



TERMALISMO: UMA INDICAÇÃO TERAPÊUTICA DA COVID-19

THERMALISM: A THERAPEUTIC INDICATION FOR COVID-19

Talassamo Saide Ali
Universidade Rovuma
Júlio César dos Santos

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

RESUMO

Justificativa e Objectivos: Com o advento da pandemia da COVID-19, assinalou-se um incalculável número de casos de Coronavírus e óbitos devido a actuação deste terrífico vírus, e a maioria das nações ficou estagnada devido aos efeitos desta pandemia, o que levou, nesse momento, às pessoas em todo o mundo a agarrarem-se a todas as chances de sobrevivência. O aparecimento desta enfermidade instigou os autores desta pesquisa a desenvolver este estudo no sentido de trazer alternativas que orientem a sociedade a um rumo seguro. É nesse contexto que neste artigo se enfatiza o Termalismo como um olhar sociológico sobre a saúde. Tem-se como objectivo desse estudo clarificar a aplicação do termalismo como uma indicação terapêutica da COVID-19.

Método: O estudo orientou-se de algumas pesquisas bibliográficas como: *websites*, *blogs*, artigos, monografias, teses e dissertações que fundamentam a revisão literária do trabalho, lembrando que poucas são as fontes que abordam acerca do termalismo como indicação terapêutica da COVID-19. No que tange à estrutura, o trabalho obedece à seguinte subsequência: Resumo, Introdução, Desenvolvimento, considerações finais e as respectivas referências bibliográficas. Neste sentido, os dados obtidos sobre a aplicação das águas termais como técnica de tratamento da Covid-19, basearam-se na técnica de Entrevista que foi direccionada ao Ricardo Mexia na Rádio Portalegre, junto aos argumentos de Teixeira, Frederico, (s/d). *Director clínico das Termas de Monte Real*, Universidade de Coimbra, Portugal e no Decreto-Lei 1. nº 142/04. D.R. I série- A. 136 (11-06-2004), tendo se percebido que o termalismo é capaz de inactivar o Coronavírus através da sua estrutura alcalina que também é apropriada em bloquear a replicação viral.

Resultados: Realizado o trabalho percebeu-se que são poucos, senão nenhum estudo que faz referência ao termalismo como uma indicação terapêutica da COVID-19. Nesse estudo, compreendeu-se que o termalismo é um método natural de tratamento alternativo à medicina que recorre às águas minerais para fazer as curas. As características físicas e químicas das águas termais, tais como, o pH; a temperatura; a mineralização total, a natureza dos componentes iónicos e o seu equilíbrio permitem obter propriedades que ajudam a curar diversas patologias. Com efeito, o tratamento termal com águas termais constitui uma terapia eficaz a longo prazo no tratamento da COVID-19, partindo da redução dos processos inflamatórios e congestivos que acompanham a sinusite



congestiva com obstrução e escorrências do nariz dos processos imunológicos que favorecem a diminuição das defesas locais da mucosa respiratória, a sua fragilidade em reagir, facilitando os processos infecciosos víricos ou bacterianos.

Conclusões: No âmbito da realização deste estudo inferiu-se que as águas termais constituem uma terapia eficaz a longo prazo no tratamento da COVID-19, partindo da redução dos processos inflamatórios e congestivos que acompanham a sinusite congestiva com obstrução e escorrências do nariz dos processos imunológicos que favorecem a diminuição das defesas locais da mucosa respiratória, a sua fragilidade em reagir, facilitando os processos infecciosos víricos ou bacterianos.

Palavras-chave: COVID-19; Águas Termais; Termalismo.

ABSTRACT

Justification and Objectives: With the advent of the COVID-19 pandemic, there was an incalculable number of cases of Coronavirus and deaths due to the action of this terrifying virus, and most nations became stagnant due to the effects of this pandemic, which led to that moment. , people all over the world to cling to every chance of survival. The appearance of this disease prompted the author of this research to develop this study in order to bring alternatives that guide society towards a safe path. It is in this context that this article emphasizes Thermalism as a sociological perspective on health. The aim of this study is to clarify the application of thermalism as a therapeutic indication for COVID-19.

Method: The study was guided by some bibliographical research such as: websites, blogs, articles, monographs, theses and dissertations that support the literary review of the work, remembering that there are few sources that address about thermalism as a therapeutic indication of COVID-19 . Regarding the structure, the work follows the following subsequence: Summary, Introduction, Development, final considerations and the respective bibliographical references. In this sense, the data obtained on the application of thermal water as a Covid-19 treatment technique were based on the Interview technique that was directed to Ricardo Mexia at Rádio Portalegre, together with the arguments of Teixeira, Frederico, (s/d) . Clinical Director of Termas de Monte Real, University of Coimbra, Portugal and Decree-Law 1. nº 142/04. D.R. I series-A. 136 (11-06-2004), having been realized that thermalism is capable of inactivating the Coronavirus through its alkaline structure which is also appropriate in blocking viral replication.

Results: After the work, it was noticed that there are few, if any, studies that refer to thermalism as a therapeutic indication of COVID-19. In this study, it was understood that thermalism is a natural method of alternative treatment to medicine that uses mineral waters to make cures. The physical and chemical characteristics of thermal waters, such as pH; the temperature; the total mineralization, the nature of the ionic components and their balance allow to obtain properties that help to cure various pathologies. However,



thermal treatment with thermal water is an effective long-term therapy in the treatment of COVID-19, starting from the reduction of inflammatory and congestive processes that accompany congestive sinusitis with obstruction and runny nose from the immunological processes that favor the reduction of defenses respiratory mucosa, its fragility to react, facilitating viral or bacterial infectious processes.

