

O Papel do Termalismo na Prevenção e Promoção de um Envelhecimento Saudável



(*) Vera Antunes

O termalismo emerge, cada vez mais, como uma resposta contemporânea e natural às necessidades de saúde e bem-estar dos cidadãos. No contexto de um mundo cada vez mais acelerado, as estâncias termais deixam de ser apenas espaços de cura, para passarem a ser verdadeiros refúgios de prevenção, relaxamento e qualidade de vida e consolidam-se como um elemento central no crescente cenário do bem-estar global.

O crescimento global do setor do bem-estar tem sido evidente e encontra no termalismo um pilar estratégico para a saúde e para a melhoria da qualidade de vida. De acordo com os dados mais recentes do *Global Wellness Institute (GWI)*, o mercado de bem-estar cresceu de 4,6 trilhões de dólares em 2020 para 5,8 trilhões em 2022, alcançando um recorde de 6,3 trilhões até ao final de 2023, com um crescimento anual de 9%. O bem-estar continua a expandir a sua representação na economia global, agora correspondendo a mais de 6% do PIB mundial, em comparação com 5,75% em 2019. Os relatórios do GWI evidenciam ainda que as pessoas estão cada vez mais preocupadas com a prevenção e com o autocuidado. Esta nova consciência está alinhada com as práticas termais, que oferecem tratamentos naturais, cientificamente comprovados, para diversas patologias relacionadas com problemas respiratórios, digestivos, reumatológicos, dermatológicos, entre outros, além de contribuírem, também, para a saúde mental e equilíbrio emocional dos cidadãos.

Neste contexto, Portugal tem uma longa tradição termal e perfila-se para este processo de transformação, adaptando-se às tendências globais e às exigências de uma população que procura envelhecer de forma saudável. Os recursos hidrogeológicos portugueses já são amplamente reconhecidos pela sua qualidade e diversidade e vários estudos têm vindo a sustentar essa veracidade. Segundo dados

da Direção-Geral de Energia e Geologia (DGEG), Portugal conta com 44 estâncias termais ativas distribuídas de norte a sul, destacando-se pelas características únicas das suas águas.

Atualmente, algumas estâncias termais portuguesas são procuradas não apenas por motivos clínicos, mas também como espaços de lazer e bem-estar. Programas focados no relaxamento, na revitalização e na prevenção são especialmente atrativos para um público cada vez mais jovem, que começa a ver no termalismo uma nova forma de estar na vida, mais equilibrada e conectada com a natureza. Esta nova perceção do termalismo, aliando bem-estar e equilíbrio, ganha ainda mais relevância num contexto em que o envelhecimento da população é um dos grandes desafios contemporâneos.

Envelhecer não significa apenas somar anos, é também saber viver com qualidade. O termalismo desempenha aqui um papel essencial na promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Os tratamentos termais são aliados na prevenção de doenças crónicas, no fortalecimento do sistema imunitário e no alívio de dores associadas ao envelhecimento, como problemas articulares e musculares. Contudo, para maximizar o impacto do termalismo na prevenção e no envelhecimento saudável, são necessárias medidas estruturais, incluindo:

- **Melhorar a Integração no Sistema Nacional de Saúde (SNS)** – criar parcerias estratégicas que permitam aumentar a prescrição de tratamentos termais por profissionais de saúde, promovendo o acesso equitativo a estas terapias naturais;
- **Estabelecer Incentivos Fiscais e Subvenções** – estabelecer incentivos fiscais para os cidadãos e estâncias termais, estimulando a procura por estes tratamentos;
- **Comunicação, Educação e Sensibilização** – desenvolver campanhas de educação pública sobre os benefícios do termalismo, destacando o seu impacto na prevenção de doenças e na promoção de uma vida ativa e saudável;
- **Investir na Inovação Tecnológica** – investir em soluções tecnológicas que melhorem a experiência termal, como aplicações digitais para monitorizar tratamentos e personalizar planos de saúde e bem-estar;
- **Promover o Desenvolvimento Sustentável** – garantir que as estâncias termais respeitam os princípios de sustentabilidade, promovendo a conservação dos recursos naturais e a valorização da Água Mineral Natural;

- **Melhorar a Formação de Profissionais** – implementar programas de formação especializados para todos os profissionais do setor, diretores clínicos, técnicos, fisioterapeutas, operacionais... assegurando um elevado padrão de qualidade nos serviços oferecidos.

Além dos benefícios físicos, o termalismo é também um recurso essencial para a saúde mental. As práticas termais, combinadas com experiências de lazer, promovem momentos de relaxamento profundo, reduzem os níveis de stress e contribuem para o bem-estar emocional, elementos essenciais num mundo em que as doenças mentais, como a ansiedade e a depressão, atingem níveis alarmantes.

O termalismo alia a tradição à inovação, adota práticas sustentáveis, valoriza os seus recursos naturais e promove a economia local. Com um olhar voltado para o futuro, o termalismo é uma área que promete continuar a crescer, tanto no plano nacional como internacional. A integração de programas personalizados de saúde, que combinem tratamentos termais com práticas de *mindfulness*, exercício físico e nutrição equilibrada, coloca Portugal como um destino privilegiado para quem procura hábitos saudáveis.

O termalismo é, sem dúvida, uma nova forma de estar na vida. Mais do que um tratamento, é um estilo de vida que privilegia a prevenção, o equilíbrio e o bem-estar integral. Num mundo em que a qualidade de vida é a prioridade, o termalismo surge como um caminho natural para cuidar da saúde, da mente e do espírito. Uma nova perspetiva que devolve ao indivíduo o tempo e a serenidade necessários para viver de forma saudável.

(*) Vera Antunes

Técnica Superior na Universidade da Beira Interior

Investigadora nas áreas da Comunicação Estratégica e Termalismo | LabCom

Sócia da www.girohc.pt

