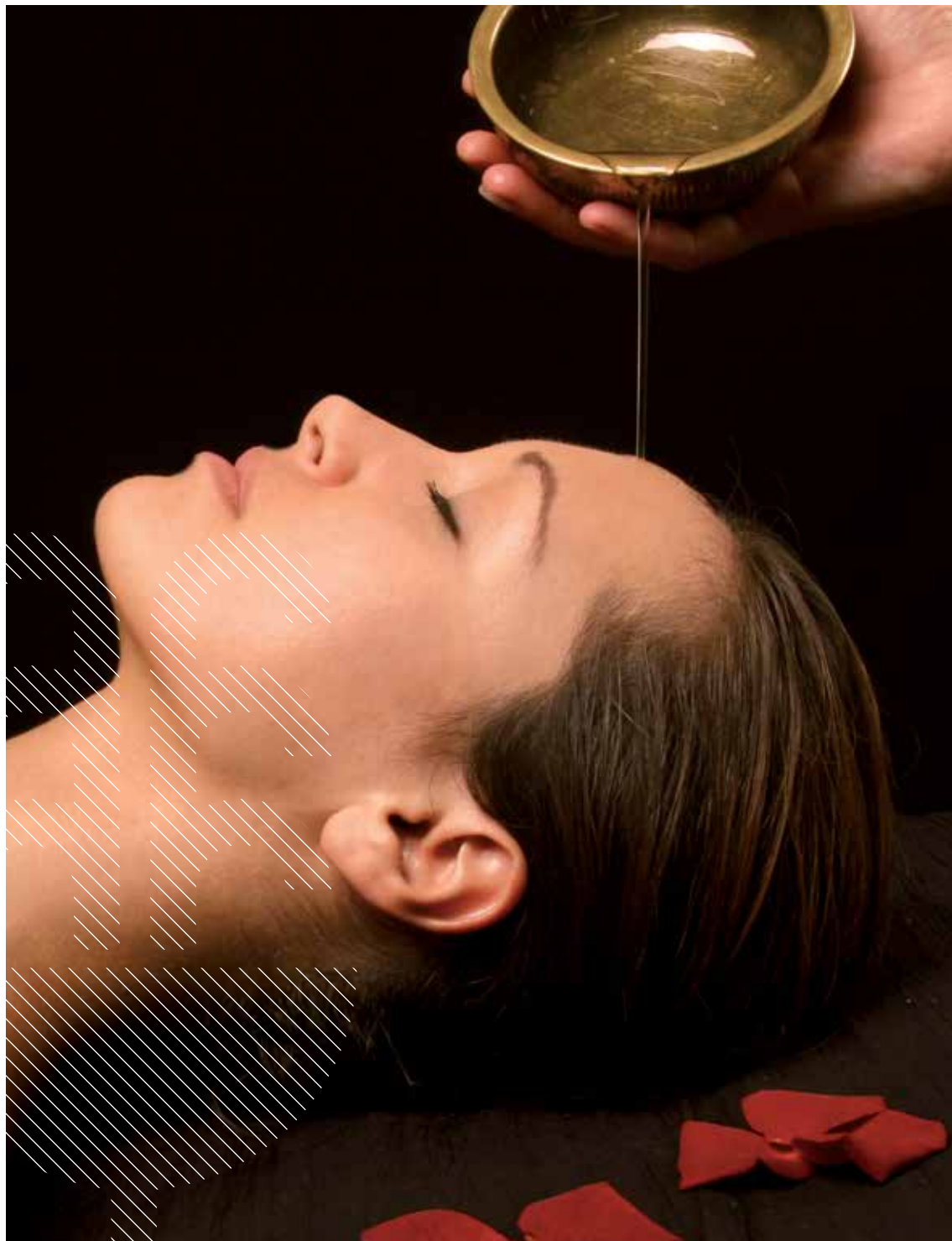




SAÚDE E BEM-ESTAR



ÁGUAS TERMAIS: UMA JORNADA INTEMPORAL



Ir às Termas é muito mais do que parece à primeira vista.

Ir às Termas é uma jornada. Jornada essa que começou a ser feita pelos nossos antepassados. Não só descobriram novos mundos, como descobriram poderes únicos que contribuíram para a sua saúde e bem-estar, numa altura em que a medicina, tal como a conhecemos, era uma miragem. Hoje em dia, apesar da evolução da medicina, as Termas continuam com uma utilidade e uma contemporaneidade inquestionável.

Esta jornada foi, é e será feita de algo muito mais poderoso do que as águas termais em si. É uma jornada de autoconhecimento do corpo, de espiritualidade que rejuvenesce a alma, de descoberta da arte de ser bem recebido. É uma jornada de saúde pelo prolongamento da vida saudável, de novos relacionamentos com a natureza, de conhecimento do país e dos seus diversos locais. É uma jornada de família, feita de experiências únicas e inesquecíveis. Mas, acima de tudo, é uma jornada pela busca constante das origens do bem-estar, que nos permitem apreciar e prolongar o tempo.

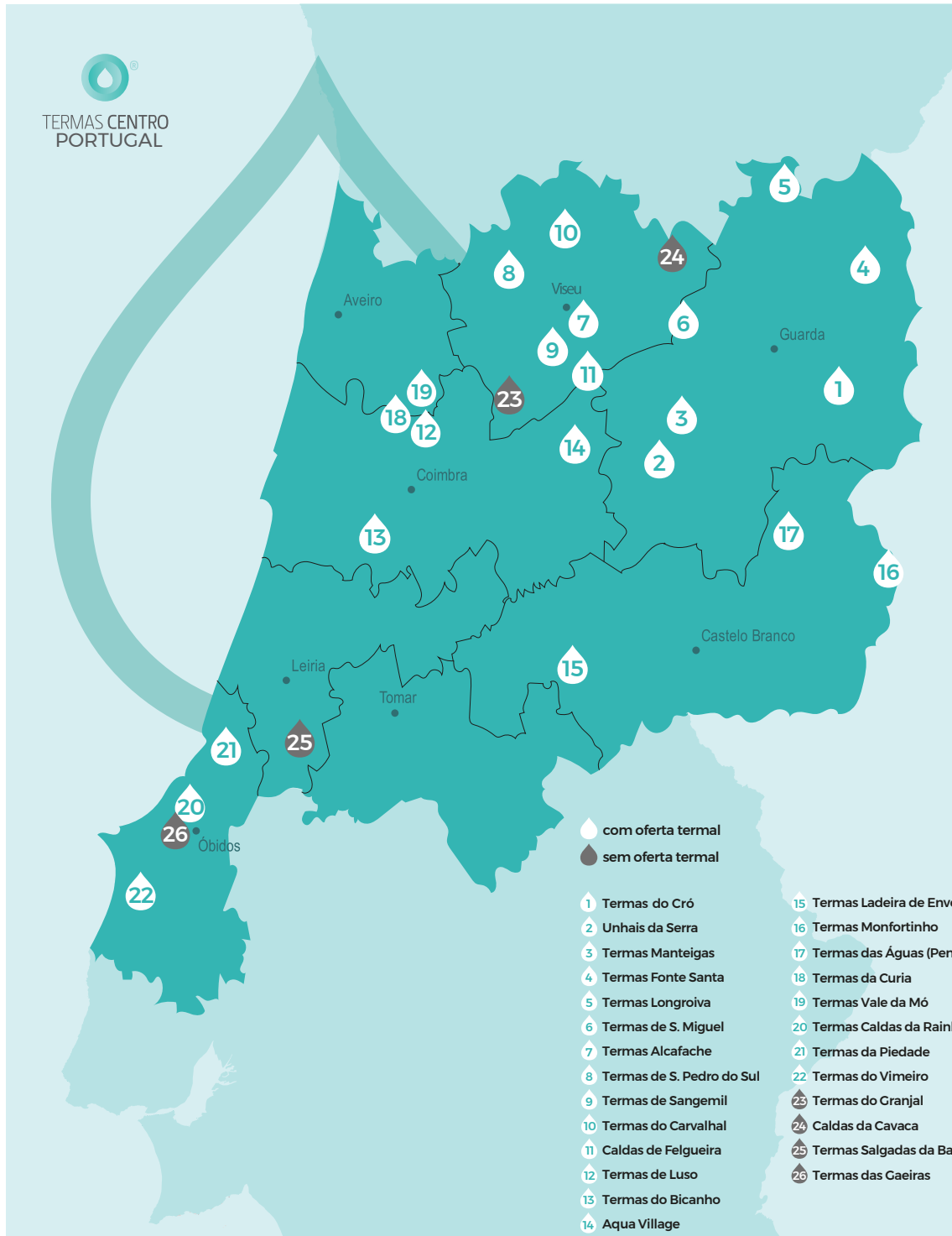
Para o guiar nesta jornada, preparámos este Roteiro como fonte de conhecimento das Termas do Centro de Portugal. Aqui vai encontrar tudo aquilo que precisa. Desde a localização das Termas aos tratamentos disponíveis.

