



TERMAS

PORTO e NORTE
DE PORTUGAL



www.termasportoennorte.pt



TERMAS
PORTOENORTE
DEPORTUGAL

www.termasportoenorte.pt

TERMAS PORTOENORTE DEPORTUGAL

www.termasportoente.pt

4 Apresentação

Amarante

8 AmarantePure Termas & SPA

Amares

12 Termas de Caldelas

Boticas

16 Termas de Carvalhelhos

Chaves

20 Chaves – Termas & Spa
24 Balneário Pedagógico de Vidago
28 Vidago Palace Thermal Spa

Guimarães

32 Taipas Termal

Melgaço

36 Termas de Melgaço, Medical Spa

Monção

40 Centro Tesal – Termas de Monção

Penafiel

44 Termas INATEL de Entre-os-Rios
48 Termas de S. Vicente

Santa Maria da Feira

52 Termas de S. Jorge

Santo Tirso

56 Termas das Caldas da Saúde

Terras de Bouro

60 Termas da Moimenta
64 Termas do Gerês

Vila Pouca de Aguiar

68 Spa Termal de Pedras Salgadas

Vimioso

72 Termas de Vimioso

Vizela

76 Termas de Vizela - Centro Tesal

80 Informação turística

Um irresistível convite para brilhantes e inspiradoras viagens sentimentais pelos territórios termais do Porto e Norte de Portugal!

A harmonia entre saúde e lazer constitui o paradigma envolvente da felicidade. Com efeito, falar do produto Turístico Saúde e Bem Estar é relevar um produto que excede a simples motivação de lazer, mas que se direciona para um conjunto de motivações que impulsionam o turista para a recuperação do seu bem-estar físico e psíquico, e também para realização de tratamentos específicos e medicamento prescritos.

O Porto e Norte de Portugal ocupa uma posição cimeira, privilegiando a saúde holística numa dimensão de harmonia entre o bem-estar físico e psíquico ao assumir o Termalismo como um desígnio de primeira grandeza.

O Porto e Norte de Portugal ostenta o pergaminho de se afirmar como uma das regiões com maior potencial no âmbito do produto turístico Saúde e Bem-Estar. Sendo a região do país

com maior número de águas minerais naturais aptas para utilização em balneários termais, distingue-se pela qualidade e diversidade destas águas, bem como pela qualidade e preservação das envolventes naturais das estâncias termais e da riqueza do tão diferenciador património arquitetónico e cultural que está associado.

É na qualidade, quantidade e diversidade das águas minerais naturais (que só podem ser usadas em balneários termais para fins de lazer, prevenção e tratamento) que o Porto e Norte de Portugal assenta a sua afirmação como destino turístico de saúde e bem-estar e é através da sua rede de estâncias termais que a sua consolidação nacional e internacional se efetiva.

As Termas constituem uma oferta qualificada e diversificada no Porto e Norte de Portugal e oferecem a capacidade de surpreender pela diversidade de programas e técnicas que estes espaços de relaxamento e reequilíbrio proporcionam, que vão desde os mais simples rituais da massagem geral ao envolvimento em produtos da terra, ou à descoberta da magia das águas salgadas do atlântico.

As Termas estarão na linha da frente na oferta de soluções para promoção de saúde e de estilo de vida saudável e para reforço de sistema imunitário, através das propriedades terapêuticas das suas águas e dos fatores coadjuvantes, como são o contacto com a Natureza,

atividade física, alimentação saudável que fazem parte do portfolio de benefícios que proporcionamos aos visitantes.

O turista de Saúde e Bem-estar procura novas experiências no combate ao stress, na forma de obter descanso físico e emocional, na recuperação da forma, apreciando complementaridade e integração destas experiências com atividades de contacto com a natureza, atividades culturais e atividades desportivas.

A ligação do turismo termal com turismo de Natureza e outras tipologias de produtos localizados no interior do país é evidente. Cada vez mais a procura turística é orientada para a fruição de experiências nos territórios ou nos destinos turísticos e não relacionada apenas com os atributos ou características de uma categoria de produto. Nesse sentido a estratégia de valorização do produto termal passa obviamente pela ligação e integração com outros atrativos dos territórios termais.

Um irresistível convite para brilhantes e inspiradoras viagens sentimentais pelos territórios termais do Porto e Norte de Portugal, que despertam nos turistas o fascínio por renovadas experiências que relaxam, revigoram, purificam e remine-ralizam e que permitam colher as pedras necessárias para a gloriosa edificação de uma vontade sempre renovada de repetir... e de regressar! Descubra! Sinta! Envolver-se!

TERMAS

- UMA DESCOBERTA SAUDÁVEL

Apetece-lhe fugir de tudo e regressar ao melhor que a vida tem? Sentir bem de perto a Natureza e saborear o Tempo... deixar cair o manto reconfortante das noites calmas sobre o sentido das coisas...

Parta para as Termas e reencontre o equilíbrio com que sempre sonhou!

Entre nesta viagem e descubra águas e tratamentos exclusivos e saiba que não é o único a precisar de um salto qualitativo ao encontro do mais puro bem-estar.

Recorrendo às virtudes excecionais das águas minerais naturais, é cada vez maior o número de Termas que oferecem programas de bem-estar e de promoção de saúde complementares aos tratamentos clássicos.

Este segmento da oferta dirige-se a quem procura usufruir simultaneamente dos aspetos lúdicos, turísticos e terapêuticos que só as Termas podem proporcionar. Também nesta oferta, a vertente terapêutica é importante, proporcionando ao cliente a reposição do

equilíbrio orgânico, funcional e mental através de duches, banhos, massagens, saunas, tratamentos de dermocos-mética e tantos outros. São programas de melhoria da qualidade de vida que, com objetivo de promover estilos de vida saudáveis.

ÁGUA MINERAL NATURAL

É uma água considerada bacteriologicamente própria, de circulação subterrânea, com particularidades físico-químicas estáveis na origem dentro da gama de flutuações naturais, de que resultam propriedades terapêuticas ou simplesmente efeitos favoráveis à saúde.

TERMALISMO

É o uso da água mineral natural e outros meios complementares para fins de prevenção, terapêutica, reabilitação ou bem-estar.

TRATAMENTO TERMAL

É o conjunto de ações terapêuticas indicadas e praticadas a um termalista, sempre sujeitas à compatibilidade com

as indicações terapêuticas que foram atribuídas ou reconhecidas à água mineral natural utilizada para esse efeito.

COMO ACEDER A UM PROGRAMA DE TRATAMENTOS TERMAIS

Por recomendação ou prescrição do seu médico ou por sua própria iniciativa, poderá dirigir-se a umas Termas onde terá uma consulta com um médico hidrologista que lhe prescreverá o programa de tratamentos mais adequado, bem como a respetiva duração.

Os tratamentos termais constituem uma importante ferramenta terapêutica, alicerçada em séculos de experiência de utilização e em estudos de investigação científica que demonstram a sua eficácia. Está plenamente comprovada a eficácia da medicina hidrológica (especialidade reconhecida pela Organização Mundial de Saúde) relativamente ao combate às doenças da civilização, a diversas doenças crónicas e inúmeras perturbações funcionais.

NATUREZA E PATRIMÓNIO

Termas são sinónimo de encontro com a paz interior que no bulício da cidade não encontramos. Falta-nos o tempo e o engenho. E nas Termas, terá todo o tempo para se mimar e sobrarão as formas de o fazer.

Uma estada em qualquer uma das excelentes Termas que aqui lhe propomos, permitirá explorar a beleza da região circundante – maravilhas naturais de enorme valor, monumentos históricos, museus, uma rica e vasta gastronomia local, bem como outros polos de lazer e animação – piscinas, campos de ténis, jardins e parques – entre outras atividades lúdicas e culturais.

COMPARTICIPAÇÃO DOS TRATAMENTOS TERMAIS

Os tratamentos termais prescritos nos cuidados de saúde primários são participados pelo Serviço Nacional de Saúde. Também a ADSE comparticipa os tratamentos termais prescritos. Bem como outros subsistemas de saúde (SAMS, por exemplo)

AMARANTE

AMARANTEPURE

TERMAS&SPA

A AmarantePure Termas & SPA, localizada na margem do rio Tâmega, dispõe de instalações modernas, com vista a proporcionar serviços essenciais para a melhoria da qualidade de vida dos seus clientes.

A AmarantePure Termas & Spa, localizada na margem do rio Tâmega, disponibiliza serviços de saúde, bem-estar e relaxamento, sendo reconhecidas as indicações terapêuticas para doenças do aparelho respiratório, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas.

A primeira grande referência histórica às águas mineromedicinais de Amarante surge no Aquilégio Medicinal de Francisco da Fonseca Henriques, em 1726, e até aos dias de hoje, estas águas têm sido procuradas pelas suas propriedades terapêuticas. Inauguradas em 2019, a AmarantePure Termas & Spa dispõe de instalações modernas, com vista a proporcionar serviços essenciais para a melhoria da qualidade de vida dos seus clientes. As técnicas termais são aplicadas de acordo com as indicações terapêuticas, garantindo que os benefícios das águas sejam maximizados para a saúde e o bem-estar dos utilizadores.

