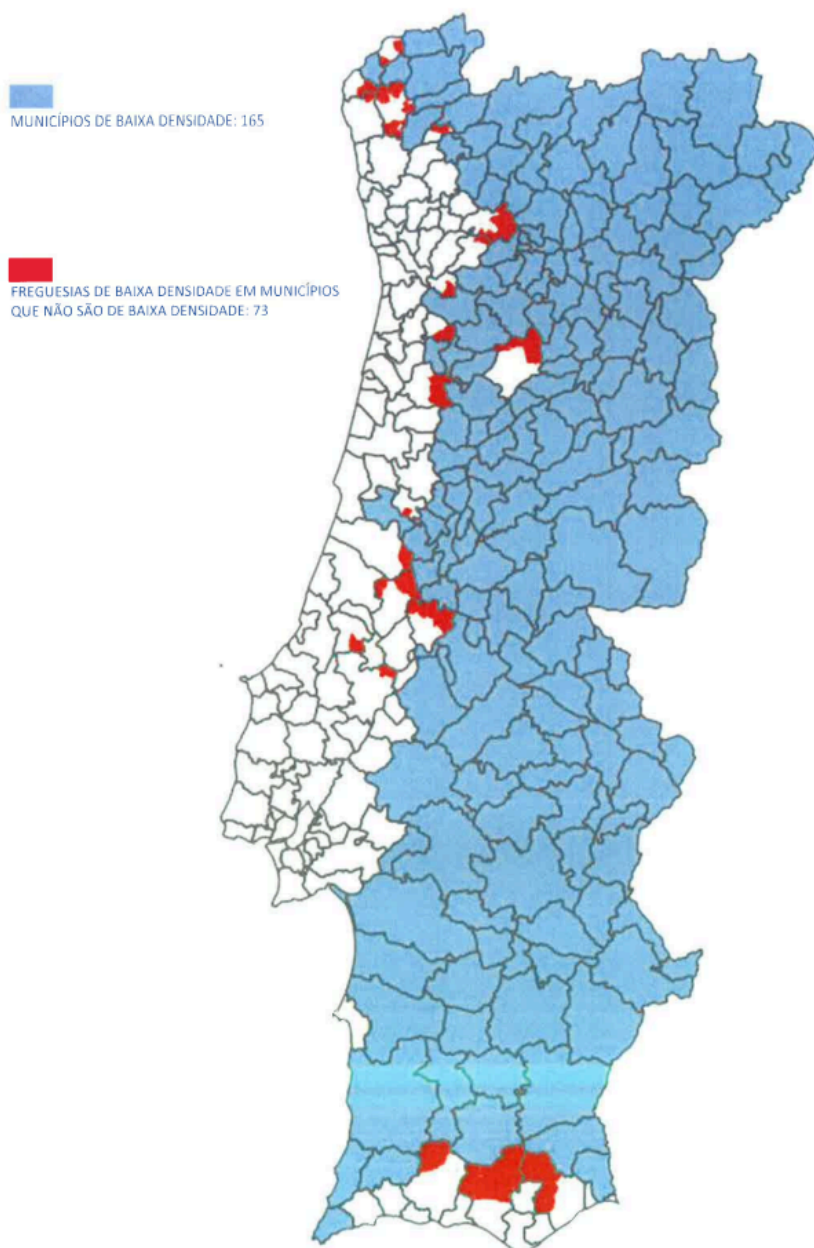
- População envelhecida e com baixo nível escolar;
- Fracas infraestruturas e longe dos grandes centros de decisão;
- Produção industrial quase inexistente;
- Bens e serviços emergentes;
- Agricultura é a principal atividade, com produtos endógenos fortes.

As regiões onde se encontram inseridos os territórios de baixa densidade, poderão assumir um potencial de crescimento e desenvolvimento, quando combinados com a política regional com a convergência intermunicipal, competitividade regional, a empregabilidade e a cooperação territorial. Uma das premissas do PNCT é potenciar estes territórios, estruturando políticas capazes de atingir esse fim, com medidas específicas de promoção e valorização dos recursos endógenos, identificar e estimular projetos estruturantes, apostar no desenvolvimento económico inteligente e reforçar as atividades em rede, assegurando, deste modo, a prosperidade sustentável das regiões do interior, muitas vezes denominadas de territórios de baixa densidade populacional (Pereira, 2020).

A baixa densidade e a ruralidade de um destino, são cada vez mais consideradas como fatores positivos, enquanto locais de descanso, tranquilidade e identidade própria, difícil de replicar. Promover o turismo em áreas rurais, conceder vitalidade ao território, contrariar os desafios demográficos reduzindo a migração, promover os recursos endógenos do território, assim como

as tradições, enquanto educa o turista sobre a essência da vida rural são determinantes (Costa, 2021).

No caso do território português, a temática começa a ganhar relevância no ano de 2015, quando a proposta apresentada pela CIC começa a definir uma abordagem multicritério para este tipo de territórios. Nesse sentido, os critérios definidos assentavam sobretudo na densidade populacional, a demografia, as características físicas do território, as características socioeconómicas e as acessibilidades. De acordo com a CIC (2020) foram classificados 165 municípios de baixa densidade (Pereira, 2020).



Mapa 1: Portugal Continental, quais são os territórios de baixa densidade. Fonte: Comissão Interministerial de Coordenação 2020

MUNICÍPIOS DA BAIXA DENSIDADE

1	Abrantes	41	Celorico de Basto
2	Aguiar da Beira	42	Chamusca
3	Alandroal	43	Chaves
4	Alcácer do Sal	44	Cinfães
5	Alcoutim	45	Constância
6	Alfândega da Fé	46	Coruche
7	Alijó	47	Covilhã
8	Aljezur	48	Crato
9	Aljustrel	49	Cuba
10	Almeida	50	Elvas
11	Almodôvar	51	Estremoz
12	Alter do Chão	52	Évora
13	Alvaiázere	53	Fafe
14	Alvito	54	Ferreira do Alentejo
15	Ansião	55	Ferreira do Zêzere
16	Arcos de Valdevez	56	Figueira de Castelo Rodrigo
17	Arganil	57	Figueiró dos Vinhos
18	Armamar	58	Fornos de Algodres
19	Arouca	59	Freixo de Espada à Cinta
20	Arraiolos	60	Fronteira
21	Arronches	61	Fundão
22	Avis	62	Gavião
23	Baião	63	Góis
24	Barrancos	64	Gouveia
25	Beja	65	Grândola
26	Belmonte	66	Guarda
27	Borba	67	Idanha-a-Nova
28	Boticas	68	Lamego
29	Bragança	69	Lousã
30	Cabeceiras de Basto	70	Mação
31	Campo Maior	71	Macedo de Cavaleiros
32	Carraceda de Ansiães	72	Mangualde
33	Carregal do Sal	73	Manteigas
34	Castanheira de Pêra	74	Marvão
35	Castelo Branco	75	Meda
36	Castelo de Vide	76	Melgaço
37	Castro Daire	77	Mértola
38	Castro Marim	78	Mesão Frio
39	Castro Verde	79	Miranda do Corvo
40	Celorico da Beira	80	Miranda do Douro

Tabela 4: Listagem dos concelhos que são considerados como território de baixa densidade parte 1. Fonte: Comissão Interministerial de Coordenação 2020

MUNICÍPIOS DA BAIXA DENSIDADE

81	Mirandela	121	Ribeira de Pena
82	Mogadouro	122	Sabrosa
83	Moimenta da Beira	123	Sabugal
84	Monção	124	Santa Comba Dão
85	Monchique	125	Santa Marta de Penaguião
86	Mondim de Basto	126	Santiago do Cacém
87	Monforte	127	São João da Pesqueira
88	Montalegre	128	São Pedro do Sul
89	Montemor-o-Novo	129	Sardoal
90	Mora	130	Sátão
91	Mortágua	131	Seia
92	Moura	132	Sernancelhe
93	Mourão	133	Serpa
94	Murça	134	Sertã
95	Nelas	135	Sever do Vouga
96	Nisa	136	Soure
97	Odemira	137	Sousel
98	Oleiros	138	Tábua
99	Oliveira de Frades	139	Tabuaço
100	Oliveira do Hospital	140	Tarouca
101	Ourique	141	Terras de Bouro
102	Pampilhosa da Serra	142	Tondela
103	Paredes de Coura	143	Torre de Moncorvo
104	Pedrógão Grande	144	Trancoso
105	Penacova	145	Valpaços
106	Penalva do Castelo	146	Vendas Novas
107	Penamacor	147	Viana do Alentejo
108	Penedono	148	Vidigueira
109	Penela	149	Vieira do Minho
110	Peso da Régua	150	Vila de Rei
111	Pinhel	151	Vila do Bispo
112	Ponte da Barca	152	Vila Flor
113	Ponte de Sor	153	Vila Nova da Barquinha
114	Portalegre	154	Vila Nova de Cerveira
115	Portel	155	Vila Nova de Foz Côa
116	Póvoa de Lanhoso	156	Vila Nova de Paiva
117	Proença-a-Nova	157	Vila Nova de Poiares
118	Redondo	158	Vila Pouca de Aguiar
119	Reguengos de Monsaraz	159	Vila Real
120	Resende	160	Vila Velha de Ródão

Tabela 5: Listagem dos concelhos que são considerados como território de baixa densidade parte 2. Fonte: Comissão Interministerial de Coordenação 2020

MUNICÍPIOS DA BAIXA DENSIDADE

161	Vila Verde
162	Vila Viçosa
163	Vimioso
164	Vinhais
165	Vouzela

Tabela 6: Listagem dos concelhos que são considerados como território de baixa densidade parte 3. Fonte: Comissão Interministerial de Coordenação 2020

Não obstante as dificuldades que existem neste tipo de regiões, a realidade é que através de investimento financeiro e intelectual e juntando ao potencial patrimonial, cultural, histórico, e à sua existência enquanto lugar, os territórios de baixa densidade são capazes de cativar visitantes e, simultaneamente, criar uma imagem diferente e inesquecível sobre o interior português (Toste, 2021).

Na definição dos territórios de baixa densidade, alguns projetos foram desenvolvidos, como é o caso Aldeias Históricas de Portugal. Este projeto esteve relacionado com o Programa de Promoção do Potencial e Desenvolvimento Regional do Quadro Comunitário de Apoio II (1994-1999). A elaboração deste projeto assentou em alguns pressupostos (Toste, 2021), tais como:

- Identificação dos elementos diferenciadores do património histórico, arquitetónico, ambiental e arqueológico;
- Integração de circuitos turísticos e culturais temáticos;
- Maior articulação em rede das regiões envolvidas;
- Fixar a população e dinamizar o tecido económico através de atividades complementares à agricultura, principalmente o turismo;
- Melhorar as condições de vida locais.

Para compreender a magnitude do projeto em questão, existiu um investimento financeiro de cerca de 44.6 milhões de euros, entre 1994 e 2006, onde se pretendia valorizar o património existente, criar microempresas, promover e divulgar os negócios e a economia local. Esta agregação de investimentos foi essencialmente assente em projetos de reabilitação, criação de infraestruturas e equipamentos turísticos, requalificação do tecido urbano e projetos de impulsionamento económico. Esta iniciativa não foi apenas inovadora pela sua implementação, mas, sobretudo pela forma como foi gerida, isto é, o modelo de gestão e a governança, permitiu incitar e dinamizar os atores locais, regionais e nacionais e ainda criar e desenvolver as ações dos planos predefinidos (Toste, 2021).

2.4 Turismo do sono e do sossego

Hoje em dia uma grande parte da população está privada do sono e do sossego. Este problema, da ausência de sono e sossego, é uma carência causada por falta de oportunidade ou de tempo para dormir ou relaxar, por decisão própria ou por outras prioridades assumidas (Richards, 2017).

O sono e o sossego são temas que têm vindo a ganhar importância na sociedade, não só porque se regista um aumento das perturbações de sono e de sossego, mas também porque tem aumentado o número de investigações realizadas sobre o assunto, em que a ansiedade, o stress e a depressão são os principais focos que afetam negativamente o psicológico e o fisiológico (Rebolo-Pinto, 2010).

Segundo a Dra. Teresa Paiva⁶ (2011), o problema de sono mais frequentes entre os portugueses é a privação do sono e a insónia, que são dois quadros diferentes. No primeiro, a pessoa dorme pouco porque quer. Na segunda, não é capaz de dormir mais. Seguem-se a apneia do sono e a síndrome das pernas inquietas.

A Dra. Teresa Paiva (2011) apontou as seguintes razões que tiram o sono a uma pessoa:

- **Má alimentação:** comer mal em qualidade e em quantidade, falhar refeições, fazer refeições abundantes e tardias;
- **Má atividade física:** não praticar atividade física ou praticá-la em excesso. Fazer exercício cedo ou tarde demais (de madrugada ou depois do jantar);
- **Fraca exposição à luz solar e à luz ambiente:** Não estar ao ar livre, principalmente no início do dia ou a exposição a grandes intensidades luminosas ao fim do dia;
- **Má organização do trabalho:** horas tardias de trabalho com muitas interrupções, muito multitasking, stress ou conflitos, sem pausas, sem fins de semana, sem férias;
- **Maus hábitos de sono:** horários de sono irregulares, ou muito matutinos ou muito tardios. Redução propositada ou circunstancial a duração de sono. Passar muito tempo deitado na cama para tentar adormecer;
- **Deixar-se roubar pelos ladrões do sono:** tempo excessivo de televisão, telemóvel, computador, ecrãs, redes sociais. Tempo excessivo de jogos online. Consumos excessivos de álcool e tabaco. Consumo de drogas e substâncias tóxicas;
- **Muitas preocupações:** preocupações com as notas, os exames e testes. Os filhos, a família, os relacionamentos, a saúde, o dinheiro, o trabalho, o emprego ou com coisa nenhuma. Preocupações necessárias, desnecessárias, irrelevantes ou inúteis;

⁶ Formou-se em Medicina em 1969, as suas especialidades de neurologia, neurofisiologia e medicina do sono. O seu trabalho foi por diversas vezes premiado e colabora regularmente em ensaios clínicos com especialistas de todo o mundo. É autora e coautora de várias obras e artigos científicos sobre o sono e é responsável pelo primeiro mestrado em sono a nível mundial. Atualmente, é diretora clínica do CENC – Centro de Medicina do Sono.

- **Traumas e violências:** doenças, acidentes, perdas de bens e de pessoas queridas. Presenciar, ser vítima ou ser perpetrador de violência na escola, na família, no trabalho, na rua, na televisão, em filmes ou em notícias.