Esta é uma jornada que chama por si e pela sua família. Junte-se a nós!

roteiro SAÚDE E BEM-ESTAR

índice

SAÚDE E BEM-ESTAR



- 1 com oferta termal
- 2 sem oferta termal
- 3 com oferta termal
- 4 sem oferta termal
- 5 com oferta termal
- 6 sem oferta termal
- 7 com oferta termal
- 8 sem oferta termal
- 9 com oferta termal
- 10 sem oferta termal
- 11 com oferta termal
- 12 sem oferta termal
- 13 com oferta termal
- 14 sem oferta termal
- 15 com oferta termal
- 16 sem oferta termal
- 17 com oferta termal
- 18 sem oferta termal
- 19 com oferta termal
- 20 sem oferta termal
- 21 com oferta termal
- 22 sem oferta termal
- 23 com oferta termal
- 24 sem oferta termal
- 25 com oferta termal
- 26 sem oferta termal

BEIRA BAIXA

Idanha-a-Nova

Termas de Monfortinho 06

Penamacor

Termas de Águas 07

MÉDIO TEJO

Mação

Termas da Ladeira de Envidos 8

OESTE

Alcobaça

Termas da Piedade 9

Caldas da Rainha

Termas das Caldas da Rainha 10

Torres Vedras

Termas do Vimeiro 11

REGIÃO BEIRAS E SERRA DA ESTRELA

Almeida

Termas de Almeida | Fonte Santa 12

Covilhã

Termas de Unhais da Serra 13

Termas de São Miguel 14

Sabugal

Cró - Termas e Spa 15

Manteigas

Termas de Manteigas 16

Meda

Termas de Longroiva 17

REGIÃO DE AVEIRO

Anadia

Termas da Curia 18

Termas de Vale da Mó 19

REGIÃO DE COIMBRA

Mealhada

Termas de Luso 20

Oliveira do Hospital

Aqua Village 21

Soure

Termas do Bicanho 22

UISEU DÃO LAFÕES

Castro Daire

Termas do Carvalho 24

Nelas

Termas da Felgueira 25

São Pedro do Sul

Termas de São Pedro do Sul 26

Tondela

Termas de Sangemil 27

Viseu

Termas de Alcafache 28

TERMAS DE MONFORTINHO



TERMAS DE MONFORTINHO

Monfortinho

☎ (+351) 277 430 320

www.termasde-monfortinho.com

ÉPOCA TERMAL

abril a novembro

» Manhã 9h-13h

» Tarde 15h-19h

A Fonte Santa, está localizada num verdadeiro paraíso, repleto de cultura e oportunidades de lazer. Esta fonte, considerada a origem das Termas de Monfortinho, encontra-se num cenário onde a natureza permanece intocada. Neste ambiente natural, o ar puro e a água termal unem-se para proporcionar uma harmonia perfeita entre a tranquilidade e a natureza.

Para além dos seus tratamentos de saúde, as Termas de Monfortinho oferecem também serviços dedicados ao repouso, bem-estar e cuidados de beleza. É um “lugar sem tempo, onde há tempo para tudo”, com uma história que remonta à época romana. Reconhecida como uma escolha de excelência no termalismo de saúde, esta estância oferece tratamentos personalizados através de métodos variados.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

As águas da Fonte Santa de Monfortinho são Hipo mineralizadas, bicarbonatadas, sódicas, cálcicas e magnésicas, possuindo um dos maiores teores de sílica entre as águas termais portuguesas, o que permite uma rápida regeneração das afeções da pele (psoríase, eczemas, dermatites, acnes, etc.) e das mucosas do aparelho digestivo e respiratório. A temperatura de nascente é de 29° C e apresentam um pH de 5,45.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 28.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

Na área do Bem-Estar pode usufruir de uma ampla e diversificada oferta de programas, que pretendem responder de uma forma individualizada às suas necessidades.

TERMAS DE ÁGUAS

As Termas da Fonte Santa encontram-se numa área serena e bucólica, perfeita para relaxar e fugir ao ritmo agitado da vida urbana. Localizadas a apenas 7 km de Penamacor, uma vila encantadora e rica em património histórico, são a escolha ideal para umas férias tranquilas, facilmente combináveis com tratamentos termais.

A deslumbrante paisagem da Serra da Malcata, emoldurada pela albufeira da Barragem da Meimoa e pela ribeira da Baságueda, oferece um irresistível apelo para os amantes da natureza.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Água fracamente mineralizada, com reação alcalina, sulfúrea, bicarbonatada sódica, levemente fluoretada e com significativa quantidade de sílica.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 28.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

As Termas de Águas proporcionam serviços de bem-estar, aplicando as técnicas termais que visam a melhoria da qualidade de vida:

» Banho de imersão e hidromassagem

» Duche de jato

Os programas de bem-estar estão disponíveis ao longo de todo o ano, sendo a escolha ideal para quem procura um relaxamento diferente e envolvente, conjugando serviços exclusivos com os benefícios da água termal.



TERMAS DE ÁGUAS

Penamacor

☎ (+351) 277 305 491

Câmara Municipal de Penamacor

☎ (+351) 277 394 106

termasdeaguas@cm-penamacor.pt

ÉPOCA TERMAL

maio a novembro

» Seg a sex: 8h30-12h | 15h30-18h30

» Sáb: 8h30-12h

TERMAS DA LADEIRA DE ENVENDOS



Rodeadas pela paisagem imponente das serras de Mação, as Termas da Ladeira de Envendos destacam-se pelo uso secular das suas águas termais, cuja riqueza mineral proporciona benefícios terapêuticos comprovados.

O balneário, renovado em 1997, mantém a simplicidade da sua estrutura original dos anos 60, e oferece tratamentos que visam melhorar a saúde e o bem-estar, utilizando águas hipossalinas que emergem a 21°C.

Estas águas são indicadas para o tratamento de patologias respiratórias, digestivas, dermatológicas, e reumáticas, contribuindo para o alívio e recuperação de várias condições de saúde, num ambiente de serenidade e cura natural.

TERMAS DA LADEIRA DE ENVENDOS

Mação

☎ (+351) 276 990 970 | 274 855 139

www.termascentro.pt

ÉPOCA TERMAL

maio a outubro

» Seg a sáb: 8h-12h | 16h-19h

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Temperatura: 21° C

PH (20,5° C): 4,7

Mineralização Total: Hipossalina silicatada

Composição Iónica: Cloretada sódica

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 30.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

» Hidromassagem, Hidroterapia, Massagens

TERMAS DA PIEDADE

As Termas da Piedade, situadas a sensivelmente 3kms do Mosteiro de Alcobaça, remontam a uma longa tradição de utilização das suas águas com fins terapêuticos, já apreciadas desde o período romano. Durante a Idade Média, foram os monges de Cister, quem primeiro estruturou um espaço termal neste local, tornando as suas águas acessíveis aos que necessitavam de cuidados de saúde.