época termal

Todo ano

horário do Balneário e SPA

Segunda a Sexta: 9h00 às 20h00

Sábado: 9h00 às 19h00

características da água

Mineralização Total:

hipomineralizada

Composição Iónica:

bicarbonatada, sódica, fluoretada

temperatura da água e pH

Temperatura: 22,9°C

pH: 9,6

Além dos serviços de saúde termais, também oferecem programas de bem-estar, permitindo que os clientes desfrutem das características únicas das águas termais num contexto de relaxamento e revitalização. Combinando a tradição histórica com instalações modernas e abordagens inovadoras, a AmarantePure Termas & Spa representa um destino excecional para quem procura cuidar do corpo e da mente, ao mesmo tempo em que pode usufruir da beleza natural e da atmosfera relaxante do rio Tâmega.



indicações terapêuticas

Aparelho respiratório

Reumáticas e Músculo-

-Esqueléticas

termalismo terapêutico

Técnicas termais

Doenças do Aparelho

respiratório:

Irrigação nasal, Pulverização

faríngea, Nebulização, Aerossol

(termal/ sónico), Duche

filiforme, drenagem de Proetz,

duche faríngeo filiforme e

insuflação

tubo timpânica.

Doenças reumáticas

e Músculo-esqueléticas:

Piscina de recuperação, piscina

com hidromassagem, banho

de imersão simples, banho de

imersão com hidromassagem,

banho de imersão com

subaquático, banho de imersão

com bolha de ar, vapor parcial

(membros superiores e pés,

coluna), duches regionais/

gerais (jato, cachão,

massagem), duche circular,

hidroterapia, Pedidaix,

Bertholaix

e Cataplasmas.

Massagem terapêutica local

(duche Vichy), Massagem

terapêutica geral (duche Vichy),

Drenagem linfática manual

e banho turco.

tratamentos complementares

PISCINA

Circuito Tâmega

TRATAMENTOS

E RITUAIS

SPA TERMAL

Hidromassagem, Aerobanho,

Hidroterapia,

Banho: (estimulante/

circulação/ relaxante)

Duche TÂMEGA,

PROGRAMAS TERMAIS

DE BEM ESTAR

Individuais:

Tâmega Descoberta

TâmegaPure Antistress

TâmegaPure Relaxante

A dois:

TâmegaPure a dois

TâmegaPure Amigos

TâmegaPure Momento

a dois

Programa dois dias:

TâmegaPure Total Relax

MASSAGENS

Localizada / Sangonçalo /

LuZamarantina / Linfática

Manual /

Amarantina / Serra Amarantina

ROSTO

Tâmega Facial

Tâmega Purificante

Tâmega Hidratante

CORPO

Tâmega Corporal

Tâmega Hidratante

Tâmega Purificante

RITUAIS

SPA Pré-Mamã/ SPA Família

SPA Pernas Cansadas/

SPA Amigos/ SPA Noivas

pontos de interesse turístico

Mosteiro de São Gonçalo

Ponte de São Gonçalo

Museu Municipal Amadeo

de Souza-Cardoso

Museu de Arte Sacra

Igreja de São Domingos

Igreja de São Pedro

Trilho das Azenhas e dos

Castanheiros

Solar dos Magalhães

Cinematheca de Amarante

endereço e contacto

Termas de Amarante

Rua Tenente Laranjeira, n.º 224,

4600-011 Amarante, Portugal

GPS: 39°56'33.6"N 8°35'02.3"W

Email:

termasdeamarante@cm-amarante.pt

Tel: (+351) 914 371 333

Site: www.cm-amarante.pt

Instagram: termasdeamarante

AMARES TERMAS DE CALDELAS

Caldelas está em pleno coração do Minho, no concelho de Amares entre Braga e o Gerês.

No Coração do Minho emerge um verdadeiro santuário de bem-estar rodeada por uma natureza de beleza inconfundível, as Termas de Caldelas situam-se num ambiente privilegiado, onde montanhas e trilhos se cruzam para criar um cenário de serenidade e tranquilidade. O som das águas mistura-se com o murmúrio das árvores, enquanto a natureza assume o seu papel de guardiã da tranquilidade, convidando a desligar-se do mundo e reconectar-se consigo mesmo. As Termas de Caldelas são um lugar para todos, com programas terapêuticos e de bem-estar personalizados que vão ao encontro das necessidades específicas de cada pessoa, sendo o cenário perfeito para quem procura escapar ao ritmo agitado do dia a dia em busca de descanso e renovação.

época termal

todo o ano

horário do Balneário e SPA

segunda a sábado:

8h00 - 13h00 / 16h00 - 18h00

(de outubro a junho)

8h00 - 13h00 / 16h00 - 19h00

(julho/agosto/setembro)

Domingos e feriados

8h00 - 13h00

Buветes

. Bica Barbosa: 7h30 - 11h30 /

16h00 - 18h30

. Bica de Fora: 08h00 - 12h00 /

16h30 - 19h00

temperatura da água e pH

temperatura: 31° C

pH: 8,1

Com propriedades terapêuticas reconhecidas, as águas termais, puras e ricas em minerais, que há séculos têm sido apreciados em busca de cuidados naturais para a saúde, são uma fonte inesgotável de vitalidade e utilizadas no tratamento de diversas afecções.

Termas de Caldelas
Onde a Natureza, Cura!

descrição

As Termas de Caldelas são um verdadeiro oásis de saúde e tranquilidade, envolvidas por paisagens verdes deslumbrantes, onde a tradição e a modernidade oferecem uma experiência única de relaxamento e rejuvenescimento. Com águas termais reconhecidas pelas suas propriedades terapêuticas há mais de um século, são o destino ideal para quem procura melhorar a qualidade de vida, aliviar o stress ou tratar condições de saúde específicas, como problemas digestivos, reumáticos e dermatológicos.

indicações terapêuticas

Doenças do aparelho digestivo:

síndrome do cólon irritável,

doença de Crohn, obstipação,

dispepsia, discinesia;

Doenças reumáticas e

músculo-esqueléticas:

osteoartroses, artrite reumática,

artrite gotosa, fibromialgia;

Doenças de pele: eczema

atópico e crónico, acne,

psoríase e dermatites; Doenças

do aparelho circulatório:

síndrome hemorroidária,

insuficiência vascular periférica;



Doenças do sistema nervoso:

ansiedade, depressão e stress.

técnicas termais

Piscina dinâmica, duche massagem tipo *Vichy*, duche de jato, duche circular, banho de imersão com duche subaquático, hidromassagem computadorizada, cataplasma de lamas, vapor coluna e membros, inalação oral ou nasal, irrigação nasal, nebulizações, pulverização nasal, enteroclises e ingestão de água.

técnicas complementares

Tratamentos eletroterapia/fisioterapia: Massagens gerais e parciais, calor húmido, ondas curtas, parafina, ultrassons, correntes, mobilização, reeducação. Drenagem linfática manual, tratamento/massagem facial, massagem tonificante/hidratante/reafirmante/caiforniana/geotermal/modelante, reflexologia, exfoliação com sal marinho e envoltórios.

programas médicos e programas de bem-estar

Programas terapêuticos:

7 a 21 dias, personalizados e

sob vigilância clínica.

Programa de emagrecimento:

7 a 14 dias

Programas de bem-estar:

Experiências de 1 dia:

AQUAE e EQUILIBRIUM

Momento em família/plus,

pack aconchego, viagem

sensorial e pele sublime

Programa de 2 dias:

THERMALRELAX e

DERMOTHERMAL

Programa de 3 dias:

ANTI-STRESS

alojamento

Consultar:

<https://turismo.amares.pt/>

pontos de interesse turístico

Mosteiro de St.º André

de Rendufe

Mosteiro de St.ª Maria

de Bouro

Santuário da N. S.ª da Abadia

Geira – Via Nova

Ponte do Porto

Aldeia de Urjal

Área de Lazer de Felinhos

Área de Lazer da Ribeira

Área de Lazer da Malheira

Área de Lazer da Ponte do Bico

Quintas Vitivinícolas

Monte de São Pedro Fins

Ponte de Rodas

endereço e contacto

Termas de Caldelas

Avenida Afonso Manuel, nº 255

4720-249 Caldelas

tel.: 253 368 165

e-mail: geral@termas-caldelas.com

website: www.termas-caldelas.com

BOTICAS TERMAS DE CARVALHELOS

A photograph of a traditional stone bathhouse (botica) with a thatched roof, situated in a lush green forest. The bathhouse is built with red bricks and has a small chimney. It is surrounded by tall trees and a gravel path. A red bench is visible in the background.

As termas estão
situadas a 800 m
de altitude, rodeada
pelo parque das
Serras do Barroso.

As Termas de Carvalhelhos são ditas santas, devido ao seu poder curativo! Situadas a 800m de altitude, no sopé de um castro pré-romano e envoltas pelo frondoso parque das serras do Barroso, providenciam um descanso revitalizador. As suas Águas Termais são indicadas para repor o equilíbrio natural do organismo e particularmente aconselhadas para patologias de pele e dermatológicas, assim como afeções do aparelho digestivo e do aparelho circulatório. Experimente as suas técnicas termais e de bem-estar, para um momento de relaxamento e revitalização!

