

TERMALISMO SÉNIOR: QUALIDADE DE VIDA E QUALIDADE DO SONO

Maria José Almendra Gomes¹; Ana Maria Galvão²; Maria José Alves³; Olga Ramos⁴

^{1,2}Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança; UICISA (mgomes@ipb.pt)

³Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança; CIMO; ⁴Hospital Pedro Hispano, Unidade Local de Saúde de Matosinhos, Portugal

Introdução: O termalismo esteve sempre associado a tratamentos de saúde, com função curativa, baseados em recursos naturais. Em Portugal, existe legislação que define termalismo, como o uso da água mineral natural e outros meios complementares para fins de prevenção, terapêutica, reabilitação ou bem-estar. A qualidade do sono assume um papel preponderante na regulação e restauração das funções biológicas dos indivíduos, tendo um impacto significativo na qualidade de vida. Ao nível cognitivo e neurológico, a qualidade do sono interfere com a capacidade de processamento das emoções, o que pode levar a alterações do humor e do comportamento. **Objetivos:** Avaliar a qualidade de vida e a qualidade de sono dos termalistas, em dois momentos distintos, antes e após os 14 dias de tratamentos termalistas com o intuito de verificar o efeito dos tratamentos. **Metodologia:** Estudo exploratório, quantitativo, descritivo, inferencial e longitudinal, numa amostra de 90 termalistas. Utilizou-se um questionário com variáveis socioprofissionais, avaliação da qualidade de vida (SF-36v2) e avaliação da qualidade de sono (Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh). **Resultados:** Os termalistas são, maioritariamente, do sexo feminino, com mais de 66 anos, casados, reformados, com baixo índice de escolaridade, a viver em Portugal. Relativamente à qualidade de vida antes dos tratamentos, os inquiridos revelaram boa qualidade de vida nas dimensões função social, desempenho emocional, saúde mental, vitalidade e função física. Na avaliação pós-tratamento, verificou-se um aumento na melhoria das dimensões de dor, função física e desempenho físico. No que concerne à avaliação da qualidade de sono, foi observada uma melhoria na qualidade de sono após o mesmo período de tratamentos. **Conclusão:** Os balneários termalistas são promotores do equilíbrio entre corpo e mente, sendo que os recursos a estes tratamentos promovem a prevenção da doença, a redução do stress e, conseqüentemente, melhoram a qualidade de vida. As evidências do impacto do termalismo na qualidade de vida fundamentam a definição de políticas

de saúde em geral, nomeadamente, a decisão da comparticipação de tratamentos termais pelo Serviço Nacional de Saúde.

Palavras-chave: Termalismo; qualidade de vida; qualidade do sono; séniores.

Referências Bibliográficas:

Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). Normal Human Sleep: Principles and Practice of Sleep Medicine (pp. 16-26). Missouri: Saunders.

Chaves-Termas & SPA. (2020). Termas de Portugal. Retrieved September 10, 2020, from <https://termasdeportugal.pt/noticias/chaves-o-municipio-do-pais-com-mais-unidadestermais>

Gonçalves, E. C., & Guerra, R. J. da C. (2019). O turismo de saúde e bem-estar como fator de desenvolvimento local: uma análise à oferta termal portuguesa. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 17 (2), 453-472.