Conclusions: In the context of this study, it was inferred that thermal waters are an effective long-term therapy in the treatment of COVID-19, based on the reduction of inflammatory and congestive processes that accompany congestive sinusitis with obstruction and runny nose processes that favor the reduction of local defenses of the respiratory mucosa, its fragility to react, facilitating viral or bacterial infectious processes.

Keywords: COVID-19; Thermal waters; Thermalism.

Introdução

O Coronavírus é um grupo de vírus que causa infecções semelhantes a uma gripe comum e pode provocar doenças respiratórias mais graves como a pneumonia. É uma doença do século, que desde Dezembro de 2019 devasta a humanidade, um vírus que ataca o sistema imunológico, um vírus que foi identificado em humanos de princípio na Ásia (China) que deixou cerca de 2000000 de mortos no mundo inteiro. Esta doença se transmite de uma pessoa através de gotículas de saliva quando tosse ou aspira. Os sintomas desta doença apresentam-se da seguinte

forma: febre, tosse, dores musculares, dificuldades de respirar [1].

Neste contexto, em meio a esta realidade e as demais que assolam o mundo, o Homem tem procurado benefícios para a saúde através do uso das águas termais. Apesar de se reconhecer actualmente a sua eficácia terapêutica, maior parte dos mecanismos de acção continuam desconhecidos. Os estudos científicos que documentam a eficácia terapêutica das águas termais são escassos, sendo necessário correlacionar a composição das águas termais com o tratamento das patologias existentes para credibilizar o tratamento termal como alternativa

¹ [https://www.misau.gov.mz/index.php/o-que-e-coronavirus\(Covid-19\)](https://www.misau.gov.mz/index.php/o-que-e-coronavirus(Covid-19))



sustentada aos tratamentos convencionais.

Deste modo, a aplicação do termalismo como indicação terapêutica do Coronavirus é condição *sine qua non* numa altura em que a sociedade se encontra sob uma crise de saúde pública global. O uso da água como recurso terapêutico recebe diferentes denominações. Essas nomenclaturas variam segundo o tipo da água, temperatura, composição química, formas de utilização e até mesmo segundo as profissões que fazem uso do recurso.

É objectivo geral desta pesquisa clarificar a aplicação do termalismo como uma indicação terapêutica da COVID-19, e como objectivos específicos o mesmo visa: identificar as indicações terapêuticas do Termalismo; esclarecer a composição físico-mineral das águas termais; descrever o panorama histórico do Termalismo; e explicar a aplicação do termalismo enquanto indicação terapêutica da COVID-19.

No que diz respeito ao padrão metodológico, o estudo orientou-se de

algumas pesquisas bibliográficas feitas em *websites*, *blogs*, e leitura de livros, artigos, monografias, teses e dissertações que fundamentam a revisão literária do trabalho, reiterando que poucas são as fontes que abordam acerca do termalismo enquanto indicação terapêutica da covid-19. No que tange à estrutura, o trabalho obedece a seguinte subsequência: Resumo, Introdução, Desenvolvimento, considerações finais e as respectivas referências bibliográficas.

RESULTADOS

Realizada a pesquisa, depreendeu-se que são poucos, senão nenhum estudo feito que referencia o termalismo como uma indicação terapêutica da COVID-19.

Neste contexto, acrescenta-se que fazer tratamento termal em contexto de pandemia não representa perigo para os pacientes e pode mesmo ajudar doentes que tiveram doença Covid-19 e continuam a ter sintomatologia, naquilo



que já é conhecido pelo síndrome de pós Covid ou ‘long’Covid [2].

Deste modo, o tratamento termal com águas termais constitui uma terapia eficaz a longo prazo no tratamento da COVID-19, partindo da redução dos processos inflamatórios e congestivos que acompanham a sinusite congestiva com obstrução e escorrências do nariz dos processos imunológicos que favorecem a diminuição das defesas locais da mucosa respiratória, a sua fragilidade em reagir, facilitando os processos infecciosos víricos ou bacterianos.

Não obstante o anteriormente descrito, cumpre ressaltar que o Blog com o qual foram obtidas as informações foi elaborado com base na Entrevista direccionada ao Ricardo Mexia na Rádio Portalegre, junto aos argumentos de Teixeira, Frederico, (s/d). *Director clínico das Termas de Monte Real*, Universidade de Coimbra, Portugal e o Decreto-Lei 1. n.º 142/04. D.R. I Série-A. 136 (11-06-2004).

² Agência Lusa Pedro Cantista, Diretor Clínico das Termas de São Jorge e presidente da

Sociedade Portuguesa de Hidrologia Médica e da International Society of Medical Hidrology.



Tabela 1. Síntese do artigo incluído

Cód.	Referências	Método	País	Objectivos	Técnicas da TCC analisada	Resultados da pesquisa
Blog- 1	Teixeira (s/d); Mexia (2020) e Decreto-Lei nº 142/04.	Metodologicamente, o Blog com o qual foram obtidas as informações, foi elaborado com base na Entrevista direccionada ao Ricardo Mexia na Rádio Portalegre, junto aos argumentos de Teixeira, Frederico, (s/d). <i>Director clínico das Termas de Monte Real</i> , Universidade de Coimbra, Portugal e o Decreto-Lei 1. nº 142/04. D.R. I série- A. 136 (11-06-2004).	Portugal	Promover a técnica de aplicação das águas termais como indicação terapêutica da Covid-19.	As análises foram feitas a partir das parcerias feitas pela Associação das Termas de Portugal, município de Leiria-Vila de Monte Real mediante a criação de programas mais direccionados a aplicação das termas para o tratamento da Covid-19.	São poucos, senão nenhum estudo que faz referência ao termalismo como uma indicação terapêutica da COVID-19. O tratamento termal com águas termais constitui uma terapia eficaz a longo prazo no tratamento da COVID-19, partindo da redução dos processos inflamatórios e congestivos que acompanham a sinusite congestiva com obstrução e escorrências do nariz dos processos imunológicos que favorecem a diminuição das defesas locais da mucosa respiratória, a sua fragilidade em reagir, facilitando os processos infecciosos víricos ou bacterianos.

