

[descansar]

Lugares de mimos

Aproveitar as férias para tratar do corpo e da mente é a solução para uma saúde de ferro. Por todo o País, hotéis e casas de turismo aliam o repouso às terapias de relaxamento e desintoxicação □ GABRIELA LOURENÇO

Os dedos vão premindo cada um dos pontos de tensão enquanto o corpo se habita ao estado pouco habitual de descontração. O silêncio é quase total, apenas interrompido pelo cantarolar dos pássaros lá fora. A sinfonia que ensaiam parece ter sido composta de propósito para relaxar os hóspedes desta pequena casa de turismo. A Quinta do Barranco da Estrada, no Alentejo, é um excelente antídoto para o stress acumulado no dia-a-dia.

Na propriedade do casal inglês Mc Clintock's descansar é a palavra de ordem - sobretudo durante as «semanas do bem-estar», que incluem massagens, ioga, pilates, aromaterapia, reflexologia e reiki. Rodeada de árvores variadas e de flores de todas as cores, a quinta debruça-se sobre a Barragem de Santa Clara. A paisagem convida à leitura ou simplesmente à contemplação, confortavelmente instalado numa espreguiadeira sobre o enorme relvado. No entanto, é quase impossível resistir a dar um mergulho na albufeira ou andar por ali de canoa.

A Quinta tem apenas sete quartos, todos com um pequeno alpendre e nomes de animais ali existentes, como o javali, a rã ou o pásquo pescado-peixe. Dois baloiços e uma rede ajudam a preguiça neste lugar, apenas acessível por um cami-

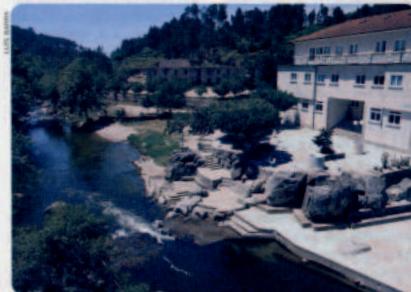
nho de terra batida, com sucessivas curvas apertadas e descições a pique. Há cerca de 15 anos que este trilho é percorrido por quem procura uns dias de relaxamento total, longe do rebulho das cidades.

Mudar de ares e de rotina e entregar-se a umas mãos milagrosas ou tomar um banho em águas revitalizadoras é hoje quase obrigatório para manter um bom estado físico e mental. Sinal do sucesso destes espaços é a procura das termas não apenas por pessoas que querem curar-se de algum problema específico. Estar doente deixou de ser condição para passar uns dias em banhos de águas termais ou sob lamas medicinais. O chamado turismo de saúde ou de prevenção pode ser o melhor remédio para quem apenas quer «desligar».

O som das nascentes termais

O corpo vai navegando nas águas aquecidas da piscina, embalado pelos movimentos dos fisioterapeutas. Parece um sonho. Flutua-se. Não se ouve nada para lá daquele ondular e os pensamentos viajam para longe dali. Paulo Araújo e Eva Albuquerque conduzem os programas de Floating (e)motion do Wellness Center (centro de bem-estar) do Hotel do Caracol, na ilha Terceira, Açores. São eles que

Nas termas – como as de Roriz (à esquerda) e de Monchique – está tudo pensado para tratar o corpo e a alma



Este suplemento faz parte integrante da VISÃO N.º 579, de 8 de Abril, e não pode ser vendido separadamente

VISÃO

SAÚDE E BEM-ESTAR



■ Na Quinta do Barranco da Estrada, junto à Barragem de Santa Clara, a paisagem convida à simples contemplação



■ Talassoterapia em Vilalara (foto de cima) ou hidromassagem no Carapulo – são inúmeros os benefícios da água