



TURISMO
CENTRO
DE PORTUGAL

TERMAS

SAÚDE & BEM-ESTAR



CASTELO BRANCO/NATURTEJO



COIMBRA



RIA DE AVEIRO



WISEU/DÃO LAFÕES

PÓLOS DE MARCA TURÍSTICA

CASTELO BRANCO
NATURTEJO



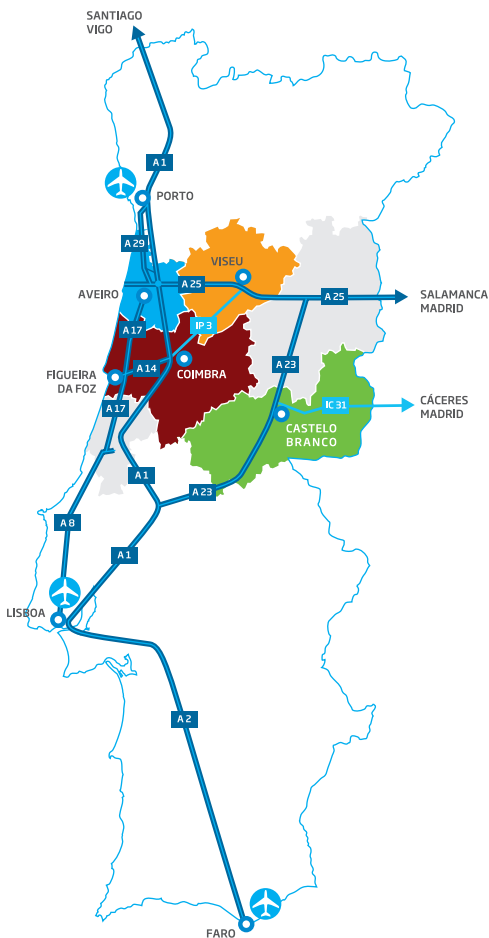
COIMBRA



RIA DE AVEIRO



VISEU/DÃO LAFÕES



Termas

As águas minerais naturais utilizadas nas Termas são uma dádiva da Natureza, preservadas há muito tempo a grandes profundidades nos maciços geológicos, filtradas, por vezes aquecidas e enriquecidas com diferentes sais minerais que lhes conferem propriedades únicas. Esta fonte de vida é sabiamente aproveitada nas Estâncias Termais, que juntam o conhecimento da hidrologia médica aos mais modernos equipamentos e técnicas, contando com médicos e outros profissionais qualificados para assegurar a sua correcta utilização na promoção da saúde e da qualidade de vida. Na região Centro, onde se localiza o maior número de Termas do país, é possível sentir os benefícios de uma variedade de águas e experimentar uma diversidade de programas terapêuticos e de bem-estar termal. Venha sentir como estas águas favorecem o equilíbrio geral do organismo e como a vinda às Termas é uma das melhores formas de manter ou de recuperar a saúde!

Castelo Branco/Naturtejo	pág. 06
Coimbra	pág. 10
Ria de Aveiro	pág. 12
Viseu/Dão Lafões	pág. 16
Efeitos das Águas Minerais Naturais	pág. 34

Oceânica
Atlântico

CASTELO BRANCO/NATURTEJO

- 1 Termas de Monfortinho**
Município de Idanha-a-Nova
- 2 Termas da Ladeira de Envendos**
Município de Mação

COIMBRA

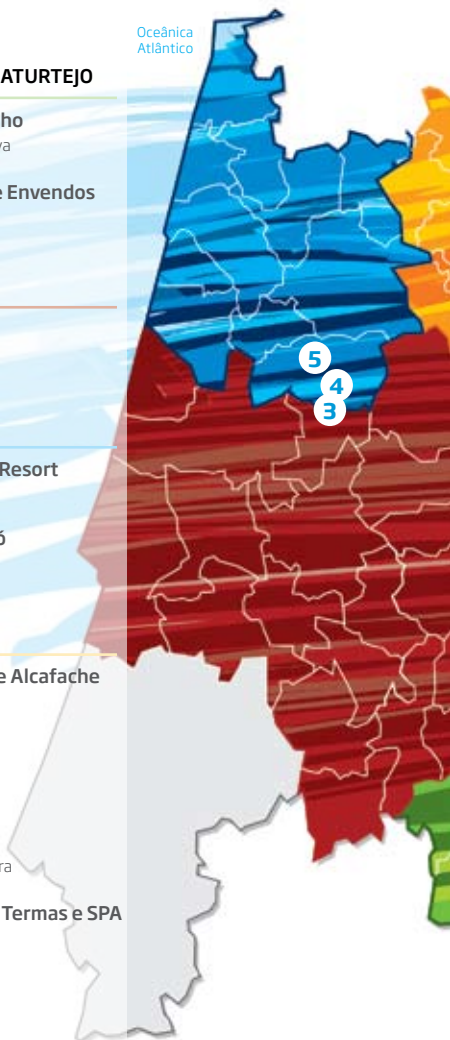
- 3 Termas de Luso**
Município de Mealhada