Ainda de acordo com Dra. Teresa Paiva (2011), são apresentados os seguintes tópicos, sobre o que é ter uma boa noite de sono para uma pessoa:

- **Boa alimentação:** quatro refeições por dia. Dieta mediterrânica de preferência, que inclua produtos frescos (frutas e legumes sazonais), azeite, laticínios, frutos secos, carnes brancas, evitando as carnes vermelhas e abolindo doces e alimentos processados;
- **Atividade física moderada:** adequada à idade e que dê prazer. Algum tempo ao ar livre (caminhada ou outra); alongamentos;
- **Exposição adequada à luz solar:** estar ao ar livre. Evitar grandes intensidades luminosas ao fim do dia (usar ecrãs com filtros de luz azul);
- **Organização saudável do trabalho:** trabalhar com alegria;
- **Bons hábitos de sono:** horários de sono regulares. Dormir o que precisa. Não estar demasiado tempo na cama à espera de adormecer;
- **Não deixar fugir o sono:** Não estar em demasia à frente da televisão, no telemóvel, no computador ou nas redes sociais. Limitar o tempo dos jogos online. Moderar substancialmente o consumo de álcool e tabaco, sobretudo durante e após o jantar. E não é recomendado consumir drogas e substâncias tóxicas;
- **Relativize as preocupações:** não se preocupar por coisas que não têm importância ou que não pode resolver;
- **Proteger traumas e violências:** reduzir de forma substancial o tempo de notícias, imagens ou cenas tóxicas ou terríveis na televisão ou em filmes;
- **Viver cada dia o melhor que puder:** estar contente com coisas boas, relativizar e minimizar as más.

De acordo com o autor Paulo Sousa (2009), o sossego do ponto de vista do “relaxamento”, é referido exclusivamente ao foro fisiológico. Além dessas reações puramente fisiológica, advindas do processo de relaxamento, este constitui-se como um típico processo psicofisiológico de carácter interativo, onde o fisiológico e o psicológico interagem, sendo partes integrantes do processo como causa e como efeito. O autor elaborou uma concetualização de relaxamento, onde remete os

componentes comportamentais, estados de tranquilidade motora, subjetivos e também os fisiológicos. Inicialmente, é possível dizer que o relaxamento é o que se opõe ao “stress”, o que reforça a homeostasia, o que diminui a angústia e a emotividade, o que proporciona a unificação dos elementos do organismo. É um método de rececionamento psicofisiológico que abrange inúmeras técnicas.

No contexto do turismo, o turista procura destinos com o intuito de manter e promover a sua saúde e bem-estar, permitindo alcançar um bem-estar não só físico, como psicológico, espiritual e social. Assiste-se, atualmente, a uma elevada tendência de enorme expansão em termos de novos produtos ou a reformulação de produtos já existentes. O turismo torna-se uma expressão do lazer quando o objetivo da viagem é descanso, diversão e relaxamento (Yang, 2021).

Assim, a necessidade de relaxamento é reconhecida pelo atrativo turístico, especialmente no turismo rural, e o comportamento do turista pode ser orientado para a viagem. A satisfação poderia ser encontrada em casa, ser satisfeita em casa sem a necessidade de um retiro para o âmbito rural (Richards, 2017).

Porém, quem tem esta necessidade é aquele que procura um relaxamento num ambiente calmo e relaxante (descanso, sossego, tranquilidade, paz). Ressalva-se como mais importante a tranquilidade/ambiente relaxante, a paisagem e a natureza, a hospitalidade, e os recursos culturais e históricos. O turista, ao se hospedar em alguma destas possíveis propriedades como casas rurais, terá ótimos dias repletos de atividades, usufruindo de todos os recursos do campo como: a gastronomia, os rios e lagoas, os animais, as árvores, entre outros. São diversas as opções de lazer que este encontrará nestas propriedades. Para o turista que se venha a hospedar, é necessário que tenha, antes de tudo, um ambiente autêntico, um lugar que valorize a cultura e que esta seja transmitida para quem esteja hospedado, tentando adquirir sossego e usufruindo da paz do campo. Para que isto seja possível, a localidade deve preservar o ambiente. Valorizar as paisagens naturais e a sua cultura, uma vez que os turistas querem envolver-se com um ambiente autêntico e não com um campo que possui características vistas por eles nas cidades (Richards, 2017).

Para preservação de um bom ambiente, é de grande importância que os empreendimentos tenham poucos quartos ou apartamentos, para que o turista não sinta que está num grande hotel (Gonçalves L. &, 2017).

Tanto o turismo como o turismo do sono e do sossego são geralmente entendidos como meios para descansar e recuperar das exigências da vida quotidiana. No entanto, nos estudos de turismo, as estadias de noite – como variável mensurável – são a única ligação feita até agora entre os dois (Valtonen, 2011).

De acordo com Yang, et al., (2021) o sono é uma forma de recuperação que envolve a reorganização da atividade neural e a restauração das funções do organismo. Quando as pessoas desfrutam de um sono, os seus corpos e cérebros descansam e recuperam, levando a um aumento do bem-estar físico, cognitivo e psicológico. Pelo contrário, um sono subaproveitado pode resultar em deficiência afetiva, cognitiva e psicológico; saúde física deficiente; comportamento sedentário e inatividade e um maior risco de doença. Tudo isto pode estar ligado com a vida stressante das cidades e comprometer a qualidade de vida das pessoas que nelas habitam.

Quando se viaja durante a noite por motivos profissionais, desportivos, recreativos ou outros, o alojamento em hotéis é uma opção muito comum. Por conseguinte, um hotel é uma organização que fornece alojamento e serviços auxiliares a curto prazo. A função básica de um hotel é proporcionar um local para as pessoas dormirem. No entanto, poucos estudos se debruçaram sobre os padrões de sono, a qualidade do sono, a relação do sono com as experiências e a satisfação dos clientes, ou se a qualidade do sono proporcionada aos hóspedes do hotel influencia o seu empenho na arte de bem servir os seus clientes. Ao mesmo tempo, a literatura sobre as experiências dos hóspedes em termos de satisfação e queixas no setor da hotelaria é abundante e diversificada, como por exemplo, alguns investigadores descobriram que a satisfação dos hóspedes de um hotel podia ser explicada por dimensões tangíveis dos vários quartos do hotel, mas não abordaram especificamente a qualidade do sono ou o conforto da cama. Ainda assim, a investigação sobre o sono nos hotéis é muito limitada e faltam estudos sobre como as pessoas geralmente dormem nos hotéis, os fatores que normalmente perturbam o seu sono e como este evolui com a duração da estadia (Pallesen, 2016).

Ter uma boa noite de sono é essencial para que muitos turistas desfrutem da experiência da viagem. A qualidade do sono é, pois, uma característica de satisfação dos hóspedes do hotel. Enquanto o sono tranquilo pode facilitar o prazer experimental dos turistas, a privação do sono pode dificultar as atividades de viagem e suscitar sentimentos negativos, tais como frustração e fadiga, levando a uma experiência de viagem a ser desfavorável (Pallesen, 2016).

Segundo Clare, P. F., & Alice, H. H. (2019) citado por Rantala & Valtonen (2014) apontam a importância de “fazer” sono, mas não apenas de “ser” sono e referem que os turistas deveriam assumir um papel ativo para gerir as suas práticas de sono, de modo a cumprir os requisitos físicos, em vez de dormir apenas devido ao cansaço.

No Norte da Europa, existem países que no inverno apenas usufruem de 4 horas diárias com luz solar, pelo que se torna difícil controlar o sono. As horas de luz noturnas que se prolongam, podem afetar o estado de ânimo, a níveis de energia e os ciclos de sono, dado que o cérebro pode

confundir-se. Quando está escuro, o cérebro espera dormir e, quando há luz, o cérebro está desperto, pelo que se confunde. Neste caso, pode levar a que haja problemas em decidir se permanece a dormir, ou se desperta (Ribeiro, 2016).

Assim, é comum que as pessoas que sofrem de problemas de dormir ou alterações do sono, venham a sofrer de fadiga, hiperatividade ou mau humor (Moura L. C., 2020).

A maioria das pessoas costumam, normalmente, adaptar-se a dias mais longos ou noites mais curtas, e podem melhorar a situação mantendo um horário fixo, usando técnicas de relaxamento, fazendo exercício, e comendo bem, mas existem pessoas que procuram viagens para escapar a este fenómeno para evitar problemas de sono, procurando países do sul da Europa, como é o caso de Portugal, posicionando-se os territórios de baixa densidade com potencialidade para os receber (Moura L. C., 2020).

Os ambientes de sono são cruciais para melhorar a qualidade dos turistas. Não é necessário prometer a qualidade do sono dos turistas, mas é importante proporcionar um ambiente ótimo para os turistas gerirem o seu sono. Para proporcionar um ambiente ótimo para os turistas gerirem o seu sono, os setores da hospitalidade devem investir muito nas estratégias de gestão do sono (Yang, 2021).

A autora Mao (2018) observa nos seguintes pontos:

- Os hotéis que optaram por quartos ou camas especiais, oferecem camas de luxo ou disponibilizam especialistas em sono para recomendar estratégias de sono aos hóspedes;
- As empresas de cruzeiros aprenderam com a indústria hoteleira as características de “design” incorporadas, desenvolvendo programas nos seus quartos.
- Nas companhias aéreas fornecem “kits” de dormitórios com máscara ocular, tampão de ouvidos e pasta de dentes, de modo a melhorar a qualidade do sono dos seus passageiros.

É reconhecido por vários autores que a distância de viagem apresenta uma barreira à qualidade do sono e à experiência turística. Também as viagens de longo curso podem afetar negativamente os turistas devido ao cansaço, *jet lag*, e emoções negativas. O sono pode ser utilizado para mitigar as experiências negativas dos turistas e recuperar a sua energia como um meio eficaz. As viagens de longa distância suprimem o tempo de sono, o que influencia negativamente a qualidade do sono. Uma boa noite de sono é essencial para superar cansaço. Há um efeito acentuado da qualidade do sono para a experiência turística de viagens de longa distância. A qualidade do sono torna-se assim um facto importante para melhorar a experiência turística quando as pessoas participam em viagens de longa distância (Valtonen, 2011).

A autora Mao, Z. et al., (2018) citado por Withiam (1999) refere:

“Sleep is a significant component of travel and hotel stays. In essence, hotels are spaces solely dedicated to sleep for travelers. One of hotel guests’ top requests is to sleep soundly on a comfortable bed in a nice guestroom”.

O que significa em português, que “o sono é uma componente significativa das viagens e estadias em hotéis. Os hotéis são espaços exclusivamente dedicados ao sono para os turistas. Um dos principais pedidos dos hóspedes em hotéis é dormir tranquilamente numa cama confortável e num agradável quarto.”

A autora Mao, Z. et al., verificou que a experiência global em hotéis foi largamente influenciada pela qualidade do sono. A qualidade do sono distingue-se consoante as características individuais. Os efeitos na qualidade do sono em ambientes desconhecidos durante a estadia não devem ser negligenciados. Entende-se, por isso, que os investigadores do turismo e da hospitalidade devem estar preparados para identificar, reconhecer e compreender os fatores locais e ambientais que são unicamente atribuídos ao sono durante as estadias em hotel.

De acordo com website o Well + Good⁷ existem 8 hotéis no mundo que indicam a terapia do sono, são esses:

- **Six Senses Ibiza (Ibiza, Espanha):** experimentar em primeira mão o lado mais suave e sustentável deste paraíso mediterrâneo, movido pelo bem-estar. O primeiro resort certificado BREEAM⁸ (um reconhecimento de sustentabilidade) nas Baleares dá prioridade tanto aos aspetos mentais como corporais do sono, por meio de programas de bem-estar do sono. Disponível durante todo o ano com durações de 3, 5 ou 7 noites. As estadias são dedicadas ao estilo, retiro onde combinam rastreios e conselhos de bem-estar personalizados com atividades intencionais tais como yoga, meditação, crioterapia, e massagens terapêuticas de apanhador de sonhos da cabeça aos pés que terminam com supressão (Cohn, 2022).
- **Cavallo Point (Sausalito, California):** do outro lado da baía da agitada San Francisco fica Cavallo Point, uma pitoresca e pacífica pousada Sausalito rodeada por um parque nacional com vistas desobstruídas da Ponte Golden Gate onde existe um grupo para ajudar os

⁷ <https://www.wellandgood.com/hotels-with-sleep-programs/>

⁸ Um sistema de certificação que reconhece edifícios sustentáveis que excedem as normas nacionais.

hóspedes a fechar bem os olhos. Os turistas podem reservar previamente um dos quartos do alojamento, equipados com o revolucionário Bryte Restorative Beds conhecido pela sua ótima temperatura e libertação de pontos de pressão. As vantagens adicionais no quarto incluem um difusor de aromaterapia para definir o tom de sonolência, sais de banho, chá biológico noturno, uma máscara ocular, e Google Home com a funcionalidade "Boa Noite Google" destinada a ajudar os hóspedes a vaguear pela terra dos sonhos com os sons da natureza (Cohn, 2022).

- ***Rosewood Little Dix Bay (Virgin Gorda, British Virgin Islands)***: umas férias nas Caraíbas num resort de luxo isolado, rodeado de beleza natural, tem o relaxamento escrito por todo o lado. O Rosewood Little Dix Bay oferece a Alquimia do Sono, um programa dedicado a reiniciar e reforçar hábitos de sono positivos através de tratamentos, movimentos suaves, cozinha nutritiva, e comodidades especiais. Nesta propriedade existe paz significa massagens de aromaterapia de apoio ao sono, sessões de Acu Doze (acupunctura), meditação de yoga sob as estrelas, e caminhadas naturais, ao longo de dois dias e noites totalmente felizes (Cohn, 2022).
- ***Silversands Grenada (St George's, Granada)***: este Silversands tem um programa sono holístico incorpora uma refeição saudável, movimento consciente como Pilates ou alongamentos leves, e uma viagem de relaxamento multisserviço. Os hóspedes que optam por este pacote têm um dia interior spa, pode um tratamento do couro cabeludo, uma massagem tradicional indiana com óleo quente, e reflexologia, tudo feito numa cama de areia quente (Cohn, 2022).
- ***Banyan Tree Veya Phuket (Phuket, Tailândia)***: enquanto alguns viajantes vão a Phuket para festejar, outros veem uma fuga para a maior ilha da Tailândia como uma oportunidade para o autocuidado e um bem-estar. Estes turistas estão provavelmente hospedados em Banyan Tree Veya Phuket. Onde os colchões em forma de nuvem, roupa de cama de algodão orgânico, e cortinas de blackout, as vilas de sonho são especificamente concebidas para serem o local perfeito para dormir. Os hóspedes com jet-lag podem também participar em atividades calmantes como a meditação antes do descanso, a elaboração de um spray de aromaterapia com assinatura para encorajar um descanso profundo, massagens que tanto

combatem a fadiga como induzem uma profunda sensação de tranquilidade, e até workshops de sono para aprender a incorporar práticas de descanso em casa (Cohn, 2022).