Atualmente, as Termas da Piedade, integradas no Your Hotel & Spa Alcobaça, oferecem um ambiente tranquilo e acolhedor, onde o contacto com a natureza se alia ao conforto das modernas instalações. As Termas da Piedade são o local ideal para quem procura um refúgio na região e deseja aproveitar os benefícios das águas termais num espaço de elevada qualidade.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

A água da Piedade é considerada:

- » cloretada sódica;
- » hipersalina; pH – 6,9
- » temperatura Média: 27°C
- » mineralização total: 2950 mg/l
- » composição iónica:
- » cloreto +/- 1250mg/l
- » sódio +/- 800 mg/l
- » bicarbonato +/- 370 mg/l
- » sulfato +/- 270 mg/l
- » cálcio +/- 160 mg/l

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 30.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

O empreendimento dispõe de vários programas de bem-estar, pelo que sugerimos a consulta direta, no sentido de verificar o que melhor se adequa.



TERMAS DA PIEDADE

Alcobaça

☎ (+351) 262 505 370

termasdapiedade@yourhotelspa.com

www.yourhotelspa.com

📘 [yourhotelspaalcobaca](#)

📷 [yourhotelspaalcobaca](#)

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano (exceto 24 e 25 dezembro)

TERMAS DAS CALDAS DA RAINHA



TERMAS DAS CALDAS DA RAINHA

Caldas da Rainha
☎ (+351) 262 240 012

termas@mcr.pt
 f TermasdasCaldasdaRainha
 @ termascaldasdarainha

ÉPOCA TERMAL
 Todo o ano

O Hospital Termal das Caldas da Rainha, fundado em 1485 pela Rainha D. Leonor, é considerado o hospital termal mais antigo do mundo, com uma história que se estende por mais de cinco séculos. A criação deste hospital remonta ao ano de 1484, quando a Rainha, ao passar pela região e a caminho da Batalha, observou pessoas humildes mergulhadas em águas termais, utilizando-as como tratamento para os seus males. Sensibilizada, e perante os relatos dos doentes que afirmavam ali encontrar alívio nessas águas quentes, D. Leonor decidiu criar um espaço mais adequado para acolher e tratar aqueles que delas necessitassem.

As Caldas da Rainha tornaram-se assim, e desde então, num referencial na prestação de cuidados de saúde e de bem-estar, cuja herança termal adquire nos dias de hoje crescente procura e visibilidade.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Hipersalina
 Composição Iónica: Sulfúrea, cloretada sódica e sulfatada cálcica
 PH da Água: 6.9
 Temperatura da Água: 34°C

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 31.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

O empreendimento dispõe de vários programas de bem-estar, pelo que sugerimos a consulta direta, no sentido de verificar o que melhor se adequa.

TERMAS DO VIMEIRO

A história das Termas do Vimeiro tem as suas raízes no século XIX, quando em 1845 já se referia a existência de banhos junto às nascentes de água, localizadas nas margens do Rio Alcabrichel. Estas águas atraíam pessoas que procuravam tratar os seus problemas de saúde com recurso às qualidades terapêuticas das águas termais da zona.

A 60km de Lisboa, a sua proximidade ao mar cria uma combinação perfeita entre tratamentos de saúde e bem-estar e a oportunidade de desfrutar de um ambiente natural deslumbrante. A beleza e tranquilidade da paisagem envolvente, fazem deste espaço um local privilegiado para a recuperação e relaxamento.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

A Água Mineral Natural do Vimeiro infiltra-se nas profundezas do Planalto Cársico, próximo da Serra de El-Rei. Ao circular a uma profundidade de aproximadamente 2000 metros, em rochas predominantemente calcárias, esta água adquire uma composição mineral única. Ao atingir a barreira geológica impermeável do “Diapiro do Vimeiro”, a água sobe à superfície, originando as nascentes e captações desta região e estância termal. Emerge a uma temperatura de cerca de 27°C, é hipersalina e possui uma composição alcalina, sendo cloretada bicarbonatada sódico-cálcica, com um elevado teor de magnésio e sílica, características que a tornam ideal para diversos tratamentos terapêuticos.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 31.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

-



TERMAS DO VIMEIRO

Maceira - Torres Vedras
 ☎ (+351) 910 100 296

geral@termasdovimeiro.pt
 www.termasdovimeiro.pt

ÉPOCA TERMAL
 junho a setembro

TERMAS DE ALMEIDA



TERMAS DE ALMEIDA - FONTE SANTA

Almeida
☎ (+351) 271 571 123 / 080

www.termasdealmeida-fontesanta.cm-almeida.pt
 f [municipio.almeida](https://www.facebook.com/municipio.almeida)
 @ [municipioalmeida](https://www.instagram.com/municipioalmeida)

ÉPOCA TERMAL

maio a novembro
 » Seg a sáb (incluindo feriados):
 9h-12h | 16h-20h
 » Encerra: domingo

O complexo termal de Almeida destaca-se não só pelas suas águas termais de reconhecida qualidade, mas também pelas diversas opções de tratamentos disponíveis, adaptados às necessidades de cada visitante.

Com uma infraestrutura moderna, as termas oferecem tratamentos como banhos termais, saunas, banhos turcos e massagens, proporcionando uma experiência completa de relaxamento e revitalização.

A componente médica do complexo garante um acompanhamento profissional para o tratamento de condições respiratórias, reumáticas e músculo-esqueléticas, sempre com o objetivo de promover o bem-estar físico e mental dos seus utentes. Inseridas num cenário natural tranquilo, as termas de Almeida constituem o destino perfeito para quem deseja recuperar energias e cuidar da saúde, longe do bulício da vida quotidiana.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada
 Quimismo: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 28.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

Massagem com aromaterapia, Esfoliação corporal, Massagem com óleo anti celulítico, Hidroginástica, Massagem pedras quentes, Envolvimento de chá verde, Limpeza facial, Tratamentos de rosto: antirrugas e hidratação, Drenagem linfática

TERMAS DE UNHAIS DA SERRA

O Aquadome - Termas de Unhais da Serra está a cerca de 20 km da Covilhã.

Sendo o primeiro Mountain SPA do país e um dos maiores da Europa no conceito integrado 100% wellness, o Aquadome combina saúde, prevenção e bem-estar em cinco áreas funcionais complementares, nomeadamente, AquaTermas, AquaFisio, AquaCorpus, AquaLudic e Clínica.

As termas de Unhais da Serra fazem parte do complexo hoteleiro H2otel Congress & Medical Spa. Inserido no segmento do turismo médico e de saúde, é a escolha perfeita para quem procura relaxamento em contacto direto com a natureza, no coração do Parque Natural da Serra da Estrela.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada
 Composição Iónica: Sulfúrea alcalina, Bicarbonatada Sódica

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 28.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

As áreas Aquatermas (spa termal), Aquacorpus e Aqualudic são a essência dos diversos programas de bem-estar oferecidos pelo Aquadome. No espaço lúdico, os visitantes podem desfrutar de piscinas hidrodinâmicas de água quente, interiores e exteriores, piscinas de verão e de um circuito celta que inclui sauna, sauna com cromoterapia, banho turco, Hamman, fonte de gelo e duche de contraste. Os programas de Bem-estar estão disponíveis todo o ano.



H2OTEL | AQUADOME TERMAS DE UNHAIS DA SERRA

Covilhã
 ☎ (+351) 275 970 030/31

geral@aquadome.com.pt
www.aquadome.com.pt

ÉPOCA TERMAL

1 março a 30 novembro (datas indicativas)
 » Seg e dom: 9h-13h | 16h-20h

TERMAS DE SÃO MIGUEL



TERMAS DE SÃO MIGUEL

Fornos de Algodres

☎ (+351) 271 700 130 | 925 487 184

✉ geral@termasdesaomiguel.com

www.termasdesaomiguel.com

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano

Um olhar privilegiado para a Serra da Estrela.

Localizado no sopé da Serra da Estrela, em Fornos de Algodres, o Palace Hotel & Spa – Termas de São Miguel disponibiliza-lhe 78 Quartos Twin, 42 Quartos Duplos, 22 Suites, 1 Suite Presidencial e 2 Quartos de Mobilidade Reduzida, com o melhor conforto e comodidade. Descubra no restaurante do Hotel, o prazer de novas sensações. Num ambiente informal e acolhedor poderá saborear pratos e sobremesas regionais que caracterizam a riqueza da região da Serra da Estrela.