**indicações terapêuticas**

Aparelho digestivo,
metabolismo, pele e aparelho
circulatório

técnicas termais

Banhos de imersão
e hidromassagens

pontos de interesse turístico

Castro pré-romano
Fonte dos amores
Barragem dos Pisões
Boticas Parque – Natureza
e Biodiversidade
Ponte romana

endereço e contacto

Termas de Carvalhelhos
Rua das Caldas Santas, nº 9
Carvalhelhos – Boticas
GPS: 41°41'43,07"N 7°43'45,63"W
tel.: 276 410 300
e-mail: geral@carvalhelhos.pt
site: www.carvalhelhos.pt

época termal

15 de julho a 15 de setembro

horário do Balneário e SPA

segunda a sábado:
9h00 - 12h00 / 15h00 - 17h30

temperatura da água e pH

temperatura: 19,8° C
pH: 8



CHAVES TERMAS DE CHAVES SAÚDE EBEM-ESTAR

Usufrua da Água Termal de Chaves, que brota a 76° C, aproveite todos os benefícios ao seu alcance e viva uma experiência única no Balneário Flaviense. Desfrute das belas paisagens, boa gastronomia e gente com uma alma genuína.

Com uma tradição milenar, as Termas de Chaves acolhem todos os que procuram alcançar, de forma natural, um estado mais saudável ou apenas esquecer a rotina e usufruir de momentos de puro relaxamento...

Aliando as Águas Termais únicas que, em Chaves, brotam a 76°C, profissionais de saúde excecionais a um espaço com equipamentos de qualidade e uma oferta variada de serviços e técnicas, o Balneário Flaviense é o local perfeito para cuidar de si e trazer bem-estar ao corpo e à mente. Procuradas anualmente por milhares de aquistas para prevenir, tratar e reabilitar patologias musculoesqueléticas, do aparelho digestivo e das vias respiratórias, disponibiliza ainda Programas Termais de Curta Duração, opções relaxantes no Centro de Bem-Estar, experiências únicas no Complexo Termal Aquae Salutem e a Linha Dermocosmética Termal Aquae. As Termas de Chaves são o local perfeito para cuidar de si, da sua saúde e recuperar o equilíbrio.

época termal

bem-estar: janeiro a dezembro
termalismo terapêutico:
fevereiro a dezembro

horário do balneário e centro de bem-estar

segunda-feira a sábado:
9h00 - 12h30 / 16h00 - 19h00
domingos e feriados: 9h00 - 13h00

horário do complexo termal

segunda-feira a domingo:
9h00 - 12h30 / 16h00 - 19h00
sexta-feira, sábado
e véspera de feriado:
20h00 - 23h00

temperatura da água e pH

temperatura: 76° C
pH (a 20°): 6,80



indicações terapêuticas

Patologias Músculo-
-esqueléticas, do aparelho
digestivo e das vias
respiratórias.

técnicas termais

Imersão em banheira e piscina;
técnicas de vapor: Bertholet
à coluna, Bertholaix, banho
turco, sauna, manilúvio/
pedilúvio; técnicas de duche:
duche com massagem,
duche de jato, duche circular,
duche subaquático,
hidrocompressoterapia,
câmara de vapor; inaloterapia:
nebulização, pulverização,
irrigação nasal, aerossol sónico,
inalação completa,
cinesioterapia respiratória.

técnicas complementares

Tratamentos eletroterapia/
fisioterapia: crioterapia,
TENS/EENM, infravermelhos,
ionização, massagem parcial
e geral, drenagem linfática,
parafina, ultrassons,
mobilização articular,
fortalecimento muscular,
reeducação motora individual/
treino de equilíbrio e marcha.

programas médicos e programas de bem-estar

Programas de Curta Duração:
respiratório, antifadiga,
reafirmante, shape,
recondicionamento,
grávidas (após 12 semanas),
pós-parto (após 6 semanas)
Programas Bem-Estar:
Aqua: Vitality, Energy,
Sportive, Relax, Duo, Purify,
Balance, Detox, Reafirmante,
Programa N2 Partida e N2
Chegada.

termalismo pediátrico

Programas adaptados às
diferentes patologias e idades.

pontos de interesse turístico

Museu de Arte Contemporânea
Nadir Afonso, Museu das
Termas Romanas, Ponte
Romana, Torre de Menagem,
Igreja Matriz, Igreja da
Misericórdia



complexo Termal Aquae Salutem

Único, inovador e singular no país, o
Complexo Termal Aquae Salutem é
um espaço ao ar livre que apresenta
um Circuito Hidrotermal composto
por Piscinas Hidrodinâmicas, Sauna,
Banho Turco, Fonte de Gelo e
Duches Sensoriais.
Aqui, poderá usufruir a céu aberto do
melhor que a Água Termal Flaviense
tem para oferecer.

endereço e contacto

Termas de Chaves - Saúde e Bem-Estar
Largo Tito Flávio Vespasiano, n.º 1
5400-534 Chaves
GPS: 41°44'16.53"N 7°28'20.86"W
tel.: 276 332 445
E-mail: geral.termas@chaves.pt
Site: www.termasdechaves.com
FB:/termasdechaves
Instagram:/termasdechaves
LinkedIn:/company/termasdechaves

CHAVES BALNEÁRIO PEDAGÓGICO DEVIDAGO



Situado na Vila de Vidago, historicamente reconhecida pela sua tradição termal, o Balneário Pedagógico alia a natureza à saúde e bem-estar.

Vidago, no concelho de Chaves, é, desde sempre, reconhecida pela sua história e tradição no uso da Água Termal.

Entre 1875 e 1877, a Vila Termal de Vidago teve um período de esplendor quando o Rei D. Luís fez inúmeras visitas a este idílico destino termal. A fama dos poderes curativos das águas espalhou-se tão longe que, entre 1876 e 1889, foram premiadas em Madrid, Paris, Viena e Rio de Janeiro.

A sua popularidade mantém-se desde então e, em 2014, foi construído, a partir do edifício da antiga estação de caminho-de-ferro, o Balneário Pedagógico de Vidago. Com uma arquitetura inovadora e moderna, dispõe atualmente de diversos tratamentos e programas, adaptados às necessidades dos aquistas, sendo o local ideal para cuidar da sua saúde e relaxar.



época termal:
maio a outubro

horário do balneário e SPA:
terça-feira a sábado:
10h00 - 13h00 /
15h30 - 19h00

Temperatura da água:
temperatura: 15,3° C
pH: 6,5



Água Termal Vidaguense e as diversas técnicas disponíveis previnem e tratam patologias do sistema nervoso, aparelho circulatório, respiratório, digestivo, pele, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas. Além do Termalismo Clássico, este espaço apresenta, também, uma oferta diversificada de momentos de Bem-Estar. Embarque numa experiência relaxante, aliando a natureza à saúde e bem-estar.

indicações terapêuticas:

Patologias do sistema nervoso, aparelho circulatório, aparelho respiratório, aparelho digestivo, pele, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas.

técnicas termais:

Hidropinía (ingestão de água termal), técnicas de imersão em banheira, técnicas de imersão parcial, técnicas de hidrocinisioterapia, técnicas de duche, técnicas de vapor, técnicas especiais, técnicas para as vias respiratórias

técnicas complementares:
Massagens.

programas médicos e programas de bem-estar:

Programas Termalismo

Terapêutico:

Definidos individualmente
Momentos Vidago: Oublier
Le Temps, Splendeur De L'eau,
Bien-Être Classique, Bain Des
Étoiles, Le Plus Beau Jour, Soin
De La Peau, Le Parfait Séjour
e La Belle Époque.

termalismo pediátrico:

Programas adaptados às
diferentes patologias e idades.

outros serviços:

Nutrição e Podologia.

pontos de interesse turístico:

Casa-Museu João Vieira,
Igreja de Nossa Senhora da
Conceição, Fonte nº 1 e nº 2
e a Fonte Salus, Museu de Arte
Contemporânea Nadir Afonso,
Ponte Romana, Torre de
Menagem

endereço e contacto

Balneário Pedagógico de Vidago
Rua João de Oliveira, s/n
5425-352 Vidago
GPS: 41°38'00.82"N 7°34'13.51"W
tel.: 276 301 515
e-mail:
reservas.bpvidago@chaves.pt
site: www.bpvidago.pt
FB:/balneariovidago





CHAVES VIDAGOPALACE THERMALSPA

O Vidago Palace Spa é um lugar de sofisticada elegância e requinte entre 100 hectares de pinho e cedro perfumado, misturado com alecrim e lavanda através de todo o parque.

O Vidago Palace Spa é um lugar de sofisticada elegância e requinte entre 100 hectares de pinho e cedro perfumado, misturado com alecrim e lavanda através de todo o parque. A história das águas de Vidago começou no século XVII, época em que se confirmou que a mesma tem propriedades terapêuticas e curativas exclusivas. Estas águas são recolhidas diretamente de captações profundas em terrenos de pura rocha granítica, sendo atualmente utilizadas em diversos tratamentos do Spa do hotel.

A elegância arquitetónica do Vidago Palace e do seu contemporâneo Spa – fresco e de linhas limpas – vem trazer uma nova dimensão para o famoso parque e hotel de Vidago. No Vidago Palace Spa as experiências são únicas e memoráveis, com a cura através das águas minerais terapêuticas.