Fonte: Autor/2021



Identificação dos estudos

No âmbito da realização deste estudo, foram identificadas algumas obras para a fundamentação da pesquisa, dentre as quais destacam-se as seguintes fontes:

1. Teixeira, Frederico, (s/d).
Director clínico das Termas de Monte Real, Universidade de Coimbra, Portugal.
2. Decreto-Lei nº 142/04. D.R. I série- A. 136 (11-06-2004).
3. Ricardo Mexia. Entrevista:
Rádio Portalegre, 22 Maio 2020.

Seleção dos estudos

Das Vinte fontes bibliográficas usadas para a realização deste estudo, foram avaliadas apenas três, pois estas enfatizam a aplicação das águas termais como alternativa natural de tratamento da COVID-19, embora seja de forma implícita. Nesse contexto, foram seleccionados três estudos, destacando os argumentos de Frederico Teixeira, de Ricardo Mexia e do Decreto-Lei 1. nº 142/04. D.R. I série- A. 136 (11-06-2004).

Os autores desta pesquisa enfrentaram várias dificuldades para a obtenção de informações fidedignas inerentes ao termalismo como tratamento da COVID-19, daí que houve a necessidade de apostar em blogs e Web para sustentar o estudo.



REVISÃO DA LITERATURA

Água

De acordo com o Dicionário Aurélio (2004), podemos definir a água como “*um recurso natural abundante, caracterizado por ser líquido, incolor e insípido. Além do estado líquido, esse recurso pode ser encontrado também no estado sólido, constituindo as geleiras e neves, e também no estado de vapor, encontrado no ar e constituindo as nuvens e a neblina*”.

Deste modo, a água é uma substância cujas moléculas são compostas por um átomo de oxigénio e dois átomos de hidrogénio. Trata-se de um líquido inodoro (sem odor), insípido (sem sabor) e incolor (sem cor) embora também se possa encontrar no seu estado sólido (quando está em gelo) ou no seu estado gasoso (vapor).

Água é um elemento químico natural que se apresenta maioritariamente num estado líquido, incolor e transparente, insípido e inodoro, composto de hidrogénio e

oxigénio, de fórmula química H_2O (Dicionário Infopédia, 2003-2021).

Sabe-se que, a água é o elemento natural responsável pela existência de vida na Terra, constituindo a hidrosfera, mas também o corpo humano, sendo, portanto, essencial à existência e à manutenção da vida. Encontrada nos três estados físicos, a água está presente em oceanos, mares, rios, lagos, geleiras e também em reservas subterrâneas.

Termas

A actividade termal desenrola-se em “balneários, termas ou estâncias hidrotermais” como são chamados na Península Ibérica, ou “*health resorts*”, “*geothermal spas*”, “*mineralspa resorts*” ou simplesmente “*spas*” em países de língua inglesa (Bonfada et al, 2008).

“As termas são espaços complexos e plurifacetados, onde se confrontam expectativas, motivações e estilos de vida heterogéneos. Esta heterogeneidade está, no caso das termas, particularmente associada ao modo como estas estâncias balneares combinam duas vocações distintas: uma vocação



turística e uma vocação terapêutica (Ferreira 2008) ”.

Para Peón (2003), uma terma é o somatório de três factores: águas mineromedicinais de utilidade pública; instalações e equipamentos adequados à realização dos tratamentos prescritos; e uma equipa médica e de auxiliares capazes de gerir a utilização correcta e mais apropriada dos tratamentos.

Em consonância com os autores supracitados, entende-se que as termas são estâncias ou estabelecimentos para uso terapêutico de águas medicinais, principalmente termais. Nesse contexto, a actividade termal divide-se em dois segmentos completamente distintos, quer na operação, quer no público-alvo: Termalismo clássico (terapêutico e convencional) e Termalismo de bem-estar e lazer.

Águas Termais

Nas palavras de Ghersetich et al. (2003), “as águas termais podem definir-se como sendo águas de origem subterrânea com temperatura de emergência superior a 20°C. São

soluções aquosas naturais, que se formam em condições geológicas específicas e apresentam um dinamismo fisico-químico”.

Com muita vivacidade, Ferreira (2008) acrescenta que as águas termais são caracterizadas por três aspectos fundamentais:

A sua origem natural o facto de serem bacteriologicamente puras e o facto de apresentarem potencial terapêutico. A maioria das águas termais tem origem na água resultante da precipitação atmosférica que, infiltrando-se em profundidade, vai adquirindo características físico-químicas particulares, em função da composição mineralógica das formações geológicas por onde circula.

Estas podem ser classificadas de diferentes formas de acordo com a sua composição química e elementos físicos, tais como a temperatura, concentração molecular e outros mecanismos de acção terapêutica (Matz et al., 2003).