Explorar esta região, passo-a-passo, rapidamente se tornará um prazer. É uma porta aberta ao fascínio, aos segredos da Montanha e da arqueologia, envolvidas numa paisagem pura de aromas intensos, onde o Queijo da Serra e Vinho do Dão são os principais protagonistas.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Água fracamente mineralizada, com reacção muito alcalina e sob o ponto de vista iónico designa-se por ser bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada, sulfidatada, sendo uma água sulfúrea.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 29.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

-

CRÓ – TERMAS E SPA

Atualmente, as Termas & SPA do Cró contam com um balneário termal moderno e bem equipado, oferecendo tecnologia de última geração e uma equipa altamente qualificada.

Combinando saúde, prevenção e manutenção, o espaço oferece uma variedade de serviços que vão desde o termalismo terapêutico ao bem-estar e fisioterapia, proporcionando aos seus visitantes uma experiência completa de revitalização e cuidados de saúde.

“O Complexo Termal do Cró, é ainda complementado com o Hotel Rural do Cró, um refúgio natural integrado na paisagem, que proporciona aos visitantes e aqúistas a melhor experiência, no lema do “Sabugal Surpreende os Sentidos”.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Água fracamente mineralizada, com reacção muito alcalina, sendo uma água sulfúrea, com temperatura de emergência na ordem dos 22°C.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 29.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

Área de Bem-estar (Cró Corpus & Ludic):

» banhos, duches, massagens, esfoliações, envolvimentos, bem como sauna e banho turco.

Espaço lúdico:

» piscina aquecida e hidrodinâmica, climatizada e animada, com cerca de 160m² de espelho de água, distinguindo-se como um espaço único no país.



CRÓ – TERMAS & SPA

Sabugal

☎ (+351) 271 589 000

www.termasdocro.pt

Facebook [termasdocro](#)

Instagram [termasdocro](#)

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano

TERMAS DE MANTEIGAS



As Termas de Manteigas, inseridas na Região Hidrotermal de Montanha, destacam-se pela qualidade da sua água mineral, captada a cerca de 100 metros de profundidade, garantindo assim uma pureza bacteriológica e estabilidade físico-química excecionais. Provenientes de três nascentes distintas, estas águas alcançam uma temperatura elevada de 48°C, sendo especialmente benéficas para o tratamento de doenças respiratórias, reumáticas e músculo-esqueléticas.

Durante a sua estadia, explore o magnífico Parque Natural da Serra da Estrela, rico em biodiversidade, ou aventurar-se pelos diversos percursos de BTT e trilhos pedestres, ideais para os entusiastas do desporto e das caminhadas.

TERMAS DE MANTEIGAS

Manteigas
☎ (+351) 275 980 300

www.inatel.pt

ÉPOCA TERMAL

março a novembro

» Ter a sáb: 9h-13h | 14h-18h

» Dom e seg: 9h-13h

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Francamente Mineralizada
Quimismo: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica, Fluoretada

Considerada quimicamente como mineral, natural, sulfúrea, bicarbonatada, sódica e fluoretada, a água, que “nasce” à temperatura de 48 graus centígrados, é utilizada, medicinalmente, para três indicações terapêuticas: aparelho respiratório, reumáticas e músculo-esqueléticas.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 29.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

Usufrua de programas de bem-estar preparados para quem deseja usufruir de momentos de relaxamento aliados às qualidades da água termal.

TERMAS DE LONGROIVA

As Termas de Longroiva são uma estância tranquila e acolhedora, reconhecida pelas suas qualidades terapêuticas, proporcionando saúde e bem-estar aos seus visitantes. Situadas na freguesia de Longroiva, no concelho de Mêda, estas termas encontram-se numa área de transição entre o planalto beirão e a região do Alto Douro, beneficiando de um cenário natural encantador.

Com águas minerais de comprovadas virtudes terapêuticas, Longroiva oferece tratamentos personalizados, pensados para cuidar e preservar a saúde, sempre com a máxima atenção ao bem-estar de cada visitante.



TERMAS DE LONGROIVA

Longroiva - Mêda
☎ (+351) 279 849 230 | 924 755 179

www.cm-meda.pt/polo-termal-de-longroiva

[f longroivaterras](#)

[@ longroivaterras](#)

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada
Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica.

Água fracamente mineralizada, com reação alcalina e sob o ponto de vista iónico designa-se por ser bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada, sulfidratada, sendo uma água sulfúrea.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 30.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

Oferece momentos de relaxamento físico e emocional através de serviços como piscina termal com postos de hidromassagem e uma variedade de tratamentos de corpo, incluindo banhos, duchas, massagens, esfoliações, envolvimentos e sauna.

TERMAS DA CURIA



As Termas da Curia estão inseridas numa propriedade de aproximadamente 14 hectares, no Hotel Termas da Curia e junto ao Parque das Termas.

Este espaço, disponível ao público durante todo o ano, destaca-se pela sua magnífica Buvette, onde poderá degustar água termal. As Termas da Curia oferecem uma variedade de tratamentos focados na saúde, sendo também um refúgio para aqueles que procuram usufruir das propriedades terapêuticas das águas termais.

Além de cuidados de Spa, antistress e emagrecimento, o espaço é ideal para momentos de descanso e relaxamento.

TERMAS DA CURIA

Anadia

☎ (+351) 231 519 825 | 231 519 800

www.termasdacuria.com

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano

» Seg a dom: 8h-13h | 16h-20h

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

As águas mineromedicinais das Termas da Curia são de natureza sulfatada cálcica e magnésica.

Mineralização Total: Hipersalina

Composição Iónica: Sulfatada, Cálcica e magnésiana

Temperatura: 19° C

PH: 7,2

Mineralização total: ±1900mg/L

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 31.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

O empreendimento dispõe de vários programas de bem-estar, pelo que sugerimos a consulta direta, no sentido de verificar o que melhor se adequa.

TERMAS DE VALE DA MÓ



Acolhido nas encostas da Serra do Caramulo, o Vale da Mó revela-se um refúgio de tranquilidade, ideal para quem procura repouso e tratamentos de cura. As termas de água férrea, localizadas neste cenário de rara beleza natural, aproveitam as propriedades terapêuticas da água, aliando-as ao ambiente sereno e ao microclima seco da região.

Além dos benefícios termais, o concelho de Anadia oferece aos visitantes uma riqueza cultural e gastronómica inigualável. Entre uma pausa relaxante, descubra os programas da Rota da Bairrada e delicie-se com o famoso Leitão à Bairrada, ou explore os vinhos e espumantes da região e a oferta cultural que inclui espaços museológicos e o Velódromo Nacional em Sangalhos.

TERMAS DE VALE DA MÓ

Anadia

☎ (+351) 231 525 082

www.cm-anadia.pt

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada
Quimismo: Bicarbonatada, Magnesiana ferruginosa

Temperatura da Água: 16,7°C

PH: 6,18

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 31.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

-

ÉPOCA TERMAL

1 junho a 31 outubro

» Seg a sáb: 8h-12h | 16h-19h

» Dom: 8h-12h | 15h30-18h

TERMAS DE LUSO



As Termas de Luso oferecem uma nova abordagem ao termalismo em Portugal, centrada num conceito de Medical Spa inovador que combina três vertentes complementares: Termalismo Clássico, Spa Termal e um Medical Center. Localizadas no coração da Serra do Bussaco, as termas promovem uma experiência única, que alia o tratamento terapêutico ao bem-estar integral. As instalações proporcionam tratamentos de saúde e bem-estar, e as suas técnicas inovadoras ajudam os aquiristas a alcançar o equilíbrio ideal entre o corpo, a mente e o espírito. Com um funcionamento contínuo ao longo de todo o ano, o complexo foca-se no cuidado de saúde preventiva e na promoção de um estilo de vida saudável.

