

REVISTA MULTIDISCIPLINAR

Nº2 | Abril 2023

Propriedade

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Director da Revista

Paulo Inglês

Editor

Paulo Inglês

Editora especial

Gorete Baptista

Conselho Editorial

Elísio Macamo

Jean-Michel Mabeko Tali

Maria Gorete Baptista

Marissa Moorman

Natália Viti

Paulo Inglês

Conselho Científico

Bonifácio Tchimboto

Edalina Rodrigues Sanches

Ermelinda Liberato

Jon Schubert

Jorge Matos

Margarida Paredes

Maria Gorete Baptista

Natália Viti

Patrícia Gomes

Paulo Inglês

Sandra Pombo

Tanaka Lukeba Canda

Vanessa Oliveira

Ficha Técnica

Periodicidade

Semestral

ISSN

2184-7374

Depósito legal

421/2020

Capa

Sofia Mateus & Laboratório Criativo

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Revisão

Gorete Baptista e Paulo Inglês

Edição *online*

Mónica Gomes

Bartolomeu Ndumbo

José Kassala

Gabinete de Comunicação e Imagem

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Publicação integral online

<https://revistamultidisciplinar.ipiagetbenguela.org/>

Endereço e Contactos

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Estrada Nacional 100, Lobito-Benguela

Bairro Nossa Senhora da Graça

CP 1393 Benguela/Angola

Telefone: (+244) 222 723 169

Email: cesp.benguela@unipiaget-angola.org

Site: <https://www.cesp.ipiagetbenguela.org/>

REVISTA MULTIDISCIPLINAR
CESP

**Edição Especial – 2^{as} Jornadas Científicas de Saúde Pública do ISP Jean
Piaget Benguela**



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.