- ***Fairmont Century Plaza (Los Angeles, California)***: a recente inauguração da Praça Fairmont Century prova que é possível encontrar paz e mimar mesmo numa cidade grande e movimentada como Los Angeles. Os tratamentos visam o sono a nível celular através de uma combinação de tecnologia infravermelha, terapia de compressão, e ondas sonoras curativas - e tudo isto tem lugar num leito anti gravidade. Depois de experimentarem uma sessão sedativa de última geração, os frequentadores de spa são encorajados a utilizar as outras instalações do espaço, incluindo a sala de sal dos Himalaias e sauna (Cohn, 2022).
- ***Rancho Valencia Resort & Spa (Rancho Santa Fe, California)***: Este empreendimento tem suites de sono dedicadas no Rancho Valencia Resort & Spa no norte de San Diego. Cada suite de sono é abastecida com tudo o que é necessário para colocar a sua mente e o seu corpo num estado de facilidade para dormir até à luz do dia. Têm sessões privadas de meditação, com sais de banho minerais, óleo essencial de lavanda, e serviço de chá de ervas sem cafeína são alguns dos extras relaxantes (Cohn, 2022).
- ***Rosewood Miramar Beach (Montecito, California)***: na sequência do sucesso do seu programa Alquimia do Sono, que terminou em Junho, Rosewood Miramar Beach optou por manter algumas das suas comodidades no quarto, tratamentos de spa, e experiências para que os hóspedes pudessem continuar a dar prioridade ao descanso. No spa Sense do resort, os hóspedes podem optar por uma massagem com óleo de CBD que visa especificamente reduzir o stress e a fadiga, tudo isto pode contribuir para um melhor descanso e para sono (Cohn, 2022).

Em Portugal, de acordo com o Expresso⁹, há 6 hotéis onde a saúde de corpo e mente é mais focado. Esses hotéis são:

- ***Six Senses Douro Valley (Lamego)***: Este hotel é dedicado ao equilíbrio entre corpo e mente e ao contacto com a natureza deslumbrante do Vale Abrão, em Lamego. Rodeado

⁹<https://expresso.pt/boa-cama-boa-mesa/2022-10-09-Conheca-10-hoteis-onde-a-saude-de-corpo-e-mente-esta-em-primeiro-lugar-5ce65ae9>

de vinhedos, floresta e jardins seculares. O SPA é um dos mais completos do país em termos de terapias de beleza e bem-estar, mas também oferece programas de cura de longa duração, numa abordagem holística que pode ser desenhada pelo hóspede ou aconselhada por especialistas e podem criar os próprios produtos naturais em workshops, ou abraçar o espírito do Douro numa massagem facial antioxidante baseada nas propriedades da uva. Há um cardápio imenso que convida a deixar-se conduzir por mãos experientes em massagens, esfoliações, cromoterapia e crioterapia, mas existem programas que prometem um detox completo, rejuvenescimento, melhorar o sono, fortalecer a imunidade, relaxar em profundidade ou refletir profundamente num dia para ouvir o coração e começar a mudar de vida (Expresso, 2022).

- ***H2otel Congress & Medical Spa (Unhais Da Serra, Covilhã):*** A água é de circulação profunda. Tem origem na Serra da Estrela e contém propriedades curativas para numerosas doenças. As Aquatermas deste hotel tem o foco na saúde, prevenção e bem-estar, tirando partido das qualidades desta água mineral natural nos tratamentos, como por exemplo, doenças das vias respiratórias, reumatismos ou doenças dos aparelhos digestivo e circulatório (Expresso, 2022).
- ***Aquavillage Health Resort & Spa (Penalva de Alva, Oliveira do Hospital):*** A oferta mais procurada deste hotel é pelas suas águas termais. O banho quente ao Pack Termal tem incluído duches Vichy, circular e escocês e hidromassagem que trazem benefícios para a pele e saúde. Neste local é encontrado o melhor de dois mundos no Duche Vichy com lamas terapêuticas, que liberta a tensão com uma massagem profunda e localizada com o foco nos pontos de tensão e dor (Expresso, 2022).
- ***Vilalara Thalassa Resort (Porches – Algarve):*** Este hotel é conhecido como um dos cinco melhores centros de talassoterapia do mundo e recebeu uma certificação de Biosphere. Este estabelecimento é a primeira distinção dedicado ao setor de Turismo que responde aos 17 objetivos de desenvolvimento sustentável das Nações Unidas. O hotel reduziu o plástico e transporte através do sistema de recarga de produtos de higiene pessoal e aumenta a poupança de água doce graças à extração de água do mar para três das suas piscinas exteriores e piscinas de tratamento (Expresso, 2022).

- ***Terra Nostra Garden Hotel (São Miguel, Açores)***: O Terra Nostra Garden situa-se no coração da ilha de São Miguel, no centro do Vale das Furnas. Este hotel faz imersão na vegetação do Parque repleto de água vulcânica das fontes termais, a uma temperatura constante de 40°C, rica em ferro e outros minerais altamente benéficos para a pele, proporciona um relaxamento completo e sem comparação (Expresso, 2022).

Na mesma lista podemos encontrar o primeiro hotel que se foca na terapia do sono, o Hotel Sleep & Nature. Localiza-se na freguesia de Lavre, no distrito de Évora, local bastante afastado da cidade, no sentido perfeito para descansar e restabelecer o equilíbrio interior (Sleep & Nature Hotel Rural, 2017).

Este hotel tem a natureza como ambiente envolvente, transfere as benesses que o meio natural pode transmitir para o corpo, apresentando um conceito inovador do sono. A diretora do empreendimento é a Doutora Teresa Paiva, especialista em Neurologia e Neurofisiologia, desenvolve neste hotel a componente turística de lazer e bem-estar holístico, assim como a receita de repouso, poder enriquecedor da natureza para fazer adormecer. As terapias do sono, dispõe de 32 unidades de quartos, incluindo suites, com zonas exteriores que se conjugam numa atmosfera harmoniosa. O comum a todos os quartos é a sensação de tranquilidade. O estilo de decoração conjuga serenamente com tons luminosos e materiais naturais como a madeira, a cortiça e a pedra. Os quartos estão equipados com uma chaleira, guarda-roupa, uma televisão de ecrã plano, uma casa de banho privativa e acesso ao Wi-Fi gratuito. Alguns dos quartos tem acesso a uma varanda. O Sleep & Nature Hotel dispõe um jardim, um salão partilhado, um terraço e um restaurante. Os hóspedes podem utilizar o Spa e o centro de bem-estar com uma piscina interior, centro de fitness e bicicletas gratuitas. Neste “refúgio” oferecem aos seus hóspedes massagens, sauna e terapias especializadas, incluindo meditação e yoga para o bem-estar de forma holística do seu hóspede e esses tratamentos, massagens e pacotes exclusivos e terapias especializadas (Sleep & Nature Hotel Rural, 2017).

III. Descrição da Metodologia

3.1 Pergunta de partida e objetivo de estudo

No âmbito do presente estudo exploratório, a metodologia utilizada é de carácter qualitativo. De forma a encontrar uma pergunta de partida inicial, foram lidos diversos artigos científicos, estudos que permitiram identificar possíveis lacunas na investigação do tema em questão.

O principal objetivo deste estudo é compreender se o turismo do sono e do sossego se assume como uma nova tendência em Portugal, especialmente no Vale do Côa. Assim sendo, foi elaborada uma pergunta de partida que nos orientou para a verificação do “estado da arte” do tema em estudo.

A questão de partida é:

“Como se poderá aplicar o Turismo do Sono e do Sossego em Territórios de Baixa Densidade?”.

Elaborou-se uma revisão de bibliografia sobre as temáticas, Turismo do Sono e do Sossego, tendo-se verificado que existem poucos estudos destas tendências aplicadas em Portugal e nomeadamente ao TBD.

Assim, reformulou-se a questão, fechando-a para:

“Será possível aplicar o Turismo do Sono e do Sossego nos Territórios do Vale do Côa”.

Interpretar as principais temáticas investigadas, identificar possíveis lacunas, utilizaram-se as seguintes palavras-chaves na pesquisa: Turismo do Sono e do Sossego, Territórios de Baixa Densidade, Novas Tendências Turísticas.

3.2 Revisão Bibliografia e Processo de estudo

Os instrumentos utilizados na conceção da revisão bibliográfica, através da análise de artigos científicos, revistas, livros, entre outros. As pesquisas foram realizadas nas bases de dados científicas *Scopus e Science Direct* e Google Académico sendo a mais utilizada e com maior facilidade de acesso aos respetivos artigos. Foram ainda consultados vários websites que facilitaram a perceção do cenário do tema e que se tornaram fundamentais, essencialmente na análise dos concelhos de Figueira de Castelo Rodrigo e de Pinhel.

O processo desta investigação tem três etapas. A primeira etapa consiste na revisão de bibliografia, onde foram explorados os conceitos básicos que nos permitiram compreender a importância do sono e do sossego na saúde de ser humano, bem como terapias adequadas para o bom restabelecimento do bem-estar (Gonçalves, Gonçalves, & Marques, 2021).

Na segunda etapa realizou-se o estudo exploratório, onde foi elaborada uma pesquisa centrada nos territórios do Vale de Côa, especialmente os concelhos de Figueira de Castelo Rodrigo e de Pinhel. Explorar a sua localização geográfica, a sua história, os seus produtos turísticos e os seus empreendimentos turísticos.

Finalmente na terceira etapa, avançou-se para um trabalho de campo, onde se utilizou uma metodologia qualitativa com entrevista semi dirigida. Nesta entrevista observámos todas as perceções de quem dirige um estabelecimento hoteleiro em Pinhel com potencialidade para responder à nossa questão de partida. Como referem Gonçalves, Gonçalves, & Marques (2021) a

metodologia qualitativa é importante quando não se pretende medir, mas sim perceber determinado fenómeno humano, caracteriza-se por ser um estudo exploratório, estando só em observação uma unidade hoteleira. Manteve-se, porém, a ética inerente a esta metodologia.

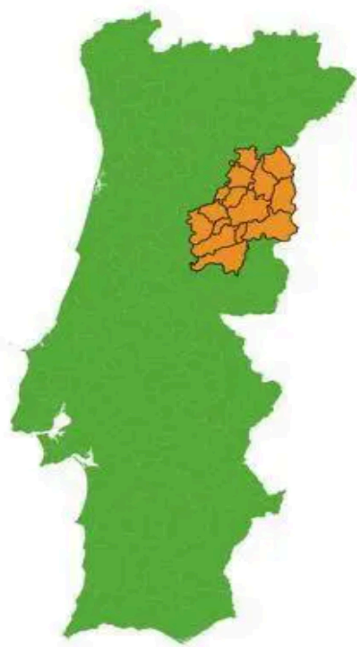
IV. Estudo Exploratório

4.1 Território do Vale de Côa

4.1.1: Enquadramento geográfico

A região de influência do Vale do Côa abrange concelhos pertencentes à região Centro de Portugal e à região Norte de Portugal. Em termos administrativos do espaço geográfico compreende duas comunidades intermunicipais:

- **CIMBSE¹⁰**: O seu território situa-se na Região do Centro, e os concelhos que pertencem são: Almeida, Belmonte, Celorico da Beira, Covilhã, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Fundão, Gouveia, Guarda, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal, Seia e Trancoso.



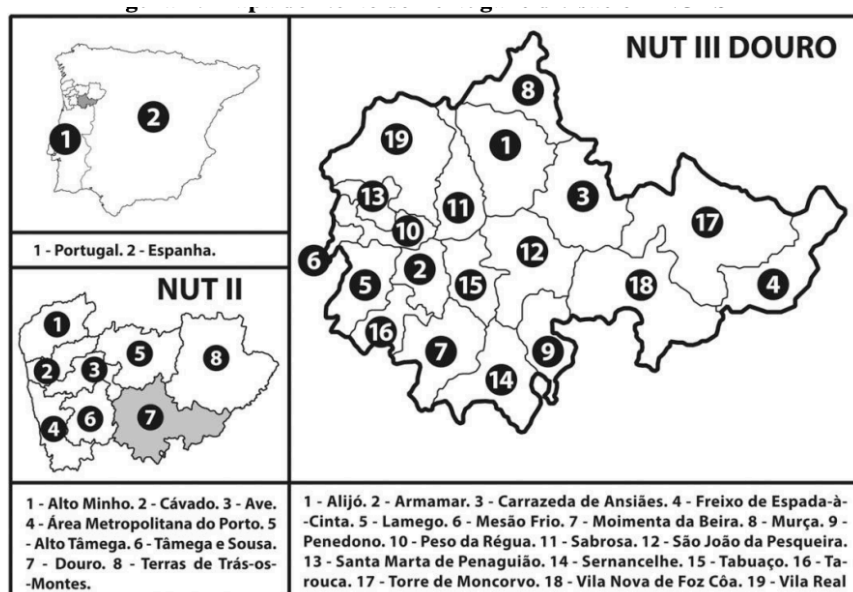
Mapa 2: CIMBSE localizada em Portugal Continental. Fonte: CIMBSE



Mapa 3: Concelhos situadas em CIMBSE. Fonte: CIMBSE

¹⁰ https://cimbse.pt/wp-content/uploads/2023/11/ata-17_2023-27-out.pdf

- **CIM DOURO¹¹**: O seu território situa-se na Região Norte, e os concelhos que pertencem são: Alijó, Armamar, Carrazeda de Ansiães, Freixo de Espada à Cinta, Lamego, Mesão Frio, Murça, Peso da Régua, Moimenta da Beira, Penedono, S. João da Pesqueira, Sernancelhe, Sabrosa, Santa Marta de Penaguião, Tabuaço, Tarouca, Torre de Moncorvo, Vila Nova de Foz Côa e Vila Real.



Mapa 4: CIM Douro localizado e os seus concelhos. Fonte: artigo científico pelos autores Mota, Losada 2017 (Promoção Turística nos Websites Municipais: O Caso da Região do Douro (NUT III))

De acordo com a website A Territórios do Côa – Associação de Desenvolvimento Regional¹², os concelhos que pertencem aos territórios de Vale do Côa são: Almeida, Figueira de Castelo Rodrigo, Mêda, Penamacor, Pinhel, Trancoso e Sabugal.

