

Glossário Termal

A

Aerobanho

É uma emulsão de bolhas de ar atmosférico em água termal provocada pela insuflação de ar, através de orifícios situados no fundo da banheira. Esta técnica vai favorecer a oxigenação dos tecidos, criando uma vasodilatação cutânea.

Aerossol

É a suspensão de partículas sólidas ou líquidas, num meio gasoso, apresentando uma velocidade de queda negligenciável. O tamanho das partículas determina a sua entrada na árvore respiratória. Partículas com mais de 5 micras ficam no nariz, entre 2 a 4 micras ficam algures antes do alvéolo, de 1 a 2 micras chegam ao alvéolo, sendo que as que se depositam em maior número no alvéolo têm dimensões entre os 0,25 e os 0,15 micras.

A dispersão das águas minerais sob a forma de aerossol efectua-se por acção de ar comprimido. O aerossol deve ser inalado imediatamente à saída do aparelho porque pouco tempo após contactarem com o ar geram-se oxidações nas partículas de água que criam compostos com efeito irritante para a mucosa.

Aerossol sónico

Está indicado no tratamento da bronquite crónica e da asma. O aerossol sónico permite uma penetração muito maior das partículas nas cavidades sinusais e na Trompa de Eustáquio visto que a difusão das partículas é mais acelerada pela energia transmitida pelos ultra-sons intercalados no seu trajecto. O doente deve inspirar lenta e profundamente, respirando pela boca.

Água mineral natural

É uma água considerada bacteriologicamente própria, de circulação profunda, com particularidades físico-químicas estáveis na origem dentro da gama de flutuações naturais, de que resultam propriedades terapêuticas ou simplesmente efeitos favoráveis à saúde.

Águas sulfurosas

Utilizam-se principalmente como banhos. O seu efeito fundamenta-se na reabsorção dos compostos de enxofre através da pele ou sob forma de inalação ou ingestão.

Nas artropatias há normalmente uma perda de enxofre ao nível das cartilagens, articulares e da sinovial, tenta-se assim fornecer enxofre ao organismo através da absorção dos seus compostos pela pele favorecendo desta forma a regeneração da cartilagem.

Também nas dermatoses se utilizam estes tipos de águas, sendo que neste campo, esta utilização está relacionada com as propriedades queratológicas e anti parasitárias do enxofre. São portanto indicações para tratamento com águas sulfurosas, artrites crónicas, espondiloses, espondilatoses, acne, eczemas crónicos, psoríase, dermatoses diabéticas, piodermites, síndromes varicosas.

São ainda aconselhadas para doenças do foro respiratório como sejam sinusites, rinites, bronquites crónicas e diversos problemas alérgicos.

[topo...](#)

B

Balneário ou Estabelecimento Termal

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-estar termal.

Balneoterapia

Entende-se por balneoterapia não só o tratamento com banhos em geral, mas também todas as medidas terapêuticas praticadas nos balneários, inclui-se portanto a ingestão e inalação de águas, o emprego de pelóides e o aproveitamento dos factores climáticos de balneário.

Banho de Imersão

A imersão simples é efectuada em banheira com água mineral natural sem qualquer modificação química ou física para além da temperatura.

Administra-se entre 36°C e 42°C por um período de tempo de tempo entre os 10 e os 20 minutos. Pretende-se neste tratamento a absorção percutânea dos elementos químicos na água.

[topo...](#)

C

Crise Termal

É uma fase de agravamento da doença ou dos sintomas, por um período limitado de tempo que tanto que tanto pode afectar o estado geral do doente como a própria doença. Inicia-se ao fim de 5 a 6 dias de tratamento e desaparece gradualmente na 2ª semana. No entanto pode ser tão violenta que obrigue à interrupção.

Cura Hidropínica / Ingestão de Água

Ingestão oral de água com periodicidade e dose (ritmo) determinado pelo médico.

[topo...](#)

D

Duche de Aix

É um procedimento semelhante ao anterior mas que a massagem é executada numa grande articulação, existindo um crivo que é dirigido especificamente à articulação a ser massajada.

Duche Circular

É um duche em que é projectado em toda a altura do corpo, em pé, em todas as suas faces uma água percutante vinda de uma sucessão vertical de tubos perfurados dispostos em círculo. Este tipo de duche é utilizado para favorecer uma melhor apreciação do esquema corporal sendo também utilizado como método de aquecimento do organismo antes de outros tratamentos.

Duche faringeo filiforme

Está indicado no tratamento das amigdalites e faringites.

Destina-se a levar água termal a uma temperatura de 38°C a 40°C ao contacto da faringe ou das amígdalas, sob controlo visual e pressão determinada e regulável pelo médico.

A água é projectada por uma pistola de Castay. O doente deve expor a faringe abrindo a boca o mais possível, sendo por vezes necessário baixar a língua com uma espátula.

O jacto deve ser breve, preciso e de duração variável, conforme a tolerância do doente,

havendo um período de repouso entre cada projecção. No total o tratamento leva aproximadamente 3 minutos.

Duche de Jacto

É um duche direccionado para pontos específicos que pode ser geral ou parcial, directo ou tamizado.

Aplica-se por um período de tempo que varia entre os 3 e os 5 minutos com uma pressão de 1,5 a 2 atmosferas relativas (o que corresponde a um jacto com 5 a 7 metros de comprimento) e a uma temperatura.