TERMAS DE LUSO

Mealhada

☎ (+351) 231 937 910

www.termasdeluso.pt

Facebook: [TERMASDELUSO](#)

Instagram: [termasdeluso](#)

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano (incluindo feriados)

» Seg a sex: 9h-18h

» Sáb: 10h-20h

» Encerra: domingo

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

A Água Termal de Luso, tem origem nas profundezas da Serra do Bussaco, e, após infiltrar-se no solo, percorre um trajeto subterrâneo a grande profundidade, passando por formações rochosas predominantemente quartzíticas. Ao atingir profundidades superiores a 500m, a água aquece e sobe à superfície a uma temperatura constante de cerca de 28°C. A sua composição mineral única, com baixo teor de sais minerais (hipossalina) e elevada concentração de sílica, torna-a ideal para tratamentos terapêuticos e de bem-estar.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 32.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

-

AQUA VILLAGE HEALTH RESORT & SPA

Situado numa propriedade de 4 hectares junto ao Rio Alva, o Aqua Village combina luxo e saúde com as suas águas termais ricas em propriedades terapêuticas. Reconhecidas pelos benefícios para o corpo e a mente, estas águas são o coração do SPA, que inclui 3 piscinas aquecidas, 7 salas de massagem, sauna, banho turco, ginásio e duche de contraste.

Com 30 apartamentos T1 e T2, destacam-se os premium, com banheiras de hidromassagem nas varandas. A experiência inclui massagens únicas nas árvores, restaurante, bistro bar, Kid's Club e praia fluvial privativa com desportos aquáticos como Stand Up Paddle e Kayak. Aqui, as águas termais e a natureza renovam o seu bem-estar.



AQUA VILLAGE | HEALTH RESORT & SPA

Oliveira do Hospital

☎ (+351) 238 249 040

reservas@aquavillage.pt

www.aquavillage.pt

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Tipo de água: Sulfúrea

Composição principal: Sulfúrea, bicarbonatada sódica

Composição secundária: Fluoretada

Mineralização total: 550mg/L - Fracamente mineralizada

Condutividade elétrica: 611µS/cm

pH: 8,6

Temperatura: 28,1°C – Mesotermal

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 32.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

O empreendimento dispõe de vários programas de bem-estar, pelo que sugerimos a consulta direta, no sentido de verificar o que melhor se adequa.

TERMAS DO BICANHO



As Termas do Bicanho estão localizadas numa área termal com uma história que remonta a mais de um século, partilhada com as antigas Termas da Amieira. O Palace Hotel das Termas, combina modernidade e conforto, oferecendo aos seus hóspedes um alojamento de qualidade, com acesso a um balneário termal, um SPA e uma piscina dinâmica de última geração.

O balneário termal destaca-se pelos seus tratamentos termais inovadores, concebidos para proporcionar a máxima eficácia terapêutica. Estas instalações complementam a estadia no hotel, garantindo uma experiência de saúde e bem-estar num ambiente de serenidade e cuidado profissional.

TERMAS DO BICANHO

Soure

☎ (+351) 239 580 020

www.termasdobicanho.com

📘 Palacetermasdobicanho

📷 @palacetermasdobicanho

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Reação Neutra

Água Quente - Hipotermal

Fracamente Mineralizada (Hipomineralizada)

Silicatada

Em termos iónicos, quanto aos iões predominantes = Bicarbonatada Sódico-Cálcica

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 32.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

-

TERMAS DO CARVALHAL



As Termas do Carvalhal, localizadas no coração da Beira Alta, são um refúgio que combina o melhor da tradição termal com a autenticidade do mundo rural. Rodeadas pelas imponentes serras de Montemuro e Arada, e próximas das bacias hidrográficas do Vouga e do Paiva, estas termas oferecem um cenário de rara beleza natural.

Aqui, o visitante é convidado a descobrir um ritmo de vida mais pausado, onde a pureza da natureza, as tradições locais e a rica gastronomia castrense convergem para proporcionar momentos únicos de relaxamento e bem-estar.

TERMAS DO CARVALHAL

Mamouros - Castro Daire

☎ (+351) 232 382 342

www.termasdocarvalhal.com

📘 TermasDoCarvalhal

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

PH: 9.3 | Mineralização Total: Fracamente mineralizada

Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica, Fluoretada

A água mineral das Termas do Carvalhal brota duma falha sismo-tectónica.

Captada a 600 metros de profundidade a uma temperatura de 62°C.

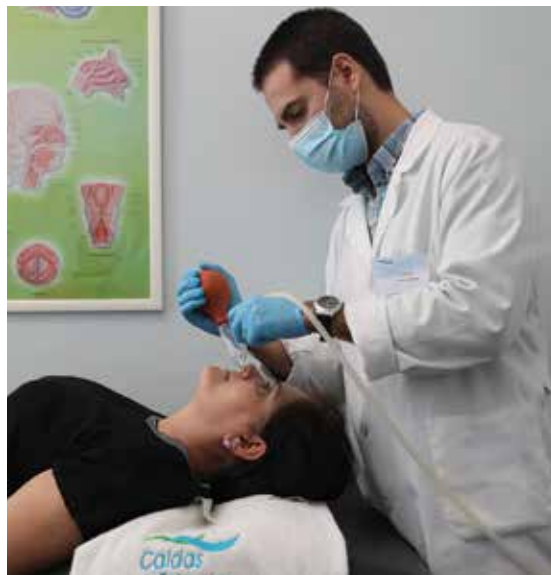
INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 32.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

-

TERMAS DA FELGUEIRA



TERMAS DA FELGUEIRA

Canas de Senhorim – Nelas

☎ (+351) 232 941 060 | 232 945 000

www.grandehoteldafelgueira.pt/termas-da-felgueira

📘 [termasespafelgueira](#)

ÉPOCA TERMAL

Termalismo Terapêutico

março a novembro

Wellness e Bem-estar

Todo o ano

Reconhecidas pela sua longa tradição no Termalismo, as Termas da Felgueira destacam-se no tratamento de patologias respiratórias e músculo-esqueléticas. As propriedades únicas da nossa água mineral natural, aliadas a técnicas diferenciadas e a um acompanhamento personalizado, garantem resultados eficazes e um serviço de excelência. Ao chegar às Termas da Felgueira, será acolhido por uma equipa multidisciplinar composta por profissionais altamente qualificados, incluindo médicos, nutricionistas, PT's, fisioterapeutas, especialistas em motricidade humana e técnicos de termalismo.

Além do Termalismo Terapêutico, e tendo como foco o equilíbrio físico, mental e emocional, as Termas da Felgueira oferecem experiências de bem-estar que pretendem responder às exigências do dia-a-dia, promovendo o relaxamento e estilos de vida saudáveis. Cuide de si nas Termas da Felgueira!

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada
Quimismo: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica, Fluoretada

A água mineral natural das Caldas da Felgueira é de natureza sulfúrea primitiva, com pH de 8,4, é bicarbonatada, sódicas, fluoretada e mesotermal (35,8°C).

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 32.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

Programas Anti-stress, Programas Anti-aging, Tratamentos de Corpo, Tratamentos de Rosto

TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL

As Termas de S. Pedro do Sul situam-se num cenário idílico, entre a Serra da Arada, o Monte de S. Macário, a Serra da Freita e o rio Vouga, oferecendo um ambiente perfeito para descanso e contacto com a natureza.

Abertas todo o ano, dispõem de dois balneários equipados com tecnologia avançada e profissionais especializados, para termalismo terapêutico, fisioterapia e bem-estar. Conhecidas pelas propriedades únicas da água sulfúrea em doenças reumáticas e respiratórias, atraem milhares de visitantes que procuram saúde, bem-estar e tranquilidade, complementados por uma programação cultural variada.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Sulfúrea, fracamente mineralizada, bicarbonatada sódica, fluoretada e muito rica em sílica.

Exploração em nascente artesiana “nascente termal” com um caudal de 10 litros por segundo (l/s), que emerge à superfície à temperatura de 68,7 °C, com pH de 8,89 a 18°C, auxiliada por furo artesiano 500 m (Furo AC1).

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 33.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

O empreendimento dispõe de vários programas de bem-estar, pelo que sugerimos a consulta direta, no sentido de verificar o que melhor se adequa.



TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL

São Pedro do Sul

☎ (+351) 232 720 300

www.termas-spsul.com

📘 [termassps](#)

📷 [termassps](#)

ÉPOCA TERMAL

Todo o ano

TERMAS DE SANGEMIL



TERMAS DE SANGEMIL

Tondela

☎ (+351) 232 672 460 | 964 082 141

www.termasdesangemil.cm-tondela.pt

ÉPOCA TERMAL
abril a novembro

As Termas de Sangemil, são um destino de eleição para quem procura saúde e bem-estar. Inseridas num cenário natural de grande beleza, estas termas beneficiam da proximidade aos concelhos de Carregal do Sal e Viseu.

As instalações, renovadas em 1999, têm desempenhado um papel importante na dinamização do turismo local, recebendo aqúistas nacionais e estrangeiros. As suas águas sulfúreas, naturalmente quentes, são conhecidas desde tempos antigos pelos seus efeitos terapêuticos, tendo sido utilizadas com este propósito desde o século XVIII.

Hoje, as Termas de Sangemil oferecem tratamentos que aliam tradição e modernidade, preservando as propriedades medicinais desta dádiva da natureza. Este espaço único convida a recuperar o equilíbrio entre corpo e mente, numa verdadeira união entre saúde e bem-estar.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada
Quimismo: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica, Fluoretada

As suas águas são minerais hipertermais (49º Celsius), mineralizadas, alcalinas, sulfúreas sódicas e fluoretadas (PH8,4) sendo captadas a uma temperatura de 49º nos dois furos HN1 e HN2, a uma profundidade de cerca de 100 metros.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 33.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

-

TERMAS DE ALCAFACHE



TERMAS DE ALCAFACHE

Alcafache - Viseu

☎ (+351) 232 479 797 | 925 937 429

reservas@termasdealcafache.pt

www.termasdealcafache.pt

📌 [termasalcafache](#)

ÉPOCA TERMAL
abril a novembro

As Termas de Alcafache situadas no coração da Beira Alta, no encantador vale do rio Dão, oferecem um refúgio de tranquilidade e bem-estar. Esta estância termal, com um clima ameno e um ambiente sereno, combina tratamento, lazer e repouso num cenário natural único. Desde a sua inauguração em 1962, o balneário das Termas Sulfúreas de Alcafache tem evoluído continuamente, investindo em melhorias e na inovação dos seus tratamentos. Num espaço de mais de 20.000m², cercado por extensos pinhais, as Termas de Alcafache são um verdadeiro oásis, longe do stress e da poluição urbana. Aqui, num ambiente completamente ecológico, corpo e mente encontram o equilíbrio perfeito, recuperando energia e serenidade. Este tesouro termal do concelho de Viseu continua a atrair aqueles que procuram qualidade, conforto e harmonia com a natureza.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada
Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica

As Águas Termas das Termas de Alcafache são uma das mais ricas e quentes de Portugal 50ºC.

São captadas a 75 e a 150 metros de profundidade, e dessa forma garantem a pureza bacteriológica e físico-química.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS/TÉCNICAS TERMAIS

Ver página 33.

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

-


TERAPÊUTICAS


beira baixa

TERMAS DE MONFORTINHO

Idanha-a-Nova

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Respiratório**
Rinites; Sinusites Crônicas

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**

Artrose; espondilose; tendinite; discartroses vertebrais; fibromialgia

 **Pele**

Psoríase; eczema atópico; eczema crónico; acne; celulite; úlceras; sequelas de queimaduras

 **Aparelho Digestivo**

Gastrites; úlceras pépticas; colites espáticas; diverticuloses; síndromes hemorroidários

 **Aparelho Nefro-Urinário**

Litíase renal

TÉCNICAS TERMAIS

Balneoterapia

Banhos; duchas com ou sem massagens; enteroclises; hidroterapias do cólon; Bertholaix; hidropressoterapia.

Ventiloterapia

Nebulizações.


Ingestão de água

TERMAS DE ÁGUAS

Penamacor

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Respiratório**
Rinosinusite

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**
Gonoartrose e dorsolombalgia

TÉCNICAS TERMAIS

Aparelho Respiratório

Irrigação nasal; pulverização faríngea; aerossol.

Reumáticas e

Músculo-Esqueléticas


Banho de imersão e hidromassagem; vapor à coluna; duche circular; duche de jato; aerobanho.


médio tejo

TERMAS DA LADEIRA DE ENVENDOS

Mação


INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Respiratório**
Rinite, sinusite, bronquite e faringite

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**
Artroses, artrites, lombalgias e outras doenças reumatismais

 **Pele**

Psoríase, eczemas, úlceras varicosas e acne

 **Aparelho Digestivo**

Enfartamento e obstipação

TÉCNICAS TERMAIS

Aerobanho, banho de imersão simples; duche de jato; duche de cachão; duche de massagem parcial, Vichy; duche de massagem geral, Vichy; hidromassagem; hidromassagem com aerobanho; hidromassagem com duche; aerossol.

Irrigação nasal

Nebulização individual e pulverização faríngea.

oeste

TERMAS DA PIEDADE

Alcobaça

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**

 **Pele**

 **Aparelho Digestivo**


TÉCNICAS TERMAIS


Os programas de Termalismo Terapêutico nas Termas da Piedade são cuidadosamente desenhados de forma personalizada para cada utente. Após uma consulta médica inicial, realizada por um corpo clínico especializado, é elaborado um plano de tratamentos individualizado, que visa maximizar os benefícios das propriedades únicas da Água da Piedade. Estes tratamentos são ajustados às condições específicas de cada caso, garantindo que as necessidades de saúde dos aquistas sejam atendidas de forma eficaz, proporcionando uma experiência termal otimizada para a promoção do bem-estar e da recuperação.

TERMAS DAS CALDAS DA RAINHA

Caldas da Rainha

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Respiratório**
Sinusite; rinite crónica; faringite; laringite; asma brônquica; bronquite

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**
Artrose; reumatismos inflamatórios; sequelas pós-traumáticas

TÉCNICAS TERMAIS

Técnicas de imersão em banheira
banho geral de imersão; hidromassagem.

Técnicas de duche

Duche jato/leque/cachão/cérvico-escapular; duche circular; duche pedidaix; duche massagem local; duche massagem parcial.

Técnicas de vapor

Vapor parcial aos membros; vapor parcial à coluna; bertholaix (coluna, ombros, cervical e ancas); estufa de vapor integral.

Vias respiratórias/ técnicas ORL

Nebulização individual; irrigação nasal; pulverização faríngea; inalação (nasal, bucal); aerossol termal/ sónico; drenagem de proetz; duche faríngeo filiforme.

Lamas

Cataplasma; cataplasma mãos; cataplasma pés.

Higienização bucal

duche gengival.

TERMAS DO VIMEIRO

Torres Vedras

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Respiratório**

 **Pele**

 **Aparelho Digestivo**

 **Aparelho Circulatório**

TÉCNICAS TERMAIS



Aerossóis; banho de imersão; duche circular; duche escocês; duche filiforme; duche lombar; duche nasal; duche Vichy com massagem; enteroclises; hidromassagem; massagem geral; massagem parcial.

região beiras e serra da estrela

TERMAS DE ALMEIDA - FONTE SANTA

Almeida

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  **Aparelho Respiratório**
Sinusites; laringites; rinites alérgicas; entre outras
-  **Reumáticas e Músculo-esqueléticas**
Reumatismo inflamatório (artrite; espondilite); reumatismo articular (tendinites; síndrome de ombro doloroso) e degenerativas/osteoartrose (joelhos; ancas; mãos)




TÉCNICAS TERMAIS

Hidromassagem; banho turco; sauna; duche vichy com massagem; massagem geral com óleos; duche jato (agulheta); thalaxion.

H2OTEL | AQUADOME - TERMAS DE UNHAIS DA SERRA

Covilhã

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  **Aparelho Respiratório**
Rinites alérgicas; sinusites; laringites; adenoidites; asma brônquica e alérgica; DPOC
-  **Reumáticas e Músculo-esqueléticas**
Sequelas de traumatismos osteoarticulares; osteoartroses; reumatismos inflamatórios e abarticulares; entorses; sequelas de fraturas
-  **Aparelho Digestivo**
Síndrome do cólon irritável
-  **Aparelho Circulatório**
Síndrome hemorroidário; insuficiência vascular periférica



TÉCNICAS TERMAIS

Piscina termal com hidromassagem; corredor de marcha; banheiras de hidromassagem; duchas vichy; hidropressoterapia; berthollaix; sala de vias respiratórias (adultos e crianças); estufas de vapor (integral; coluna e membros); duche escocês phlebotone.