Os dois concelhos que foram selecionados para este estudo exploratório foram, Figueira de Castelo Rodrigo e Pinhel, ambos pertencentes à CIMBSE, e por isso, se revela interessante explorar o seu património cultural e natural. No concelho de Figueira de Castelo Rodrigo existem 2 pontos interessantes: Castelo Rodrigo, considerado como umas das mais belas aldeias históricas de Portugal, também galardoada com prémio “Best Tourism Villages”, pela OMT; A Serra da Marofa, com os seus 977 metros de altitude, assume-se como um miradouro natural com vista sob a vila de Figueira de Castelo Rodrigo e a aldeia de Castelo Rodrigo (Câmara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo, 2023).

¹¹ <https://cimdouro.pt/>

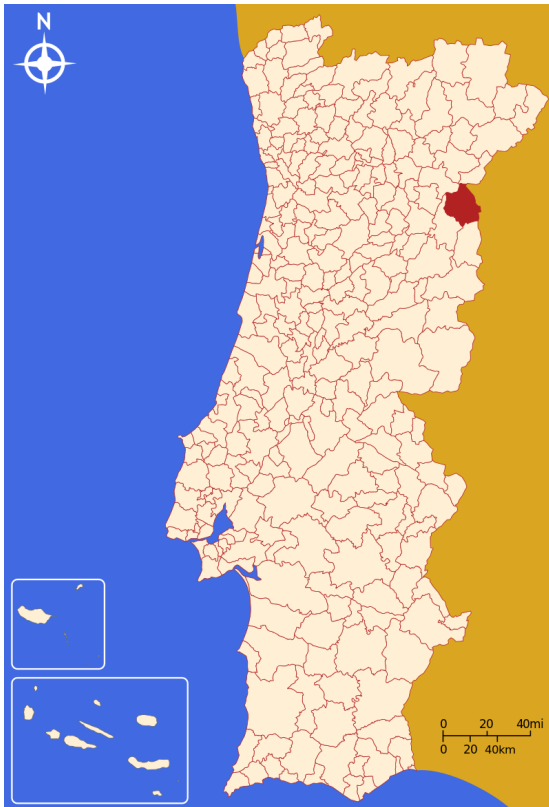
¹² <https://valedocoa.pt/vale-do-coa-os-8-concelhos/>

Pinhel, conhecido, como “a cidade Falcão” remonta ao período calcolítico, contudo, existem no concelho vestígios mais antigos, nomeadamente as pinturas e gravuras rupestres do Vale do Côa, em Cidadelhe, classificados como Património da Humanidade pela UNESCO (Câmara Municipal de Pinhel, 2021).

4.2 Figueira de Castelo Rodrigo

4.2.1 Enquadramento geográfico

O Concelho Figueira de Castelo Rodrigo está localizado no quadrante nordeste de Portugal, em pleno coração da região do Ribacôa. Este concelho é constituído por 10 freguesias: freguesia de Algodres, Vale de Afonso e Vilar de Amargo, freguesia de Escalhão, freguesia da Almofala e Escarigo, freguesia de Figueira de Castelo Rodrigo, freguesia de Castelo Rodrigo, freguesia de Freixeda do Torrão, Quintã de Pêro Martins e Penha de Águia, freguesia de Cinco Vilas e Reigada, freguesia de Mata de Lobos, freguesia de Colmeal e Vilar Torpim e freguesia de Vermiosa, dispersas por uma área de 508,72 km². Confina com os concelhos de Almeida, Pinhel, Vila Nova de Foz Côa e Freixo de Espada à Cinta, fazendo fronteira com a província espanhola de Salamanca. Os três principais rios que o limitam são: o Douro, o Côa e o Águeda. No seu território a aldeia histórica de Castelo Rodrigo, considerada uma das melhores Aldeias Turísticas do Mundo pela Organização Mundial do Turismo, e a Serra da Marofa, com o seu majestoso Cristo Rei (Camara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo, 2023).



Mapa 5: Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo localização. Fonte: Wikipédia



Mapa 6: Freguesias do Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo. Fonte: Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo

4.2.2 Enquadramento demográfico

De acordo com Gabinete de Estratégia e Estudos de Economia e Mar (2018), o Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo, em 2022, tinha 5 059 de habitantes. A sua taxa de crescimento média anual da população em 2011 / 2020 foi de -1,9%. A sua densidade populacional, em 2022, foi de 9,9 (habitantes / km²). A sua população >65 anos, em 2020, foi de 38,0%. O seu Índice de dependência total, em 2022, foi 91,9% e a sua taxa bruta de natalidade, em 2022, foi de 6,5% (Gabinete de Estratégia e Estudos Economia e Mar, 2018).

4.2.3 Acessibilidade

De acordo com site da Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo, para chegar a esta vila, vindo de Lisboa, a sua distância é de 380 km e os seus percursos são: A1 – A23 – A25 – N324 – N340 – N332 – N221. Vindo do Porto, a sua distância é de 261 km e os seus percursos são: A1 – A25 – N324 – N340 – N332 – N221. Vindo de Salamanca, a sua distância é de 157 km e os seus percursos são: A26 – N-620 – A25 – N332 – N221 (Camara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo, 2023).

4.2.4 Enquadramento histórico

A história do Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo remonta a muitos séculos de história. No seu território foram encontrados vestígios paleolíticos, megalíticos, da cultura castreja, romanas e árabes. Na reorganização e povoamento na época da Reconquista são patentes as doações às freiras Salmantinas, fundadoras da Ordem de S. Julião do Pereiro, e aos primeiros frades de Santa Maria de Aguiar, oriundos de Zamora, o Mosteiro de Santa Maria de Aguiar, de fundação cisterciense do séc. XII. A conquista aos árabes, no séc. XI, e dependente do Reino de Leão, foi vila elevada a concelho por Afonso IX, integrando definitivamente o território português a 12 de setembro de 1297, pelo Tratado de Alcanizes assinado por D. Dinis, que confirmou o seu Foral em Trancoso e mandou repovoar e reconstruir o Castelo, ação repetida por D. Fernando I, que lhe concedeu a carta de Feira em 1373 (Aldeias Históricas de Portugal, 2007).

Castelo Rodrigo está rodeado por uma cintura amuralhada inicialmente composta por 13 torreões. Mantém a sua traça medieval que irradia de alcáçova e acompanha a topografia. Pelas suas ruas encontram-se casas interessantes, umas manuelinas, outras construções árabes, como a casa n.º 32, com inscrição e uma carranca, para além da cisterna, de 13 m fundo, com uma porta em arco de ferradura e outra ogival. Está na rota de peregrinos a Compostela, aqui se ergueu a Igreja de N. Sra. de Rocamador, fundada por uma confraria de frades hospitaleiros vindos de França no séc. XIII (Aldeias Históricas de Portugal, 2007).

Por tomar partido por Castela, na crise de 1383-85, D. João I castigou Castelo Rodrigo, mandando que o seu brasão ficasse com as armas reais invertidas e a vila dependente de Pinhel (Aldeias Históricas de Portugal, 2007).



**Figura 1: Brasão com as armas reais invertidas.
Fonte: Arquivo Municipal Castelo Rodrigo**

O pelourinho manuelino – de gaiola e grandes dimensões, atesta o poder municipal, regulamentado pelo foral novo de 1508, altura em que D. Manuel I, o Rei Venturoso, mandou

repovoar a vila e refazer o castelo. Sob o domínio filipino instituiu-se o condado e marquesado de Castelo Rodrigo na pessoa de Cristóvão de Moura, que mandou edificar um Palácio. Após a Restauração, este foi destruído pelo povo. No largo de S. João, o padrão assinala e comemora a restauração da independência nacional. Ainda, nas lutas contra Espanha, a vila sofreu em 1664 o cerco do Duque de Ossuna, tendo a sua guarnição de 150 homens resistido heroicamente até à chegada de reforços, travando-se a batalha da Salgadela, junto ao Mosteiro de Santa Maria de Aguiar. É referido que o Duque de Ossuna e D. João d'Áustria escaparam disfarçados de frades. Após as Guerras de Restauração, Castelo Rodrigo foi perdendo a sua importância, e a 25 de Junho de 1836, por Carta Régia de D. Maria II, a sede de concelho foi transferida para Figueira de Castelo Rodrigo (Aldeias Históricas de Portugal, 2007).

De acordo com a Direção-Geral do Património Cultural (2012), o Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo¹³¹⁴ tem 17 monumentos classificados como *Imóvel de Interesse Público*, *Monumento Nacional*, *Interesse Municipal* e *Monumento Nacional*, dos quais se destacam:

- I. **Tetos da Igreja Matriz de Castelo Rodrigo (*Imóvel de Interesse Público*):** A igreja Matriz de Castelo Rodrigo foi fundada pela Confraria dos Frades de Nossa Senhora de Rocamador, uma congregação que se dedicava à assistência dos peregrinos Santiago de Compostela. A igreja primitiva de estilo românico, foi fundada no séc. XIII, sendo depois alvo de modificações no séc. XVII e XVIII. A modificação mais relevante foi no teto, tendo este sido coberto por caixotões com figuras de santos pintados. A classificação de Imóvel de Interesse Público engloba apenas os tetos (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2012).
- II. **Cruz de Pedro Jacques (*Monumento Nacional*):** Monumento comemorativo da batalha de Castelo Rodrigo, que ocorreu a 3 de Julho de 1664. É constituído por 3 degraus retangulares, um padrão paralelepípedo com inscrições dos dois lados e, no cimo, uma cruz de hastes retilíneas latina ladeada por duas pequenas volutas na base do braço vertical (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2012).
- III. **Igreja e Convento de Santa Maria de Aguiar (*Monumento Nacional*):** Este mosteiro foi construído no séc. XII, a mando de D. Afonso Henriques, que o doou à Ordem de Cister.

¹³ <https://cm-fcr.pt/wp-content/uploads/2018/11/Regulamento-do-PDM.pdf>

¹⁴ <https://www.patrimoniocultural.gov.pt/pt/patrimonio/patrimonio-imovel/pesquisa-do-patrimonio/classificado-ou-em-vias-de-classificacao/geral/result/?name=&situation=&catprot=&invtema=&type=&concelho=2874&records=10>

Localiza-se junto à ribeira de Aguiar, afluente do rio Douro, e constitui um belo exemplo de arquitetura gótica primitiva, com a sua simplicidade das linhas plásticas que caracterizam a sobriedade dos edifícios ocupados por esta Ordem. Além da bela igreja de sóbria arquitetura, interrompida por um altar-mor barroco, de 1636 onde existe as imagens de S. Bento e de S. Bernardo. Conserva-se ainda a ala dos monges, com a sacristia e a sala do Capítulo, um muro do refeitório e o edifício da hospedaria onde se destaca uma loggia¹⁵ com colunas toscanas e um brasão com as armas da Congregação Autónoma (Ordem de Cister) e a data de 1704 (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2012).

- IV. **Ponte sobre o Rio Aguiar (*Monumento Nacional*):** Pensa-se que esta ponte tenha sido construída no período de ocupação romana desta região, ou posteriormente, seguindo a tradição arquitetónica Romana e utilizando materiais datados desse período. Sabe-se que a ponte sofreu um profundo restauro no séc. XIV. Também foi importante para região de Trás-os-Montes durante a Idade Média, pois constituía uma importante passagem para os peregrinos que rumavam a Santiago de Compostela. A estrutura é construída em alvenaria de cantaria de pedra granítica, suportada por dois arcos desiguais, ligeiramente quebrados. A ponte foi classificada como Monumento Nacional em 4 de julho de 1922 (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2012).
- V. **Ruínas de Almofala, conhecidas pela designação de Casarão da Torre (*Monumento Nacional*):** A Torre de Almofala é um puzzle até nos próprios nomes que se lhe atribuem: Torre de Almofala, Torre das Águias, Torre dos Frades, Casarão da Torre, Torre de Aguiar ou, como referido em documentos da Idade Média, *Turris Aquilaris*. A torre em si é apenas a parte visível de um conjunto de ruínas que se estende a partir do cimo de um monte de inclinação suave e pela sua vertente, perto da aldeia de Almofala, sendo visível a partir da estrada que liga esta localidade a Figueira de Castelo Rodrigo. Trata-se de um templo romano que foi mais tarde, já na Idade Média, adaptado a torre de vigia (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2012).
- VI. **Castelo de Castelo Rodrigo (*Monumento Nacional*):** O castelo de Castelo Rodrigo foi mandado construir por Afonso IX de Leão, em finais do séc. XII ou inícios do séc. XIII, para defesa da linha do Côa, juntamente com Castelo Melhor, Alfaiates, Castelo Bom e Almeida.

¹⁵ Em arquitetura é uma espécie de arcada, galeria, pórtico, varanda.

Em 1297, e após a conquista de Castelo Rodrigo por D. Dinis, a fortaleza passou para a coroa portuguesa, pelo Tratado de Alcanices. Já novamente sob domínio espanhol, em 1594, D. Filipe I elevou Castelo Rodrigo a localidade e legou o título a Cristóvão de Moura que fez obras na fortaleza e que aí construiu um palácio. Este acabou por ser incendiado pela população. Décadas depois, após a Restauração da Independência de 1640 até hoje, mantém-se a sua ruína. Ao contrário das fortalezas portuguesas que normalmente tinham torres quadrangulares, este castelo de construção leonesa apresentava torres circulares. D. Dinis deixou, porém, a sua marca ao mandar construir uma entrada principal, composta por arco quebrado axial, encimado por balcão de matacões e ladeado por duas torres quadrangulares. Mandaria também construir uma torre de menagem, quadrangular, junto à muralha do lado exterior, voltada para o povoado, símbolo da sua autoridade (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2012).

- VII. **Pelourinho de Castelo Rodrigo (*Monumento Nacional*):** Pelourinho de Castelo Rodrigo foi constituído com cinco degraus, um fuste octogonal com base quadrangular e, no cimo, uma pinha do tipo gaiola. Foi provavelmente construído no séc. XVI, e apresenta características de arquitetura manuelina (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2012).

4.2.5 Património Natural

Este concelho de Ribacôa, onde duas áreas protegidas podem ser visitadas – O Parque Natural do Douro Internacional e a Reserva da Faia Brava, que possui uma inigualável riqueza biológica, desde a serra da Marofa aos vales profundos do Douro, Águeda e Côa, até às encostas do planalto onde afloram as amendoeiras, vinhas e oliveiras, há uma infindável diversidade de paisagens (Camara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo, 2023).