época termal

aberto todo o ano

horário do Balneário e SPA

segunda a domingo: 9h00 - 20h00

temperatura da água e pH

temperatura: 15,3° C

pH: 6,5

experiências são únicas e memoráveis, com a cura através das águas minerais terapêuticas.

Aproveite o nosso duche refrescante, a fonte de gelo revigorante e energize o seu corpo na luxuosa piscina de vitalidade, localizada numa maravilhosa atmosfera exterior. Entre num novo mundo de emoções e de descoberta, com a dedicação dos nossos terapeutas, treinados pelos standards internacionais, enriquecendo a sua experiência com a água de Vidago, o “tratamento perfeito” para a mente, corpo e alma.

Encontre a memória perfeita da sua visita na nossa área exclusiva de loja com um aconselhamento personalizado para todas as suas necessidades.



indicações terapêuticas

Reumáticas e Músculo-Esqueléticas; Aparelho Digestivo; Aparelho Respiratório; Pele; Sistema Nervoso

técnicas termais

Hidropinia, duche de jato, banho de imersão simples, banho de hidromassagem, banho de hidromassagem com jato subaquático e duche de massagem geral ou parcial, Aplicação Parentérica de Água Mineral Natural

técnicas complementares

Tratamentos de aromaterapia, Tratamentos de beleza facial e corporal, Massagens tradicionais – Shiatsu, Tui Na, Ayurvédica – Abhyanga, Massagem Balinesa, Indian Head Massage, Massagem Detox, Iyashi Dôme, Rituais Spa Vidago, Personal Trainer, Pilates, Sessão Yoga e Meditação Guiada, Consultas de Nutrição com Menu Spa Cuisine.

programas médicos e

programas de bem-estar

O Vidago Palace Thermal Spa disponibiliza-se a criar, especialmente para os nossos hóspedes, Programas Personalizados de acordo com as necessidades e ao gosto de cada hóspede. Combinamos em cada Programa a seleção de serviços mais adequada, incluindo as terapias de beleza e bem-estar aliadas às terapias orientais, ao exercício físico e uma alimentação equilibrada. O Vidago Palace Thermal Spa também elabora programas personalizados para os seus clientes, mesmo que não alojados no Vidago Palace Hotel. Os Programas de bem-estar disponíveis são o Spa Inclusive; Vidago Water Break; Vidago in Balance; Vidago Nature e o Vidago Healthy Silhouette.

Os Programas médicos recomendam-se no mínimo durante 07 dias. Como sugestão o Iyashi Dôme Detox o De-Stress e o Osteoarticular.

alojamento (integrado no complexo termal)
Vidago Palace Hotel*****

pontos de interesse turístico

Castelo de Chaves
Palácio de Mateus (Vila Real)
Minas Romanas de Tresminas (Vila Pouca de Aguiar)
Pena Aventura Park (Ribeira de Pena)

endereço e contacto

Vidago Palace Thermal Spa
Parque de Vidago
Vidago – Chaves
GPS: 41°38'24"N 7°34'22.8"W
tel.: 276 990 970
e-mail: spareservations@vidagopalace.com
site: www.vidagopalace.com
FB: /Vidago.Palace.hotel.Spa



GUIMARÃES TAIPAS THERMAL

As Termas das Caldas das Taipas ficam localizadas, no concelho de Guimarães, junto à margem direita do rio Ave.

As suas águas termais foram primeiro descobertas no primeiro século da nossa era durante a passagem pelos romanos na região, são disso testemunho os vestígios de um balneário termal, localizados no mesmo local onde funcionaram os primeiros balneários termais – os Banhos Velhos. Estes foram posteriormente substituídos por novas instalações no início do século XX.

Recentemente, foi criada a marca Taipas Thermal e novos produtos foram criados, na área do SPA termal e da cosmética. Em Setembro de 2015 foi inaugurado o requalificado balneário termal das Caldas das Taipas, que agora inclui também uma moderna Clínica de Saúde. A excelência e as qualidades diferenciadoras refletidas nos tratamentos termais, cuidados de saúde e medicina desportiva, têm como suporte vital o aproveitamento e a valorização do recurso endógeno – a água

termal, conjugado com a defesa e valorização do património e qualidade dos serviços prestados.

Com estas obras de requalificação, o balneário centenário foi dotado de novas condições de prestação de serviços, de acordo com os mais modernos padrões de qualidade, tanto na valência do termalismo clássico, como nas valências de SPA e Bem-Estar.

época termal

Termalismo clássico: todo o ano
SPA e Bem-Estar: todo o ano

horário do Balneário e SPA

Termas

segunda a sexta:

8h30 - 12h30 / 14h00 - 20h00

Sábado: 8h30 - 13h00

Domingo: encerrado.

SPA

segunda a sábado: 8h30 - 20h00

domingo:

sujeito a marcação prévia

temperatura da água e pH

temperatura: 30° C

pH: 8,22

indicações terapêuticas

As águas sulfúricas das Caldas das Taipas são indicadas para o tratamento de patologias associadas ao aparelho respiratório, assim como outras do foro dermatológico e osteoarticular

técnicas termais

Banhos de imersão e hidromassagem, duche *Vichy*, duche de agulheta, lamas, *bertholaix*, estufa de vapor pés e mãos, nebulizações, irrigações, aerossóis, circuito termal que inclui acesso à piscina termal, sauna e banho turco.

técnicas complementares

Cataplasma de lamas
Massagem (15, 30 e 60 min.)
Massagem geotermal (30 min.)
Esfoliação corporal (20 min.)
Chocoterapia (30 min.)
Candle massage (30 min.)
Massagem de drenagem linfática (30 min.)
Massagem dupla (30 min.)

programas médicos e

programas de bem-estar

Programa *Aqua Relax* Normal: duche *Vichy* (15 minutos), circuito termal e banho de



imersão com hidromassagem ou bolha de ar

Programa *Aqua Relax Plus*:

duche *Vichy* (15 minutos), duche de agulheta, circuito termal e banho de imersão com hidromassagem ou bolha de ar
Programa *Aqua Relax Deluxe*: banho de imersão com hidromassagem ou bolha de ar, duche de agulheta, duche *Vichy* (30 minutos) e circuito termal

Programa *Relax* Normal: massagem geral de relaxamento (15 minutos), aplicação com lamas e circuito termal

Programa *Relax Plus*:

massagem geral de relaxamento (30 minutos), aplicação com lamas, banho de imersão com hidromassagem ou bolha de ar e circuito termal
Programa *Relax Deluxe*:

massagem geral de relaxamento (30 minutos), máscara de algas, banho de imersão com hidromassagem ou bolha de ar, circuito termal e duche de agulheta

Programa *Day Spa*: duche *Vichy* (15 minutos), circuito termal, banho de imersão com hidromassagem ou bolha de ar, massagem geral (15 minutos) e aplicação com lamas
Programa *Two Days Spa*:

1.º Dia – circuito termal, aplicação com lamas e massagem geral de relaxamento (15 minutos).

2.º Dia – banho de imersão com hidromassagem ou bolha de ar, duche agulheta e duche *Vichy* (30 minutos)

Programa *Holiday Spa*:

1.º Dia – aplicação com lamas, massagem de relaxamento geral (30 minutos) e circuito termal.

2.º Dia – banho de imersão com hidromassagem ou bolha de ar, duche *Vichy* (30 minutos)

e duche agulheta

Programa *Momentos Chocolate* (*Chocolat Moments*): envolvimento em chocolate, massagem com chocolate, banho de imersão com hidromassagem ou bolha de ar, duche agulheta e circuito termal.

Programa *Lovers Pearl*: (p/2 pessoas): massagem geral de relaxamento (30mins), aplicação de lamas e circuito termal (60mins)

A Taipas Termal dispõe de outros programas de bem-estar que poderão ser consultados no site www.taipastermal.com

alojamento

A Taipas Termal dispõe de protocolos de cooperação com algumas unidades hoteleiras.

pontos de interesse turístico

Edifício dos Banhos Velhos (balneário construído em meados do século XIX, com vestígios do primeiro balneário, de construção romana) Ara de Trajano (Monumento Nacional) com inscrição honorífica gravada num penedo faceado, dedicada ao

imperador Trajano Augusto Citânia de Briteiros – emblemático conjunto arqueológico da cultura castreja do Norte Peninsular e o mais extensamente escavado em Portugal Centro Histórico de Guimarães – Património da Humanidade (7 km da estância termal) Braga – capital de distrito e importante centro de arte sacra, de onde se destaca a Sé de Braga (14 km da estância termal)

endereço e contacto

Taipas Turitermas C.L.P.R.L.

Largo das Termas

Caldas das Taipas – Guimarães

GPS: N 41.487801 O -8.342652

tel.: 253 577 845

e-mail: info@taipastermal.com

site: www.taipastermal.com

FB: [taipastermal](https://www.facebook.com/taipastermal)

IG: [@taipastermal](https://www.instagram.com/taipastermal)

MELGAÇO TERMAS DE MELGAÇO, MEDICAL SPA

As duas nascentes (Fonte Principal e Fonte Nova ou Galeria Nova), a monumental Buvete, o Balneário, e a Oficina de Engarrafamento, fazem parte harmoniosa de um Parque Termal de frondosa e variada vegetação cortado pela ribeira da Bouça Nova.