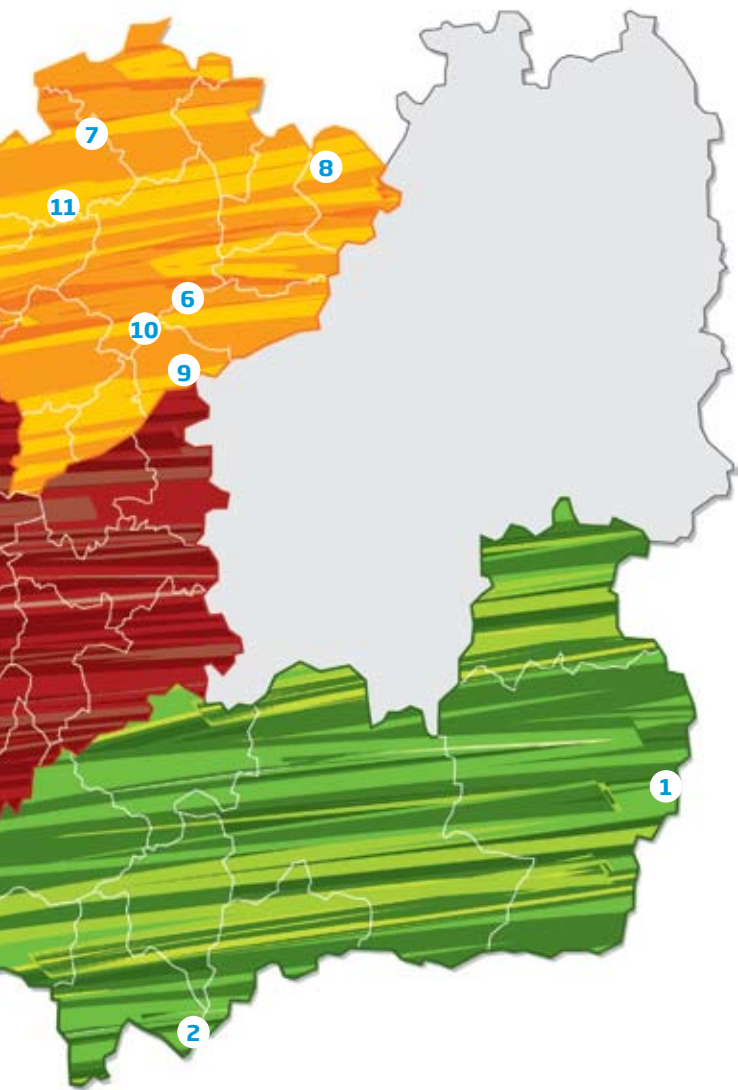
RIA DE AVEIRO

- 4 Termas da Curia SPA Resort**
Município de Anadia
- 5 Termas de Vale da Mó**
Município de Anadia

VISEU/DÃO LAFÕES

- 6 Termas Sulfurosas de Alcafache & Spa Termal**
Município de Viseu
- 7 Termas do Carvalho**
Município de Castro Daire
- 8 Caldas da Cavaca**
Município de Aguiar da Beira
- 9 Caldas da Felgueira - Termas e SPA**
Município de Nelas
- 10 Caldas de Sangemil**
Município de Tondela
- 11 Centro Termal de S. Pedro do Sul**
Município de São Pedro do Sul





Castelo Branco/Naturtejo

Termas de Monfortinho
termalismo clássico e programas de bem-estar

TERMAS DE MONFORTINHO

UM LUGAR QUASE PERFEITO

TERMAS DE MONFORTINHO

Localizam-se no concelho de Idanha-a-Nova a cerca de 70 km de Castelo Branco, nas faldas da Serra de Penha Garcia, junto à margem direita do Rio Erges que aqui delimita a fronteira luso-espanhola. Situam-se à roda das nascentes de água mineral da Fonte Santa, com ancestrais e comprovadas virtudes terapêuticas.

O belíssimo balneário das termas, inaugurado em 1940, foi sujeito em 2001 a uma profunda remodelação, efectuada pelo Arquitecto José Luís Teixeira Pinto, que reorganizou e modernizou toda a infra-estrutura criando um novo ambiente de bem-estar com áreas modernas de repouso e relaxamento.

As Termas de Monfortinho proporcionam hoje uma oferta de tratamentos mais funcional e melhor adaptada à crescente procura de uma faixa de utentes que vê nos balneários termais um papel importante na recuperação do equilíbrio físico e psíquico de todos os que não conseguem escapar a um dia-a-dia intenso e aos meses consecutivos das variadas preocupações da vida citadina.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Bicarbonatada sódica, silicatada.
- Hipossalina.
- pH de 5,5
- Mineralização total: 56 mg/l
- Temperatura na emergência: 29 °C

FUNCIONAMENTO

1 FEVEREIRO A 10 DEZEMBRO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Afeções dermatológicas** (psoríases, dermatites de contacto, dermatites atópicas, acnes, varizes ulcerosas e neurodermatites)
- **Colopatias funcionais**
- **Doenças hepato-biliares** (discinésias e litíases biliares, hepatites crónicas)
- **Doenças gastrointestinais** (gastrites, úlceras pépticas, colites espásticas, síndromes homorroidários)
- **Doenças reumáticas** (osteoartroses, artrite psoriática, reumatismos, inflamações crónicas, fibromialgia)

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

- Ingestão de água mineral
- Enteroclises
- Hidroterapia do cólon
- Banhos de imersão e com duche sub-aquático
- Banho local
- Solário
- Hidromassagens
- Pedi-aix
- Vichy
- Duches de jacto
- Bertholaix
- Hidroterapia
- Electroterapia
- Massagens
- Fisioterapia

PROGRAMA

TERMALISMO CLÁSSICO

BEM-ESTAR TERMAL E REPOUSO PSICOSSOMÁTICO

Programas Termais de 1 a 3 dias

Derma-Estética

Bem-Estar

Tonificação

Tratamentos -Balneoterapia e Fisioterapia / Electroterapia

Experiências termais de 1 e 2 dias

PROGRAMAS DAY SPA

Hotel Astória (Instituto de Hidroterapia) - Refirmação e Embelezamento Corporal.

Relax e Tonificação Muscular (massagem ou duche Vichy). Natureza. Oriental.

6060-072

Monfortinho

T +351 277 430 320

F +351 277 430 329

termas.monfortinho@monfortur.pt

www.monfortur.pt

Termas da Ladeira de Envendos



TERMAS DA LADEIRA DE ENVENDOS

Situam-se na Beira Baixa, entre Abrantes e Castelo Branco, no concelho de Mação. As propriedades das suas águas, há muito conhecidas da população, encontram-se documentadas desde o séc. XVIII.

A paisagem que envolve as instalações do balneário, embora pareça um pouco agreste, é especialmente bonita na Primavera quando as flores revestem os campos e as águas correm do alto das serras. A calma que ali reina convida ao descanso que também ajuda a tratar e a serenar o corpo e a mente.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Cloretada sódica, silicatada Hipossalina.
- pH de 4,7
- Mineralização total: 33 mg/l
- Temperatura na emergência: 22 °C

FUNCIONAMENTO

2 MAIO A 31 OUTUBRO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Doenças da pele e patologias dermatológicas** (psoríases, eczemas, úlceras varicosas, acne)
- **Problemas osteoarticulares e musculo-esqueléticos** (artroses, lombalgias e outros reumatismos)
- **Aparelho respiratório** (rinite, sinusite, faringite, bronquite)
- **Aparelho digestivo** (enfartamento, obstipação)

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

- Ingestão de água mineral
- Imersão simples
- Hidromassagem simples ou com aerobanho e/ou duche subaquático
- Duches de jacto / cachão
- Duche de massagem parcial ou geral, tipo Vichy
- Técnicas específicas do aparelho respiratório (irrigação nasal, aerosol sónico, nebulização individual e pulverização faríngea)

Contactos

Balneário Termal (Maio a Outubro)
Ladeira, 6120-019 Envendos
T +351 274 855 139
F +351 274 855 190

Contactos Comerciais (todo o ano)

T +351 276 990 900
F +351 276 990 912
termas@unicer.pt
www.unicer.pt

Coimbra

Termas de Luso
termalismo clássico e programas de bem-estar

10

FONTE DE SAÚDE

TERMAS DE LUSO

As Termas de Luso, situadas na encosta poente da Serra do Buçaco, têm o raro privilégio de uma situação ímpar que faz delas o lugar ideal para recuperar forças entre verdes frondosos. Aqui o repouso e o sossego respiram-se e sentem-se ao passear pela exuberante beleza da Serra do Buçaco, das suas árvores seculares e dos seus jardins ou pelo encanto dos recantos desta vila termal cuja memória se liga a bucólicas tardes de Verão que fi zeram, no princípio do século XX, o romantismo das termas. As nascentes continuam a fazer brotar das entranhas, águas diversas, preparadas no laboratório natural dos aquíferos para beber ou para banhos, consoante as virtudes curativas de cada uma delas.