A Reserva da Faia Brava é um paraíso natural, um refúgio para a vida silvestre, com uma floresta autóctone e é a primeira Área Protegida Privada do país. A região possui uma vasta área cinegética, com diversas espécies que podem ser vistas e caçadas tais como: a perdiz, a lebre, o coelho e o tordo. No interior da Reserva, para além dos valores naturais que justificaram a sua classificação como área protegida, existem vários elementos culturais importantes, nomeadamente pombais tradicionais e construções agrícolas. A Reserva está, também, incluída no Parque Arqueológico do Vale do Côa, classificado pela UNESCO como Património da Humanidade, sendo possível identificar na sua área várias pinturas rupestres (Camara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo, 2023).



Figura 2: Serra da Marofa. Fonte do autor



Figura 3: Vista sob a Vila Figueira de Castelo Rodrigo e a aldeia Castelo Rodrigo. Fonte do autor

4.2.6 Empreendimentos Turísticos

Segundo o Registo Nacional de Turismo¹⁶¹⁷, no registo nacional de empreendimentos turísticos (RNET), existem 14 empreendimentos no Concelho e, no registo nacional de alojamento local (RNAL), existem 24 alojamentos locais no Concelho Figueira Castelo Rodrigo.

Nº	Data	Nome	Tipologia	Categoria	Capacidade	Localização	Clean&Safe	Certificações
11018	19/05/23	Casa da Igreja	Casa de campo	-	6	Figueira de Castelo Rodrigo	-	
10713	27/01/23	Colmeal Casa da Arminda	Casa de campo	-	8	Figueira de Castelo Rodrigo	-	-
6507	09/10/16	Casa dos Poços	Casa de campo	-	22	Figueira de Castelo Rodrigo		-
6120	15/02/16	Colmeal Casa do Campo do Largo	Casa de campo	-	6	Figueira de Castelo Rodrigo		-
6119	15/02/16	Caolmeal Countryside Hotel	Hotel	4	22	Figueira de Castelo Rodrigo		-
5644	07/07/15	Casa de S. Sebastião	Casa de campo	-	16	Figueira de Castelo Rodrigo	-	-
5419	28/04/15	Casa das Castas	Casa de campo	-	16	Figueira de Castelo Rodrigo	-	-
4886	10/10/14	Quinta de Pêro Martins	Casa de campo	-	10	Figueira de Castelo Rodrigo	-	-
4591	16/05/14	Casa de Rocamador	Casa de campo	-	8	Figueira de Castelo Rodrigo	-	
4590	16/05/14	Casa Mikwéh	Casa de campo	-	6	Figueira de Castelo Rodrigo	-	
4589	16/05/14	Casa da Cisterna	Casa de campo	-	8	Figueira de Castelo Rodrigo		
4344	03/01/14	Casa da Amendoeira	Casa de campo	-	8	Figueira de Castelo Rodrigo		-
3416	14/05/12	Hotel Rural Estalagem Falcão de Mendonça	Hotel Rural	3	22	Figueira de Castelo Rodrigo	-	-
368	31/03/10	Convento de Santa Maria de Aguiar	Empreendimento de Turismo de Habitação	-	14	Figueira de Castelo Rodrigo	-	

Tabela 7: Listagem de Unidades de Alojamento Local no Concelho de Figueira Castelo Rodrigo. Elaboração Própria

¹⁶ https://rnt.turismodeportugal.pt/RNT/Pesquisa_ET.aspx

¹⁷ https://rnt.turismodeportugal.pt/RNT/Pesquisa_AL.aspx

Nº	Data	Nome do Alojamento	Modalidade	Nº Utentes	Localização	Clean&Safe
142699 / AL	12/04/23	Borboleta Guesthouse	Quartos	4	Figueira de Castelo Rodrigo	-
135774 / AL	14/01/23	Lagartoca - Alojamento do Lagarto	Estabelecimento de hospedagem - Hostel	15	Figueira de Castelo Rodrigo	-
125390 / AL	08/04/22	Casinha	Moradia	8	Figueira de Castelo Rodrigo	-
125321 / AL	08/04/22	Casa Coa Douro	Estabelecimento de hospedagem	8	Figueira de Castelo Rodrigo	-
118649 / AL	29/07/21	Retiro do Rodeiras	Moradia	10	Figueira de Castelo Rodrigo	-
118480 / AL	22/07/21	Casa da Eziete	Moradia	6	Figueira de Castelo Rodrigo	-
117262 / AL	16/06/21	Casa de Katiolo	Moradia	7	Figueira de Castelo Rodrigo	-
117260 / AL	16/06/21	Saborearia Guesthouse	Moradia	5	Figueira de Castelo Rodrigo	-
114983 / AL	26/03/21	Rotas da Raia	Moradia	8	Figueira de Castelo Rodrigo	-
113573 / AL	03/12/20	Repetido Conforto - Turismo de Saúde , LDA	Moradia	14	Figueira de Castelo Rodrigo	-
111212 / AL	21/07/20	Casas de Villar	Moradia	6	Figueira de Castelo Rodrigo	-
110648 / AL	03/07/20	Casaldeiamofala	Moradia	7	Figueira de Castelo Rodrigo	-
108206 / AL	05/03/20	Casa D Alma	Quartos	4	Figueira de Castelo Rodrigo	-
84426 / AL	04/10/18	Casa do Mocho	Moradia	7	Figueira de Castelo Rodrigo	-
82761 / AL	14/09/18	Quinta do Vale	Moradia	3	Figueira de Castelo Rodrigo	-
82590 / AL	12/09/18	Canto da Gadanha	Moradia	10	Figueira de Castelo Rodrigo	-
52997 / AL	28/07/17	Tupino	Estabelecimento de hospedagem - Hostel	9	Figueira de Castelo Rodrigo	-
13666 / AL	15/05/15	Estalagem Estrela	Moradia	30	Figueira de Castelo Rodrigo	-
20190 / AL	22/10/13	Casa Nazaré	Moradia	0	Figueira de Castelo Rodrigo	-
20416 / AL	03/02/97	Arco Iris	Estabelecimento de hospedagem	15	Figueira de Castelo Rodrigo	-
11380 / AL	04/06/91	Café Ponto Certo	Estabelecimento de hospedagem	12	Figueira de Castelo Rodrigo	-
8989 / AL	18/08/88	Bago D'ouro	Estabelecimento de hospedagem	52	Figueira de Castelo Rodrigo	-
20391 / AL	12/03/83	Pensão Figueirense	Estabelecimento de hospedagem	31	Figueira de Castelo Rodrigo	-
20396 / AL	02/04/75	Transmontano da Beira	Estabelecimento de hospedagem	97	Figueira de Castelo Rodrigo	-

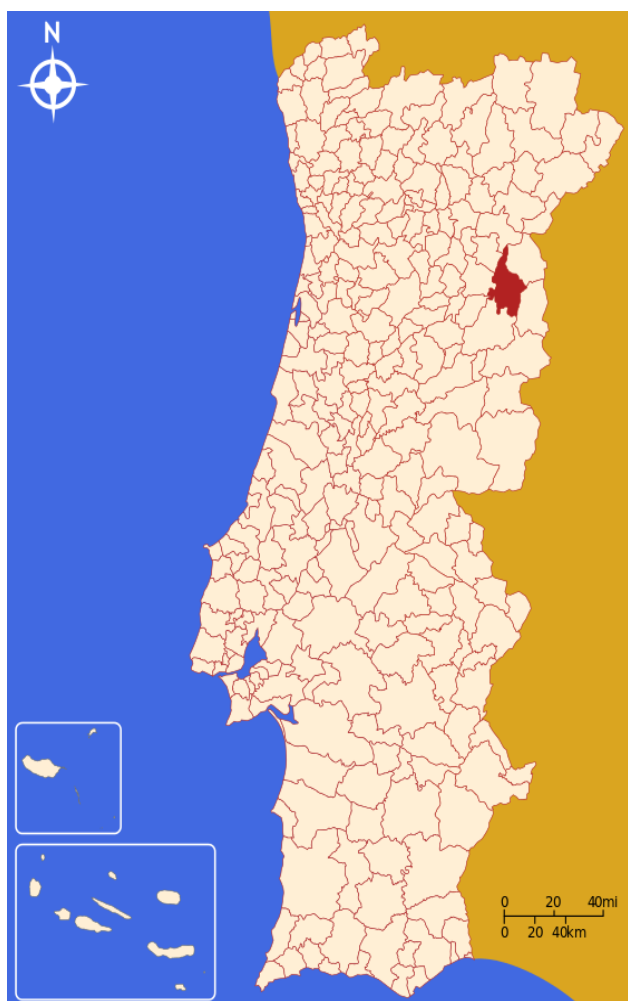
Tabela 8: Listagem de Empreendimentos Turísticos no Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo. Elaboração Própria

4.3 Pinhel

4.3.1 Enquadramento geográfico

O concelho de Pinhel localiza-se no distrito da Guarda, na província da Beira Alta, região do centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela, com aproximadamente 8.092 habitantes. É também conhecido como a “Cidade Falcão”. A sua sede de município com 484,52 km² de área, e é limitado a norte pelo município de Vila Nova de Foz Côa, a nordeste por Figueira de Castelo Rodrigo, a leste por Almeida, a sul pela Guarda e a oeste por Celorico da Beira, Trancoso e Mêda. Pinhel situa-se entre os 350 e os 600 metros de altitude e é banhado pelos rios Côa e Massueime, mas também pelas ribeiras das Cabras e da Pêga, rodeado por paisagens monumentais: colinas, planaltos, montes e a Serra da Marofa. O concelho é composto por 18 Freguesias, agregando as

freguesias: Sul de Pinhel, Freguesia Alto do Palurdo, União Freguesias Alverca da Beira e Bouça Cova, Freguesia Ervedosa, Freguesia Freixedas, Freguesia Lamegal, Freguesia Lameiras, Freguesia Manigoto, Freguesia Pala, Freguesia Pinhel, Freguesia Pínzio, Freguesia Souropires, Freguesia Terras de Massueime, União Freguesias Valbom e Bogalhal, Freguesia Vale do Côa, Freguesia Vale do Massueime, Freguesia Vascopeiro e União das Freguesias Atalaia e Safurdão (Câmara Municipal de Pinhel, 2021).



Mapa 7: Concelho de Pinhel. Fonte: Wikipédia



Mapa 8: Freguesias do Concelho de Pinhel. Fonte: Câmara Municipal de Pinhel

4.3.2 Enquadramento demográfico

De acordo com o Gabinete de Estratégia e Estudos do Ministério da Economia e Mar (2018), o concelho de Pinhel, em 2022, tinha 7 872 habitantes. A sua taxa de crescimento média anual da população, em 2011 / 2020, foi de -1,7 %. A sua densidade populacional, em 2022, foi de 16,2 (habitantes / km²). A sua população >65 anos, em 2020, foi de 39,3%. O seu Índice de dependência

total, em 2022, foi 89,5% e a sua taxa bruta de natalidade, em 2022, foi de 3,8% (Gabinete de Estratégia e Estudos Ministério da Economia e Mar, 2018).

4.3.3 Acessibilidade

De acordo com a website da Câmara Municipal de Pinhel (2021), para chegar a esta cidade vindo de Lisboa, a sua distância é de 313 Km e os seus percursos são: A1 – A23 – A25 – N221. Vindo do Porto, a sua distância é de 190 Km e os seus percursos são: A1 – A25 – IP2 – N226 – N221. Vindo de Salamanca, a sua distância é de 155 Km e os seus percursos são: E-80 – A25 – N324. Vindo de Coimbra, a sua distância 180 Km e os seus percursos são: A31 – IP3 – A25 – IP2 – N226 – N221 (Câmara Municipal de Pinhel, 2021).

4.3.4 Enquadramento histórico

De acordo com Santos, M. (2011), a origem do concelho de Pinhel remonta à pré-história, nomeadamente os artefactos líticos que existem no museu municipal, as pinturas e gravuras rupestres do calcolítico, que são encontradas na freguesia de Cidadelhe. A cidade é atribuída aos Túrdulos por volta de 500 a.C. O primeiro foral foi concedido por D. Sancho I, em 1209, e ao rei D. Dinis deve-se a reedificação do Castelo de Pinhel, constituído por duas torres e a construção da muralha que rodeava a vila na época. Tornou-se sede de diocese e cidade em 1770 no reinado de D. José I, consequência da desanexação da Diocese de Lamego. Em 1881, a Diocese de Pinhel foi extinta da Diocese da Guarda (Câmara Municipal de Pinhel, 2021).

De acordo com a Direção-Geral do Património Cultural (2018), o Concelho de Pinhel¹⁸¹⁹ tem 14 monumentos classificados como **Imóvel de Interesse Público**, **Monumento Nacional**, **Interesse Municipal** e **Monumento Nacional**, dos quais se destacam:

1. ***Pelourinho de Pinhel (Monumento Nacional)***: Edificado no séc. XVI, no reinado de D. Manuel I, trata-se de um pelourinho de gaiola com estilo manuelino. Símbolo de autonomia administrativa e está classificado como Monumento Nacional desde 1910 (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2018).

¹⁸ <https://www.cm-pinhel.pt/wp-content/uploads/2019/06/13-Plano-Diretor-Municipal-de-Pinhel.pdf>

¹⁹ <https://www.patrimoniocultural.gov.pt/pt/patrimonio/patrimonio-imovel/pesquisa-do-patrimonio/classificado-ou-em-vias-de-classificacao/geral/result/?name=&situation=&catprot=&invtema=&type=&concelho=2868&records=10>

- II. ***Antigos paços do concelho (edifício onde se encontra instalado o museu) (Imóvel de Interesse Público):*** A construção data do séc. XVIII e deve-se a D. José António Arrais, terceiro Bispo de Pinhel. Apresenta características da arquitetura de estilo neoclássico. Atualmente Casa da Cultura de Pinhel, aqui está instalado o Museu José Manuel Soares, que alberga o espólio do pintor e ilustrador considerado um dos grandes da arte portuguesa do séc. XX (Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural, 2018).

4.3.5 Património Natural

O concelho de Pinhel é atravessado por diversos cursos de água, todos eles pertencentes à Bacia Hidrográfica do Douro, entre os quais o rio Côa. Em pleno vale do Côa, no coração do canhão fluvial do rio, a Reserva da Faia Brava estende-se ao longo de cerca de 5km. Nesse local é também encontrado o Miradouro da Faia, é o primeiro de vários investimentos que o município concretizou no âmbito do projeto “Ver e Sentir o Falcão”, que integra a construção de uma Falcoaria (em Pinhel, junto ao Castelo) e vários miradouros ao longo do curso do rio Côa (Câmara Municipal de Pinhel, 2021).