É sem dúvida a Buvete da Fonte Principal o *ex-libris* das Termas de Melgaço, obra desenhada pelo Engenheiro Luís Couto dos Santos, terminada em 1915. Trata-se de um pavilhão monumental da arquitetura do ferro, construído sobre a captação. De planta qua-drada a nível mais baixo do que o solo, para o qual se desce por 3 largas escadarias para o centro, no qual se encontra a nascente.

O Balneário ficou concluído em 1924, mas já no ano anterior funcionara metade dele, como se depreende do relatório de 1923 citado por Acciaioui (1944,IV,10). Pertence à mesma escola arquitetónica embora sem a monumentalidade da Buvete, é uma espaçosa construção em 2 corpos laterais a um central de entrada, que correspondia, aquando da construção à divisão por sexos dos tratamentos balneoterápicos.

época termal

todo o ano

horário do Balneário e SPA

segunda a sexta:

9h30 - 12h30 / 14h00 - 18h30

sábado e domingo:

9h30 - 12h30 / 14h00 - 19h30

temperatura da água e pH

temperatura: entre 15° C e 18° C

pH: 5,8/5,9

indicações terapêuticas

Diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, dislipidemias;

Aparelho digestivo: dispepsia, duodenites, colecistites crónicas, disquinésia biliar, obstipação, cólon irritável ou colite funcional;

Osteoarticular: lombalgia, artralgia, incapacidade funcional; respiratórias: rinite alérgica, sinusite, faringite crónica, bronquite crónica

técnicas termais

Irrigações nasais e inalações, banhos de vapor (banho turco); banhos de jato, banhos de imersão (hidromassagens com e sem massagem subaquática); duche *Vichy*, contra corrente e jacuzzis diversos

técnicas complementares

Técnicas corporais:

Peeling+hidratação; técnica redutora; envoltimentos

programas médicos e programas de bem-estar

Programas médicos: tratamento à diabetes



Programas de Bem-Estar: circuito termal, massagens relaxantes

alojamento

Monte Prado Hotel & Spa**** (2 km)

pontos de interesse turístico

Núcleo Museológico de Melgaço e Casco Velho da Vila Porta de Lamas de Mouro – Parque Nacional da Peneda Gerês
Património cultural/religioso (N. Sra. da Peneda, Mosteiro de Fiães)
Castro Laboreiro (Castelo, cão raça Castro Laboreiro)
Solar do Alvarinho e Palácio da Brejoeira

endereço e contacto

Termas de Melgaço, medical SPA
Parque Termal do Peso – Melgaço

GPS: 42°6'23"N 8°16'57"W

tel.: 251 404 404

e-mail:

geraltermasdemelgaco@gmail.com

site: www.termasdemelgaco.pt

FB:/TermasdeMelgaco



MONÇÃO CENTRO TESAL TERMAS DE MONÇÃO

As qualidades das nossas águas estão associadas a um espaço de belíssimos recantos de onde brotam, uma paisagem agradável junto ao rio, ambiente relaxante, proporcionando ótimas condições para a prática do termalismo.

O Centro Tsal – Termas de Monção, é um centro termal do século XXI, dotado da mais moderna tecnologia hidroterapêutica para o ótimo aproveitamento das suas águas mineromedicinais, e com supervisão médica especializada.

As nossas águas possuem uma excepcional composição: são hipertermais (brotam a 49,5°C), hipossalinas, sulfúricas, sódicas, litinadas, fluoretadas e com um ph de 7,4. Estas qualidades das nossas águas estão associadas a um espaço de belíssimos recantos de onde brotam, uma paisagem agradável junto ao rio, ambiente relaxante, proporcionando ótimas condições para a prática do termalismo.

época termal

aberto todo o ano

horário do Balneário e SPA

Segunda à Sábado:

09h00 - 13h00 / 15h00 - 20h00

Domingos: 9h00 - 13h00

Horário Circuito Termal:

(funciona por turnos
e marcação prévia)

09h30 - 11h00

11h00 - 12h30

15h00 - 16h30

16h30 - 18h00

18h00 - 19h30

temperatura da água e pH

temperatura: 49° C

pH: 7,4

indicações terapêuticas

Doenças reumáticas:

reumatismos osteoarticulares

crónicos (artrose do joelho,

da anca e da coluna),

reumatismos e dores

neuromusculares (lombalgias,

ciáticas e fibromialgias)

reumatismos inflamatórios

(artrite reumatoide, artrite

psorásica e espondilites

anquilopoiéticas), reumatismos

metabólicos (condrocalcinosis,

gota e sequelas pós-

traumáticas de fraturas)

Doenças respiratórias: rinite,

sinusite, otite, rinofaringite,

asma, bronquite crónica,

enfisemas e bronquiectasias

Doenças dermatológicas:

psoríase, dermatites atópica,

eczemas, urticárias e

dermatites de contacto

Doenças da vida moderna:

As águas de Monção não estão

apenas indicadas nas doenças

físicas. Graças à sua ação

tonificante, regeneradora e

anti-inflamatória natural,

também produzem melhorias

no tratamento de doenças

modernas como o stress, a

depressão e o esgotamento

intelectual



técnicas termais

Banho de imersão simples/

/mineromedicinal; banho de

hidromassagem; banho de

hidromassagem com jatos

subaquáticos; banho de

borbulhas; duche *Vichy*;

tratamentos ORL (irrigação,

nebulização e inalação);

duche escocês

técnicas complementares

Aplicação local de parafangos,

pressoterapia, envolvimento

em óleos, envolvimento em

algas/algas drenantes,

envolvimento em chocolate,

massagem local, massagem

geral de relaxamento,

massagem craniofacial,

massagem de relaxamento

geral extra, massagem geral

de relaxamento a 4 mãos,

drenagem linfática pernas/

/completa, massagem linfática

facial, massagem duche vichy,

massagem redutora e

anti-celulítica

programas médicos e programas de bem-estar

Liberte-se do *stress* (banho

anti-*stress*, envolvimento e

massagem geral de

relaxamento);

Exfoliante e mineralizante

(exfoliação corporal,

envolvimento hidratante em

algas, massagem geral de

relaxamento);

Reafirmante e anti-celulítico

(exfoliação corporal,

envolvimento em algas

drenantes, pressoterapia,

massagem anti-celulítica);

“Doces Sensações”

(envolvimento em chocolate,

banho antioxidante com óleo

de cacau, massagem geral

de relaxamento)



alojamento

(integrado no complexo termal)

Hotel Bienestar

Termas de Monção****

pontos de interesse turístico

Palácio da Brejeira

Quinta da Pedra

Jardim “A Canuda”

em Salvaterra

Santuário N. Senhora da Peneda

Parque Nacional da Peneda

Gerês

endereço e contacto

Centro Tesal – Termas de Monção

Avenida das Caldas – Monção

GPS: N 42.07843 O -8.47529

tel.: 251 648 367

e-mail: tesalmoncao@tesal.com

site: www.tesal.com/pt/moncao/





PENAFIEL TERMAS INATELDE ENTRE-OS-RIOS

Toda a Estância
está envolvida por
jardins e por um
parque frondosas
árvores, com
exemplares
exóticos e raros.

A famosa Estância Termal de Entre-os-Rios, também conhecida pela designação de Termas da Torre, por estar localizada numa área que corresponde aproximadamente à famosa Quinta da Torre senhorial referenciada desde o século XII, que pertenceu a uma tia paterna de Egas Moniz, aio do primeiro rei de Portugal, foi concedido o primeiro alvará para exploração das suas extraordinárias águas medicinais em 13 de Setembro de 1894.

época termal

1 de abril a 31 de outubro

horário do Balneário e SPA

segunda a sábado:

8h00 - 12h00 / 15h30 - 18h00

domingo: 8h00 - 12h00

temperatura da água e pH

temperatura: 18° C

pH: 8,7



indicações terapêuticas

Aparelho respiratório, doenças reumáticas e músculo esquelética

técnicas termais

Banho de imersão, banho de hidromassagem, duche *Vichy*, duche agulheta, banho de vapor à coluna, *Bertholet* aos membros, inalação, irrigação, pulverização, aerossol, gargarejo

técnicas complementares

Massagem geral, massagem parcial e calor húmido



programas médicos e programas de bem-estar

Massagem geral, massagem parcial, duche *Vichy*, duche de agulheta; banho de hidromassagem

termalismo pediátrico

Inalação, irrigação, pulverização, aerossol

alojamento (integrado no complexo termal)
Hotel INATEL Entre-os-Rios ***

pontos de interesse turístico

Entre-os-Rios
Mosteiro Paços de Sousa
Quinta da Aveleda
Cidade Morta do Mozinho
Igreja Românica de Eja

endereço e contacto

Inatel Entre-os-Rios
Torre, Portela – Penafiel
GPS: 41°05'58"N 8°17'31"W
tel.: 255 616 059
e-mail: inatel.erios@inatel.pt
site: www.inatel.pt



PENAFIEL TERMAS DE S. VICENTE

As Termas de São Vicente, situadas na Freguesia Termas de São Vicente e muito próximas de Entre-os-Rios, distam cerca de 8Km (EN 106) de Penafiel (a cujo concelho pertencem) e a cerca de 30 Km do Porto (A4).

