

# VISÃO

## SAÚDE E BEM-ESTAR

[ 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 habitua 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 de trabalho.

Na propriedade do casal inglês McClintock'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 espreguiçadeira 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 pássaro pescador-peixe. Dois haloços e uma rede ajudam à preguiça neste lugar, apenas acessível por um cami-

nho de terra batida, com sucessivas curvas apertadas e descidas a pique. Há cerca de 15 anos que este trilho é percorrido por quem procura uns dias de relaxamento total, longe do rebuliço 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 in (re)motion do Wellness Center (centro de bem-estar) do Hotel do Caracol, na ilha Terceira, Açores. São eles que



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 Caramulo – são inúmeros os benefícios da água

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



acolhem os hóspedes e lhes proporcionam dias de puro deleite, seja com as técnicas de talassoterapia da Thalga, fisioterapia em meio aquático, fitness ou técnicas como o PNF-chi, uma mistura entre tai-chi e PNF (Facilitação Perceptiva Neuromuscular).

Ali existem programas anti-stress, de natureza e saúde, que incluem passeios pelo verde açoriano e mergulhos no mar, de alimentação e saúde, para grávidas (preparação para o nascimento e recuperação pós-parto) e para casais, entre outros feitos à medida. Situado sobre o oceano e com vista para um daqueles montes verdinhos que cortam a respiração a quem visita os Açores, o Hotel do Caracol é um refúgio saboroso para a azáfama do dia-a-dia.

Longe dali, nas Termas de Monchique, os jatos de água transformam a enorme piscina num banho borbulhante. Decididos, acertam no corpo de quem por ali fica esquecido, ao sabor destas massagens aquáticas. Diz-se que estas águas ajudam a resolver afecções respiratórias, musculoesqueléticas e do aparelho digestivo, mas nas Termas de Monchique, em plena serra

algarvia, uns minutos de molho fazem muito mais do que isso – aqui esquecem-se as correrias e os aborrecimentos do dia-a-dia.

A lista de tratamentos disponíveis no Hotel Termal inclui, entre outros, aplicação de lamas, massagens e duchas jacto e vichy. Nesta unidade de três estrelas, basta vestir o roupão e descer de elevador directamente para o spa. Quem dispensar este conforto e preferir um alojamento mais luxuoso, pode optar pela Estalagem D. Lourenço, pela Pensão Central ou por um dos apartamentos, também dentro do complexo das Termas, remodelado recentemente pela Fundação Oriente. No Inverno, acertam-se os relógios com os costumes britânicos e aquecem-se as almas com chá e bolachas na sala da lanterna da estalagem.

A estação dos Correios, a loja de artesanato, o Tasso e o forno comunitário onde se faz pão com chouriço transformam o espaço numa pequena vila, emoldurada por árvores milenares. A pé ou de bicicleta, vale a pena passear por entre a vegetação salpicada de flores roxas na Primavera. As seis nascentes de água termal não