Varia entre os 37°C e os 42°C.

Provoca um aumento de tonicidade muscular e é estimulante.

Duche de Leque

É um duche que se aplica com uma ponteira em leque, o que permite que a pressão seja quase nula. Tem efeitos sedativos.

Duche Massagem

Consiste na manipulação dos tecidos moles com finalidade terapêutica, mediante estiramentos, amassamentos, estimulação, tonificação etc, sob duches de água mineral natural podendo utilizar-se um veículo de massagem.

Duches

Os duches de água mineral natural são técnicas que consistem na projecção de um ou mais jactos de água em direcção ao corpo do termalista, com uma temperatura e pressão determinadas e variáveis em função da prescrição médica.

Duche sub-aquático

É uma hidromassagem manual dirigida a uma determinada região ou articulação, em que a força do jacto é atenuada pela circunda.

Tem o efeito descontracturante e mobilizador de edemas, activando localmente a circulação.

O efeito deste duche distingue-se do duche sobre pressão, quer pelo facto de haver um relaxamento provocado pela posição deitada do doente, quer pelo facto de ao redor do centro de pressão se desenvolver uma pressão negativa que efectua uma espécie de massagem por aspiração.

[topo...](#)

E

Estância Termal

Área geográfica devidamente ordenada na qual se verifica uma ou mais emergências de água mineral natural exploradas por um ou mais estabelecimentos termais, bem como as condições ambientais e infra-estruturas necessárias à instalação de empreendimentos turísticos e à satisfação das necessidades de cultura, recreio, lazer activo, recuperação física e psíquica asseguradas pelos adequados serviços de animação.

[topo...](#)

F

[topo...](#)

G

[topo...](#)

H

Hidroterapia

É o emprego metódico da água nas suas diversas temperaturas e estados físicos com fins dietéticos, profiláticos (prevenção) e terapêuticos.

[topo...](#)

I

Inaloterapia

A sua finalidade é a remoção de produtos inflamatórios por via natural com o auxílio da expectoração.

Nota: A eficácia deste tipo de tratamento está dependente do tamanho das partículas visto que estas penetram tanto mais profundamente na árvore brônquica quanto menor for o tamanho das partículas.

Irrigação nasal

Está indicado no tratamento das rinites. Consiste na introdução de água termal pela narina, contornando o septo nasal e saindo pela outra narina, com o auxílio da pressão conferida pela gravidade.

À água termal adiciona-se 7 8,5 g de cloreto de sódio por litro de água de forma a isotonzar a água para que não congestione a mucosa.

[topo...](#)

J

[topo...](#)

K

[topo...](#)

L

[topo...](#)

M

[topo...](#)

N

Nebulização individual

Está indicada para o tratamento de doenças das vias respiratórias superiores. Consiste na

inalação pelo nariz e boca, através de uma máscara individual do gás, vapores e partículas de uma água que é fraccionada pela projecção violenta contra as paredes do equipamento.

[topo...](#)

O

[topo...](#)

P

Piscina com Água Mineral Natural (submetida a desinfecção)

Piscinas ou tanques terapêuticos são reservatórios de água mineral natural para imersão corporal parcial ou geral, utilizando essencialmente os efeitos das propriedades físicas da água tais como a temperatura, pressão hidrostática, resistência hidrodinâmica.

[topo...](#)

Q

[topo...](#)

R

[topo...](#)

S

Serviços de bem-estar termal

Serviços de melhoria da qualidade de vida que, podendo comportar fins de prevenção da doença, estão ligados à estética, beleza e relaxamento e, paralelamente, são susceptíveis de comportar a aplicação de técnicas termais, com possibilidade de utilização de água mineral natural, podendo ser prestados no estabelecimento termal ou em área funcional e fisicamente distinta deste.

[topo...](#)

T

Técnicas complementares

Técnicas utilizadas para a promoção da saúde e prevenção da doença, a terapêutica, a reabilitação da saúde e a melhoria da qualidade de vida, sem recurso à água mineral natural e que contribuem para o aumento de eficácia dos serviços prestados no estabelecimento termal.

Técnicas termais

Modo de utilização de um conjunto de meios que fazem uso de água mineral natural, coadjuvados ou não por técnicas complementares, para fins de prevenção, terapêutica, reabilitação e bem-estar.

Termalismo

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

Termalista

O utilizador dos meios e serviços disponíveis num estabelecimento termal.

Termas

Locais onde emergem uma ou mais águas minerais naturais adequadas à prática de termalismo.

Tratamento Termal

Conjunto de acções terapêuticas indicadas e praticadas a um termalista, sempre sujeitas à compatibilidade com as indicações terapêuticas que foram atribuídas ou reconhecidas à água mineral natural utilizada para esse efeito.

Tratamentos das Vias Respiratórias e ORL

Técnicas termais que utilizam a água mineral natural para melhorar a mucosa do aparelho respiratório e auditivo ou interferir com as respectivas alterações funcionais existentes.

[topo...](#)

U

[topo...](#)

V**Vapores**

Os vapores podem ser de origem natural e coletados em salas para isso especialmente destinadas ou produzidos artificialmente por aparelhagem própria e dirigidas a efeito geral ou local.

[topo...](#)

W

[topo...](#)

Y

[topo...](#)

Z