Por outro lado, Oliveira et al. (2012) afirma que uma água é considerada termal quando esta apresenta uma temperatura superior a



20°C; no entanto, o termo “água termal” é muitas vezes utilizado para definir as águas utilizadas em Estabelecimento Termal, mesmo quando a temperatura seja inferior a 20°C. Estas águas pelas suas características físico-químicas permitem a oferta de programas de termalismo de bem-estar, já que são reconhecidos efeitos benéficos para a saúde.

Assim, as elevadas temperaturas registadas nas águas termais estão relacionadas com a formação de águas em zonas geologicamente instáveis (associadas à tectónica das placas) e ao facto de serem resultado da existência, em profundidade de um foco de calor activo. Deste modo, quanto maior for a temperatura de emergência de determinada água, maior será a profundidade a que as águas meteóricas que lhe deram origem circulam (Marques, 2003).

Composição das águas termais

De acordo com Ferreira (2008), águas termais, durante o seu aquecimento absorvem alguns minerais das rochas que as envolvem, podendo

conter certos compostos como bicarbonatos, cloretos, sódicas, cálcios e sulfúreos. Estas águas são caracterizadas pela presença de compostos de enxofre, elevados teores em sílicas e de íões flúor, possuindo um pH elevado ou baixo dependendo da complicação.

Acredita-se que as águas sejam benéficas para os ossos, os músculos, o colesterol, o sistema urinário, a pele, e principalmente para problemas respiratórios e imunológicos. Ainda há quem relate a eficácia até mesmo contra tumores.

No entanto, para Chebassier et al. (2004), são unânimes em afirmar categoricamente que:

A água termal é considerada um tipo particular de água subterrânea, enriquecida por minerais como sódio, pH, magnésio, zinco, boro e manganês contidos nas rochas e que emergem na superfície sob a forma de fontes. Estudos experimentais demonstraram que esses oligoelementos estimulam a migração dos queratinócitos, podendo colaborar na renovação celular.



Nessa perspectiva, as características físicas e químicas das águas termais, tais como, o pH; a temperatura; a mineralização total e a natureza dos componentes iônicos, entre outras, dependem do contexto litológico, estrutural e tectônico enquadrante do circuito hidromineral, da profundidade atingida, do tempo de residência, da velocidade de fluxo, da estabilidade das suas características até à emergência e da comunidade microbiológica associada

Termalismo

Parafrazeando Alpoim (2010), o termalismo envolve “*um conjunto de técnicas hidroterápicas, hidrológicas e complementares em instalações adequadas mediante recurso a águas mineromedicinais, de aplicação periódica, repetida indutora da permanência e sedentarização temporária*”.

Outrossim, o termalismo é o uso da água mineral natural e outros meios complementares para fins de prevenção, terapêutica, reabilitação ou bem-estar.

“Termalismo é o uso da água mineral natural

e outros meios complementares para fins de prevenção, terapêutica, reabilitação ou bem-estar; Balneário ou Estabelecimento Termal é a unidade prestadora de cuidados de saúde na qual se realiza o aproveitamento das propriedades terapêuticas de uma água mineral natural para fins de prevenção da doença, terapêutica, reabilitação e manutenção da saúde, podendo, ainda, praticar-se técnicas complementares e coadjuvantes daqueles fins, bem como serviços de bem-estartermal (Decreto-Lei nº142/2004) ”.

Em meio a essa discussão, compreende-se que o termalismo é um método natural de tratamento alternativo à medicina que recorre às águas minerais para fazer as curas. A variedade de componentes químicos da água e o seu equilíbrio permite obter propriedades que ajudam a curar doenças e feridas.

Panorama histórico do Termalismo

Sendo o termalismo a base deste estudo, convém fazer uma viagem no tempo que nos permita perceber melhor a sua origem e evolução até aos dias de hoje. Esta viagem leva-nos até antes mesmo da criação das termas.



Parte-se da perspectiva de que a evolução histórica do termalismo é caracterizada por uma serie contínua de “altos e baixos” que se arrastam até aos dias de hoje e se baseiam em diversas razões (Pinto, 2009).

Os registos mais antigos da utilização da água como forma terapêutica remontam a 4000 anos a.C., na Índia, onde a construção de instalações higiénicas fazia parte da cultura proto-indiana. Posteriormente, os Hebreus, Egípcios, Assírios e Muçulmanos começaram a utilizar certos tipos de banhos para tratar várias doenças. Arquivos históricos demonstram que antigas civilizações japonesas e chinesas faziam menções de culto (adoração) das águas e realizavam banhos de imersão por longos períodos. Homero relatou o uso da água termal para tratamento da fadiga, como cura de doenças e combate da melancolia (Idem).

Paralelamente, em 500 a.C., a civilização grega marca o início da “era da água curativa”. Heródoto, geógrafo e historiador grego, distingue o potencial terapêutico das águas termais, em detrimento dos aspectos místicos. Já na

Roma Imperial, as termas foram popularizadas como fontes de prazer e cura, constituindo parte integrante dos hábitos quotidianos da população. Na Inglaterra, por volta de 800 a.C., as águas de Bath eram usadas com propostas curativas.

Segundo Narciso (1944), foram, efectivamente, “os gregos os primeiros a estudar as águas medicinais, a sua veneração pelo corpo, que além da *exercitação do físico e das massagens, englobava o costume dos banhos, tornou famosas estas nascentes de água cálida e borbulhante*”. *Através das suas colónias na península itálica, estes expediram “a cultura da água”*.

Em contrapartida, Martins, (2009), vem sustentar que, “*se os gregos iniciaram o costume, os romanos aprimoraram-no e levaram-no ao expoente máximo de luxo e magnificência, até que os excessos se converteram em concupiscência*”.

