

# mais magazine

**Water for Life**

**Termalismo**

**Water for Life**

**Água para a Vida**

**Cibersegurança**



NUNO VAZ, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE CHAVES

**“A água termal que brota em Chaves  
é, de facto, muito especial”**

# Termas de Almeida – Fonte Santa: *banhos que cuidam*



**Situado na montanha granítica, com o rio Côa aos seus pés, o Complexo Termal de Almeida comunica de forma invejável com a envolvente. As grandes paredes de vidro rasgadas no edifício moderno deixam entrar a luz e observar a natureza, proporcionando um ambiente relaxante para o corpo e a mente. Usadas há séculos para tratar maleitas, as propriedades terapêuticas desta água sulfurosa estão vocacionadas para problemas de saúde que agora aparecem associados à pandemia COVID-19. O Diretor Clínico António Santos Silva explicou à Mais Magazine qual é o posicionamento das Termas de Almeida-Fonte Santa, numa altura em que emergem novas tendências no turismo termal.**

O postal ilustrado de Almeida é o seu forte abaluartado que, visto do céu, parece uma estrela de 12 pontas. A história desta vila do distrito da Guarda, situada num planalto a poucos quilómetros da linha de fronteira com Espanha, merece seguramente uma visita, mas há mais para experimentar. O ideal é mesmo combinar um programa termal com a fruição cultural e da natureza que a vila proporciona.

O primeiro inventário das águas minerais naturais do país intitulado “O Aquilégio Medicinal”, publicado em 1726, dava conta de uma nascente com propriedades terapêuticas situada no que é hoje o lugar de Fonte Santa. “No termo da vila de Almeida [...] há uma fonte a que chamam Santa, pouco copiosa, mas de água que passa por minerais de enxofre, que claramente pelo cheiro se reconhece. Usam delas os moradores para sarnas, comichões, proidos, chagas rebeldes, assim tomando banhos e lavando com ela as partes exulceradas ou pruriginosas”.



### ÉPOCA TERMAL

De 1 de Maio a 31 de Outubro.

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

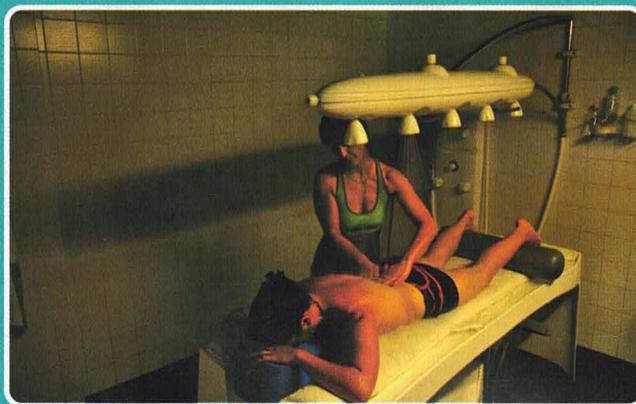
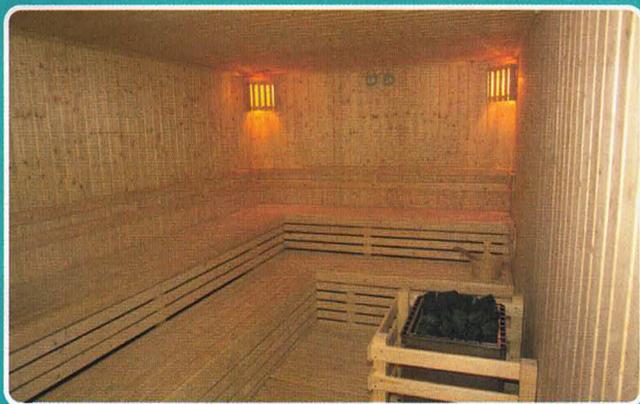
Mineralização Total: Fracamente mineralizada.

Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica.

### INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

 Aparelho Respiratório



Esta água sulfurosa, fracamente mineralizada e de pH alcalino é assim usada há vários séculos e tem indicações terapêuticas para doenças do aparelho respiratório, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas. Isto sem esquecer o combate ao stress e à ansiedade e a possibilidade de recuperar energias através do bem-estar que um programa termal pode oferecer.

A fonte mantém-se junto ao rio, mas o espaço termal expandiu-se pela encosta. O complexo é constituído por uma zona de Balneoterapia, sauna, banhos turcos, ginásios, gabinetes de massagem e área médica de apoio ao utente. É esta estrutura que permite dar cumprimento aos seus objetivos: tratar e reabilitar, promover a saúde e o bem-estar e prevenir doenças.

### O poder das águas termais ao alcance de todos

As termas estão a ser procuradas para tratar problemas de saúde que ficaram para trás durante os últimos anos, assim como outros que surgiram durante os confinamentos. O tratamento termal pode mesmo ajudar doentes que tiveram Covid-19 e mantêm sintomatologia, naquilo que já é conhecido pela síndrome de pós-covid ou “long covid”. “Nas Termas de Almeida, as indicações terapêuticas já são muito direcionadas para as sequelas que podem surgir pós-covid, patologias músculo-esqueléticas e patologias do foro respiratório”, explica António Santos Silva.

A isto junta-se uma nova tendência na procura pelas águas termais. “Começa a aparecer um público “mais jovem” com a indicação dos seus médicos especialistas para procurarem nas termas respostas às suas patologias, um público que anda entre os 45 e os 55 anos, e que vem para as termas porque piorou das suas vias respiratórias, anda mais cansado e perdeu alguma mobilidade. Falamos de pessoas que normalmente não viriam às termas e que agora, com esta nova realidade, veem as termas

com um aliado para recuperar da Covid-19”. Por se entender que o ambiente termal poderá ser muito útil para vencer este processo de reabilitação, as Termas de Almeida disponibilizam tratamentos com as suas águas para diversas doenças que o confinamento provocado pela pandemia do SARS-CoV-2 acabou por trazer, nomeadamente as depressões.

Os aquistas já são apenas pessoas mais velhas e com problemas de saúde: o turismo termal tem um grande potencial para atrair um público mais jovem. As termas são cada vez mais promovidas como um destino de bem-estar e esta tem sido a fórmula para a dinamização deste espaço. “É preciso desfazer o mito e, para tal, a nossa comunicação tem que mudar o foco do público-alvo que até aqui era de mais de 55 anos, para chegar a um público mais jovem, urbano e dinâmico, os maiores de 25 anos, que procuram algo de novo nas suas escapadinhas de fim-de-semana. E as Termas de Almeida são um exemplo paradigmático desta equação”, sublinha António Santos Silva.

Este é um ótimo destino para quebrar a rotina e repor a energia em sintonia com a natureza. A qualidade das instalações e o profissionalismo dos seus colaboradores, aliados à gastronomia, turismo e património, fazem de Almeida e do seu complexo termal um local de visita obrigatória.



**ALMEIDA**  
MUNICÍPIO

  
Termas  
de Almeida  
FONTE SANTA

[www.cm-almeida.pt](http://www.cm-almeida.pt)