As Termas de S. Vicente são as únicas termas da Região Norte de Portugal cujo Balneário tem acesso ao exterior e acesso interior direto ao Hotel, o moderno Palace Hotel & Spa Termas de S. Vicente, dentro do novo conceito de “termalismo de saúde e bem-estar” (receberam o Primeiro Prémio do Programa “Turismo Sénior 2009/2010 – Saúde e Termalismo”, dado pela Fundação Inatel).

Este complexo Termal com o Hotel e Balneário situa-se num frondoso e grande parque natural, com passeios de marcha, campo de ténis, capela, etc.. Mesmo ao lado das Termas e em frente ao Hotel, encontra-se o Balneário Luso- Romano de S. Vicente (descoberto em 1901 e que, em 1930, A. Narciso considerou como um importante achado arqueológico pelo seu estado de conservação e pela harmonia do seu conjunto, característico da arquitetura termal romana).

época termal
abertas todo o ano

horário do Balneário e SPA
Segunda-feira a domingo:
08h00 às 19h00
Sexta e sábado: 08h00 às 19h30
com exceção do balneário termal/
massagens que interrompe a
atividade das 12h00 às 15h00.

temperatura da água e pH
temperatura: 32° C
pH: 8,6

Indicações Terapêuticas das águas das Termas de São Vicente

Com base na composição
físico-química da sua água,
bem assim como na moderna
tecnologia termal com
que estão equipadas e na
preparação do seu pessoal
técnico, as Termas de
S. Vicente têm, como
indicações terapêuticas:

Oficialmente reconhecidas
pelo Ministério da Saúde,
nomeadamente:

**Afecções do Aparelho
Respiratório:** Sinusite,
Rinite alérgica, Rinosinusite;
Bronquite crónica;
Asma brônquica.
**Afecções Reumáticas
e Músculo-Esqueléticas:**
Espondilartrose (coluna),
Gonartrose (joelho),
Coxartrose (artrose
coxofemoral); Artrite
Reumatóide; Tendinites e
Peritendinites; Fibromialgia.

Em processo de oficialização
pelo Ministério da Saúde:
Doenças da Pele: Psoríase,
Eczemas crónicos, Eczema
atópico, Acne.

Além dos já referidos
tratamentos, existem
conforme o proposto pelo
Decreto-Lei nº 142/2004,
de 11 de Junho.

serviços de bem-estar

Associados a técnicas termais
(e prescritos por médico
qualificado) e/ou de
relaxamento, de estética
e de bem-estar.

técnicas termais e complementares

Piscina dinâmica (com duchas
subaquáticas automáticas,
duche de agulheta, duche
de leque, duche-cascata,
macas de bolha-de-ar, jacúzi,
corredor de marcha); Sauna;
Banho turco.
Banhos de Imersão
(simples, com bolha-de-ar,
com hidromassagem);
Duches (de agulheta, circular,
de cachão); Duche-massagem
de tipo Vichy (local/geral);
Vapor à coluna e vapor
aos membros;
Irrigação nasal, inalação nasal,
inalação bucal, pulverização,
nebulização, aerossóis
monossónico e ultrassónico).
Massagem (parcial, geral,
linfática manual)



termalismo pediátrico

Programa para tratamento
de vias respiratórias quer
rino-sinusite (com ou sem
rinite alérgica) quer asma
brônquica: englobando por
prescrição médica seletiva,
irrigação nasal, inalação nasal
e oral, nebulização e aerossol
(mono ou ultrassónico).

alojamento

(integrado no Hotel
do complexo termal)
Palace Hotel Termas
de S. Vicente****

pontos de interesse turístico

Rota do Românico
do Vale do Sousa
Foz do Rio Sousa no Rio Douro
Penafiel – Igreja matriz
Guimarães – Cidade-berço
da nacionalidade, castelo
de Guimarães
Braga – Cidade (Bracara
Augusta) e santuários do Bom
Jesus do Monte e do Sameiro

endereço e contacto

Termas de S. Vicente
e Palace Hotel Termas de S. Vicente
Rua Alameda D. Rosa Branca
Archer, 51
4575-373 Pinheiro – Penafiel
GPS: 41°05'58"N 8°17'31"W
tel.: 255 617 080 / 255 617 081
e-mail:
geral@termasdesaovicente.pt /
termas@termas-svicente.pt
site: www.termasdesaovicente.pt



SANTA MARIA DA FEIRA TERMAS DES. JORGE

Venha descobrir um
refúgio para cuidar
da sua saúde!

Na vila das Caldas de S. Jorge, banhada pelas águas serenas do rio Uíma, encontramos as Termas S. Jorge, um refúgio termal que convida à desconexão e ao relaxamento em perfeita harmonia com a natureza.

Com uma longa tradição, as Termas S. Jorge destacam-se como uma referência no termalismo nacional. A combinação de técnicas inovadoras, aliadas a um serviço médico especializado e a uma equipa de profissionais altamente qualificados, assegura excelentes resultados de saúde.

Em virtude do poder terapêutico de suas águas sulfúreas, as Termas S. Jorge são especialmente indicadas para tratamentos de patologias músculo-esqueléticas, respiratórias e dermatológicas. Os programas terapêuticos são personalizados para corresponder às necessidades de cada termalista, focando-se na prevenção, promoção e reabilitação da saúde.

época termal

fevereiro a novembro

horário do Balneário e SPA

segunda a sexta:

8h30 - 12h00 / 16h00 - 20h00

sábados e feriados: 8h30 - 12h00

temperatura da água e pH

temperatura: 23° C

pH: 8,55

Neste espaço, o tempo parece desacelerar, permitindo momentos de tranquilidade dedicados ao bem-estar do corpo e da mente, retemperando energias para melhor enfrentar os desafios da vida moderna.

indicações terapêuticas

Patologias músculo-esqueléticas;
Patologias crónicas ou alérgicas da pele;
Patologias crónicas ou alérgicas das vias respiratórias

técnicas termais

Hidropinía: ingestão oral;
Técnicas ORL/ vias respiratórias: irrigação nasal, inalação (nasal/oral), nebulização, pulverização faríngea; aerossol (nasal/oral/facial);
Técnicas de duche: duche de agulheta, circular, regional, duchemassagem tipo Vichy, duche massagem tipo aix;
Técnicas de vapor: Bertholaix (coluna, ombros, cervical, ancas), vapor de coluna, vapor de mãos e pés, estufa de vapor integral;
Técnicas de medicina física e reabilitação: massagem manual seca, termoterapia (parafangos)
Técnicas de imersão: imersão simples, imersão corrente, hidromassagem simples, aerobanho, manilúvios, pedilúvios, hidromassagem computadorizada e hidropressoterapia

técnicas complementares

Reeducação em ginásio, hidrocinisioterapia, hidroterapia em piscina termal, corredor de marcha e drenagem linfática

programas médicos e

programas de bem-estar

Programas “Cura Termal” (programas personalizados mediante avaliação e prescrição médica de acordo com indicações terapêuticas da água mineral natural);
Programas “Saúde Termal” (programas personalizados mediante avaliação e prescrição, de promoção e prevenção, tendo como objetivo a adoção de hábitos de vida saudável como a prática de exercício físico aliado a um programa de técnicas termais e complementares):
Termalfit, Termalshortfit, Termalface
Programas de “bem-estar termal” (programas de curta duração para uma experiência termal individual ou a dois):
Termalbreak, Termallove, Spabado



termalismo pediátrico

As Termas de S. Jorge dispõem de programas de termalismo pediátrico, nomeadamente para terapêuticas respiratórias (rinites, sinusites, faringites, laringites, traqueobronquites, asma brônquica); de pele (eczemas, dermatites urticariformes) e osteo-articulares (alguns reumatismos infantis, sequelas de traumatismos). Em S. Jorge, os mais jovens encontram a junção da componente terapêutica com a do bem-estar, a da diversão e a importantíssima dimensão

da pedagogia para a saúde, corporizada na simpática mascote “Gotinhas”.

alojamento

Hotel Nova Cruz, Hotel dos Loios, Hotel Feira Pedra Bela, Pensão S. Jorge, Angellus Hostel, Casa de campo, Casa do Engenho, Encosta do Úima Guest House, Estação do Parque

Pontos de interesse turístico

Castelo de S.ta Maria da Feira
Castro de Romariz
Parque das Ribeiras do Rio Úima
Porto Carvoeiro
Museu Convento dos Loios

Museu do Papel Terras de Santa Maria
Museu de Santa Maria de Lamas
Zoo de Lourosa
– Parque Ornitológico

endereço e contacto

Termas de S. Jorge
Praça S. Jorge – Caldas de S. Jorge
Santa Maria da Feira
GPS: 40°58'06.60"N 8°30'02.32"W
tel.: 256 910 360 / 256 375 460
e-mail: info@termas-sjorge.com
site: www.termas-sjorge.com
FB:/termassjorge
youtube: www.youtube.com/user/termassjorge



SANTO TIRSO TERMAS DAS CALDAS DA SAÚDE

Localizadas nas proximidades do cruzamento da A3 e da A7, de fácil acesso para quem vem do Porto, Braga, litoral e interior norte.

