



Crônicas Clínicas

Termas São Pedro do Sul

TERMAS
SÃO PEDRO
DO SUL

geral@termas-spsul.com | @termassps

A Dor Lombar e as Termas

A Lombalgia, caracterizada pela dor na região lombar, é uma condição que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, comprometendo a qualidade de vida e limitando a capacidade funcional. Em Portugal, a reabilitação desses pacientes ganha destaque quando associada ao contexto termal, revelando-se uma abordagem terapêutica eficaz e promissora.

Os recursos termais de Portugal têm sido reconhecidos pelos seus benefícios terapêuticos ao longo dos séculos. As águas termais, ricas em minerais e propriedades curativas, oferecem um ambiente propício para a reabilitação de doentes com lombalgia. As propriedades analgésicas e anti-inflamatórias destas águas, aliadas à temperatura adequada, proporcionam alívio da dor e contribuem para a redução da inflamação e das contraturas musculares na região lombar.

A fisioterapia em contexto termal destaca-se como parte integrante do processo de reabilitação. Os profissionais de saúde utilizam as águas termais para realizar exercícios terapêuticos, promovendo a mobilidade, fortalecimento muscular e flexibilidade. O ambiente aquático permite uma abordagem menos invasiva, tornando os exercícios mais suaves para os pacientes, especialmente aqueles com limitações de movimento devido à dor.

Além disso, a atmosfera relaxante e tranquila dos estabelecimentos termais contribui para o bem-estar psicológico dos pacientes. O stress e a ansiedade associados à dor crónica podem ser significativamente reduzidos em ambientes termais, proporcionando um efeito positivo no estado emocional dos doentes com lombalgia.

A abordagem holística da reabilitação em contexto termal em Portugal vai além dos tratamentos aquáticos. Programas terapêuticos integrados incluem massagens terapêuticas, hidrocinesiterapia e outras terapias complementares. Estas intervenções visam não apenas aliviar a dor imediata, mas também prevenir recorrências e promover a saúde a longo prazo.

A reabilitação dos doentes com lombalgia em contexto termal não só visa tratar os sintomas, mas também aborda as causas subjacentes da condição. O acompanhamento médico especializado e a personalização dos programas de reabilitação garantem que cada paciente receba cuidados adequados às suas necessidades específicas.

Em resumo, a importância da reabilitação dos doentes com lombalgia em contexto termal em Portugal reside na eficácia comprovada dos recursos termais no alívio da dor, na promoção da mobilidade e na melhoria da qualidade de vida. Esta abordagem holística e integrada destaca-se como uma opção terapêutica valiosa, proporcionando benefícios físicos e emocionais aos pacientes que procuram recuperar a sua funcionalidade e bem-estar.



Rinossinusite. O que é? Como tratar?

A rinossinusite é uma patologia que afeta as cavidades nasais e os seios da face, resultando em inflamação e inchaço. Esta inflamação pode causar sintomas, tais como, congestão nasal, dor facial, secreção nasal e dificuldade respiratória, especialmente noturna. Existem diferentes causas para a rinossinusite, incluindo infeções virais, bacterianas ou fúngicas, alergias, e mesmo problemas estruturais das vias respiratórias ou alterações vasomotoras.

O tratamento termal para a rinossinusite é uma opção de tratamento conservador com excelentes resultados a médio e longo prazo no controlo e melhoria desta patologia, sendo desaconselhado na fase aguda.

As vantagens do tratamento termal para a rinossinusite residem no seu potencial para reduzir a inflamação, promover a drenagem dos seios da face e aliviar os sintomas associados, sendo que o tratamento termal pode incluir irrigações, nebulizações, pulverizações, inalações e aerossóis de água termal.

O tratamento da rinossinusite é uma excelente opção, pois as Termas São Pedro do Sul oferecem uma abordagem holística e natural para o tratamento da rinossinusite, sendo que os próprios pacientes usufruem da serenidade das paisagens envolventes e da atmosfera de tranquilidade que permeia os balneários, onde as águas termais emergem como uma fonte de cura e renovação.

É neste ambiente termal, propício ao relaxamento, que as águas termais sulfúrias têm propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, ajudando a acalmar a mucosa nasal e a reduzir a congestão. A inalação de vapor de água ajuda também a soltar o muco, facilitando a sua expulsão e melhorando a respiração.

Em suma, o tratamento termal é uma excelente opção ao tratamento da rinossinusite, proporcionando alívio dos sintomas e melhorando a qualidade de vida dos pacientes afetados por esta patologia. O tratamento termal para a rinossinusite nas Termas São Pedro do Sul não é apenas uma terapia, é uma experiência de cura holística que revitaliza o corpo, acalma a mente e renova o espírito. Num mundo onde o stress e a ansiedade são prevalentes, este refúgio de tranquilidade oferece um antídoto poderoso, lembrando-nos da importância de cuidarmos de nós próprios e da natureza que nos rodeia.



A importância do tratamento termal na ASMA

A asma é uma doença inflamatória crónica das vias respiratórias e é a doença crónica mais prevalente na infância.

Caracteriza-se por crises recorrentes de dificuldade respiratória, tosse e sibilos (pieira) resultantes da inflamação das vias aéreas, que leva à hiperprodução de muco brônquico e à contração da sua musculatura com diminuição do diâmetro brônquico. Esta inflamação deve-se, frequentemente, a uma resposta do sistema imunitário à exposição a agentes externos como pólenes, ácaros, poluentes, frio ou exercício físico, capazes de despoletar uma crise de dificuldade respiratória.

Os sintomas são normalmente reversíveis, com recurso a inaladores broncodilatadores e corticoterapia. O tratamento termal assume também um importante papel no tratamento da asma, uma vez que traz benefícios tanto a nível preventivo como curativo, pode ser usado tanto em adultos como em crianças, e não apresenta o risco de efeitos secundários negativos, a longo prazo, como a corticoterapia.

As águas sulfúreas (ricas em enxofre) das Termas São Pedro do Sul, administradas sob a forma de inalação, irrigação, pulverização, aerossolização e nebulização, aumentam a defesa da mucosa brônquica e restauram as características do muco, aliviando os sintomas e melhorando o funcionamento do sistema respiratório.

A própria ação do calor e da pressão, provocam uma estimulação do sistema respiratório, contribuindo para aumentar a sua resistência.

Para além dos tratamentos inalatórios, as Termas São Pedro do Sul dispõem de cinesioterapia específica para esta problemática e podem, também, ser desenvolvidas atividades em piscina, para reforço da capacidade respiratória e melhoria da condição física geral. Podendo ser realizado durante todo o ano, o tratamento termal assume particular interesse no período após o verão, pois possibilita um inverno mais tranquilo, com menos intercorrências e menor recurso a inaladores.

Os pacientes reportam redução do número de crises asmáticas e do uso de medicamentos, de forma sustentada, com repercussões evidentes no seu bem-estar e na qualidade de vida.

Assim, o tratamento termal nas Termas São Pedro do Sul representa um aliado terapêutico imprescindível ao doente asmático que, juntamente com os efeitos psicossomáticos do ambiente balnear, ampliam as possibilidades terapêuticas. A atmosfera quente e húmida das Termas induz ao relaxamento e tranquilidade, com efeitos benéficos não só no sistema respiratório, como no bem-estar geral.

