



As potencialidades dos balneários termais nas ações de reabilitação e recuperação física de atletas de competição

Auditório do Museu de Arte Contemporânea Nadir Afonso
Chaves | 8 Novembro 2018

Dra. Claudia Fernandes – Chaves Termas & Spa

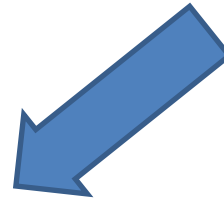
CONCEITO DE TERMALISMO

- Decreto nº15 401, de 17 de Abril de 1928
- **Decreto-Lei nº 142/2004 de 11 de Junho**



Artigo 2.º

- **Definições**




Para efeitos do presente diploma, entende-se por:


- a) «*Termas*» os locais onde emergem uma ou mais águas minerais naturais adequadas à prática de termalismo;
- b) «**Termalismo**» o uso da água mineral natural e outros meios complementares para fins de prevenção, terapêutica, reabilitação ou bem-estar;



ÁGUA MINERAL NATURAL

- 
- Exibe uma pureza original
 - É considerada bacteriologicamente própria
 - De circulação profunda
 - Tem propriedades F.Q estáveis na origem, com um padrão químico imutável no tempo, do qual resultam propriedades terapêuticas ou simplesmente efeitos favoráveis à saúde (DL.89/90).

COMO SURGE A ÁGUA MINERAL NATURAL



O desenvolvimento do estudo das águas minerais portuguesas permitiu demonstrar que se trata de água das chuvas que se infiltram, têm um percurso subterrâneo mais ou menos profundo e mais ou menos rápido.

Nesse percurso as águas aquecem e adquirem mineralização dependentes dos minerais constituintes das rochas que atravessam. Posteriormente, em função da ocorrência de circunstâncias favoráveis (falhas, pressão, temperatura, topografia, etc.) iniciam a sua ascensão até à superfície.

CLASSIFICAÇÃO DAS ÁGUAS MINERO MEDICINAIS

Composição físico-química

- Física - temperatura de emergência
 - Frias - inferiores a 25°C
 - Quentes ou “Caldas” - iguais ou superiores a 25°C
 - . Hipotermais (25°C e 35°C)
 - . Mesotermais (> 35°C e ≤ 50°C)
 - . Hipertermais (> 50°C)
- Química
 - Predominância de certos minerais (oligoelementos)

Pelo quimismo da água, há múltiplas combinações (bicarbonatadas, sulfúreas, gasocarbónicas...).

É mediante a classificação da AMN que são atribuídas as indicações terapêuticas.

TIPOS DE TERMALISMO

TERAPÊUTICO/CLÁSSICO

- Vigilância clínica é feita por um médico hidrologista
- Permanência entre 7 a 21 dias (em média de 12 a 14 dias)
- Funciona como unidade prestadora de cuidados de saúde
- Participação pelos subsistemas de saúde (?)
- Acordos com seguradoras, entidades e associações locais

Vetores - **tratamento e prevenção**

BEM-ESTAR/ CURTA DURAÇÃO

- Lei nº142/2004 de 11 Junho
- Nova dinâmica à atividade
- Nova tendência do termalismo
- Permanência de 1 a 4 dias
- Escolha do “pack termal”
- Novas motivações de procura e exigência dos consumidores
- Público mais jovem

Vetores – **bem-estar e lazer**

TERMALISMO TERAPÊUTICO

Aplica técnicas de administração interna e externa da água mineral natural.

•Téc. de administração interna

Utilizam especificamente efeitos dependentes da **composição química** da água mineral.

- hidropinia
- Injeção
- via coloretal

•Téc. de administração externa

➤ Balneoterapia (técnicas de imersão, vapor, duche...)
Para além das **propriedades físico-químicas** da água mineral também se aproveitam os **fatores hidromecânicos e hidrotérmicos** comuns a toda a hidroterapia.

- Peloídes



TERMALISMO TERAPÊUTICO

Técnicas de administração externa

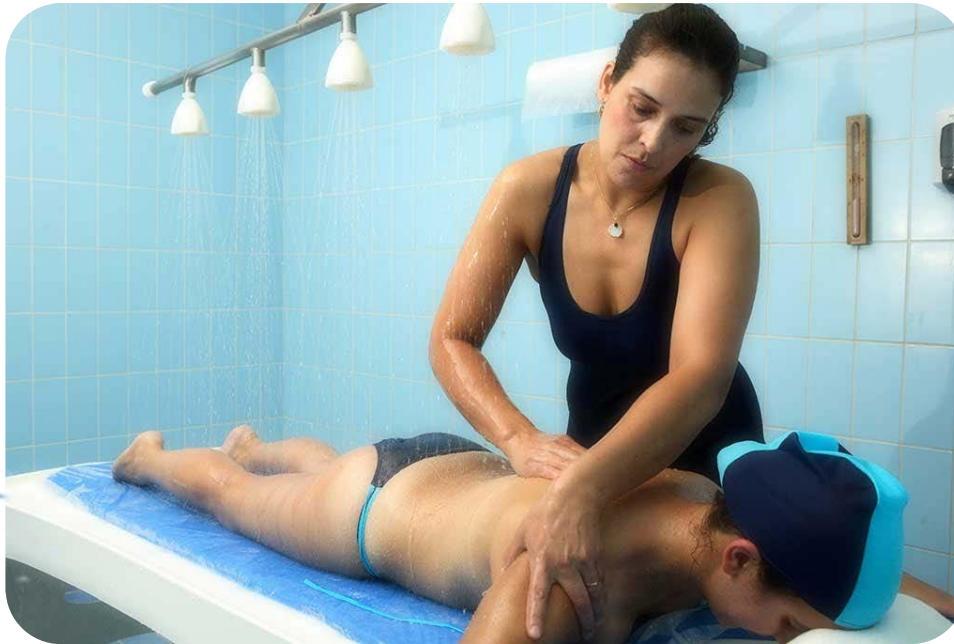
- Técnicas de imersão
- Técnicas de duche



TERMALISMO TERAPÊUTICO

Técnicas de administração externa

- Técnica de duche massagem
- Técnicas de ORL



TERMALISMO TERAPÊUTICO

Técnicas de administração externa

- Técnicas de vapor
- Outras técnicas termais






CHAVES
TERMAS & SPA

TERMALISMO TERAPÊUTICO

**Tratamentos complementares
de fisioterapia/eletroterapia**



BENEFÍCIOS DO TRATAMENTO TERMAL

- 
- ✓ Alívio de dores musculares ou articulares;
 - ✓ Melhoria do equilíbrio e coordenação motora;
 - ✓ Promoção do relaxamento muscular;
 - ✓ Diminuição de distúrbios do sono;
 - ✓ Redução do stress e ansiedade;
 - ✓ Aumento das amplitudes articulares;
 - ✓ Diminuição do consumo de medicamentos;
 - ✓ Melhoria do sistema cardiorrespiratório;
 - ✓ Conquista sensível da confiança e autonomia.

CONCLUSÕES



Elemento natural

Medicamento

Prevenção

Recuperação

Reabilitação

Multiplicidade de tratamentos

Descanso

Localização

“ Desfazer o mito”





CHAVES
TERMAS & SPA



OBRIGADA

CLÁUDIA FERNANDES
FISIOTERAPEUTA DAS TERMAS DE CHAVES