Portanto, na Europa é precisamente com o Império Romano que o termalismo atinge o seu máximo esplendor, tendo-se desenvolvido e



expandido a sua prática por todo o Império. É por esta altura que surgem as *balnae*, termas curativas que eram instaladas perto de nascentes termais. Estas incluíam funções higiénicas, estéticas e curativas.

Com a ascensão do Cristianismo durante a Idade Média, esta prática foi abandonada pois era considerada pela Igreja Católica como infame e um atentado à castidade. Só mais tarde a Igreja reformulou a sua posição e as águas passaram a ser consideradas como santas e curativas. O clero passou a organizar peregrinações até às fontes termais, sobretudo em França, seguindo-se a abertura de estabelecimentos termais (Rebelo, 2012).

Nesse prisma, o uso da água termal limitava-se à busca da cura para males que a medicina da época não solucionava e estava restrita à utilização em albergues de hospitais sob controlo da igreja através das paróquias, conventos, mosteiros e ordens religiosas, num misto de lugares de cura e culto.

A partir do Renascimento, as termas passaram novamente a conciliar a

“cura através das águas” com o lazer, o bem-estar e o encontro social. Os lugares das termas constituem-se como estâncias: espaços de terapia, reabilitação, manutenção, prevenção, relaxamento, encontro social, em suma, espaços privilegiados de cuidados médicos e de desenvolvimento pessoal na base da harmonia entre o corpo e a alma (Rebelo, 2012).

O uso terapêutico da água começou a ressurgir gradualmente no século XVII e XVIII. No século XX os *spa* (“*special public assistance*”) tornaram-se centros de saúde, higiene, descanso de intelectuais, locais para exercícios e recreação.

“A disciplina médica começou a se referir à “hidroterapia” e foi então definida por Wyman e Glazer como aplicação externa da água para tratamento de qualquer forma de doença. Alguns físicos na Inglaterra, França, Alemanha e Itália promoveram aplicações internas (que consistiam em beber as águas) e externas (por meio de banhos e compressas quentes e frias) para



tratamento de várias doenças A Grã-Bretanha foi o berço do nascimento da hidroterapia científica, com a publicação do Sr. John Floyer, em 1697, com o tratado: “An Inquiry into the Right Use and Abuse of Hot, Cold and Temperature Bath” (Cunha et al., 1998).

Um dos primeiros americanos a se dedicar à pesquisa sobre hidroterapia foi Simon Baruch. Ele viajou para a Europa para estudar com o Winterwitz e para conversar com aqueles que eram considerados empíricos, como Prieissnitz. Em seu livro “*An Epitome of Hydrotherapy*”, Baruch discutiu os princípios e métodos do uso da água como tratamento de várias doenças como febre tifóide, gripe, insolação, tuberculose, neurastenia, reumatismo crônico, gota e neurite. Baruch também publicou dois outros livros em 1893: “*The Uses of Water in Modern Medicine*” e “*The Principles and Practice of Hydrotherapy* (Rebelo, 2012)”.

Ainda, Rebelo, (2012), salienta que na 1ª metade do Século XX, o termalismo regista alguma decadência

perante a valorização de outras práticas curativas (progressos da quimioterapia) e destinos turísticos. As termas passam a ser destino (subsidiado) das classes médias e baixas, como oportunidade e justificação para férias, e ainda de idosos com tempo livre para tratamentos morosos.

Contudo, considerado como um fenómeno dinâmico, o termalismo tem vindo a evoluir de acordo com as alterações socioeconómicas e culturais da sociedade europeia. Actualmente, pode ser considerado sob diversas vertentes, destacando-se:

- ∇ **Vertente Terapêutica:** baseada em factos científicos, visa os aspectos relativos ao tratamento, reabilitação, prevenção e bem-estar;
- ∇ **Vertente Sociocultural:** fundamentada nas práticas e costumes populares;
- ∇ **Vertente Económica e Empresarial:** foca os aspectos relacionados com o turismo termal e o desenvolvimento dos pólos termais.



Indicações terapêuticas do Termalismo

“As curas termais destinam-se, em todos os casos, a doenças crónicas, algumas vezes com processos inflamatórios, mas quase sempre degenerativos, clinicamente referentes ao aparelho digestivo, respiratório, sistema imunológico, ao sistema osteomuscular, à pele, ao aparelho ginecológico, ao aparelho urinário, ao sistema hematopoiético e ao sistema nervoso” (Martins, 2009).

Para que se cumpra a sua acção terapêutica, as águas termais devem ser prescritas tendo em conta vários factores, nomeadamente as suas características físico-químicas, indicações, contra-indicações e formas de aplicação e ainda as características individuais de cada paciente (doença que sofre, idade, constituição, estado psíquico e físico). Por outro lado, a sua administração deve ser dirigida e controlada por um especialista que acompanhe o paciente e domine as técnicas do tratamento (Langreo, 2000).

Desta feita, as águas termais estão indicadas no tratamento de

problemas reumáticos, respiratórios ou da pele, alergias, doenças crónicas e metabólicas.

Aupy (s.d, p.11) é clarividente em afirmar que o termalismo pode geralmente ser aplicado em dois tipos de cura: cura interna e cura externa.

Cura Interna: Na cura interna, salienta-se a administração por via oral, um dos tratamentos mais utilizados. A ingestão está indicada nas doenças do aparelho digestivo e urinário, metabólicas e em alguns casos pediátricos e gerontológicos. Neste modo de administração são utilizadas águas de escassa mineralização, as férreas, as bicarbonatadas, as sulfatadas e algumas sulfúreas.