TERMAS DE SÃO MIGUEL

Fornos de Algodres

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  **Aparelho Respiratório**
Asma brônquica; rinites; sinusites; rinossinusite e laringites
-  **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**
Espondiloartrose (dores na coluna; dores lombares); gonartrose (joelhos); coxartrose; artrite reumatoide; espondilartrite anquilosante; fibromialgia; tendinites e peritendinites

TÉCNICAS TERMAIS

Doenças do aparelho respiratório

Irrigação nasal, inalação nasal, inalação bucal, pulverização, nebulização (aerossol)




Doenças reumáticas e Músculo-esqueléticas

Imersão simples, imersão com duche subaquático, imersão com bolha de ar, imersão com hidromassagem, duche de agulheta simples ou escocês, duche circular, duche Vichy simples, duche de Vichy com massagem, vapor à coluna, vapor aos membros.

CRÓ - TERMAS E SPA

Sabugal

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  **Aparelho Respiratório**
Rinite; sinusite; bronquite; faringite; laringite; asma brônquica e DPOC
-  **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**
Osteoartrose; reumatismos inflamatórios e abarticulares (ombro doloroso; nevralgias e cistalgias); artropatias traumáticas e pós-operatório ortopédico.
-  **Pele**
Psoríase; eczema; úlceras varicosas e acne

TÉCNICAS TERMAIS

Imersões

Simple; com hidromassagem; aerobanho e subaquático.

Duches

Jato; circular; hidropressoterapia; Pedidaix; Vichy e Aix.

Vapores

Parcial à coluna; membros e Berthollaix.

Técnicas de piscina termal

Hidrocinesioterapia; corredor de marcha osteoarticular e vascular.



Vias Respiratórias - ORL

Nebulização individual; irrigação nasal; pulverização faríngea e aerossol.

TERMAS DE MANTEIGAS

Manteigas

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  **Aparelho Respiratório**
Sinusites; rinites; laringites; traquites; faringites e amigdalites recidivantes; asma brônquica; bronquite crónica; enfisema e bronquiectasias.
-  **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**
Artroses (mãos e pés); coxartroses; gomartroses; nevralgias; sequelas de traumatismos e de cirurgias ortopédicas; reumatismos inflamatórios e articulares; espondilodiscartrose vertebral.

TÉCNICAS TERMAIS

Vias Respiratórias - ORL

Inalações (nasal e bucal); irrigações nasais; pulverizações e gargarejos.

Pneumologia

Aerossóis simples; inalações bucais; irrigações; duchas e fisioterapia.



Terapia reumática e músculo-esquelética

Banho de imersão; duche (jato e escocês); banho de vapor; de Vichy; de hidromassagem computadorizada; piscina termal com hidromassagem incorporada e corredor de marcha

TERMAS DE LONGROIVA

Meda

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  **Aparelho Respiratório**
Sinusite, rinite alérgica, faringite crónica, otite, asma e bronquite crónica.
-  **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**
Osteoartrose, reumatismos inflamatórios (espondilite anquilosante, artrite e reumatismos abarticulares)

TÉCNICAS TERMAIS

Imersões

Simple, hidromassagem e aerobanho.

Duches

Jato, circular, hidropressoterapia, Pedidaix e Vichy.

Vapores

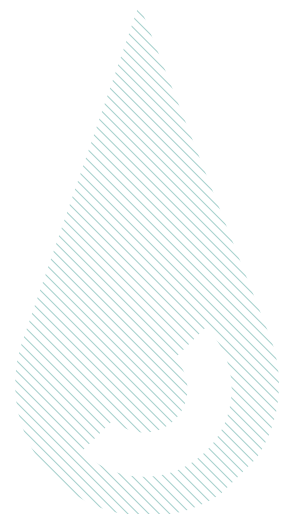
Parcial à coluna, membros e Berthollaix.

Técnicas de piscina termal

Hidrocinesioterapia e corredor de marcha vascular.

Vias respiratórias - ORL

Nebulização individual, irrigação nasal, pulverização faríngea e aerossol termal/sónico.



região de aveiro**TERMAS DA CURIA**

Anadia

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

 Aparelho Nefro-Urinário

 Aparelho Circulatório

 Metabólica-Endócrinas

TÉCNICAS TERMAIS**Ingestão de água**

Hidropinia.

Hidrobalneoterapia

Banhos de imersão com duche subaquático e bolha de ar.

Hidromassagem Duches

Escocês de jato ou crivo, de leque e Vichy Piscina de reabilitação.


Piscina com subaquático vapores


Bertholet, manilúvio e pedilúvio sauna.

TERMAS DE VALE DA MO

Anadia

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Digestivo**
Doenças gastro-hepáticas (gastroduodenais e hepatopatias) e anorexias

 **Sangue**
Anemias e outras por carência de ferro

TÉCNICAS TERMAIS

Anemias, Clorose e Hipercloridrias.

Doenças do sangue

Anemias e outras por carência de ferro.

Doenças gastro-hepáticas

Gastro-duodenais e hepatopatias Anorexias e convalescenças.

região de coimbra**TERMAS DE LUSO**

Mealhada

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Respiratório**

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**

 **Aparelho Nefro-Urinário**

 **Aparelho Circulatório**

TÉCNICAS TERMAIS

Banheiras de hidromassagem; Bertholet (banho de vapor à coluna); duche Vichy; duche de leque e agulheta; emanatório; eletroterapia e termoterapia; ORL (aerossóis, pulverização, irrigação e nebulização); piscina termal (hidrocinesioterapia).

**AQUA VILLAGE**

Oliveira do Hospital

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

Não definidas


TÉCNICAS TERMAIS


Piscina termal hidrodinâmica; duche Vichy; duche escocês; banheira de hidromassagem termal; hidromel watermass.

TERMAS DO BICANHO

Soure

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho respiratório**
Asma brônquica; rinites; sinusites; rinosinusite e laringites

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**
Espondiloartrose (dores na coluna; dores lombares); gonartrose (joelhos); coxartrose; artrite reumatoide; espondilartrite anquilosante; fibromialgia; tendinites e peritendinites

TÉCNICAS TERMAIS

Aerossol simples; inalação bucal ou nasal para sinusite húmida e afins; pulverização à boca, garganta e afins; nebulização para tratamento da sinusite e afins; irrigação nasal para tratamento da sinusite; vapor à coluna para recuperação cervical; vapor aos membros para recuperação de artroses e afins.

viseu dão lafões**TERMAS DO CARVALHAL**

Castro Daire

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Respiratório**

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**

 **Pele**

 **Aparelho Digestivo**

TÉCNICAS TERMAIS**Balneoterapia Clássica**

Banhos de imersão simples; aerobanho/hidromassagem; hidromassagem computadorizada; duches: subaquático, de jato e de massagem Vichy; estufa de vapor à coluna; ingestão de água; massagem a seco; diatermia; vapor aos membros.


ORL


Irrigação nasal; aerosol; nebulização.

TERMAS DA FELGUEIRA

Nelas

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 **Aparelho Respiratório**
Rinite; sinusite; laringite; traqueite; tubotimpanites; otites serosas; asma brônquica; bronquite crônica; enfisema pulmonar e bronquiectasias

 **Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**

Osteoartrose; espondilartrose; coxartrose; gonartrose; artropatias traumáticas; fibromialgia; artrite reumatoide; espondilite e anquilosante.

TÉCNICAS TERMAIS**Reumatologia e músculo-esquelético**

Técnicas de imersão: Imersão simples; aerobanho e hidromassagem.
Técnicas de duche: Duche de jato; cachão; duche massagem Vichy/Aix; duche subaquático; manupediduche.
Técnicas de vapor: Mãos/pés; coluna e integral; hidrocinesioterapia em grupo e individual (piscina).

