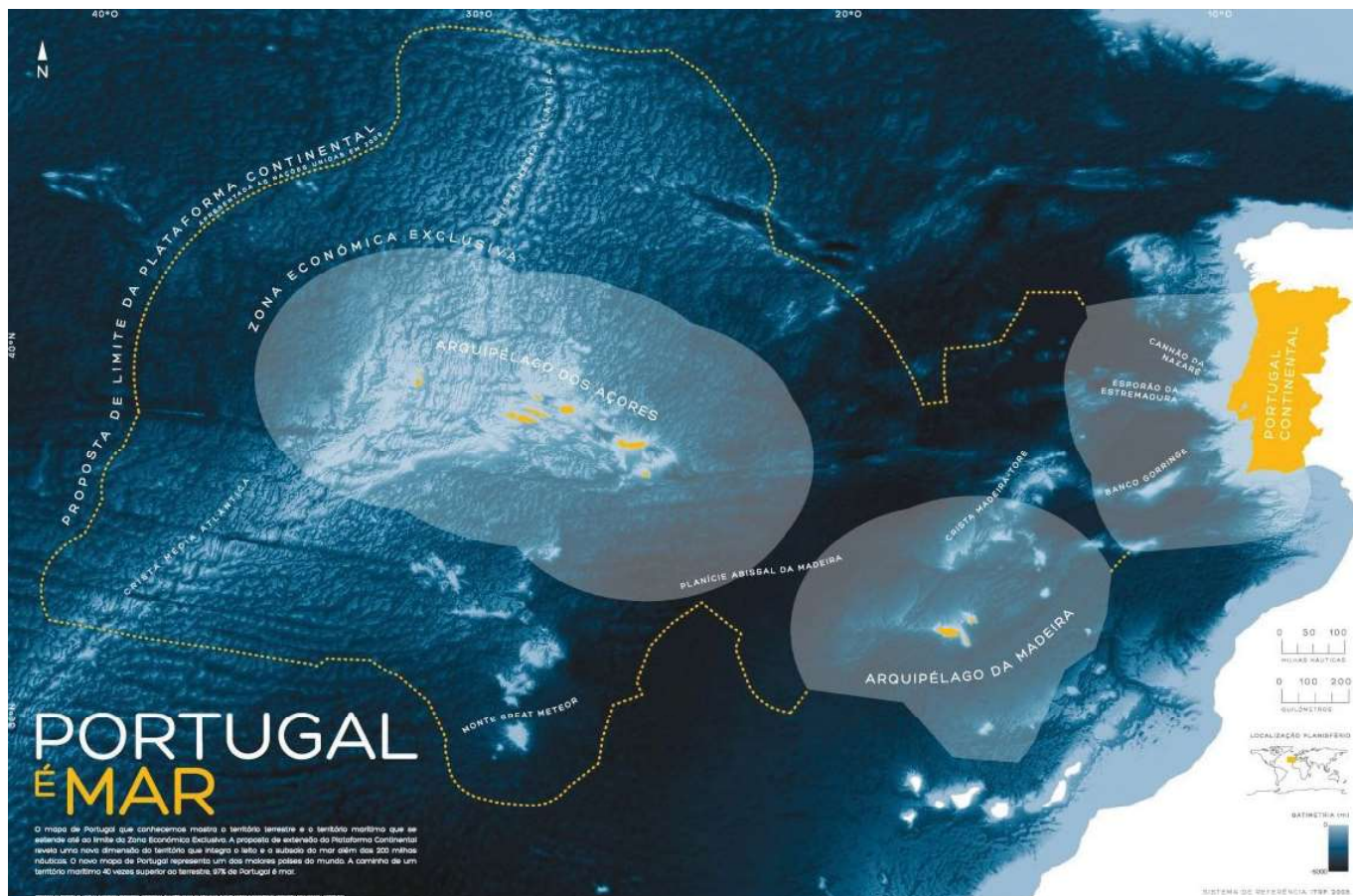


PORTUGAL É MAR

O VALOR DA TALASSOTERAPIA



Oceano é fonte de uma multiplicidade de proveitos decorrentes dos recursos naturais marinhos que encerra ou das inúmeras atividades que suporta. Por esta razão, continua a ser um foco de especial interesse para as nações cujas fronteiras terrestres são por ele banhadas.

Nesta linha de pensamento, Portugal propôs a extensão da sua plataforma continental para além das 200 milhas marítimas junto do Secretário-Geral das Nações Unidas no dia 11 de maio de 2009. A concretizar-se esta demanda, dependente do parecer da Comissão de Limites da Plataforma Continental, Portugal atingirá uma área total de quase quatro milhões de quilómetros quadrados, onde o território marinho é 40 vezes superior ao terrestre. O novo mapa de Portugal (“Portugal é Mar”) agora presente nas escolas da rede pública evidencia que 97% do país é mar.