Cura Externa: Consiste no contacto da água com a pele e mucosas. As técnicas utilizadas são múltiplas, figurando entre elas os banhos, duches, inalações, pulverizações, irrigações, etc. É o caso de patologias ginecológicas, dermatológicas, das vias respiratórias e urológicas.



Tabela 01: Ilustra as indicações terapêuticas e precauções para os vários tipos de águas termais.

Tipo de água termal	Indicação	Precauções
<p>Bicarbonatadas</p> <p>Dose diária: 5-6 tomas (100-200 ml); máximo: 1000-1200 ml/dia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aparelho Digestivo (gastrointestinais e hepatovesiculares); ❖ Doenças Metabólico-Endócrinas (diabetes, hiperuricemia); ❖ Aparelho nefro-urinário (Litíase úrica); ❖ Aparelho Respiratório (rinites, sinusites, laringites, DPOC). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Alcalose (cefaleias, irritabilidade, mialgias, menor apetite); ❖ Colite atônica; Obstipação Litíase de fosfatos e oxalatos; ❖ Se sódicas: cuidado nos hipertensos e insuficientes renais; ❖ Se carbogasosas: hemorragia de gastrites ou úlceras pépticas.
<p>Cloretadas</p> <p>Dose diária: 2-3 tomas (50-60 ml, cada 15-30 minutos, até ao máximo de 180 ml)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aparelho Digestivo (discinésias vesiculares, hipotonia intestinal); ❖ Dermatologia (cicatrizante; infecções não exsudativas); ❖ Aparelho Respiratório (rinites, sinusites, laringites, DPOC); ❖ Doenças reumáticas e músculo-esqueléticas situações pós-traumáticas, edematosas e algicas). ❖ Doenças ginecológicas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ao 3^o/4^o dia de tratamento: Mal-estar, palpitações, transtornos digestivos. ❖ Não recomendável em situações de hipersecreção (gastrite, úlcera péptica, colite, enterocolite). ❖ Nunca aplicar em situações de hipertensão arterial, insuficiência cardíaca ou renal.
<p>Águas Sulfatadas</p> <p>Dose diária: 2-3 tomas de manhã (50-60 ml e até 120- 180 ml, cada 20-30 minutos); poderá repetir-se o esquema de tarde. Máximo diário: 1000 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aparelho digestivo (discinésias vesiculares; laxantes); ❖ Doenças metabólico-endócrinas (hiperuricemia); ❖ Doenças nefro-urinárias (litíase úrica; diuréticas: HTA). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crise termal: náuseas ou vômitos e diarreia, mal-estar, cefaleias; ❖ Cuidado: cólon irritável, úlcera péptica, estados de debilidade geral.



<p>Sulfúreas</p> <p>Difícil ingestão devido às características organolépticas e elevado pH (doses muito baixas, 40-50 ml, 2-3 tomas de manhã, cada 30 minutos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aparelho respiratório (rinite, faringite, laringite, DPOC); ❖ Dermatologia (seborreia e acne, eczemas crônicos, psoríase); ❖ Doenças reumáticas e músculo esqueléticas (articulares, abarticulares, componente tendinoso, neurológico, sequelas pós-traumáticas. ❖ Doenças ginecológicas (processos catarrais ou congestivos; atrofia pós-menopáusia) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Náuseas e vômitos, perturbações digestivas (diarreia ou obstipação); ❖ Agudização de processos crônicos.
<p>Hipossalinas</p> <p>Dose diária: 2-3 tomas de manhã (até 120-200 ml, cada 20-30 minutos); poderá repetir-se o esquema de tarde</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aparelho nefro-urinário (diuréticas-litíase renal); ❖ Doenças metabólico-endócrinas (na dependência dos íons predominantes); ❖ Doenças do sangue-anemias (nas águas ferruginosas); ❖ Doenças ginecológicas e dermatológicas (nas águas silicatadas). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Evitar sobrecarga hídrica (insuficiência renal, cardíaca).

Fonte: Adaptado pelo autor a partir de Torres et al. (2006, p.15-43).

Termalismo: Uma indicação terapêutica da COVID-19

No olhar de Milkovic (2020), a COVID-19 é uma doença causada por infecção pelo novo Coronavírus (SARS-

CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os



quais, odinofagia (dor de garganta) e dores musculares generalizadas.

Parte-se da premissa de que, são poucos, senão nenhum estudo que faz referência ao termalismo como uma indicação terapêutica da COVID-19. Actualmente, a doença de coronavírus causou uma grande pandemia global e representa sérias ameaças à saúde pública. Naturalmente, há uma demanda mundial por encontrar novos tratamentos para controlar a nova pandemia do coronavírus.

Na ausência de antivirais e vacinas para o COVID-19, há uma necessidade urgente de buscar alternativas terapêuticas capazes de mitigar os danos causados pelo vírus SARS-CoV-2. Assim, busca-se com este estudo, através da revisão narrativa, fornecer uma compreensão das evidências actuais disponíveis a respeito da importância da terapia de termalismo e sua possível aplicabilidade no tratamento do COVID-19.

As evidências mostram que o termalismo é

capaz de inactivar o coronavírus através da sua estrutura alcalina que também é apropriada em bloquear a replicação viral. A componente sulfurosa da água termal confere-lhe uma acção dessensibilizante sobre a mucosa das vias respiratórias superiores. Através de inalações são observadas melhorias em sinusites, rinites alérgicas, rinites, faringites e faringo-laringites^[3]

Dessa forma, as evidências encontradas neste estudo direccionam que o termalismo poderia ser proposto como um suporte para a terapia medicamentosa no tratamento contra infecções virais em geral e particularmente contra o novo coronavírus (SARS-CoV2), dentro de uma abordagem de medicina integrativa, justificado devido seu mecanismo de acção e à patogénese do COVID-19.