Figura 4: Miradouro de Faia. Fonte: Câmara Municipal de Pinhel

4.3.6 Empreendimentos Turísticos

Segundo o Registo Nacional de Turismo²⁰²¹, no registo nacional de empreendimentos turísticos (RNET), existem 14 empreendimentos no concelho e no registo nacional de alojamento local (RNAL), existem 19 alojamentos no concelho de Pinhel.

Nº	Data	Nome	Tipologia	Categoria	Capacidade	Localização	Clean&Safe	Certificações
11114	27/06/23	Planalto Dourado	Agro-turismo	-	6	Pinhel	-	-
11035	25/05/23	Villa Lamegal	Agro-turismo	-	10	Pinhel	-	-
10788	01/03/23	Côa Honeycomb	Agro-turismo	-	12	Pinhel	-	-
10215	18/05/22	Casa da Praça	Empreendimento de Turismo de Habitação	-	12	Pinhel	-	-
10048	09/02/22	Cidadelhe Rupestre - Turismo Rural	Casa de campo	-	14	Pinhel	-	-
9939	30/11/21	Casa da Roda, Turismo de Habitação	Empreendimento de Turismo de Habitação	-	10	Pinhel	-	-
9563	11/03/21	Casa da Trincheira, Turismo de Habitação	Empreendimento de Turismo de Habitação	-	16	Pinhel	-	-
8176	30/11/18	Quinta da Retorta	Agro-turismo	-	14	Pinhel	-	-
6713	31/01/17	Casa dos Nichos	Casa de campo	-	5	Pinhel	-	-
5682	14/07/15	Encostas do Côa	Parque de Campismo / Caravanismo	-	54	Pinhel	-	-
5681	13/07/15	Encostas do Côa	Casa de campo	-	16	Pinhel	-	-
4645	12/06/14	Casas do Juízo - Turismo de Aldeia LDA	Casa de campo	-	16	Pinhel	-	-
4355	09/01/14	Risoturismo - Turismo no Espaço Rural	Agro-turismo	-	12	Pinhel	-	-
465	26/03/10	Casa dos Moinhos de Aveia	Casa de campo	-	4	Pinhel	-	-

Figura 5: Listagem de Empreendimentos Turísticos no Concelho de Pinhel. Elaboração Própria

Nº	Data	Nome do Alojamento	Modalidade	Nº Utentes	Localização	Clean&Safe
136260 / AL	01/02/23	Casa Jurada	Moradia	8	Pinhel	-
135102 / AL	14/12/22	Casas do Safurdão	Moradia	4	Pinhel	-
130410 / AL	27/07/22	Charmante Maison de Village "Casa da Tia Elvira"	Moradia	4	Pinhel	-
126769 / AL	12/05/22	Refugio do Côa-Pure Countryside Experience	Moradia	4	Pinhel	-
125197 / AL	06/04/22	Centro Rewilding	Estabelecimento de hospedagem	14	Pinhel	-
123129 / AL	11/02/22	Casa da Aldeia	Moradia	6	Pinhel	-
119556 / AL	04/09/21	Cravo's Heritage House	Estabelecimento de hospedagem	20	Pinhel	-
113321 / AL	14/11/20	Al do Outeiro	Moradia	4	Pinhel	-
112552 / AL	21/09/20	Casa dos Castelos	Moradia	4	Pinhel	-
110013 / AL	09/06/20	Casa Porta de Santiago	Moradia	6	Pinhel	-
102395 / AL	28/08/19	Casas da Souropires	Moradia	4	Pinhel	-
90275 / AL	04/01/19	Casa do Marco	Moradia	6	Pinhel	-
60811 / AL	13/12/17	Susete Marques & Pedro Augusto	Moradia	25	Pinhel	-
60232 / AL	29/11/17	Joaquim Aníbal Andrade Costa	Moradia	8	Pinhel	-
55681 / AL	31/08/17	Hostel	Estabelecimento de hospedagem - Hostel	12	Pinhel	-
39151 / AL	23/01/17	Guest House Pinhel	Moradia	28	Pinhel	-
34905 / AL	19/09/16	Casa da Tia Laura	Moradia	4	Pinhel	-
89801 / AL	19/09/16	Casa da Tia Laura	Moradia	3	Pinhel	-
29706 / AL	31/05/16	Quinta Belló	Moradia	6	Pinhel	-

Tabela 9: Listagem de Unidades de Alojamento Local no Concelho de Pinhel. Elaboração Própria

²⁰ https://rnt.turismodeportugal.pt/RNT/Pesquisa_ET.aspx

²¹ https://rnt.turismodeportugal.pt/RNT/Pesquisa_AL.aspx

V. CÔa Honeycomb um caso do turismo do sono e sossego no Vale do Côa

Num estudo recente da comissão de trabalho de patologia respiratória²² do sono da sociedade portuguesa de pneumologia é referido que quase 50% dos portugueses com mais de 25 anos dormem seis horas ou menos por dia e 40% têm dificuldade em manter-se acordados. Há ainda estudos que indicam que os portugueses dormem pouco. E há uma percentagem significativa, cerca de 20% dos adultos, que dorme menos de cinco horas por noite.

No âmbito desse mesmo estudo, 50,6% dos inquiridos não está satisfeita com o seu sono, isto prova, mais uma vez, que a população portuguesa não está devidamente informada sobre a importância do sono na saúde e qualidade de vida, já que 46% dos portugueses com idade igual ou superior a 25 anos dormem menos de 6 horas por dia, 21% dizem que demoram mais de 30 minutos para adormecer, 32% consideram ter um mau sono e 40% reportam dificuldades em manter-se acordados durante a condução e outras atividades diárias.

Para melhorar a interpretação, verificou-se que 13,4% dos inquiridos não conseguem dormir entre 6 a 8 horas. Existem outros estudos, que apresentam uma amostra representativa de toda a população, onde a mostra dos inquiridos são 653 adultos, onde 46% revelaram dormir menos de 6 horas por dia e 21% disseram levar mais de 30 minutos a adormecer (Paiva, 2011).

Nesta perspetiva, o empreendimento CÔa Honeycomb tornou-se no nosso caso exploratório, com o objetivo de comprovar a viabilidade do turismo do sono e do sossego no concelho de Pinhel, TBD.

A história deste empreendimento começa num olival, onde se realiza a apanha da azeitona, e de onde sobressai uma incrível vista que transmite tranquilidade. É um projeto que propõe dar uma nova vida ao olival e proporcionar a oportunidade de o turista o vivenciar. O objetivo é criar um projeto diferenciador existindo também atividade apícola. Este projeto é de cariz familiar, tentando ligar a natureza ao turismo. A edificação deste empreendimento está relacionada com a identidade local. As construções de bungalows são em madeira, com formato hexagonal são quatro bungalows alusivos a favos de mel e procuram ainda construir espaços de convívio e lazer. O local onde se

²² https://www.sppneumologia.pt/uploads/subcanais_conteudos_ficheiros/ci_dia-mundial-do-sono-2019.pdf

encontra este empreendimento transmite tranquilidade e calma, mas também proporciona momentos de aventura como desportos radicais e novas experiências. O Côa Honeycomb situa-se em Pinhel, na freguesia de Vale de Madeira, a cerca de 40 km das Termas Fonte Santa, em Almeida. Este valoriza a paisagem e o silêncio do local (Côa Honeycomb, 2023).

O Diretor do empreendimento é o Dr. Francisco Morgado, licenciado em Organização Gestão Empresariais, pela Escola Superior de Ciências Empresariais do IPV²³ que citou na entrevista:

“Localizada na Beira Interior, próximo da cidade de Pinhel, nasce a ideia da construção sustentável de quatro bungalows, em madeira, implementados num olival à altura da copa das árvores, dissimulados na paisagem. Num projeto interligado com a área apícola, os bungalows são em forma hexágono, representando um favo de mel, o que os torna diferentes e únicos. Na tranquilidade das encostas do rio Côa, poderá descansar reconfortado pelo panorama único das terras onde a natureza prevalece. Uma tela única e inconfundível que o acompanhará durante toda a sua estadia.”

Na entrevista, o Dr. Francisco Morgado comentou que quer ser diferente do Douro, uma vez que a região do Douro “está saturada”. Disse ainda que, a região do Douro já se encontra “muito falada e explorada”. O Dr. Francisco Morgado quer demonstrar que o interior do país tem muito potencial para o desenvolvimento do turismo.

De acordo com o RNET²⁴, a data de abertura do empreendimento foi no dia 15 de abril de 2023. A fixação da capacidade e a classificação deste empreendimento, que é da competência da Câmara Municipal de Pinhel, o número da capacidade do empreendimento é de 12 pessoas, ou seja, 6 quartos.

O empreendimento disponibiliza um terraço, vistas para a montanha, uma área de estar, televisão de ecrã plano por satélite, uma *kitchenette* totalmente equipada com um micro-ondas e uma torradeira, e uma casa de banho privativa com chuveiro e roupões de banho; um frigorífico, um mini-bar e utensílios de cozinha também estão disponíveis, bem como uma máquina de café e uma chaleira. Os hóspedes podem desfrutar da piscina de beiral infinito e do jardim. Este empreendimento não tem uma pessoa a tempo inteiro, pois os hóspedes têm acesso a um código para entrar e sair do empreendimento, assim como o acesso ao bungalow (Côa Honeycomb, 2023). O Côa Honeycomb, para divulgação do seu empreendimento, utiliza as plataformas digitais tais como: Instagram, Facebook, Youtube através de imagens e eventos que o empreendimento promove. Também recorrem ao Booking.com, para receber reversas e comentários de clientes. Apresentação de alguns comentários:

²³ Instituto Politécnico de Viseu

²⁴ <https://rnt.turismodeportugal.pt/RNT/RNET.aspx?nr=10788>

“O conceito, a originalidade, a qualidade dos serviços e a integração do local com a natureza. O conforto, o atendimento e a vista são de tirar o fôlego, os bungalows são muito amplos, confortáveis, muitos bem equipados, não falta nada, o serviço é notável, pode almoçar no seu terraço privado, os proprietários trazem-lhe o pequeno-almoço (mais do que completo e equilibrado).

Testemunho de Gérald, França, Outubro 2023-11-03

“Passamos duas noites de sonho neste lugar idílico. Os anfitriões são muito prestativos e um jovem funcionário francês facilitou muito a comunicação. Recomendamos fazer pelo menos uma refeição “caseira” para saborear os produtos frescos da horta. A piscina é uma delícia. As casas totalmente em madeira são joias de design e ecologia. Saímos com potes de mel, compotas caseiras e pólen.”

Testemunho de Isabelle,

O Diretor do empreendimento também se lembrou que a contratualização com agências de viagens, é muito complicado, uma vez que implica uma reserva que pode chegar às 50 pessoas, sendo que não há capacidade para receber estes grupos.

Os bungalows são 4 e cada um tem um nome relacionado com o ciclo de vida das abelhas que são: Favo da Rainha (T1 para 2 pessoas), Favo do Pólen (T2 para 4 pessoas), Favo do Zangão (T1 para 2 pessoas) e Favo do Mel²⁵.

Segundo o Dr. Francisco Morgado citou na entrevista:

“Os bungalows foram construídos ao nível da copa das oliveiras, dissimulando-se o mais possível na paisagem. Além disso, a construção é totalmente em madeira, tornando o projeto sustentável.”

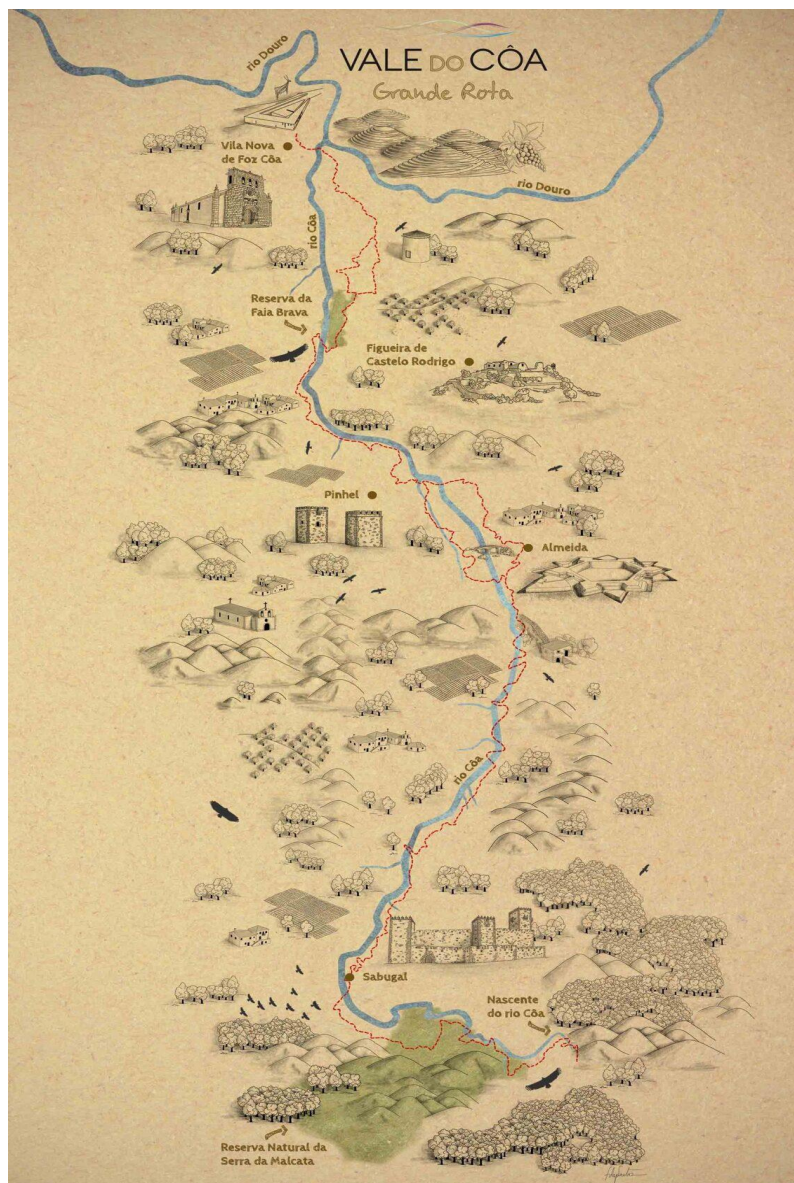
As atividades²⁶ que os hóspedes podem usufruir na sua estadia são:

- **Apicultura:** onde o hóspede tem oportunidade de ver como é produzido o mel, conhecer porque é que as abelhas são importantes para o ecossistema;
- **Agricultura:** no Côa, é comum o cultivo do olival para obter um azeite de qualidade;
- **Convívio com animais:** existem vários estudos científicos que sugerem que conviver com animais reduz o stress, fortalece o sistema imunitário e estimula o cérebro e promove o desenvolvimento emocional além de estimular a atividade física;

²⁵ <https://coahoneycomb.com/>

²⁶ <https://coahoneycomb.com/atividades/>

- **Degustação de produtos regionais:** nesta atividade, o hóspede poderá conhecer os produtos regionais, tal como o mel e o azeite de excelente qualidade, provas de vinhos, o hóspede poderá ter a oportunidade de experimentar vários vinhos de qualidade com o selo DOC;
- **Percursos pedestres:** quando o hóspede estiver neste empreendimento, terá a oportunidade de usufruir de alguns percursos pedestres que o local oferece. Como por exemplo, Grande Rota do Vale do Côa (GR 45) – um trilho com mais de 200km, linear que acompanha o percurso do rio Côa, desde a nascente (em Fóios, Subugal) à foz (Vila Nova de Foz Côa).



