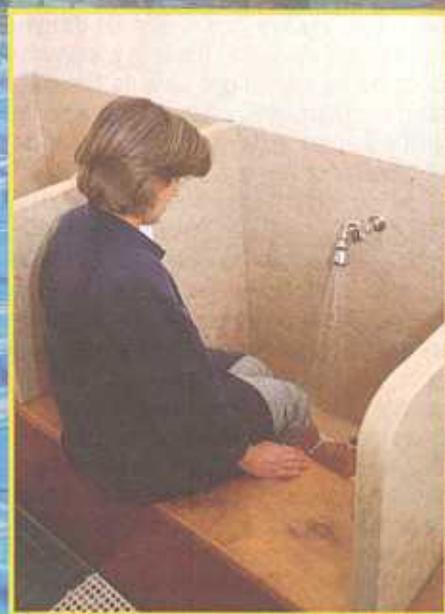
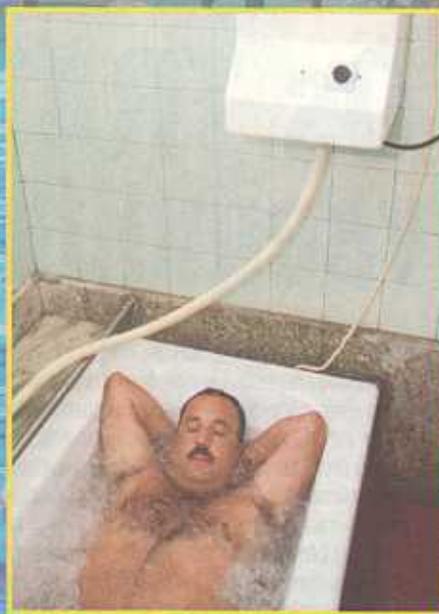


Documento

# REQUALIFICAÇÃO das **TERMAS** já é realidade

**Férias  
com saúde**

*Longe da confusão, as estâncias termais são, cada vez mais, espaços destinados a dar resposta às exigências do próprio organismo. As termas portuguesas tornam-se uma alternativa, com a oferta de programas que, para além do tratamento de diferentes doenças físicas, permitem ainda aliviar os males da mente.*





## PROPRIEDADES MILENARES

Utilizar a água mineral para banhos ou purificação não é recente. Datam de há 4000 anos os primeiros registos que referem a existência destas práticas. Já os egípcios consideravam que determinado tipo de banhos podia ajudar a curar algumas doenças, e o grego Hérodoto, no século V a.C., referia o potencial terapêutico das águas com elevado índice de minerais. No entanto, foram os Romanos, conhecidos pela imponência dos seus banhos e das instalações onde os praticavam, que impulsionaram o termalismo. Os vestígios que ainda hoje se podem encontrar dos vastos e luxuosos estabelecimentos dão conta da existência de termas não só nas grandes cidades, mas também nas pequenas povoações e aldeias. Uma prática que chegaria a Portugal, onde o primeiro estudo sobre a composição química das águas minero-medicinais surgiu após a reforma pombalina. Desde então, a água mineral tem sido utilizada para tratamentos capazes de resolver diferentes problemas de saúde.

e que sejam administradas para doenças também elas diferentes. Ou seja, como qualquer outro medicamento, variam consoante as patologias que podem tratar”, explica Cândida Monteiro.

Por isso é que, para quem pretende frequentar as termas por motivos de saúde, cada estância dispõe de um médico capaz de fazer o devido aconselhamento. “Todas têm de passar pelo especialista, que faz a



prescrição da cura e acompanha os doentes à medida que ela for feita”, afirma a clínica. E a reforçar a ideia de que os tratamentos termais devem ser vistos como substitutos ou complementos dos medicamentos está o facto de, entre nós, estes períodos de cura – que variam entre os 14 e os 21 dias – poderem ser comparticipados pelo Estado. À semelhança do que acontece noutros países. São sobretudo os mais idosos que op-

tam por passar em média duas semanas nos balneários, a tratar das maleitas que os debilitam. Para Cândida Monteiro, isso justifica-se pelo facto de terem mais tempo disponível. “Os problemas de reumatismo levam muitas pessoas de mais idade às termas. São reformados, sem restrições profissionais, que podem dedicar-se em exclusivo a tratar as suas doenças. Mas hoje há cada vez mais jovens a procurar estes tratamentos, para prevenir e