Entretanto, faz-se necessário efectivar ensaios clínicos controlados e randomizados para endossar sua eficácia na prevenção, controle e tratamento contra o novo surto de coronavírus.

³www.termasdemontereal.pt/m/indicacoes-terapeuticas.html.com



“Enquanto se aguarda a descoberta de uma vacina ou tratamento específico, muitas pessoas seguem as regras de higiene e utilizam as águas termais como forma de prevenir ou aliviar os sintomas comuns da doença e fortalecer o sistema imunológico” (Bary; El Amraoui, 2020).

A tosse, rouquidão, o nariz entupido ou a pingar, dores no peito e de garganta, rinites, sinusites, otites, rinofaringites e laringites, e dificuldade em respirar são os sintomas mais comuns do coronavírus. Com isso, os infectados pelos vírus tem passado por um terrível sofrimento, tendo de sujeitar-se a tratamentos agressivos e prolongados, por vezes em meio hospitalar. Em alternativa aos remédios, pode recorrer-se às águas termais, cujos tratamentos não causam dor nem incómodos.

O tratamento da COVID-19 com águas termais pode ser feito *“em qualquer idade, desde que haja indicação terapêutica e a criança consiga fazê-los”*, indicando que *“a partir dos quatro anos as crianças já conseguem colocar os inaladores e estar*

sosegadas durante os quinze minutos do tratamento” (Teixeira, s/d).

Os tratamentos da COVID-19 com base na indicação terapêutica do termalismo visam no imediato, diminuir os processos inflamatórios e congestivos que acompanham a sinusite congestiva com obstrução e escorrências do nariz. Outro objectivo, mais lento, consiste em interferir com os processos imunológicos que favorecem a diminuição das defesas locais da mucosa respiratória, a sua fragilidade em reagir, facilitando os processos infecciosos víricos ou bacterianos (Teixeira. s/d).

Portanto, as águas mais indicadas para o tratamento da covid-19 são as águas hipertónicas (cloretadas e bicarbonatadas ou sulfatadas) e as águas sulfúreas. A submersão as águas termais faz com que os nervos locais, que disparam a informação da dor para o cérebro, diminuam sua actividade.

Além da falta de evidência científica, Ricardo Mexia alerta para os potenciais riscos de consumir uma água que não está autorizada para venda livre para consumo humano. A verdade é que



aquela água não é indicada para ser bebida normalmente, embora possa ser consumida em pequenas quantidades para efeitos terapêuticos nas termas e com acompanhamento profissional.

Contudo, em meio a este dilema do consumo ou não das águas termais a

Resultados e Discussão

Vários estudos que abordam sobre o termalismo dissociam a aplicação das águas termais como forma natural de tratamento da COVID-19. Na execução deste estudo entendeu-se que a utilização das águas termais para curar males do corpo humano é uma prática milenar, mas com o aparecimento da COVID-19 a exploração desta prática terapêutica não é muito notória; são poucos se não nenhum estudo que faz referência à aplicação das águas termais no tratamento da COVID-19, e nesta pesquisa achou-se necessário levantar esta hipótese para ajudar a toda comunidade internacional.

Um facto ocorrido recentemente em Portugal, um humorista de nome Fernando Rocha, esteve infectado com o

fins terapêuticos para a Covid-19, faz-se necessário realizar um ensaio clínico a esta água para obter qualquer resultado cientificamente válido. Isso implicaria analisar dois grupos de doentes, um deles consumiria a água e o outro não e, no fim, olhar para diferenças consistentes na evolução da doença entre os grupos.

novo Coronavírus e está até a ser alvo de um objecto de estudo pela forma como a doença se manifestou no seu organismo, quem pela primeira vez se referiu a esta possibilidade. Nos dizeres desse humorista (Fernando Rocha), ressalta que, “*o mesmo consumiu uma água termal que o ajudou a recuperar da COVID-19*”.

No entanto, num vídeo que partilhou na rede social virtual (Facebook) a anunciar que, após sete testes, estava finalmente curado da COVID-19, Fernando Rocha agradeceu aos profissionais de saúde do Hospital de Santo António, no Porto, e acrescentou um outro agradecimento:

“Também quero agradecer ao João Olaia e ao Armando, que vieram das termas de Cabeço de Vide, que é no Alentejo,



entregar-me uma água das termas que tem um grau de alcalinidade muito elevado. Durante esta semana, eu bebi dessa água. Eu não sei que efeito é que a água fez em mim, mas o que é certo é que me curou e que deu negativo. Talvez me ajudasse a limpar os vestígios do vírus que ainda tinha dentro de mim.” (in Facebook).

Em entrevista à Rádio Portalegre, o presidente da Junta de Freguesia de Cabeço de Vide, João Olaia, acredita que a água das Termas de Cabeço de Vide possa ter “algum efeito” sobre o novo coronavírus, pelo facto de ser muito alcalina, com um pH de 11,50, bem acima das de consumo diário (Rádio Portalegre, 22 Maio 2020).

Limitação do Estudo

O presente estudo por ser de natureza bibliográfica, carece de uma testagem laboratorial para comprovar a aplicação do termalismo como uma indicação terapêutica da COVID-19.

Apenas é apresentada a maneira pela qual podem ser utilizadas as águas termais para o tratamento da COVID-19, faltando uma conciliação entre a teoria e prática para confirmar a veracidade dos factos.