Mapa 9: Grande Rota do Vale do Côa. Fonte: Territórios do Côa - Associação de Desenvolvimento Regional

- **Percursos TT:** o hóspede pode usufruir de bicicletas que o empreendimento dispõe para percorrer Vilar Maior – Quinta Nova.
- **Atelier de pintura:** o hóspede, se tiver crianças, pode usufruir desta atividade.

No website do empreendimento²⁷ na página “a visitar” apresenta alguns locais que o hóspede pode escolher quando estiver hospedado neste empreendimento. Esses locais são:

- **Ruínas da Ponte Romana:** 7 minutos de carro;
- **Parque da Trincheira:** 11 minutos de carro;
- **Castelo de Pinhel:** 13 minutos de carro;
- **Igreja Santa Maria do Castelo:** 13 minutos de carro;
- **Miradouro da Faia:** 29 minutos de carro;
- **Termas de Almeida Fonte Santa:** 31 minutos de carro;
- **Serra da Marofa:** 36 minutos de carro;
- **Passadiços do Mondego:** 56 minutos de carro;
- **Serra da Estrela:** 1h29 minutos de carro.

O empreendimento tem ofertas²⁸ para os seus hóspedes usufruírem da sua estadia:

Ofertas:

- **Escapadinha Romântica (650€):** Uma experiência romântica no empreendimento com duas noites para 2 pessoas com jantar e decoração;
- **Fuga à Rotina (350€):** Nesta oferta o hóspede poderá ter uma experiência de visita a região para duas pessoas com um jantar;
- **Natureza (550€):** Uma experiência na natureza com a estadia de duas noites com um piquenique;
- **Relax (350€):** Oferta de uma experiência relax no empreendimento de uma noite para duas pessoas com massagem para as duas pessoas;
- **Relax Premium (700€):** Relax premium, o hóspede poderá ter uma experiência com duas noites para 2 duas pessoas com massagem especial (com mel da casa);

²⁷ <https://coahoneycomb.com/a-visitar/>

²⁸ <https://coahoneycomb.com/ofertas/>

- **Vale 1 Noite para 2 Pessoas (275€):** Este vale é para o hóspede usufruir de uma estadia de uma noite no empreendimento;
- **Vale 1 Noite para 2 Pessoas + Prova de Vinhos (310€):** Com este vale, o hóspede poderá ter oportunidade de usufruir de estadia por uma noite e também de uma prova de vinhos;
- **Vale 1 Noite para 4 Pessoas (475€):** Este vale é para grupos de 4 pessoas usufruírem de 1 noite no empreendimento;
- **Vale 2 Noites para 2 Pessoas + Apicultura (550€):** Uma experiência no empreendimento de duas noites para 2 pessoas com a atividade apicultura incluída.

No dia 13 de outubro de 2023, foi possível fazer uma entrevista presencial ao Dr. Francisco Morgado que teve todo o gosto em apresentar as instalações e o local do empreendimento. A entrevista foi feita num dos bungalows com uma paisagem maravilhosa, sobre o rio Côa, a Serra de Marofa e a Aldeia Castelo Rodrigo no horizonte.

Quando foi inaugurado este espaço? Breve historial?

“O Côa Honeycomb teve a sua inauguração oficial no dia 15 de abril de 2023, sendo que apenas começou a aceitar hóspedes no mês seguinte. É fruto de um projeto familiar, com idealização na área apícola e construído de forma sustentável”

Como define a marca Côa Honeycomb?

“Definimos o Côa Honeycomb como o esplendor da magia do Côa. Querendo descentralizar o turismo de Portugal e dar a conhecer o Vale do Côa, a nossa região e tudo o que de bom temos para oferecer.”

Em relação aos produtos do estabelecimento, têm apenas os que oferecem no site ou têm mais produtos ou pacotes?

“Em termos de produtos, temos na nossa receção alguns produtos endógenos, como vinho e mel. Temos alguns pacotes no site, mas como é um projeto pequeno, podemos idealizar pacotes mais personalizados, a pedido do cliente”

Qual o principal perfil do turista?

“O Côa Honeycomb está direcionado para um público média-alta gama. Não só nacional, mas procurando chegar ao norte da Europa e América. No Verão e período de festas, enchemos o empreendimento facilmente com hospedes nacionais. Mas necessitamos de quebrar a

sazonalidade. Pensamos que só será possível através da conquista de turistas oriundos do norte da Europa que procuram dias mais longos e temperaturas mais amenas. Embora este território tenha temperaturas um pouco baixas, comparadas com as do norte da Europa são amenas. Um turista que pretenda relaxar completamente isolado na natureza e longe do stress diário, ficando alojado sentindo que esteja na sua própria casa, encontra aqui a solução ideal.”

Todos os quartos têm acesso a ar condicionado/climatização?

“Sim. Os bungalows possuem AC tanto nos quartos como na sala.”

Possuem os quartos isolados ao som?

“Os bungalows têm isolamento acústico e térmico tanto nas paredes exteriores como interiores, proporcionando um ambiente confortável no interior.”

Que tipo de colchões utilizam nas camas dos quartos? Na sua escolha deram preferência ao conforto?

“Sim. O conforto é uma das principais “exigências”, para que o nosso público possa descansar sem problemas. Optamos por um colchão que fosse confortável ao público em geral.”

Quantas almofadas disponibilizam aos clientes? Há possibilidade de escolha na altura e dureza da almofada?

“Sim. Disponibilizamos dois tipos de almofadas, permitindo a escolha mais confortável ao cliente.”

Como é gerido a troca de toalhas e lençóis? Têm alguma política ambiental?

“Sim. Normalmente, no momento do check-in, deixamos a opção a cada hóspede. Se pretendem a troca e qual a frequência que pretendem. Sendo que, podem sempre requisitar o que pretenderem ao longo da sua estadia, se porventura houver algum imprevisto.”

Em relação à decoração do estabelecimento e dos quartos. Primam por uma decoração que se enquadre na paisagem onde o Hotel se insere?

“Sim. No próprio enquadramento dos bungalows, quisemos dissimular ao máximo a sua implementação na paisagem. Já na decoração interior, é uma decoração simples, à base de madeira. Mantendo sempre o contacto dos hóspedes com a natureza durante a sua estadia”

Quais os produtos que oferecem e entendem ser adequados para uma boa noite de sono (massagens, yoga...)?

“Achamos isso um bocadinho relativo, sendo que pode diferir de cliente para cliente o que os leva a obter uma melhor noite de sono. Temos a opção de massagens, sim. A massagista que trabalha nas termas de Almeida, desloca-se ao empreendimento quando solicitada. É também possível criar meditação de yoga, pois temos contrato com um professor que vem sempre que solicitado pelo cliente.”

Quais os serviços complementares que o estabelecimento oferece aos seus clientes?

“Temos algumas atividades e pretendemos fazer parcerias e conseguir alargar o nosso leque de ofertas. Como somos um Argo-turismo, temos sempre a parte dos animais e da agricultura (algumas atividades sazonais). Realizamos passeios, tanto a pé como de carro. Provas de vinhos e produtos endógenos. Disponibilizamos bicicletas. E conseguimos proporcionar, se estiver ao nosso alcance, um serviço a pedido do cliente.”

Possuem salas de eventos?

“Não. Este fator é altamente favorável à tendência hoteleira do turismo do sono e do sossego, pois sem eventos, não se corre o risco de existir qualquer barulho quando hospede pretende relaxar ou mesmo dormir.”

O pequeno-almoço é servido entre que horas?

“O pequeno almoço pode ser servido na zona comum ou servido num cabaz à porta dos bungalows. Sendo o hóspede a selecionar a hora que pretende que o mesmo lhe seja disponibilizado.”

A confeção do pequeno-almoço é realizada no estabelecimento ou vem do exterior?

“Todos os produtos, a não ser os produtos prontos a servir, são confeccionadas por nós.”

Qual é o tipo de pequeno-almoço?

“O pequeno-almoço é variado, tendo de tudo um pouco. Encontramo-nos sempre disponíveis para servir qualquer produto específico que o nosso cliente pretenda experienciar, tendo particular atenção com pessoas que necessitam de dietas adaptadas.”

Têm a possibilidade de servir refeições adequadas para um turista ter uma boa noite de sono? (leves, com saladas, poucas gorduras)

“Neste momento não servimos refeições, para além do pequeno-almoço e pequenos snacks. O que nós recomendamos ao cliente é que este pode trazer os seus alimentos para cozinhar no bungalow ou ir à cidade de Pinhel para usufruir da gastronomia regional

Também, existe sempre a possibilidade de nós próprios transportamos a refeição em encomendas no restaurante em Pinhel, a gosto do cliente. Este poderá consumi-la no seu bungalow ou sala de convívio.”

Como funciona o parque de estacionamento?

“O estacionamento é efetuado no estabelecimento, debaixo dos edifícios. Sem qualquer custo associado.”

O estabelecimento já tem alguma noção acerca do turismo do sono?

“Claro que sim. Daí termos tido o cuidado com o isolamento acústico, com a qualidade de colchões nas camas, bem como, a roupa da mesma em fibras naturais, oferecendo duas qualidades de travesseiros, toalhas de banho e roupões, também de fibras naturais, para que o nosso cliente possa usufruir de um banho relaxante, antes de se deitar e assim ter a sua experiência de uma noite de sono memorável.”

O estabelecimento estará apto para receber um turista que procura o silêncio, relaxar e dormir descansado?

“Completamente de acordo. Temos as melhores condições no nosso empreendimento, sendo que o enquadramento que a natureza lhe proporciona não poderia ser mais calmo e relaxante, sendo que simultaneamente, para quem assim pretender pode usufruir de caminhos pedestres entre paisagens encantadoras, usar as nossas bicicletas e ir a até aos miradouros com visitas de tirar o fôlego. O contacto com variadas animais da nossa quinta é também possível, o que é uma pratica terapêutica antisstress. Por último, possuímos um terapeuta para massagens dedicadas ao relaxamento corporal e mental”

Imagens tirada durante a visita ao empreendimento:



Figura 6: Entrada do empreendimento. Fonte do autor



Figura 7: Placa de edificação do empreendimento. Fonte do autor



Figura 8: Vista para olival. Fonte do autor



Figura 9: Vista de um bungalow para paisagem. Fonte do autor



Figura 11: Bungalow. Fonte do autor



Figura 10: Paisagem para Serra da Marofa e Aldeia de Castelo Rodrigo. Fonte do autor



Figura 12: Sala de estar. Fonte do autor

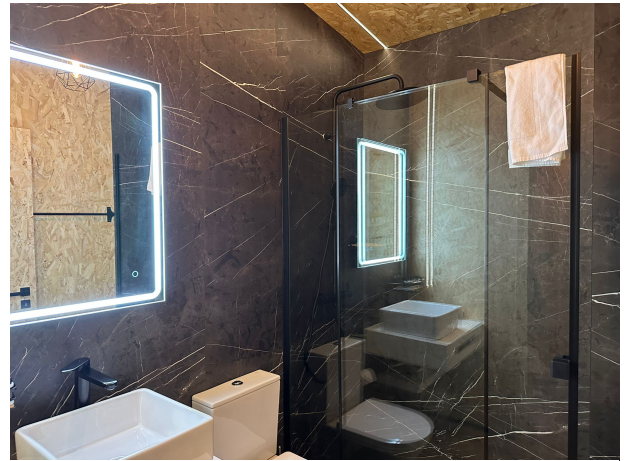


Figura 13: Casa de banho. Fonte do autor



Figura 14: Quarto de Casal. Fonte de autor



Figura 15: Vista do quarto para paisagem. Fonte do autor



Figura 16: Sala do convívio. Fonte do autor



Figura 17: Bar. Fonte do autor



Figura 18: Sala do pequeno-almoço/sala de convívio por dentro. Fonte do autor



Figura 19: Parte de cima da sala de convívio. Fonte do autor



Figura 20: Paisagem vista por cima da sala do convívio. Fonte do autor



Figura 21: Acesso para piscina exterior. Fonte do autor



Figura 22: Piscina exterior. Fonte do autor

Após a nossa entrevista ao Dr. Francisco Morgado, entende-se que este estabelecimento está de acordo com os requisitos do turismo do sono e do sossego, revelados pela revisão de bibliográfica. Com efeito, além dos quartos possuírem isolamento acústico, camas especialmente cuidadas para um bom descanso e múltiplas escolhas de almofadas, o local em que se situa é propício a passeios relaxantes e o próprio empreendimento oferece vários pacotes de relaxamento.

É também importante e seguindo os autores, o facto de albergar poucos hóspedes o que permite um certo intimismo e, por consequência um maior sossego condutor a uma melhor noite de sono. Neste sentido, parece-nos que os concelhos em estudo terão grandes potencialidades para desenvolver esta tipologia de turismo, com vista, alcançar não só turistas nacionais, como também os turistas do norte da Europa, como revelou a revisão de bibliografia.

VI. Limitações e futuras linhas de investigação

Atingida esta fase, entende-se pertinente apontar algumas limitações encontradas ao longo do trabalho, assim como realizar algumas recomendações e sugestões para estruturação e desenvolvimento de futuras linhas de investigação. Uma das limitações iniciais constatadas por este estudo, foi desde logo a revisão de bibliografia, uma vez se ter verificado a exiguidade de estudos sobre a temática do turismo do sono e do sossego.