A água mineral natural das Termas das Caldas da Saúde tem sido utilizada desde os tempos mais remotos, como provam os artefactos romanos encontrados em diferentes fases de obras. Sobre estruturas de balneários datados do século XIX, reabriu em 1994 completamente remodelado, configurando um inovador conjunto de serviços, na vertente de termalismo clássico e de complementos para a manutenção de boa condição física e mental. O funcionamento durante todo o ano, o regime de horários alargados e a própria atenção dada à formação e fixação dos colaboradores, são características que definem as Termas das Caldas da Saúde na atualidade. No que respeita ao termalismo, as Termas das Caldas da Saúde oferecem um conjunto de tratamentos vocacionados em conformidade com as suas indicações terapêuticas: doenças respiratórias, de pele e músculo-esqueléticas.



Para além disso e valorizando sempre o poder da água termal, as Termas apostam na manutenção física e no relaxamento do corpo e mente com o seu Clube de Saúde e Spa Termal. Localizadas nas proximidades do cruzamento da A3 e da A7, de fácil acesso para quem vem do Porto, Braga, litoral e interior norte, as Termas das Caldas da Saúde oferecem um conjunto de programas de tratamento e bem-estar que merecem uma visita.



indicações terapêuticas

Doenças do aparelho respiratório, pele e doenças músculo-esqueléticas

técnicas termais

Drenagens de Pröetz, gargarejos, duches nasais, pulverizações, nebulizações, aerossóis, duche Vichy, duche de jato, vapor à coluna, aerobanho, hidromassagem em piscina/ banheira, aplicação de lamas, hidroginástica, massagens

técnicas complementares

Tratamentos de rosto e corpo, massagem de relaxamento, adelgaçante, reafirmante, ventre plano, pernas cansadas, esfoliação e hidratação facial e corporal, massagem Geotermal e aromaterapia

programas médicos

e programas de bem-estar
Programa de tratamento termal das vias respiratórias:

12/14 dias

Programa de tratamento músculo-esquelético e de pele:

6, 7, 12 e 14 dias

Programas de relaxamento
Programa de hidratação corporal
Relax Total

termalismo pediátrico

Tratamento das vias respiratórias e problemas de pele

pontos de interesse turístico

Museu Internacional de Escultura Contemporânea (sede)
Museu Municipal
Abade Pedrosa
Centro de Arte
Alberto Carneiro
Mosteiro de São Bento
Mosteiro de Singeverga

época termal

3 de janeiro a 23 de dezembro

horário do Balneário e SPA

segunda a sábado:

8h30 - 13h00 / 15h00 - 20h00

(tratamentos: 16h00 - 20h00)

temperatura da água e pH

temperatura: 38,3° C

pH: 8,86

Santuário Mariano
Castro do Monte Padrão
Parque Urbano Sara Moreira
Parque Urbano de Geão
Parque Urbano do Ribeiro do Matadouro
Praia Urbana
Rede de Percursos Pedestres

endereço e contacto

Termas das Caldas da Saúde
Rua das Termas, n.º 754
Areias – Santo Tirso
GPS: N 41.36914 O -8.47797
tel.: 252 860 860
e-mail: termas@caldasdasaude.pt
site: www.caldasdasaude.pt
FB: /TermasCaldasDaSaude



TERRAS DE BOURO TERMAS DA MOIMENTA

Situadas na Vila
de Terras de Bouro,
a cerca de 16 km
da porta do PNPG
em pleno coração
do Parque Nacional
da Peneda-Gerês.

Envoltas em tranquilidade e bem-estar, as Termas da Moimenta são uma nova realidade no sector do Termalismo Nacional, equipadas com modernos equipamentos, a fim de garantir e proporcionar os melhores resultados nos tratamentos.

Inseridas num território de montanha, que representa um local por excelência para a promoção de novos destinos turísticos, que aliados à riqueza do património natural e cultural, propiciam a prática e a fruição de atividades de recreio, lazer, em contacto permanente com o meio ambiente. “(...) Salienta-se a singularidade desta água conter, Cério na sua componente vestigiária que juntamente com sílica e prata permite uma rápida regeneração das afecções da pele e das mucosas do aparelho respiratório.”



indicações terapêuticas

tratamento das vias
respiratórias e músculo-
-esqueléticas/reumatismo

técnicas termais

Inaloterapia:

nebulização, irrigação nasal,
pulverização faríngea
Balneoterapia:
hidromassagem computadorizada,
hidromassagem subaquática
localizada, duche *Vichy*,
duche de *Aix*, estufa de vapor
à coluna, estufa de vapor
aos membros

programas médicos e programas de bem-estar

Cura termal de 1 dia,
fim-de-semana, 6 dias,
12 dias, 14 dias, 18 dias
Cura termal de 21 dias
para tratamentos da pele

termalismo pediátrico

Cura termal das vias
respiratórias de 12 ou 18 dias
Cura termal da pele de 21 dias

época termal

1 de maio a 31 de outubro

horário do Balneário e SPA

segunda a sábado:
9h00 - 13h00 / 15h00 - 19h00
os horários indicados podem variar
consoante os meses)

temperatura da água e pH

temperatura: 21° C
pH: 9,04

pontos de interesse turístico

Parque Nacional
da Peneda Gerês
Geira Romana com
os seus trilhos pedestres
Museu de Vilarinho das Furnas
S. Bento da Porta Aberta
Centro Náutico

endereço e contacto

Complexo Termal da Moimenta, Lda.
Av. D. Manuel I, n.º 18
Moimenta – Terras de Bouro
GPS: N 41.7147 O -8.3146
tel.: 253 353 217 / 968 268 724
e-mail:
geral@termasdamoimenta.com /
termasdamoimenta@gmail.com
site: www.termasdamoimenta.com
FB:/termasdamoimenta

A woman with dark hair is relaxing in a swimming pool, looking up and smiling as a large waterfall cascades over her head. The water is clear and blue, creating a refreshing atmosphere.

TERRAS DE BOURO TERMAS DO GERÊS

Situadas em pleno
coração do único
Parque Nacional
Português
– Parque Nacional
da Peneda-Gerês.

As Termas do Gerês agregam elementos essenciais como: a envolvente paisagística, a riqueza cultural e gastronómica, o conforto e elegância do Hotel Águas do Gerês, o Parque das Termas e as Piscinas e o novo espaço Termal e de Spa.

Verdadeiro local de Cura e Repouso, no Gerês poderá usufruir de um conjunto diversificado de Experiências e Sensações. Para além da Cura Termal Tradicional e dos Programas Terapêuticos e de Promoção da Saúde, também dispomos de um Menu de Spa com serviços e produtos especialmente concebidos de forma a satisfazer as expectativas dos que nos procuram em busca de Lazer, Paz e Bem-estar.

época termal

1 de maio a 31 de outubro

Spa: aberto todo o ano

horário do Balneário e SPA

segunda a sexta:

8h00 - 13h00 / 15h30 - 19h00

sábado:

8h00 - 13h00 / 15h30 - 20h00

domingo: 8h00 - 13h00

temperatura da água e pH

temperatura: 50° C

pH: 9,18

indicações terapêuticas

Doenças do Metabolismo

- Emagrecimento e Sobrecarga

ponderal. Doenças do Aparelho

Digestivo. Doenças do Fígado

e Vesícula Biliar. Diabetes

e prédiabetes, Colesterol,

Triglicéridos. Reumatismos

Crónicos. Para além das

indicações terapêuticas

específicas, as Termas do

Gerês melhoram situações de

stress e fadiga, sedentarismo

e tendência para a depressão.

técnicas termais

As Termas do Gerês

disponibilizam os seguintes

Tratamentos e Técnicas:

Ingestão de água

Banhos de imersão

e Banhos bolha de Ar

Hidromassagens

computorizada (drenante,

relaxamento, reumatismo, etc.)

Duches de Agulheta, Escocês,

Circular, Duche subaquático

e Duche Massagem *Vichy*

Sauna e Banho Turco

técnicas complementares

Piscina dinâmica, Ginásio

Cardio/Fitness; Duches

bitérmico de 3 essências,

de Cuba e Blue de

pulverização;

Massagens terapêuticas



e Relaxamento

(gerais e localizadas);

Drenagem linfática;

Massagens de pedras quentes

vulcânicas; Massagens

anti-celulíticas, redutoras

e tonificantes; Shiatsu Indian;

Head Massage e Quick

Massage; Aromaterapia

centro de estética

e estética avançada

Tratamentos de estética

e beleza fácil e corporal;

Esfoliações corporais;

Envolvimentos de algas;

Pressoterapia; Cavitação;

Tratamento anti-celulite

e anti-aging

programas terapêuticos e de bem-estar

Programas de 1 a 7 dias:

Ritual de Montanha; Programa

Spa Experience; Programa Feel

Romance; Programa 100%

Gerês; Programa Zen;

Programa Beauty & Care; Cura

Termal Tradicional; Programas

de Emagrecimento

e Anti Obesidade; Programa

Relaxamento Profundo

(anti stress e ansiedade).