Nas Termas de Luso a saúde é um bem que se conserva e se recupera cuidadosamente, gota-a-gota ou em repouso, sempre segundo fórmulas rigorosamente personalizadas e com o acompanhamento de médicos e técnicosde saúde competentes.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Cloretada sódica silicatada.
Hipossalina
- pH de 5,6
- Mineralização total: 47 mg/l
- Temperatura na emergência: 27 °C

FUNCIONAMENTO

REABERTURA A 15 JANEIRO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Aparelho nefro-urinário** (litíase renal e insuficiência renal)
- **Hipertensão arterial**
- **Doenças respiratórias** (bronquite, sinusite)
- **Doenças metabólicas** (hipercolesterolemia, diabetes, gota)
- **Reumatismos e perturbações do aparelho locomotor**, incluindo programas de reabilitação, fisioterapia correctiva e recuperação da forma física
- **Patologia dérmica**

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

- Crenoterapia - banhos e duches
- Electroterapia - ondas curtas, infravermelhos, ultra-sons, ionização e altas pressões
- Termoterapia - parafango, parafina e calor húmido
- Ventilopterapia - aerossóis e emanatório
- Mecanoterapia - ginásio e reeducação mecânica
- Cinesioterapia - ginástica
- Hidrocinesioterapia - ginástica em piscina Termal

PROGRAMA

TERMALISMO CLÁSSICO

PROGRAMAS DE BEM-ESTAR

Apartado 1
3050-902 Luso

T +351 231 937 400
F +351 231 937 409

termas@agualuso.pt
sal@agualuso.pt
www.sociedadeagualuso.pt

TERMAS DA CURIA

As Termas da Curia estão integradas num parque de 14 hectares de vasto arvoredo, com espécies raras e um dos maiores lagos artificiais da Península Ibérica. Fazem parte do complexo turístico que engloba o Parque da Curia, o Hotel das Termas - Curia, Termas, Spa & Golf e o Campo de Golf, tendo os seus clientes acesso em condições preferenciais aos seus serviços e facilidades. Preservando o charme do início do século XX quando, face ao conhecimento das propriedades das suas águas, ali se decidiu criar uma estância termal que em nada fosse inferior às melhores da Europa de então, as Termas da Curia disponibilizam hoje os mais modernos equipamentos e técnicas, correspondendo às necessidades, expectativas e disponibilidade dos clientes dos nossos dias. As Termas estão abertas todo o ano, propiciando não apenas tratamentos ligados a problemas de saúde, mas também alternativas para quem deseja cuidar do seu bem-estar ou, simplesmente, repousar tirando partido das características únicas das águas termais utilizadas nos programas Spa, anti-stress, relaxamento, de estética e emagrecimento.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Sulfatada cálcica, magnésiana.
Hipersalina.
- pH de 7,4
- Mineralização total: 2288 mg/l
- Temperatura na emergência: 19 °C

FUNCIONAMENTO

TODO O ANO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Doenças metabólico-endócrinas** (gota)
- **Aparelho nefro-urinário** (pedra nos rins, infecções urinárias)
- **Hipertensão arterial**
- **Doenças reumáticas e musculo-esqueléticas** (reumatismo, problemas de coluna, artrite)

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

- Banho de imersão simples, com bolha de ar, com subaquático
- Hidromassagem
- Duches - escocês, leque, duche massagem Vichy
- Piscina - com subaquático, com recuperação funcional
- Bertholet
- Maniluvio / Pediluvio
- Massagem geral, parcial,
- tonificação muscular
- Ondas curtas
- Microondas
- Ultravioletas
- Ultra-sons
- Tracções
- Excitomotores
- Calores húmidos
- Pressoterapia
- Pressoterapia com massagem
- de drenagem linfática
- Ginásio
- Ginásio com recuperação funcional
- Sauna
- Massagem geotermal
- Estética

PROGRAMA

TERMALISMO CLÁSSICO

Saúde

Spa & anti-Stress (3 Noites)

Bem Estar & Saúde (4 Noites)

Termas & Emagrecimento (14 Noites)

Dê Saúde à Sua Saúde (7 ou 14 Noites)

Relax

Day Spa (Uma manhã ou Tarde sem alojamento)

Termas & Golfe (2 Noites)

Spa & Relax (1 Noite)

Pausa Pela Sua Saúde (2 Noites)

Estética

Pausa Pela Sua Saúde & Estética (2 Noites)

Termas & Beleza (7 Noites)

Anticelulítico - Beleza & Rejuvenescimento (7 Noites)

Bem estar & Beleza (4 Noites)

Ria de Aveiro

Termas de Vale da Mó

14

FONTE DE ÁGUAS FERRAS

TERMAS DE VALE DA MÓ

Contígua às faldas da Serra do Caramulo, a 250 metros de altitude, entre frondoso arvoredo surge a pequena aldeia do Vale da Mó com o seu grande tesouro - as Termas de água férrea, que ficam a 5 km da Anadia, 35 km de Aveiro e 30 km de Coimbra.