A segunda limitação foi a concretização de um inquérito, pois o resultado da amostra não pode ser validado, por falta de conhecimento dos inquiridos sobre esta tipologia de turismo. Já a terceira limitação ficou a dever-se à dificuldade em obter resultados na análise exploratória no concelho de Figueira de Castelo Rodrigo, pois as diversas tentativas de contacto com o empreendimento Colmeal Countryside Hotel, verificaram-se serem em vão, limitando o estudo apenas ao concelho de Pinhel. Pelo facto de o empreendimento estudado em Pinhel, ter vistas alargadas sobre Figueira de Castelo Rodrigo, entendeu-se manter o enquadramento histórico e natural feito a este último território.

Como recomendações para investigações futuras, parece ser importante realizar uma amostra quantitativa a turistas que pratiquem esta tipologia de turismo. Relativamente à temática da especialização dos empreendimentos turísticos, deverão ser realizados estudos, no turismo do sono e do sossego com maior diversidade na oferta hoteleira, sendo explorados outros destinos que tenham capacidade de apostar nesta nova oferta turística, particularmente nos empreendimentos turísticos que se situem em territórios de baixa densidade e possam oferecer a calma, relaxamento,

mas simultaneamente possuam uma boa oferta de natureza e em particular de experiências turísticas inovadoras.

VII. Conclusão

Nos primeiros capítulos, abordam-se temas como as origens do turismo, as estatísticas após a Pandemia e os Territórios de Baixa Densidade, sendo temas já amplamente estudados, contrariamente ao tema Turismo do Sono e do Sossego, que é um assunto recente e que não está muito explorado.

Este estudo exploratório releva a necessidade de desenvolver mais os fluxos socioeconómicos como o turismo nos TBD, sendo a vantagem destes territórios, o seu silêncio e o seu património natural, que hoje em dia são os mais procurados e valorizados pelos turistas.

Nessa tipologia conclui-se ser possível apostar mais nos TBD situados no interior do país, procurando associá-los ao sossego e a uma boa noite de descanso.

Graças ao trabalho de campo, foi possível concluir que esta tendência teria sucesso nos TBD, especialmente no Vale do Côa, concretamente em Pinhel, um território cheio de natureza, propício a caminhadas, passeios de BTT, património cultural, material e imaterial e, ainda, rico em produtos endógenos.

Essencialmente, a entrevista com o Dr. Francisco Morgado, transmitiu-nos ser possível alavancar novas tipologias de turismo, tal como o turismo do sono e do sossego. É importante que os stakeholders se disponham a investir nos alojamentos imprescindíveis para que este tipo de turismo se desenvolva. Importa, por tudo isto, realçar que não se trata de um turismo de massas, pelo que a alta qualidade no serviço é indispensável bem como a hospitalidade deve ser irrepreensível.

Em conclusão final, podemos afirmar, que o turismo do sono e do sossego não sendo desconhecidos, são por vezes ignorados pela elevada qualidade de serviços que exige e até mesmo a nível de investimentos.

VIII. Referências Bibliográfica

- Aldeias Históricas de Portugal. (2007). *Castelo Rodrigo*. Obtido em 10 de 05 de 2023, de <https://aldeiashistoricasdeportugal.com/aldeia/castelo-rodrigo/>
- Augusto, D. D., Pinho, Carlos, J., Rodrigues, & Jose, C. (2010). Espaço Rural: Análise Integrada multissectorial e pulridimensional no território. *Revista Turismo & Desenvolvimento*, 2(13/14), 499-511.
- Bento, R. R. (2013). Geografia & Política, Políticas e Planeamento - "Territórios de Baixa Densidade: Conceito e Aplicação ao Caso Português".
- Bento, R., Ramos, L., & Azevedo, N. (2013). Territórios de baixa densidade: conceito e aplicação ao caso português. Em *Geografia & Política* (Vol. 15, pp. 570-584). Políticas e Planeamento, Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Brito-Henriques, E. &. (2021). Impactos da Covid-19 no turismo em Portugal: uma avaliação rápida dos primeiros nove meses. Em *Turismo em tempos de Covid-19: ensaios sobre casos na Argentina, Brasil, Moçambique e Portugal* (pp. 108-115).
- Câmara Municipal de Pinhel. (2021). *Descobrir e Visitar*. Obtido em 20 de 08 de 2023, de <https://www.cm-pinhel.pt/visitar-pinhel/descobrir-e-visitar/>
- Câmara Municipal de Pinhel. (2021). *Como chegar a Pinhel*. Obtido em 20 de 08 de 2023, de <https://www.cm-pinhel.pt/visitar-pinhel/chegar-pinhel/>
- Câmara Municipal de Pinhel. (2021). *Miradouro da Faia*. Obtido em 20 de 08 de 2023, de <https://www.cm-pinhel.pt/miradouro-da-faia/>
- Câmara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo. (14 de 04 de 2023). Obtido de Municipio: <https://cm-fcr.pt/municipio/>
- Câmara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo. (14 de 04 de 2023). Obtido de Visitar: <https://cm-fcr.pt/visitar/>
- Câmara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo. (14 de 04 de 2023). *Pontos de Interesse*. Obtido de <https://cm-fcr.pt/visitar/pontos-de-interesse/>
- Camara Municipal Figueira de Castelo Rodrigo. (2023). *Como chegar?* Obtido em 14 de 04 de 2023, de <https://cm-fcr.pt/visitar/como-chegar/>

- Clare, P. F. (2019). How to provide an optimal environment for tourists to manage their sleep? The roles of sleep amenities, sleep environment cleanliness, and sleep atmosphere. Em *Journal of Hospitality Management and Tourism* (Vol. 10, pp. 9-19).
- Cohn, L. (07 de 09 de 2022). *11 Dreamy Hotels That Are Making Sleep a Priority*. Obtido em 20 de 02 de 2023, de Well + Good: <https://www.wellandgood.com/hotels-with-sleep-programs/>
- Comissão Interministerial de Coordenação. (2020). Alteração de Deliberação relativa à classificação de territórios de baixa densidade para aplicação de medidas de diferenciação positiva dos territórios. *Deliberação da CIC Portugal 2020*.
- Cordeiro, F. R. (1996). Carta Geomorfológica do Vale do Côa a Jusante de Cidadelhe. Em *Cadernos de Geografia* (pp. 11-33). Coimbra.
- Costa, M. F. (2021). *A importância do planeamento sustentável no turismo em territórios de baixa densidade*. Dissertação, Instituto Politecnico do Porto, Portugal.
- Cunha, L. (1997). Economia e Política do Turismo. (M. G. Hill, Ed.)
- Cunha, L. (2010). Desenvolvimento do turismo em Portugal: Os primórdios.
- Daniel, A. C. (2010). Caracterização do sector turístico em Portugal. *Tékhnē - Revista de Estudos Politécnicos*(14), 255-276.
- de Sousa Filho, P. G. (2009). Introdução aos métodos de relaxamento.
- DPP. (2008). *Programas de Valorização Económica de Recursos Endógenos. Das ideias à Ação: Visão e Parcerias*. (PROVERE, Ed.) Lisboa: Departamento de Prospectiva e Planeamento e Relações Internacionais, Ministério do Ambiente, do Ordenamento do Território e do Desenvolvimento Regional.
- Expresso. (2022). *Expresso*. Obtido em 2023, de Conheça 10 hotéis onde a saúde de corpo e mente está em primeiro lugar: <https://expresso.pt/boa-cama-boa-mesa/2022-10-09-Conheca-10-hotéis-onde-a-saude-de-corpo-e-mente-esta-em-primeiro-lugar-5ce65ae9>
- Fernandes, R. M. (2006). O sono normal. Medicina. Ribeirão Preto.
- G., B. (1990). Avaliação dos distúrbios de iniciar e manter o sono. Em R. R., *Sono: aspectos atuais* (p. 33). Rio de Janeiro : Athenew Editora.
- Gabinete de Estratégia e Estudos Economia e Mar. (2018). *Figueira de Castelo Rodrigo*. Obtido em 10 de 06 de 2023, de https://www.gee.gov.pt/pt/component/finder/search?q=Figueira+de+Castelo+Rodrigo&task=search&option=com_finder&Itemid
- Gabinete de Estratégia e Estudos Ministério da Economia e Mar. (2018). *Pinhel*. Obtido em 19 de 07 de 2023, de

- https://www.gee.gov.pt/pt/component/finder/search?q=pinhel&task=search&option=com_finder&Itemid=
- Gonçalves, L. &. (2017). Turismo e bem-estar: uma abordagem concetual. Em *Revista Turismo & Desenvolvimento* (Vol. 2, pp. 483-485).
- Gonçalves, S., Gonçalves, J. P., & Marques, C. (2021). *Manual de Investigação Qualitativa* (1ª Edição ed.). Lisboa : Lidel.
- Instituto Nacional de Estatística. (2021). Obtido em 10 de 03 de 2023, de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_pesquisa&frm_acciao=PESQUISAR&frm_show_page_num=3&frm_modos_pesquisa=PESQUISA_SIMPLES&frm_texto=turismo&frm_modos_texto=MODO_TEXTO_ALL&frm_data_ini=&frm_data_fim=&frm_tema=QUALQUER_TEMA&frm_area=QUALQUER_AREA
- M. Castro Almeida. (2020). *Alteração da Deliberação relativa à classificação de territórios de baixa densidade para aplicação de medidas de diferenciação positiva dos territórios*. Comi.
- Machado, M. D. (2019). *O empreendedorismo em territórios de baixa densidade: o caso de estudo das empresas familiares no município de Cabeceiras de Basto*. Universidade do Moinho, Portugal.
- Mao, Z. Y. (2018). Sleepless nights in hotels? Understanding factors that influence hotel sleep quality. Em *International Journal of Hospitality Management* (Vol. 74, pp. 189-201).
- Maricato, N. A. (2012). *O turismo em Portugal: tendências e perspectivas*. Faculdade de Economia, Gestão, Coimbra.
- Marujo, M. N. (2010). Turismo, planeamento e desenvolvimento sustentável. Em *Turismo & Sociedade* (Vol. 3, pp. 147-161). Curitiba.
- Marujo, N. (2008). *Turismo e comunicação*. Castelo Branco: RVJeditores, Ed.
- Mendes, B. (2019). A Problemática dos Territórios de Baixa Densidade: Quatro Estudos de Caso.
- Milheiro, E. &. (2005). O Grand Tour e o advento do turismo moderno. *Revista Aprender*, 30, 114-118.
- Moura, D., & Aguiar, L. (Fevereiro de 2023). A Experiência Turística nos territórios de baixa densidade - o caso da região das beiras serra da estrela de Portugal. 25, 11-25.
- Moura, L. C. (2020). *Os efeitos da cintilação ionosférica na propagação de ondas eletromagnéticas aplicados nos sistemas GPS*.
- O.E.C.D. (2006). *The New Rural Paradigm. Policies and Governance*. Paris.
- Oliveira, M. (2014). *A influência dos eventos na taxa de ocupação hoteleira*. Estágio, Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, Gestão Estratégica de Eventos, Estoril.

- Paiva, T. (Novembro de 2011). *Bom sono, Boa vida* (6ª Edição ed.). Lisboa: Oficina do Livro.
- Pallesen, S. L. (2016). I Wish I'd Slept Better in That Hotel - Guests' Self-reported Sleep Patterns in Hotels. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*.
- Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural. (2012). *Património Imóvel*. Obtido em 10 de 06 de 2023, de <https://www.patrimoniocultural.gov.pt/pt/patrimonio/patrimonio-imovel/pesquisa-do-patrimonio/classificado-ou-em-vias-de-classificacao/geral/result/?name=&situation=&catprot=&invtema=&type=&concelho=2874&records=10>
- Património Cultural Direção - Geral do Património Cultural. (2018). *Património Imóvel*. Obtido em 14 de 08 de 2023, de <https://www.patrimoniocultural.gov.pt/pt/patrimonio/patrimonio-imovel/pesquisa-do-patrimonio/classificado-ou-em-vias-de-classificacao/geral/result/?name=&situation=&catprot=&invtema=&type=&concelho=2868&records=10>
- Pereira, S. I. (2020). *O turismo comunitário pós-pandemia Covid-19 no desenvolvimento dos territórios de baixa densidade: uma análise da atividade turística em Murça*. Tese de mestrado, Instituto Politécnico de Viseu, Mestrado em Gestão Turística, Viseu.
- Pinheiro, E. (2014). A Beira Interior: de mosaico de paisagens a região identitária. *Revista Online do Museu De Lanifícios da Universidade da Beira Interior*, 3, 71-100.
- Rantala O, V. A. (2014). A rhythmanalysis of touristic sleep in nature. Em *Annals of Tourism Research* (pp. 18-30).
- Rebolo-Pinto, T. (2010). *O sono em adolescentes portuguesas - Estudo exploratório no âmbito da educação para a saúde*. Dissertação de Mestrado, ISPA-Instituto Universitário, Lisboa.
- Reserva Faia Brava. (2000). *Visitar*. Obtido em 16 de 06 de 2022, de <https://www.faiabrava.pt>
- Ribeiro, N. S. (2016). O clima e suas implicações na organização da sociedade: a Educação na Finlândia.
- Richards, K. (2017). *O sono: bom demais para perder*. Babelcube Inc.
- Sandor, P. (1982). *Técnicas de relaxamento*. São Paulo: SCHULTZ.
- Santos, M. (2011). *Relatório de estágio*. Estágio Curricular, Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, Licenciatura em Animação Sociocultural, Guarda.
- Silveira, M. A. (2002). *Planejamento territorial e dinâmica local: bases para o turismo sustentável*.
- Sleep & Nature Hotel Rural. (15 de 11 de 2017). *Bem-Estar*. Obtido em 03 de 02 de 2023, de <https://www.sleepandnature.pt/bemestar>
- TL., B. (1985). Introduction to sleep and disorders. *Med Clin North Am*.

- Toste, A. (2021). *Smart Cities - Territórios de baixa densidade. De que forma poderão os territórios de baixa densidade populacional ser destinos turísticos inteligentes? O caso da Guarda.* Trabalho de Projeto, Instituto Superior de Ciências Empresariais, Mestrado Turismo e Desenvolvimento de Negócios.
- Turismo, O. M. (2003). *Uma perspetiva global.*
- Valtonen, A. &. (2011). Sleep in tourism. Em *Annals of Tourism Research* (Vol. 38, pp. 175-192).
- Yang, Y. M. (2021). Better sleep, better trip: The effect of sleep quality on tourists' experiences. Em *Annals of Tourism Research* (Vol. 87, pp. 103-153).