Vias Respiratórias

Técnicas de Aplicação Médica: Duche faringeo filiforme; drenagem de Pröetz; insuflação tubo-timpânica.
Técnicas de Auto-aplicação: Gargarejo; aerossol sônico e manosônico; nebulização coletiva e individual.

Fisioterapia

Reabilitação respiratória; osteoarticular; muscular; circulatória.

TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL

São Pedro do Sul

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS



Aparelho Respiratório

Asma; bronquite crónica; faringite crónica; rinite alérgica e sinusite



Reumáticas e

Músculo-Esqueléticas

Artrite gotosa - fase não aguda; artrite reumatoide - fase não aguda; espondilite anquilosante; febre reumática - fase não aguda; fibromialgia e osteoartrose.

TÉCNICAS TERMAIS

Reumatologia

Banheira de imersão, bolha de ar, hidromassagem automática, hidromassagem manual; Piscina de recuperação, hidromassagem fixa, hidromassagem manual, Bertholaix; **Vapor parcial:** coluna e membros; Duche de jato, circular, de cachão e duche com massagem.

Vias Respiratórias

Irrigação nasal; pulverização; nebulização; inalação nasal; bucofaríngeo; aerossol; emanatório.

TERMAS DE SANGEMIL

Tondela

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS



Aparelho Respiratório

Rinosinusites; faringites; amigdalites; bronquites e laringotraqueítes



Reumáticas e

Músculo-Esqueléticas

Osteoartrites; artrite reumatoide; espondilite anquilosante; osteoartroses; artropatias; pré e pós-operatórios ortopédicos e síndrome fibromiálgico.

TÉCNICAS TERMAIS

Técnicas de Imersão

Banhos de imersão simples e aerobanhos; banhos de hidromassagem computadorizada; banhos de hidromassagem com duche subaquático; piscina de mobilização em grupo e individual.

Técnicas de Vapor

Bertholaix; estufa de vapor aos membros; estufa de vapor integral; estufa de vapor à coluna.

Técnicas de Duche

Duche de jato ou leque; duche circular; duche vichy geral; duche vichy regional.

Técnicas de Inaloterapia (ORL)

Nebulização individual; pulverização faríngea; irrigação nasal; aerossol sónico.

TERMAS DE ALCAFACHE

Viseu

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS



Aparelho Respiratório

Rinite; sinusite; bronquites crónicas e asmáticas e faringite



Reumáticas e

Músculo-Esqueléticas

Reumatismos crónicos; osteoporose; espondilartroses; coxartroses; gonartrose; ciatalgias e recuperação de dificuldades motoras ou no pós-operatório ortopédico

TÉCNICAS TERMAIS

Reumatologia

Banhos de imersão em banheira, com hidromassagem e bolha de ar; piscina individual com jacuzzi. duche de vichy e duche de agulheta, vapor à coluna e vapor pés e mãos, banho turco mil estrelas, aplicação de lamas

Vias Respiratórias

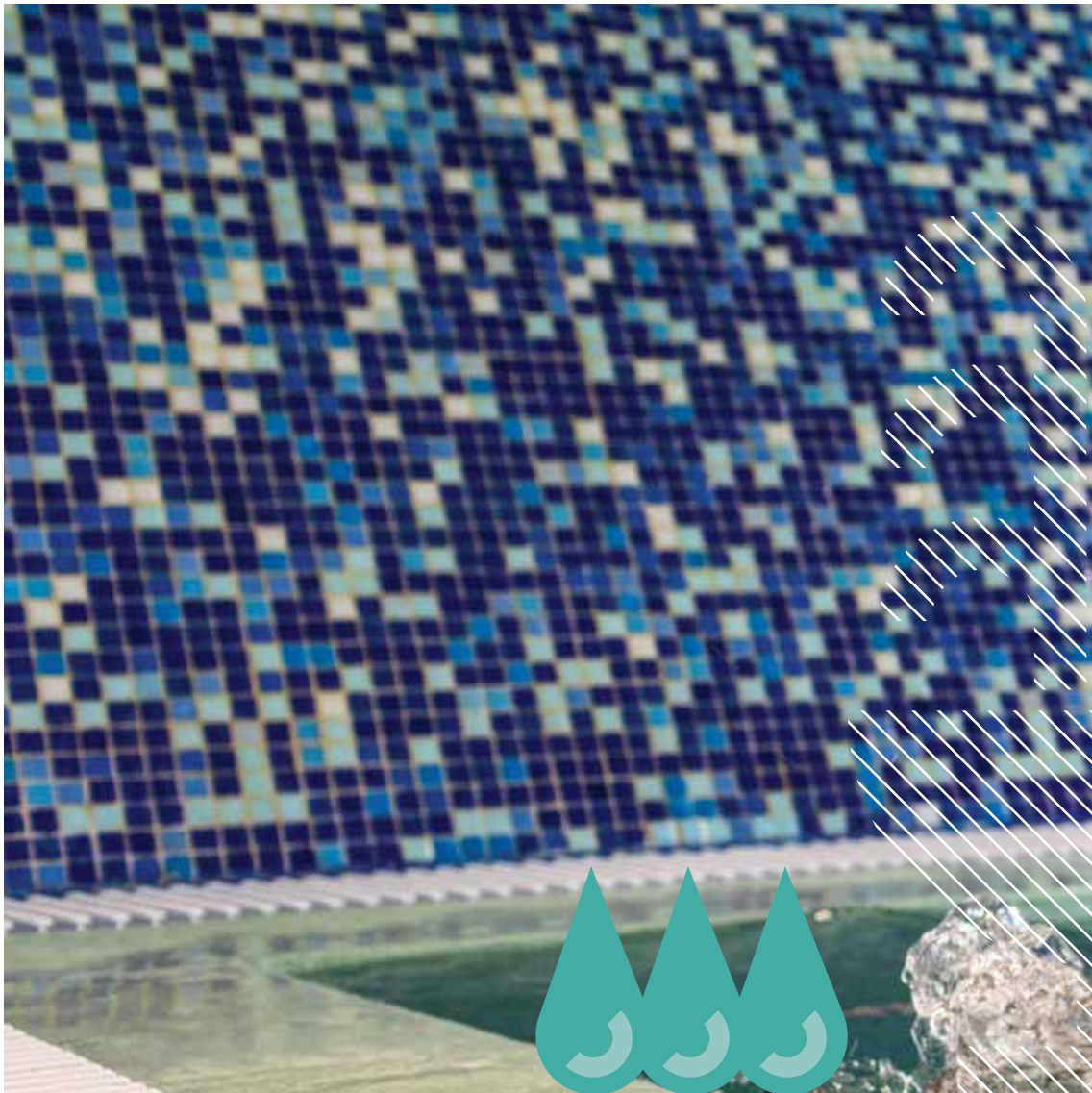
irrigação nasal, nebulização, pulverização à faringe, aerossol vibrasónico, aerossol manosónico



O Inov@termas é um projeto de importância fundamental na consolidação da região Centro como um dos destinos de termalismo mais procurados em Portugal. Esta região, contribui com aproximadamente 60% da procura do total dos termalistas no país, evidenciando-se pela qualidade e diversidade das suas ofertas.

O Inov@termas surge como resposta a esta crescente procura, focalizando os seus esforços na formação de profissionais capacitados para enriquecer ainda mais a oferta de serviços de saúde e bem-estar. Destacando-se, em particular, a relevância deste projeto na região Centro, onde várias estâncias termais estão intrinsecamente ligadas à tradição e ao potencial terapêutico singular desta área.

Procurando a inovação de produtos e serviços. Afirmando-se como um centro de interface de conhecimento, inovação e capacitação.



**Turismo
Centro
Portugal**

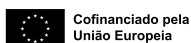
Um país
dentro do País

Rua João Mendonça, 8
3800-200 Aveiro
Portugal
☎ (+351) 234 420 760 (chamada para a rede fixa nacional)
✉ geral@turismodocentro.pt
turismodocentro.pt

Siga-nos



Cofinanciado por:



Parceiros:



Os Fundos Europeus mais próximos de si.