Considerações Finais

A revisão narrativa deste estudo proporcionou uma compreensão das evidências actuais disponíveis a respeito da importância da terapia de termalismo e sua possível aplicabilidade no tratamento do COVID-19. A utilização das águas termais para curar males do corpo humano é uma prática milenar, adoptada por diversos povos, como gregos e romanos. Actualmente, o método ainda é utilizado por muitos que acreditam no poder terapêutico de este líquido que brota de determinadas fontes. O tratamento termal com águas termais constitui uma terapia eficaz a longo prazo no tratamento da COVID-19, partindo da redução dos processos inflamatórios e congestivos que acompanham a sinusite congestiva com obstrução e escorrências do nariz dos processos imunológicos que favorecem a diminuição das defesas locais da mucosa



respiratória, a sua fragilidade em reagir, facilitando os processos infecciosos víricos ou bacterianos. Contudo, as estações termais no mundo representam uma estância única de promoção de

regras de saúde, de prevenção e de tratamento de certas patologias. Desta forma, impulsionam diversos pólos de desenvolvimento social e económico.

Referências Bibliográficas

1. Alpoim, Mafalda (2010). *Análise à Procura Termal*. Tese de Doutoramento, Aupy, G. e outros [S.d.]. *Abrege de crenotherapie et de climatologie*. [S.l.]: Fédération Thermale et Climatique Française.
2. Aurélio Ferreira Buarque da Holanda. (2004). *Novo Dicionário Aurélio Electrónico de Português*.
3. Bary, K.; El Amraoui, B. (2020). *Hidroterapia para a prevenção e alívio dos sintomas do vírus Corona (COVID-19)*. *Jornal de Ciências Aplicadas e Estudos Ambientais*, v. 3, n. 4, p.199-208, out.
4. Bonfada, Marcel et al. (2008). *Turismo Termal*. *Câmbios Conceptuales y Mercadológicos de los Balneáreos en Espana*. *Revista Turismo Visão e Acção Electrónica*, v.10, nº3, p. 415-434.
5. Chebassier, N., Oujia, E., Viegas, I., & Dreno, B. (2004). *Stimulatory effect of boron and manganese salts on keratinocyte migration*. *Acta Derm Venereol*, pp. 191-4.
6. Cunha, M.C. B.; Labronici, D.; Oliveira, A.S.B.; Gabbai, A.A. (1998). *Hidroterapia*. *Revista Neurociências*, São Paulo vol. 6, n. 3, p.126-130.
7. Dicionário Infopédia [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2021. [consult. 2021-04-0320:51:25]. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/agua>.
8. Dicionário Infopédia [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2021. [consult. 2021-04-0318:18:53]. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/Termalismo>.



9. Ferreira, Claudino (2008). *Estilos de Vida, Práticas e Representações Sociais dos Termalistas: o caso das Termas da Curia*. Revista Crítica de Ciências Sociais nº43, Outubro.
10. Ghersetich I, Brazzini B, Hercogova J, Lotti TM. (2003). *Mineral waters: instead of cosmetics or better than cosmetics?* Clin Dermatol. 5. Martin A. On bathing. Ciba Symposia. 1: 134-55.
11. Langreo, Nuria (2000). *Salud y belleza com arcillas, fangos y algas*. Barcelona: Tikal.
12. Marques, J.M. (2012). *O Papel dos recursos hidrominerais e geotérmicos na economia Portuguesa*. Revista Ingenium, 131: 3-33.
13. Martins, Maria (2009). *Aglomerados Termais Portugueses: Proveito da sua Revitalização na Competitividade Urbana*. FEUP.
14. Matz H, Orion E, Wolf R. (2003). *Balneotherapy in dermatology*. Dermatol Ther. 16(2): 132-40.
15. Milkovic, L., Cipak Gasparovic, A., & Zarkovic, N. (2020). *Overview on major lipid peroxidation bioactive factor 4-hydroxynonenal as pluripotent growth-regulating factor*.
16. Narciso, Armando (1944). *Dias Médicos em Paris: notas de reportagem*. Lisboa, Editora Médica.
17. Oliveira, A.S., Almeida, S.M.S., Reis, A.R., Alencão, A.M.P., Sousa, L.M.O. & Lourenço, J.M.M. (2012). *Águas minerais de Trás-os-Montes e Alto Douro (NE de Portugal): sistematização e aproveitamentos. Para conhecer a terra: Memórias e Notícias de Geociências no Espaço Lusófono*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
18. Peón, F. (2003). *Turismo de Salud, termal o de balneario: el uso turístico del territorio catalán*. Barcelona, IQS-URL.
19. Pinto, Nuno Ricardo Rodrigues (2009). *Arquitectura termal portuguesa: benefícios da sua recuperação*. Tese de Mestrado, FEUP.
20. Rebelo, H. (2012). *Águas Termais em Portugal: Indicações Terapêuticas e modos de Utilização*. Instituto Nacional da Saúde. Departamento de Saúde Ambiental.



21. Teixeira, Frederico, (s/d). *Director clínico das Termas de Monte Real*, Universidade de Coimbra, Portugal.

22. Torres AH, Bacaicoa JM, Horno MP, Galán IM, Failde RM, Hernansanz AC, et al. (2003). *Técnicas e tecnologias en hidrologia médica e hidroterapia*. Madrid: Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. p. 15-43.

Outras fontes:

1. Decreto-Lei nº 142/04. D.R. I série- A. 136 (11-06-2004).
2. Ricardo Mexia. Entrevista: Rádio Portalegre, 22 Maio 2020.