O Vale é uma sinuosa faixa de terreno apertado entre montes opulentamente vestidos de pinheiros e medronheiros com uma rara mescla de sobreiros, oliveiras, acácias e eucaliptos e uma variada vegetação rasteira, tornando Vale da Mó um local aprazível para tratamento de cura e repouso. Longe do burburinho e da agitação citadina, convida ao descanso tão importante para a cura de estados de depressão nervosa e fadiga, infelizmente tão comuns nos nossos dias.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Bicarbonatada, magnesiana, ferruginosa.
Fracamente mineralizada.
- pH de 6,3
- Mineralização total: 165 mg/l
- Temperatura na emergência: 15 °C

FUNCIONAMENTO

1 JUNHO A 31 OUTUBRO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Doenças do sangue** (anemias e outras doenças por carência de ferro)
- **Doenças gastro-hepáticas** (gastro-duodenais e hepatopatias)
- **Anorexias e convalescenças**

PROGRAMA

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

Ingestão de água mineral

PROGRAMAS DE TERMALISMO CLÁSSICO

Programas termais (14 e 21 dias)



Vale da Mó
3780-480 Moita AND

T +351 231 525 082

geral@cm-anadia.pt
www.cm-anadia.pt

Viseu/Dão Lafões

Termas Sulfurosas de Alcafache
e SPA Termal

16

ALCAFACHE FAZ BEM...

TERMAS SULFUROSAS DE ALCAFACHE, SA

As Termas de Alcafache Spa Termal posicionam-se no lote restrito de jóias termais com elevado requinte de bem-estar, situadas num lugar recôndito só alcançado pelo silêncio dos extensos pinhais que cobrem as serranias, no fundo do Vale do Dão e a 8km de Viseu, onde a perfeita simbiose entre o espaço e a sua envolvência tornam o local ideal para o Bem Estar. Ao entrar no Spa Termal respirasse tranquilidade enquanto se absorvem as energias calmas de cada pormenor, pensadas minuciosamente para cada recanto. Nada foi feito ao acaso. Tudo teve um pensamento, uma inspiração. Ali não existem gabinetes de terapias, mas sim vários espaços independentes que permitem o refúgio em pequenos mundos de profundo relaxamento. E ao entrar num desses mundos vive-se uma experiência única que induz a um transe hipnótico de harmonia, calma e bem-estar.

O local é perfeito para esquecer que o resto do mundo existe e ideal para passar os dias a mimar o corpo, em sessões de massagem, banhos aromáticos e tratamentos de beleza e bem-estar, com águas altamente benéficas para a pele devido ao seu alto teor de sílica. A par da tranquilidade espiritual em comunhão com a natureza nas Termas de Alcafache, usufrua de propriedades únicas no tratamento das vias respiratórias, várias doenças de pele, de reumatismos crónicos, doenças músculo-esqueléticas, na recuperação de dificuldades motoras, colites e colecistopatias crónicas.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Sulfúrea, bicarbonatada sódica, fluoretada, silicatada. Fracamentemineralizada.
- pH de 8,4
- Mineralização total: 397 mg / litro
- Temperatura na emergência: 50 °C

GPS COORDENADAS

Latitude: 40° 36.368
Longitude: 7° 52.

FUNCIONAMENTO

1 MARÇO A 31 DEZEMBRO



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Reumatologia e doenças musculó-esqueléticas** (reumatismos crônicos, osteoporoses, espondilartroses, coxartroses, gonartroses ciatalgias, recuperação de dificuldades motoras por acidentes ou no pós-operatório ortopédico)
- **Pneumologia e Otorrinolaringologia** (rinites, sinusites, faringites, bronquites crônicas e asmáticas)
- **Desintoxicação** (curas anti-stress e anti-fadiga)

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

- Banho de imersão com hidromassagem e bolha de ar
- Banho de imersão em banheira
- Banho de imersão em piscina individual com bolhas de ar
- Duche de agulheta
- Duche de massagem Vichy
- Vapor parcial - Coluna
- Vapor Parcial - Mãos e Pés
- Aplicação de lamas
- Aerossol Vibrasónico
- Aerossol Manosónico
- Irrigações nasais
- Pulverização à faringe
- Nebulização
- Banho Turco Mil Estrelas
- Excitomotores



PROGRAMA

PROGRAMAS DE TERMALISMO CLÁSSICO

Séries de 7 e 14 sessões

PROGRAMAS DE SPA TERMAL

Tradições do Oriente

Tratamentos de corpo:

- Banho Hammam oriental com sabão preto
- Duche Vichy com sabão preto e massagem com óleo de Argane
- Envolvimento ancestral com Rhassoul (argila de Marrocos)
- Massagem oriental com mel e óleo de Argane

Tratamentos de rosto:

- Tratamento desintoxicante do deserto
- Tratamento regenerante de flor de laranjeira

Vinoterapia

Programas de 1 a 7 dias

Tratamentos de corpo:

- Cura do Stress - 1 a 3 dias
- Hidratante / Remineralizante - 1 a 3 dias
- Celulite com retenção de líquidos - 5 dias
- Celulite endurecida e compacta - 7 dias

Tratamentos de rosto:

- Programa facial limpeza profunda termal - 1 a 3 dias
- Tratamento anti-rugas - 5 dias
- Uma Hora de Rosto Termal

Tratamentos Individuais:

- banho turco, duche massagem Vichy, envoltimentos, hidromassagem, massagens

Algoterapia

Programas de 1 a 7 dias

- Tonificante / Hidratante - 1 a 3 dias
- Corpo em Forma - 1 a 3 dias
- Anti-stress / Anti-fadiga - 1 a 3 dias
- Anti-celulite / emagrecimento - 5 ou 7 dias

Tratamentos Individuais:

- aplicação de lamas termais, envolvimento com algas marinhas, banho turco mil estrelas, duche massagem Vichy, banho relax, duche de jacto, hidromassagem, piscina individual, massagens, pressoterapia

Termas do Carvalho termalismo clássico e programas de bem-estar

20

ALDEIA DE ÁGUA

TERMAS DO CARVALHAL

As Termas do Carvalho estão situadas no limite norte da Beira Alta, concelho de Castro Daire, a cerca de 500 metros de altitude, no meio das bacias hidrográficas do Vouga e do Paiva, enquadradas pelas serras de Arada e do Montemuro, sentinela desta paisagem sem igual.

Dotadas de um moderno balneário, as suas águas são procuradas para o tratamento de doenças de pele, do aparelho digestivo e respiratório bem como de doenças reumáticas. São também, cada vez mais, uma aliciante oferta ao nível do bem-estar termal, numa estância de verdadeiro repouso envolta numa magnífica paisagem - a beleza da montanha de mãos dadas com a saúde.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Sulfúrea, bicarbonatada sódica, fluoretada, silicatada.
Fracamente mineralizada.
- pH de 9.05
- Mineralização total: 356.8 mg/l
- Temperatura na emergência: 60 °C

FUNIONAMENTO

13 FEVEREIRO A 15 DEZEMBRO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- Afecções das vias respiratórias
- Afecções do aparelho digestivo
- Afecções reumáticas e musculó-esqueléticas
- Doenças de pele e patologias dermatológicas

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

- Ingestão de água
- Banhos de Imersão simples
- Aerobanho
- Hidromassagem
- Hidromassagem Computorizada
- Duche Subaquático
- Duche de Jacto
- Duche Massagem Vichy
- Estufa de Vapor à Coluna
- Vapor aos membros (mãos e pés)
- Massagem a Seco (geral, local e facial)
- Enteroclise
- Diatermia
- Irrigação Nasal
- Aerossol
- Nebulização

PROGRAMA

PROGRAMAS DE TERMALISMO CLÁSSICO

PROGRAMAS DE BEM-ESTAR TERMAL

Programas de 1 a 3 dias

Revitalizante

Corpo com saúde

Anti-stress

Fim de semana com saúde

Dia-a-dia com Saúde

Hidratante

Programas de 5 dias

Semana Termal

Doce Aroma

AROMATERAPIA

Programas de 1 a 3 dias

Doce Bulgária (Rosa da Bulgária)

Doce Serenidade (Hera)

Doce Lavanda (3 Lavandas)

Doce Cacau

Tratamentos individuais



Rua do Balneário
Termas do Carvalhal
3600-398 Mamouros

T +351 232 382 342
+351 232 315 881
F +351 232 315 882

geral@termasdocarvalhal.com
www.termasdocarvalhal.com

Caldas da Cavaca termalismo clássico e programas de bem-estar

ONDE A NATUREZA CUIDA DE SI

CALDAS DA CAVACA

As Caldas da Cavaca encontram-se localizadas numa quinta com cerca de noventa hectares, a cinco quilómetros de Aguiar da Beira, na margem esquerda da Ribeira de Coja (afluente do Dão), num vale aprazível. São também denominadas de Termas da Cavaca e Banhos da Cavaca. No seu complexo encontra-se uma capela, junto ao balneário termal e com acesso através de vários lanços de escadaria de pedra, sendo esta de invocação a Nossa Senhora dos Remédios.

Tornaram-se conhecidas no país e no estrangeiro pelo tratamento de doenças da pele, musculoesqueléticas e dos aparelhos respiratório e digestivo. Por iniciativa da Câmara Municipal as instalações foram recentemente requalificadas através de uma parceria público-privada, contando hoje com um balneário termal bem equipado que dispõe de um sector especializado no tratamento das vias respiratórias e outro destinado à hidrobalneoterapia. A área envolvente e a sua componente dominante de natureza tornam as Caldas da Cavaca num pequeno paraíso localizado num vale próximo da vila de Aguiar da Beira.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Sulfúrea, bicarbonatada sódica, fluoretada.
Fracamente mineralizada.
- pH de 8,3
- Mineralização total: 360 mg/l
- Temperatura na emergência: 30 °C

FUNCIONAMENTO

17 MAIO A 31 OUTUBRO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Doenças do aparelho digestivo** (dispepsia, gastrite, úlcera gástrica, úlcera duodenal, doença de refluxo gastroesofágico, discinesia vesicular, colelitíase, doença de Crohn / colite ulcerosa, obstipação crónica, síndrome do cólon irritável e hemorróidas);
- **Doenças da pele** (urticária, psoríase, dermatite seborreica, eczema atóxico e não atóxico);
- **Doenças musculoesqueléticas e osteo-articulares** (osteoporose, cervicalgias, dorsalgias, lombalgias e ombro doloroso, artrite reumatóide em fase não aguda, espondilite anquilosante em fase não aguda, lúpus eritematoso sistémico em fase não aguda, conectivites e recuperação pós cirúrgica, osteoartrose - coluna, ombros, joelhos, anca, mãos e pés);
- **Aparelho respiratório** (bronquite crónica, enfisema pulmonar, asma bronquial e tabagismo, faringite, amigdalite, sinusite, rinite alérgica e otite);
- **Hipertensão arterial, ansiedade e depressão; Aparelho circulatório** (insuficiência venosa / varizes e insuficiência linfática).

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

- Piscina Termal com hidromassagem
- Banho em Thalaxion
- Berthlolaix
- Hidromassagem: simples, sequencial computadorizada, com bolha de ar
- Duche: Vichy, de jacto, de leque
- Vapor: coluna, membros
- Enteroclise
- Irrigação nasal
- Nebulização individual
- Pulverização faríngea
- Aerossol sónico

PROGRAMA

PROGRAMAS DE TERMALISMO CLÁSSICO

PROGRAMAS DE BEM-ESTAR TERMAL

Duche Vichy + hidromassagem com bolha de ar

Duche Vichy + piscina com hidromassagem

Duche Vichy + Thalaxion

Piscina com hidromassagem + Thalaxion

Duche Vichy + hidromassagem + duche de jacto



Caldas da Cavaca
3579-110 Cortiçada

T +351 232 680 192
+351 232 689 102
F +351 232 688 894

geral@caldasdacavaca.pt
www.caldasdacavaca.pt

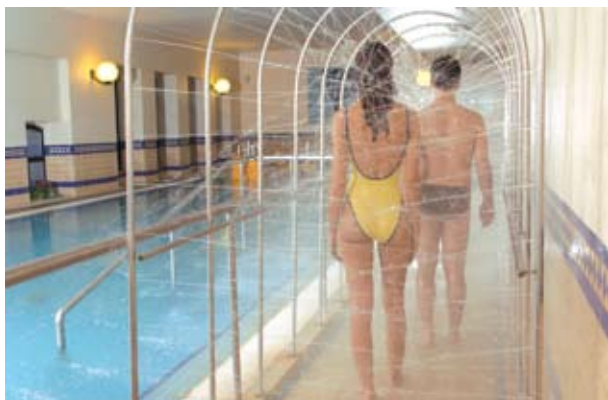
Caldas da Felgueira - Termas & Spa



CALDAS DA FELGUEIRA - TERMAS & SPA

Com um clima agradável e paisagens lindíssimas, junto ao rio Mondego, acerca de 30 km de Viseu, entre Canas de Senhorim e Nelas esta estância oferece uma estadia confortável, de qualidade e uma variada oferta de programas e tratamentos num centro termal com modernas e amplas instalações, recentemente renovadas, que é sinónimo de sofisticação técnica e qualidade profissional.

É uma água única, que se deixa descobrir e conduzir do interior da Terra, para rituais de Cura, de Bem-Estar, Equilíbrio e Beleza. Esta água de excelência é usada nos tratamentos termais das vias respiratórias, nas afecções reumáticas e músculo esqueléticas e também nos programas de bem-estar, estética e beleza. Qualquer que seja a utilização, estas águas cumprem o seu destino e merecem a sua visita às Caldas da Felgueira.



CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Sulfúrea, bicarbonatada sódica e fl uoretada.
Fracamente mineralizada.
- pH de 8,4
- Mineralização total: 414 mg/l
- Temperatura na emergência: 35,8 °C

GPS COORDENADAS

40° 29' 18,98" N
7° 51' 44,56" W

FUNCIONAMENTO

12 FEVEREIRO A 30 NOVEMBRO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Otorrinolaringologia** (doenças inflamatórias crônicas do aparelho respiratório superior, nomeadamente rinite, sinusite, bronquite, laringite e traqueíte. Registam-se também bons resultados nas amigdalites recidivantes com caseum e gengivites, no pós-operatório das polipectomias nasais, nas tubo-timpanites e nas otites serosas).
- **Pneumologia** (principalmente asma brônquica e bronquite crónica. Também colhem benefícios as situações de enfisema e as bronquiectasias).
- **Doenças reumáticas e musculo-esqueléticas** (osteoartroses / osteoartrites, nomeadamente as espondilartroses, coxartroses e gonartroses. Faz-se reabilitação articular e muscular com bons resultados nas artropatias traumáticas, particularmente no pós-operatório ortopédico).

MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

Otorrinolaringologia

- Técnicas de aplicação médica (feitas pelo médico termal): duche faríngeo filiforme, drenagem de Pröetz e insuflação tubo-timpânica.
- Técnicas de auto-aplicação: gargarejo, pulverização faríngea, pipeta de Depierris, aerossóis simples, sónicos e manosónicos e duchas gengivais.

Pneumologia

- Técnicas de nebulização - colectiva em câmara e individual em bancada.
- Técnicas de aerosolarização - aerossóis simples, aerossóis sónicos e aerossóis manosónicos.

Reumatologia

- Técnicas de imersão - imersão simples, aerobanho e hidromassagem computadorizada
- Técnicas de duche - duche de jacto, cachão ou leque, duche multijactos, duche massagem Vichy ou de Aix, duche subaquático e manupediduche.
- Técnicas de vapor - mãos/pés, membros, coluna e integral.
- Complementarmente desenvolvem-se técnicas de cinesiterapia muscular (piscina de mobilização, mecanoterapia, musculação e massagem a seco) e electroterapia (ultrasons, correntes galvânicas, farádicas, dia-dinâmicas ou interferenciais e ionização).





PROGRAMA

TERMALISMO CLÁSSICO

(Programas de 7 e de 14 dias)

Reumáticas e musculoesqueléticas

Vias respiratórias

PROGRAMA DE SPA TERMAL

Programas 2 e de 5 dias

Duo Hidratante - Rosto e Corpo

Anti-Stress

Tonificante

Programas de 5 e de 7 dias

Celulite Zero.

Reafirmante

Programas Especiais

Anti-Ageing (5 e 7 dias)

Acne Zero (7 e 14 dias)

Pós-parto (7 e 14 dias)

TRATAMENTOS INDIVIDUAIS DE ESTÉTICA E BELEZA

Foi recentemente lançada uma linha de produtos cosméticos

das Caldas da Felgueira (creme hidratante, body milk, tónico e leite de limpeza).

Caldas da Felgueira

-Termas & Spa

3525-201 Canas de Senhorim

T +351 232 945 000 termas@termasdafelgueira.pt

F +351 232 945 002 www.termasdafelgueira.pt



CALDAS DE SANGEMIL

As Caldas de Sangemil situam-se em pleno vale do Rio Dão, a cerca de 18 km de Viseu e de 16 km de Tondela, envoltas numa paisagem em que predominam o granito, os pinhais e terras de cultivo. Estas águas sulfúreas e quentes que brotam espontaneamente no leito do rio são utilizadas com fins terapêuticos há muito tempo. Situado na margem do rio, o balneário termal está equipado com modernos meios nos domínios da mecanoterapia, electroterapia e termoterapia, especialmente vocacionado para problemas da funcionalidade motora. As águas de Sangemil têm também bons resultados no tratamento e prevenção de algumas doenças das vias respiratórias.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Sulfúrea, bicarbonatada sódica, fluoretada.
Fracamente mineralizada.
- pH de 8,6
- Mineralização total: 469 mg/l
- Temperatura na emergência: 49 °C

FUNCIONAMENTO

15 MARÇO A 30 NOVEMBRO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Patologias do foro reumatológico**
- **Reabilitação motora** - algumas patologias musculó-esqueléticas e artropatias, cuidados pré e pós-operatórios
- **Patologias das vias respiratórias superiores**

PROGRAMA

PROGRAMAS DE TERMALISMO CLÁSSICO



Caldas de Sangemil

Balneário das Caldas

de Sangemil, Lajeosa do Dão **T** +351 232 672 460 termasdesangemil@cm-tondela.pt
3460-160 Tondela **F** +351 232 672 445 www.termasdesangemil.com

Centro Termal de São Pedro do Sul
termalismo clássico e programas de bem-estar

30



CENTRO TERMAL DE SÃO PEDRO DO SUL

Perdem-se no tempo os primeiros vestígios da utilização das águas termais de São Pedro do Sul com fins curativos e de bem-estar, mas são dos romanos os mais importantes vestígios patrimoniais que chegaram até aos nossos dias e que são o que resta do *balneum* romano ali construído no princípio do séc. I da era cristã. Nestas águas tão especiais da então designada Vila do Banho, terá D. Afonso Henriques vindo recuperar de uma fractura sofrida em batalha. São muitos anos de tratamentos e de bem-estar conseguidos com estas águas num local também já designado por Caldas de Lafões e Caldas da Rainha D. Amélia, atestando a importância que lhe atribuíram outros monarcas.

Em 1987 foi inaugurado um novo balneário e iniciou-se a modernização do Balneário Rainha D. Amélia e recentemente, já no séc. XXI, foi feito um forte investimento na ampliação de instalações, em equipamentos termais de última geração e na qualificação dos seus profissionais, que tornaram estas Termas mais atraentes para os diversos tipos de pessoas, de todas as idades, que se vão tratar e revitalizar na magia das águas termais de S. Pedro do Sul.



CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

- Sulfúrea, bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada, sulfidratada e silicatada. Fracamente mineralizada.
- pH de 8,89
- Mineralização total: 358.2 mg/l
- Temperatura na emergência: 68.7 °C

FUNCIONAMENTO

TODO O ANO

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- **Doenças do foro reumatismal** (osteoartrrose, espondilite anquilosante, febre reumática, artrite reumatóide e artrite gotosa em fase não aguda, pelvispondilite anquilopoiética)
- **Otorrinolaringologia e doenças das vias respiratórias** (asma, sinusite, rinite alérgica, faringite crónica, bronquite crónica)
- **Medicina física e de reabilitação** (afecções do sistema nervoso, afecções do foro orto-traumatológico, doenças do foro reumatismal e respiratório)



MEIOS / TÉCNICAS DE TRATAMENTO

Balneoterapia

- Imersão Geral
- Imersão Geral com Bolha de Ar ou Aerobanho
- Hidromassagem (Manual e Automatizada)
- Piscina de Grupo
- Piscina Colectiva
- Vapor Parcial (Coluna/Membros)
- Duche Geral ou Regional
- Duche de Vichy (Massagem)
- Duche de Jacto
- Duche de Cachão

Vias respiratórias

- Irrigação Nasal
- Inalação (Fomentação, Nasal e Bucofaríngeo)
- Emanatório (Colectivo, Individual)
- Nebulização ou Aerossol

Fisioterapia

- Ondas Curtas
- Ultra Sons
- Ionização
- Parafango
- Massagem
- Reeducação Motora (Individual/Grupo)
- Técnicas Especializadas
- Cinesioterapia
- Calor Húmido
- Hidromassagem
- Estimulação Eléctrica
- Parafina
- Pressões Alternativas
- Microondas



PROGRAMA

TERMALISMO CLÁSSICO

Vários programas incluindo programas de **Termalismo Júnior** para crianças a partir dos 5 anos e adolescentes. Problemas das vias respiratórias (sinusite, rinite alérgica, asma, faringite, otite, bronquite entre outros).

PROGRAMAS DE BEM-ESTAR TERMAL

12 Programas de Bem-Estar Termal nos 2 balneários

(D. Afonso Henriques e Rainha D^a Amélia).
A realizar no máximo durante 3 dias seguidos.



Termas de São Pedro do Sul
3660-692 Várzea

T +351 232 720 300
F +351 232 712 152

geral@termas-spsul.com
www.termas-spsul.com

EFEITOS DAS ÁGUAS MINERAIS NATURAIS

Há diversos tipos de águas minerais naturais. A sua composição química e temperatura de emergência dependem do percurso das partículas de água até chegarem à superfície, sendo uma consequência em especial do tipo de rocha por onde passam, da profundidade e temperatura atingida no interior dos maciços rochosos.

Os diferentes tipos de águas minerais naturais associadas às técnicas de hidrologia médica disponíveis em cada balneário condicionam o conjunto de **indicações terapêuticas**, ou seja, os tipos de doenças para cuja terapia são mais indicadas. Além disso a limpeza do organismo através das águas minerais naturais leva por sua vez a uma limpeza dos poros e das mucosas e à libertação de toxinas, deixando a pele limpa e mais firme.

Dependendo da sua composição química as águas minerais naturais das Termas que apresentamos são:

Sulfurosas ou sulfúreas: na sua composição predomina o enxofre, podendo também conter sódio ou cálcio. São indicadas principalmente para doenças crónicas das vias respiratórias (como laringites, rinites, bronquites e asma), processos reumáticos e dermatológicos (como eczemas, queratose e psoríase), e têm efeito sobre as afecções hepáticas. São também utilizadas em pós-operatórios do aparelho locomotor e traumatismos.

Bicarbonatadas: a sua ingestão em jejum actua sobre o metabolismo diminuindo a acidez gástrica. Facilitam a digestão e estimulam a secreção pancreática, quando ingeridas durante as refeições. Têm também funções diuréticas. Podem conter outro tipo de minerais na sua composição que fazem variar as suas acções. Nesta zona as mais comuns são as **bicarbonatadas sódicas**, indicadas para afecções gástricas, hepáticas e renais. As águas ricas em sódio ajudam a controlar o equilíbrio hídrico da pele.

Cloretadas: na sua composição predomina o cloreto. São indicadas para afecções dermatológicas pois aumentam as defesas da pele e das mucosas quando administradas através de irrigações ou duches. Têm propriedades anti-inflamatórias sobretudo quando contêm também sódio (cloretadas sódicas) e ajudam também a controlar o equilíbrio hídrico da pele. Contribuem para o regular o excesso de gordura subcutânea, aumentar as defesas da pele e mucosas. Este tipo de água é estimulante de funções orgânicas, endócrinas e metabólicas. A sua aplicação externa é também indicada para casos de stress pelo seu importante efeito calmante.

Sulfatadas: caracterizam-se pela variação da sua temperatura e mineralização, encontrando-se nesta zona águas sulfatadas cálcicas, indicadas para afecções gástricas, intestinais, do fígado e biliares, com uma importante acção diurética



e de eliminação do ácido úrico. As águas ricas em sulfatos dão elasticidade à pele e têm um efeito relaxante sobre o organismo; as águas ricas em cálcio e magnésio activam a função enzimática da pele.

Ferruginosas ou férreas: na sua composição encontra-se principalmente ferro, embora frequentemente também contenham bicarbonatos ou sulfatos. São indicadas para anemia, obesidade e regimes de emagrecimento, reumatismos, afecções hepáticas e biliares e alguns tipos de afecções dermatológicas, assim como para transtornos do desenvolvimento infantil.

O QUE SE FAZ NAS TERMAS

- CONCEITOS BÁSICOS

Nas Termas a água mineral natural é utilizada como agente terapêutico em qualquer estado físico e a temperaturas variáveis, podendo ser administrada por via oral (ingestão), tópica - sobre a pele (banhos, duches e massagens) - ou inalatória (duches nasais e irrigações).

São várias as técnicas de hidroterapia, que potenciam as características químicas, mecânicas e térmicas das águas termais utilizando-as para aliviar e tratar diversos problemas de saúde.

BANHOS

Imersão em água termal durante um tempo e temperatura determinados podendo ser em piscina (individual ou colectiva) ou em banheira, em que a utilização da água quente tem um efeito relaxante e descompressor ao nível muscular e articular.

Aerobanho ou banho com bolha de ar - em banheira individual, consiste numa emulsão de bolhas de ar na água através da insuflação de ar morno que sai de pequenos orifícios por toda a banheira, proporcionando uma massagem delicada de relaxamento global e favorecendo a oxigenação dos tecidos.

Banho de hidromassagem - os finos jactos de água termal que saem das paredes da banheira e atravessam o banho fazem com que o movimento da água produza uma vigorosa massagem subaquática. Este tratamento favorece a descontração e a oxigenação muscular, tonifica os tecidos e activa a circulação, associando o efeito relaxante da água e a acção tonificante da massagem. Pode ser ou não computadorizada.

Solário - em banheira individual, ao ar livre, associa o efeito relaxante da água com a acção tonificante da massagem com jacto de água e a luz solar.



DUCHES

Subaquático - em banheira individual consiste numa hidromassagem direccionada a determinada zona ou articulação, sendo efectuado por um(a) balneoterapeuta durante o banho de imersão, de acordo com a prescrição médica. Associa o efeito relaxante da água com a acção tonificante da massagem com jacto de água.

De jacto ou agulheta - administrado por um(a) balneoterapeuta, consiste na aplicação de um jacto de água regulável em pressão e temperatura. Estimula a tonicidade muscular.

De massagem Vichy - massagem manual nas zonas cervical, dorsal e lombar feita sob uma série de chuveiros, produzindo um relaxamento profundo.

Circular - aplicação de finos jactos de água que saem de múltiplos orifícios existentes num sistema circular de tubos, permitindo receber água em todo o corpo ao mesmo tempo. Tem um efeito tonificante e promove a activação da circulação.

Escocês - aplicação alternada de jactos de água quente e fria que massajam todo o corpo. Revitaliza e estimula, melhora a tonificação muscular e a circulação.

Facial - duche de água morna em forma de leque dirigido à face. Tem uma acção sedativa, calmante e esfoliante da epiderme facial.

Hidropresso-terapia - em equipamento individual associa o efeito relaxante da água com a acção tonificante da massagem com finos jactos de água.

O **vapor de água** pode ser utilizado em aplicações gerais - em sauna a vapor ou banho turco - ou em aplicações locais. Na vaporização geral a água sai de vários orifícios em forma de finas gotículas dando a sensação de **vapor de água** por todo o corpo. Pode também ser feito vapor parcial mediante a aplicação de calor e vapor termal em zonas definidas (coluna, mãos e pés), em ambiente controlado (estufa de vapor).

Bertholaix (ou Bertholet) - efectuado em equipamento individual, utiliza o calor húmido para o relaxamento dos músculos e tendões.

Ingestão de água - administra-se durante o tratamento em doses e na frequência conforme a prescrição médica. A ingestão de água está contraindicada nos doentes com gastrites, úlceras gástricas e duodenais. Nunca deve ser ingerida sem a prescrição médica.



Aerossol - aplicações inalatórias de água minero-medicinal, mediante aparelhos especiais que produzem partículas de vapor finíssimas às quais pode ser inculida vibração para melhor penetrarem nas vias respiratórias.

Nebulização - inalação de água termal através de uma máscara.

A água é fragmentada em pequenas gotas pela projecção de um jacto contra a parede de uma campânula criando um ambiente de vapor quente que promove a hidratação das mucosas das vias respiratórias.

Irrigação nasal - através de um dispositivo adequado a água termal circula de uma narina para a outra, tendo contornado o ceptro nasal.

Pulverização à faringe - consiste na projecção de água termal em pequenas gotas, na boca, massajando a faringe, para tratar afecções respiratórias, tanto de nariz como de garganta. Pode ser usado como preparação para nebulizações e aerossóis.

Nas Termas podem também praticar-se **técnicas complementares** sem recurso à água mineral natural (como massagem a seco geral ou local, massagem de drenagem linfática, ginástica, fisioterapia ou electroterapia, entre outras) bem como **serviços de bem-estar** termal que visam a melhoria da qualidade de vida e que, podendo comportar fins de prevenção da doença, estão ligados à estética, beleza e relaxamento, podendo ser aplicadas técnicas termais e utilizada água mineral natural.

A **termoterapia** é uma dessas técnicas que consiste em aplicar calor no organismo através de corpos materiais a uma temperatura superior à dos níveis fisiológicos (normalmente entre os 38 e 45 °C) durante um tempo determinado, podendo ser utilizados pelóides (agentes físicos semilíquidos que se formam pela mistura de água mineral, do mar ou de um lago salgado com substâncias orgânicas ou inorgânicas resultantes de processos biológicos e geológicos) - **lamas ou lodos, argilas e algas** - para envoltimentos totais ou parciais, aplicados directamente sobre a pele ou sobre tecidos (preferencialmente de linho ou lã), à temperatura e humidade indicadas para cada caso.

Podem ainda ser aplicados **extractos de frutos ou de outros vegetais** cujas propriedades, associadas às da água mineral natural, têm efeitos altamente benéficos sobre o organismo ajudando a libertar toxinas, a relaxar profundamente, a aliviar a fadiga física e intelectual, a combater a celulite e tonificar e regenerar a pele.



Pólo de Marca Turística Ria de Aveiro

Rua João Mendonça, 8

3800-200 Aveiro

T +351 234 420 760 F +351 234 428 326

geral@turismodocentro.pt

Lat: 40° 38' 30"N | Long: 8° 39' 15,50" W

www.turismodocentro.pt

Pólo de Marca Turística Castelo Branco | Naturtejo

Rua Conselheiro Albuquerque, 4 - Cave C

6000-161 Castelo Branco

T +351 272 320 176 F +351 272 320 137

Lat: 39° 49' 16,50" N | Long: 7° 29' 33" W

Pólo de Marca Turística Coimbra

Av. Afonso Henriques, 132

3000-009 Coimbra

T +351 239 488 120 F +351 239 488 129

Lat: 40° 12' 44" N | Long: 8° 24' 46" W

Pólo de Marca Turística Viseu | Dão Lafões

Av. Gulbenkian

3510-055 Viseu

T +351 232 420 950 F +351 232 420 957

Lat: 40° 39' 18" N | Long: 7° 54' 51" W

FICHA TÉCNICA Textos ERTCP · Créditos Fotográficos: Arquivo ERTCP, Arquivo ARPTCP, Monfortur, CM Mação, Sociedade Água Luso, Termas de Alcafache, Termas do Carvalhal, Caldas da Felgueira, Caldas de Sangemil, Termas de São Pedro do Sul · Design Designologia · www.designologia.com
Tiragem 20 000 exemplares · Edição Janeiro 2010 (2ª Edição)

Agradece-se a colaboração do Dr. Luís Ferreira Gomes na supervisão das informações de carácter técnico e dos concessionários que ajudaram a produzir e rever conteúdos.

TURISMO CENTRO DE PORTUGAL



SAÚDE & BEM-ESTAR

RUA JOÃO MENDONÇA, 8
3800-200 AVEIRO

T +351 234 420 760
F +351 234 428 326
geral@turismodocentro.pt

www.turismodocentro.pt