

As Termas de São Pedro do Sul



As Termas de São Pedro do Sul existem há muito tempo, desde os romanos da antiguidade.

O que resta desses balneários dos séculos I e II (1 e 2) é hoje considerado Monumento Nacional desde 1938.

As Termas de São Pedro do Sul são a principal estância termal de Portugal e uma importante referência na Europa. Até reis por aqui passaram, como Dom Afonso Henriques, o primeiro rei de Portugal, que aqui veio tratar de uma perna partida, e a Rainha Dona Amélia, que acabou por dar o nome a um dos edifícios da estância.

Mas foi o rei D. Manuel I que decidiu desenvolver as termas com um objetivo terapêutico (para tratamentos), mandando construir o Hospital Real das Caldas de Lafões.

As termas têm mudado ao longo do tempo, crescendo, melhorando o serviço e modernizando o espaço.

Em 1886 a Câmara Municipal de S. Pedro do Sul inaugurou um balneário novo que veio substituir o Hospital Real das Caldas de Lafões.

Em 1987 construiu-se um mais recente Centro Termal, que agora é chamado Balneário D. Afonso Henriques.



Balneário Dom Afonso Henriques

Também o nome das Termas foi sendo alterado.

O sítio começou por ser conhecido como Banho, no séc. XII (12), passando depois a Caldas de Lafões. Entretanto ficou a chamar-se Termas da Rainha D. Amélia (1895). E por fim Termas de S. Pedro do Sul (1910), nome que ficou até hoje.



Balneário Rainha D. Amélia

No início do século XX (20) passou a chamar-se Termas de São Pedro do Sul, nome que ficou até hoje.

O Termalismo

Termalismo é a atividade de exploração medicinal (tratamentos médicos) das águas termais. Hoje é uma atividade económica que se desenvolve numa estância termal, um edifício com todos os equipamentos, espaços e conforto necessários.

A cura termal, que usa águas especiais, é um tratamento muito antigo. Mas só em 1986 é que foi reconhecido pela Organização Mundial de Saúde como uma terapia.

A terapia com a água termal não cura doenças, mas ajuda a preveni-las e alivia os seus sintomas. É uma terapêutica (tratamento) que também promove o bem-estar e contribui para a recuperação da pessoa.

As águas termais aliviam a dor e tratam sintomas crónicos, melhoram a mobilidade do paciente e evitam ter que tomar medicamentos químicos. Além disso, como o tratamento não é agressivo nem tem efeitos secundários (não prejudica em nada), melhora a qualidade de vida de quem o faz.



Terapia com água termal

O termalismo é recomendado sobretudo para quem sofre de doenças respiratórias ou músculo-esqueléticas, ou seja, ligadas aos ossos ou aos músculos.

A partir dos 5 anos uma criança já pode fazer tratamentos termais às vias respiratórias, mas os tratamentos músculo-esqueléticos, normalmente são só para adultos.

Como em qualquer tratamento, para o começar é preciso ir ao médico, neste caso, o médico hidrologista. De acordo com as queixas e sintomas do paciente, o médico prescreve os tratamentos termais mais adequados.

A duração aconselhada do tratamento é de 14 a 21 dias, uma ou duas vezes por ano. Há vários tipos de tratamento, como duches, piscinas, banhos e vapores.

O termalismo hoje associa a função terapêutica ao lazer, tendo dado origem a um novo tipo de turismo – de saúde e bem-estar.

Bem-estar porque as águas também podem ser usadas em breves sessões, só para relaxamento.

A água termal

A água termal não é a mesma que sai da torneira. É um recurso natural que tem características especiais. Sabia que Portugal é um dos países da Europa mais ricos em águas termais?

A origem da água termal de São Pedro do Sul resulta de uma grande racha nas rochas de granito que existem no local onde as Termas se localizam.

A água termal de São Pedro do Sul nasce no interior da terra, de onde sai muito quente, a 69 graus.

É uma água pouco mineralizada, ou seja, que não tem muitos minerais adicionados, mas tem cheiro, por causa do enxofre que a compõe!

Em termos químicos esta é uma água “doce”, não pelo sabor, mas pela composição química.

A água é alcalina, o quer dizer que tem um pH maior do que 7! No caso concreto das águas das Termas, o seu pH é 9.

As águas das Termas de São Pedro do Sul hidratam, acalmam, suavizam e refrescam a pele e deram origem à AQVA, uma marca de produtos para a pele.

Visitar as Termas de São Pedro do Sul

São Pedro do Sul fica no interior centro de Portugal, no distrito de Viseu.

As Termas estão abertas durante todo o ano, mas a época termal só acontece entre junho e dezembro.

No balneário D. Afonso Henriques realiza-se o termalismo terapêutico e a fisioterapia; no balneário Rainha D. Amélia, onde está instalado o Instituto AQVA, usufrui-se do bem-estar termal.



Produtos AQVA – Instituto AQVA

Como a estadia pode ser longa, as Termas também oferecem uma programação cultural e de animação variada, com caminhadas, passeios culturais, aulas de ginástica, exposições, teatro e cinema. Está também disponível uma biblioteca.



Portugal
**INOVAÇÃO
SOCIAL**

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu