

TURISMO E BEM-ESTAR: AS TERMAS



ÍNDICE

Microcredenciais

- 1.** Duração
- 2.** ECTS
- 3.** Enquadramento
- 4.** Destinatários
- 5.** Condições de Acesso
- 6.** Pré-Requisitos para a Frequência do Curso
- 7.** Objetivos de Aprendizagem
- 8.** Competências a Adquirir
- 9.** Programa e Conteúdos
- 10.** Bibliografia
- 11.** Recursos de Aprendizagem
- 12.** Metodologia
- 13.** Avaliação e Classificação
- 14.** Equipa Docente

MICROCREDENCIAIS

Segundo com a Comissão Europeia¹, “microcredenciais” são qualificações que certificam resultados de aprendizagens resultantes de cursos curtos ou de módulos, tendo em vista a requalificação e atualização profissional de cada um.

Estas qualificações podem ser obtidas pelos cidadãos com diversas modalidades de aprendizagem, presencial, a distância online ou mista.

Seja qual for o regime ou forma como são obtidas as qualificações, a Comissão Europeia vê nas microcredenciais uma oportunidade de aprendizagem flexível e inclusiva, no contexto dos sistemas de ensino e formação europeus e uma nova forma de acreditação adequada a diferentes necessidades.

Estas qualificações, por norma de curta duração, serão essencialmente úteis para quem pretende complementar o seu conhecimento e competências ou para quem pretende requalificar-se, procurando novas oportunidades no mercado de trabalho.

Na sua essência as microcredenciais assentam e dão resposta ao conceito e à prática de uma “aprendizagem ao longo da vida”.

¹ Comissão Europeia, Uma abordagem europeia das Microcredenciais [online]. Disponível em: <<https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9237-2022-INIT/en/pdf>> [citado em 24/09/2024].

1. DURAÇÃO

A duração total da microcredencial é de 52 horas, em regime assíncrono, distribuídas em 4 semanas.

2. ECTS

A esta microcredencial correspondem 2 ECTS da UAb, estimando-se uma duração de 26 horas correspondentes a 1 ECTS

3. ENQUADRAMENTO

O turismo de saúde tem ganho cada vez mais destaque no cenário global, impulsionado pela crescente busca por bem-estar, envelhecimento saudável e autocuidado. Nesse contexto, as termas e os destinos turísticos de saúde desempenham um papel fundamental, oferecendo uma ampla gama de tratamentos e terapias que promovem a saúde física e mental dos visitantes. Este curso procura explorar os principais aspetos das termas, turismo e saúde, proporcionando uma compreensão abrangente do setor e das oportunidades profissionais associadas.

4. DESTINATÁRIOS

São destinatários desta microcredencial:

- Todas as pessoas de qualquer área de formação técnica/científica que pretendam aprofundar o seu conhecimento na área de turismo e bem-estar;
- Todos os profissionais que estejam direta ou indiretamente ligados às atividades que compõem o setor turístico;
- Todos os alunos universitários.

5. CONDIÇÕES DE ACESSO

Este curso rege-se pelo Regulamento da oferta educativa da Universidade Aberta.

Podem candidatar-se:

- a) O titular que tenha obtido no mínimo o grau do ensino secundário (12.º ano de escolaridade) ou equivalente;
- b) Residência em Portugal, durante a frequência da formação.

6. PRÉ-REQUISITOS PARA A FREQUÊNCIA DO CURSO

Tratando-se de um curso de ensino a distância na modalidade de e-learning, a sua frequência exige que as/os candidatas/os tenham acesso a computador com ligação à Internet e possuam conhecimentos de informática, na ótica do utilizador, incluindo de navegação na Internet.

7. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Os objetivos do curso são:

1. Enumerar e compreender os conceitos, história e evolução das termas e do turismo de saúde;
2. Identificar os diferentes tipos de termas e suas características;
3. Compreender a importância do turismo de saúde no contexto atual;
4. Indicar as propriedades terapêuticas das águas minerais de acordo com a sua composição química e classificação das águas minerais;
5. Compreender e interpretar os benefícios e indicações terapêuticas das águas minerais, os seus mecanismos de ação mais gerais e as suas aplicações clínicas mais habituais;
6. Identificar os diferentes tipos de tratamentos e terapias em termas;
7. Estabelecer a diferença entre turismo de bem-estar e turismo médico.

8. COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

Espera-se que os participantes adquiram as seguintes competências que lhes serão certificadas/identificadas no documento certificador desta microcredencial:

- a) Capacidade de entender e aplicar os conceitos fundamentais relacionados às termas, turismo de saúde, águas minerais e tratamentos terapêuticos;
- b) Capacidade de analisar criticamente os benefícios, indicações, contraindicações e eficácia dos tratamentos e terapias disponíveis em termas e destinos de saúde.

9. PROGRAMA E CONTEÚDOS

Esta microcredencial está estruturada em 2 módulos que se desenvolvem sequencialmente, com a duração de 2 semanas cada. A sua duração total é de 52 horas (volume de trabalho dos formandos) que correspondem 2 ECTS da UAb e realiza-se em regime de formação a distância online, ao longo das 4 semanas.

MÓDULO 1 | TIPOS DE TERMAS E TURISMO DE SAÚDE

[Duração: 26 horas teórico-práticas | 1 ECTS]

Com este módulo pretende-se aprofundar o conhecimento sobre as termas e sobre o turismo de saúde, através da compreensão da sua história e evolução concetual ao longo do tempo. Os diferentes tipos de termas e as características que os distinguem serão abordados bem como os conceitos e definições relacionados com o turismo de saúde, a sua importância na atualidade. A utilização das termas na promoção da saúde e do bem-estar será discutida.

Objetivos do módulo

- entender o que são as termas e o turismo de saúde, a sua história e evolução ao longo do tempo;
- identificar os diferentes tipos de termas existentes e suas características particulares, compreender a importância do turismo de saúde na atualidade.

Competências a adquirir

No final deste módulo espera-se que os participantes adquiram as seguintes competências:

- a) conhecimento sobre a história e evolução das termas e do turismo de saúde;
- b) capacidade para identificar e distinguir os diferentes tipos de termas;
- c) compreensão sobre a importância do turismo de saúde na atualidade.

MÓDULO 2 | ÁGUAS MINERAIS E TRATAMENTOS TERAPÊUTICOS NAS TERMAS

[Duração: 26 horas teórico-práticas | 1 ECTS]

Com este módulo pretende-se fornecer um conhecimento mais aprofundado acerca das propriedades terapêuticas das águas minerais incluindo os seus benefícios e indicações terapêuticas, mecanismos de ação, aplicações clínicas mais comuns e diferentes tipos de tratamentos e terapias. A dicotomia turismo de bem-estar e o turismo médico será abordada a propósito da utilização das termas para a promoção da saúde e do bem-estar.

Objetivos do módulo

- compreender as propriedades terapêuticas das águas minerais e sua classificação de acordo com a composição química;
- interpretar seus benefícios e indicações terapêuticas;
- entender os mecanismos de ação e aplicações clínicas mais comuns;

- identificar os diferentes tipos de tratamentos e terapias oferecidos nas termas;
- entender a diferença entre o turismo de bem-estar e o turismo médico.

Competências a adquirir:

No final deste módulo espera-se que os participantes adquiram as seguintes competências:

- a) conhecimento sobre as propriedades terapêuticas das águas minerais e sua classificação;
- b) capacidade para interpretar os benefícios e indicações terapêuticas das águas minerais;
- c) compreensão dos mecanismos de ação e aplicações clínicas mais comuns das águas minerais;
- d) identificação dos diferentes tipos de tratamentos e terapias oferecidos nas termas, capacidade para diferenciar turismo de bem-estar e turismo médico.

10. BIBLIOGRAFIA

Almeida, A. D. S. (2015). As thermae e balnea nas Hispaniae Romanae II aC-III dC.

<<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/71/71131/tde-27052015-164044/>>

Antunes, V. M. P., Alves, H. M. B., & Rodrigues, R. G. (2010). O estado actual da orientação empreendedora e do marketing no sector termal—o caso português. *Revista Turismo & Desenvolvimento*, 1(13/14), 175-184.

Brandão, F., Liberato, D., Teixeira, A. S., & Liberato, P. (2021). Motivations to the practice of thermal tourism: The case of north and centre of Portugal.

Forestier R, Desfour H, Tessier JM, Françon A, Foote AM, Genty C, Rolland C, Roques CF, Bosson JL. Spa therapy in the treatment of knee osteoarthritis: a large randomised multicentre trial. *Ann Rheum Dis*. 2010 Apr;69(4):660-5. doi: 10.1136/ard.2009.113209

Gianfaldoni, S., Tchernev, G., Wollina, U., Rocchia, M. G., Fioranelli, M., Gianfaldoni, R., & Lotti, T. (2017). History of the baths and thermal medicine. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 5(4), 566.

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

Gomes, C. D. S. F. (2022). *Termalismo e Termas*.

Lopes, M. C. F. M. (2014). *O Papel Do Turismo Na Dinamização Da Região Centro Reabilitação E Revitalização Das Termas de Águas Radium* (Master's thesis, Universidade

de Lisboa (Portugal)).

Medeiros, C. L., & Cavaco, C. (2008). Turismo de saúde e bem-estar: termas, spas termais e talassoterapia. Universidade Católica Portuguesa.

Mendes, A. Q., Bastos, G., Amante, L., Aires, L., & Cardoso, T. M. L. (2018). Modelo pedagógico virtual: cenários de desenvolvimento.

Nunes, S., & Tamura, B. M. (2012). Revisão histórica das águas termais. *Surgical & Cosmetic Dermatology*, 4(3), 252-258.

de Oliveira, N. N. S., Hellmann, F., Cantista, P., Maraver, F., & Serapioni, M. (2023). Comparative analysis of balneotherapy in European public health systems: Spain, France, Italy, and Portugal. *International Journal of Biometeorology*, 67(4), 597-608.

Vilela, M. L. S. L. B. (2012). A oferta de turismo de saúde em Lisboa: O segmento bem-estar (Doctoral dissertation).

11. RECURSOS DE APRENDIZAGEM

Recursos pedagógicos:

Os materiais técnico-pedagógicos a fornecer aos formandos para utilização no curso são textos base sobre os temas a abordar, colocados online no curso criado na PlataformaAbERTA, e/ou na Web em servidor a indicar aos participantes para procederem ao seu download;

- Apresentações multimédia diversas concebidas pelos formadores para situações de aprendizagem específicas;
- Tutorial sobre a forma de utilizar a PlataformaAbERTA na situação de e-formando;
- Guia do curso.

Recursos técnicos:

- Plataforma informática Moodle (V 2.4), em <https://elearning.uab.pt/>, apoiada por servidores e utilizando uma ligação com 200 MB de largura de banda.

12. METODOLOGIA

A metodologia seguida neste curso é a estabelecida no Modelo Pedagógico Virtual da UAb para ações de aprendizagem ao longo da vida a desenvolver em regime de e-learning, e adota o modelo de ensino/aprendizagem de 5 níveis de que nos fala Gilly Salmon (2000).

A forma de trabalho utilizada neste curso compreende (1) a leitura e reflexão individuais dos conteúdos disponibilizados ou de outros sobre os mesmos temas obtidos pelos

formandos, (2) a partilha da reflexão e do estudo com os colegas, assim como também (3) o esclarecimento de dúvidas nos fóruns moderados pelo formador e a (4) realização das e-atividades propostas.

A leitura e a reflexão individuais devem acontecer ao longo de todo o processo de aprendizagem e sem elas o formando fica muito limitado na sua participação nos fóruns previstos, assim como também dificilmente poderá realizar com sucesso as atividades programadas.

A aprendizagem está estruturada por Tópicos que correspondem a módulos do curso. Em cada Tópico será criado um fórum moderado pelo formador para esclarecimento das dúvidas e ultrapassagem das dificuldades sentidas e apresentadas pelos formandos, proporcionando assim uma possibilidade de interação permanente dos formandos entre si e com o formador. Todos os fóruns decorridos permanecerão abertos ao longo de todo o curso, possibilitando assim a consulta a todo o tempo das mensagens trocadas.

No entanto, quaisquer mensagens enviadas depois de terminado o módulo em que o fórum de discussão decorreu não serão consideradas pelos professores para efeitos de classificação da participação nesse fórum.

Nos módulos seguintes, cumprem-se todos os níveis do modelo de Gilly Salmon, “processamento de conteúdos” centrado na interação com os materiais de aprendizagem e com os restantes participantes do curso (colegas e formadores), “construção do conhecimento” onde é natural que o papel do formador se dilua e “exploração”, nível onde o suporte técnico disponibiliza novas fontes de informação e a tutoria dá apoio e resposta a questões.

Em dados momentos do curso, os formadores enviam aos formandos as e-atividades que devem realizar no prazo previsto, e enviar ao formador para avaliação até a data e hora limite indicadas. Dada a natureza do tipo de trabalho a realizar pelos participantes, o acompanhamento dos mesmos exige grande disponibilidade por parte dos formadores, pelo que cada turma virtual não deve ter um número muito elevado de e-formandos.

Nesta ação de formação os formandos terão, sequencialmente, acesso aos conteúdos dos diversos módulos, para o seu estudo e para a execução das atividades solicitadas, em situações on e offline. O acesso offline possibilita a leitura/estudo dos conteúdos dos módulos por parte dos formandos sem necessidade de ligação à Internet.

A tutoria a prestar pelos formadores será ativa e permanente e far-se-á preferencialmente através dos fóruns de discussão abertos nos diversos tópicos (correspondentes aos módulos da estrutura do curso) na PlataformAbERTA.

13. AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Avaliação nos Módulos

Todos os módulos do curso são sujeitos a avaliação que integra:

- Uma componente contínua ao longo do módulo (participação no fórum de discussão e eventual realização de e-atividades intermédias);
- Uma componente final do módulo baseada na realização de uma e-atividade final que pode revestir qualquer forma (trabalho, teste, projeto, etc.).

Os instrumentos de avaliação de um módulo têm o mesmo peso e, por isso, a avaliação final do módulo é dada pela média simples das 2 ou 3 provas realizadas, numa escala de 0 a 20 valores.

A média final da avaliação dos módulos traduz a classificação final.

Na avaliação da participação dos alunos num fórum de discussão têm-se em atenção os seguintes fatores:

- a) A qualidade e a quantidade de mensagens com conteúdo significativo para o(s) assunto(s) em discussão;
- b) A relevância das mensagens para os temas em discussão;
- c) A clareza e objetividade das mensagens;
- d) A redação das mensagens (pontuação, erros de ortografia, etc.);
- e) A oportunidade do envio das mensagens, privilegiando-se a distribuição destas ao longo de todo o período de discussão em fórum.

Todas as mensagens enviadas para os fóruns de módulos já terminados não são consideradas para efeitos de avaliação.

As e-atividades a realizar em cada um dos módulos (tanto as intermédias como a final) podem revestir qualquer tipo – teste tradicional, trabalho offline, trabalho online, síntese, pesquisa, relatório, etc. – ficando a sua escolha ao critério do formador do respetivo módulo.

É obrigatória a realização de todas as e-atividades de avaliação dos módulos que contam para a classificação final do curso. A não realização de uma e-atividade é contabilizada com 0 valores para efeitos de obtenção da média. A não participação num fórum de discussão traduz-se numa classificação de 0 valores nesse fórum.

Todas as e-atividades de avaliação final dos diversos módulos realizam-se numa só data e num período de 24 a 48 horas. Excecionalmente, e apenas por razões de doença ou de inoperacionalidade da plataforma, ambas devidamente comprovadas, se admite a

realização das e-atividades para avaliação numa data de segunda oportunidade.

Classificação Final no curso

Consideram-se com aproveitamento e credores da microcredencial em “Turismo e Bem-Estar: As Termas”, os formandos que obtiverem numa escala de 0 a 20, em cada um dos módulos 1 e 2, uma classificação igual ou superior a 8 valores e, no conjunto dos dois módulos, uma média mínima de 9,5 valores.

14. EQUIPA DOCENTE

Isabel Rocha

Professora Associada com Agregação na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e Diretora do Cardiovascular Autonomic Lab, conta com uma vasta experiência na área da fisiologia. Entre 2014 e 2017 foi membro da “Rede Valor” da Universidade de Lisboa. De 2017 a 2019 assumiu o cargo de vice-reitora para a inovação e empreendedorismo da Universidade de Lisboa. Em 2021 foi vogal da Comissão Científica e Empresarial da EITHealth Doutoramento em Envelhecimento, e em 2022 vogal do Conselho Científico do Instituto de Investigação Científica Rocha Cabral.

ORCID | [0000-0002-7582-0893](https://orcid.org/0000-0002-7582-0893)

Michele Gomes da Rosa

Doutorada em Medicina e Ciências da Saúde pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Atualmente é investigadora auxiliar da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Em 2018 foi investigadora de pós-doutoramento do Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa. Conta com diversas especializações na área da fisioterapia, tendo em 2010 se especializado em fisioterapia cardiotorrespiratória no Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul.

ORCID | [0000-0003-0680-1856](https://orcid.org/0000-0003-0680-1856)

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

António Eduardo Martins – Professor da Universidade Aberta

Doutorado em Comportamento Organizacional pela Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP/UL). Licenciado e Mestre em Gestão pelo Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE). Mestre em Economia pela Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG/UTL). Desenvolveu estudos pós-graduados em Relações Internacionais no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP/UTL) e em Estudos

Europeus no Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG/UTL). Professor do Ensino Superior Universitário Público. Especialista em Gestão do Conhecimento, Gestão Estratégica, Planeamento e Economia Financeira. Experiência profissional como Administrador, Diretor Executivo, Diretor Financeiro, Diretor de Recursos Humanos e Diretor de Estratégia e Planeamento. Investigador na área da Gestão Estratégica, do Capital Intelectual e Gestão do Conhecimento, do Turismo, dos Recursos Humanos e da Contabilidade. Publicou diversos artigos em revistas científicas e é autor de publicações nas áreas de gestão de recursos humanos, finanças e contabilidade.

ORCID | [0000-0002-0830-7483](https://orcid.org/0000-0002-0830-7483)