A Estratégia Nacional para o Mar 2013-2020 apresenta o mais recente modelo de desenvolvimento do oceano e das zonas cos-

teiras adstritas a Portugal e apresenta um plano de ação que visa a valorização económica, social e ambiental do espaço marítimo nacional. Este último integra vários programas e projetos dispersos por domínios de intervenção que incluem os recursos vivos, recursos não vivos e outros usos e atividades (por exemplo, recreio, desporto e turismo). O turismo litoral (Sol e Mar) é uma das atividades com impacto económico relevante que pode crescer nos próximos anos; não existe contudo nenhuma referência a sua associação ao bem-estar e saúde neste plano.

Um estudo recente encomendado pela Associação Empresarial Portuguesa – Câmara de Comércio e Indústria e pelo *Health Cluster Portugal* avança que o turismo de saúde e bem-estar tem potencial para contribuir com mais de 400 milhões de euros por ano para a economia portuguesa, em 2020.

As capacidades curativas e tonificantes da água do mar são conhecidas desde tempos ancestrais. A talassoterapia (do grego *Thalassa* (mar) e *Therapeia* (cura)) estuda a utilização do meio

marinho para fins terapêuticos ou preventivos. Além dos efeitos do banho marinho, importa não esquecer o impacto do clima marinho (temperatura, humidade, ventos, pressão atmosférica e radiação solar) e a utilização complementar de algas, areias ou lamas.

A água do mar, elemento base da talassoterapia, é uma solução rica em oligoelementos que mantêm características físico-químicas e biológicas constantes. Deve ser recolhida fresca e o seu armazenamento está limitado pelo tempo de vida do fitoplâncton e zooplâncton (ação antisséptica). A água do mar pode ser utilizada em banhos, duches e irrigações fazendo-se valer das suas propriedades térmicas, mecânicas e minerais.

As indicações e contra-indicações médicas para os tratamentos de talassoterapia estão descritas na literatura. As práticas que integram habitualmente as sessões terapêuticas costumam ser bem toleradas, sempre que adaptadas à situação clínica específica e à capacidade de resposta individual.

Em Portugal existem alguns centros especializados em talassoterapia; o situado na Nazaré tem uma tradição que remonta ao final do século XIX quando surgiram os Banhos Quentes Salgados da Nazaré, que faziam parte das temporadas balneares da sociedade da época.

A primeira escritura dos banhos quentes da Nazaré (Armazém dos Catataus) data de 1887, sendo o imóvel adquirido por Cândido Rodrigues em 1893. Sabe-se que o edifício foi sujeito a obras de readaptação entre 1901 e 1906, de forma a proporcionar condições de conforto aos clientes, tornando-se num “elegante edifício”, interiormente dotado “de todas as comodidades modernas”, com “esmerado serviço do seu pessoal e escrupuloso asseio das tinas, roupas e águas”. Registos da época afirmam que “no paiz não há igual e rivalisa com os melhores, no seu género, do estrangeiro [...] Desde o seu inicio tem sido muito frequentado pelos rheumaticos, para cujos sofrimentos são assaz recomendados os banhos quentes de agua do mar, e a sempre progressiva frequência de anno para anno é a mais eloquente prova da sua efficacia. Não só abalisados clínicos aconselham o uso d’estes banhos, mas ainda a classe do povo vulgar, que de bocca em bocca apregoa as suas virtudes, vem com fanatismo aos milhares fazer uso d’estes banhos [...]”.



A água do mar percorria um tubo enterrado por debaixo da Marginal até aos reservatórios de água salgada do edifício por ação de uma bomba que funcionava durante a maré cheia assegurando-se o fornecimento de água durante a maré baixa. As caldeiras a lenha aqueciam a água a temperaturas próximas dos 20°C sendo esta controlada com um termómetro pelos empregados. Eram aquecidos mais de 20 mil litros de água por dia, sendo a afluência por vezes superior a 300 utentes por dia. A fama das propriedades medicinais das águas da Nazaré chegou além-fronteiras, havendo também espanhóis a frequentá-las de junho a 1 de novembro.

Os banhos duravam no mínimo 15 dias; cada tratamento durava 15 ou 30 minutos, sendo o tempo controlado por um relógio de areia. Segundo o testemunho de um antigo funcionário, muitos milhares de pessoas beneficiaram do poder curativo das águas provenientes do Canhão da Nazaré e não recorda sequer um cliente que se sentisse mal.

A talassoterapia é uma modalidade terapêutica que usa a água do mar em prol da sanidade dos indivíduos. O investimento no desenvolvimento desta atividade na costa portuguesa, enquadrada no domínio do turismo de saúde e bem-estar, pode resultar em proventos, diretos e indiretos, relevantes numa dimensão local, regional e até nacional. Esta suspeita deve ser suficiente para incitar os decisores a repensar o valor da talassoterapia.