Programas terapêuticos

(7 e 14 dias – Programa

Emagrecimento, Programa

Sempre em Forma, entre outros)

Programas de Bem-Estar

Termal (1 a 6 dias)

Programa *Zen* (2 a 5 dias)

Programa *Aqua Spa Vitality*

(2 a 5 dias)

Programa “Aromas da Serra”

(2 a 5 dias)

Programa *Beauty & Care*

(2 a 5 dias)

alojamento

(integrado no complexo termal)

Águas do Gerês – Hotel,

Termas & Spa ***

pontos de interesse turístico

Descubra as belezas únicas

do Parque Nacional

da Peneda-Gerês

Turismo de natureza: trilhos,

caminhadas guiadas, passeios

a pé, a cavalo, em charrete

ou em jipe

Turismo ativo

Desportos náuticos

Desportos radicais

Passeios em busca

das tradições e costumes

Roteiros gastronómicos

endereço e contacto

Águas do Gerês

– Hotel, Termas & Spa

Av. Manuel Francisco da Costa, n.º 275

4845-067 Gerês

GPS: 41°43'43.68"N 8°09'43.31"W

tel.: 253 390 190

e-mail: hotel@aguasdogeres.pt

site: www.aguasdogeres.pt



VILA POUCA DE AGUIAR SPATERMAL DE PEDRAS SALGADAS

É o emblemático edifício do antigo Balneário Termal que acolhe o novo Spa Termal. Recuperado pelo Arquiteto Álvaro Siza Vieira, devolveu ao espaço o carisma de outros tempos.

Uma estética depurada, o aproveitamento da luz natural e as amplas janelas destacam-se na traça moderna que os interiores do edifício *art nouveau* ganharam. A natureza está também na essência do SPA THERMAL.

O poder terapêutico da água natural gasocar-bónica de Pedras Salgadas, reconhecido há muito por entre a comunidade científica nacional e internacional, é utilizado no vasto leque de tratamentos de saúde e bem-estar. Através de novos conceitos, métodos e equipamentos, as terapias disponíveis pretendem renovar o espírito do turismo termal. O SPA Termal contempla uma zona húmida, destinada aos tratamentos com água mineral – benéfica para problemas do foro digestivo, respiratório e muscular, e outra seca, para tratamentos de beleza

época termal

aberto todo o ano

horário de Balneário e SPA

segunda a domingo: 10h00 - 19h00

temperatura da água e pH

Temperatura: 17° C

pH: 6,4

e bem-estar. Ao todo, o spa disponibiliza 14 salas de tratamentos (que incluem cinco hidroterapias e duas salas duplas). As instalações contemplam ainda uma piscina interior aquecida com corredor de marcha, sauna, *Hammam* (banho turco), hidromassagem, duche de agulheta, duche *Vichy* e duas salas de relaxamento. O SPA Termal de Pedras Salgadas tem diversos programas termais e de bem-estar e está aberto aos hóspedes, bem como a clientes externos, durante todo o ano.

indicações terapêuticas

Doenças reumáticas, músculo-esqueléticas, aparelho respiratório, aparelho digestivo e metabólico-endócrinas

técnicas termais

Consulta Médica de Hidrologia Hidropinia (ingestão de água mineral natural); Banho de imersão simples; Banho de hidromassagem simples ou com aerobanho; Duche de jato; Duche de massagem geral ou parcial

técnicas complementares

Tanque com circuito Flebológico; Tratamentos de relaxamento com aromaterapia; Massagens profundas; Tratamentos de beleza facial e corporal | Indian head massage | Massagem geotermal (pedras quentes) | Massagem especial relaxante grávida | Massagem adelgaçante | Drenagem de corpo e rosto com ventosas | Rituais Spa Pedras Salgadas | Experiências relaxantes a dois (Pedras aroma experience; Pedras park experience; Pedras special experience; Pedras full relax experience) | Personal Trainer | Pilates | Sessão Yoga e Meditação Guiada | Consultas de Nutrição

programas médicos e programas de bem-estar

O Spa Termal de Pedras Salgadas disponibiliza-se a criar, especialmente para os nossos hóspedes, Programas Personalizados de acordo com as necessidades e ao gosto de cada hóspede. Combinamos em cada Programa a seleção de serviços mais adequada, incluindo as terapias de beleza e bem-estar aliadas às terapias orientais, ao exercício físico e uma alimentação equilibrada. O Spa Termal de Pedras Salgadas Spa também elabora Programas personalizados para os seus clientes, mesmo que não alojados no Parque de Pedras Salgadas. Os Programas médicos recomendam-se no mínimo durante 07 dias. Como sugestão temos o pernas ligeiras; controlo de peso; anti-stress e costas leves.

termalismo pediátrico

Programa médico para as vias respiratórias

alojamento

(integrado no complexo termal) Pedras Salgadas Spa & Nature Park



pontos de interesse turístico

Parque Termal de Pedras Salgadas
Vidago Palace Hotel
Minas Romanas de Tresminas
Castelo de Vila Pouca de Aguiar
Cidade de Chaves

endereço e contacto

Pedras Salgadas Spa & Nature Park
Spa Termal de Pedras Salgadas
Parque de Pedras Salgadas,
Bornes de Aguiar
Vila Pouca de Aguiar
GPS: 41°32'37,45"N 7°36'13,18"W
tel.: 259 437 140 ou 276 990 993
e-mail:
spa@pedrassalgadaspark.com
site: www.pedrassalgadaspark.com
facebook: www.facebook.com/
PedrasSalgadasSpaNaturePark



VIMIOSO TERMAS DEVIMIOSO

As Termas de Vimioso estão localizadas no lugar de Maceira, freguesia e concelho de Vimioso e Distrito de Bragança.

Localizadas no lugar de Maceira, freguesia e concelho de Vimioso e Distrito de Bragança, com um balneário moderno, de arquitetura diferenciadora, dotado de equipamentos inovadores e das melhores práticas, para o pleno benefício da utilização desta água mineral (termal) Sulfúrea. Nas Termas de Vimioso, conjugam-se saúde, lazer e bem-estar, o ambiente perfeito para recuperar o equilíbrio físico, mental e social. Os programas personalizados e as inovadoras técnicas, aliados ao acompanhamento médico e à equipa de profissionais especializados, garantem os melhores resultados na sua saúde e bem-estar.

época termal

1 de maio a 30 de novembro

horário do Balneário e SPA

segunda a sexta:

9h00 - 13h00 / 14h00 - 19h00

sábado:

10h00 - 13h00 / 15h00 - 19h00

temperatura da água e pH

temperatura: 17,6° C

pH: 8,7

indicações terapêuticas

Doenças do aparelho respiratório.

Doenças reumáticas e músculo-esqueléticas.

técnicas termais

Técnicas de imersão:

Hidromassagem, Banho de imersão; técnicas de duche: duche massagem tipo vichy, duche de jato, duche pedidaix, duche circular); técnicas de vapor: vapor parcial à coluna, vapor parcial mãos e pés, Bertholaix (ombros, coluna e ancas); Técnicas das Vias respiratórias (Nebulização quente, Aerossol termal/ sónico, irrigação nasal, duche nasal micronizado).

técnicas complementares

Massagem terapêutica
Drenagem linfática manual
Hidroginástica/ hidroterapia em piscina termal, sauna e banho turco.

programas médicos e programas de bem-estar

Tendo como objetivo a adoção de estilos de vida saudáveis e evicção de exposições nocivas, as termas de Vimioso, mediante avaliação clínica



e prescrição, disponibilizam programas personalizados de promoção e prevenção da saúde, de acordo com as indicações terapêuticas da água mineral natural. Nas Termas de Vimioso, alia-se a componente terapêutica com a do bem-estar e ainda a importantíssima dimensão da pedagogia para a saúde.

termalismo pediátrico

Para os mais jovens, as termas de Vimioso dispõem de programas de termalismo pediátrico, nomeadamente para terapêuticas respiratórias (rinites, sinusites, faringites, laringites, asma brônquica).

Alojamento

Hotel Rural Sr. Das Pereiras

Hotel A Vileira

As Termas de Vimioso dispõem de protocolos com estas unidades hoteleiras, proporcionando aos termalistas preços convidativos.



pontos de interesse turístico

- PINTA (Parque Ibérico Natureza e Aventura);
- Termas de Vimioso;
- Centro Interpretativo das Minas de Argoselo;
- Museu Judaico em Carção;
- Memorial da Mobilidade Transfronteiriça, Contrabando e Fiscalização;
- Igreja Matriz Vimioso (templo maneirista, do Séc. XVII durante o período Filipino);
- Casa da Cultura de Vimioso;
- Igreja da Matriz de Algozo;
- Igreja da Matriz de Caçarelhos;
- Capela de S. Roque em Algozo;
- Capela de S. João Baptista em Algozo;
- Casa Municipal de Algozo;
- Castelo de Algozo;
- Centro Interpretativo do Castelo de Algozo;
- Capela de S. Roque em Caçarelhos;
- Igrejas Românicas (em todas as freguesias, arquitetura tradicional e popular);
- Pelourinho de Algozo;
- Pelourinho de Vimioso;
- Cruzeiro de Caçarelhos;
- Os Cabanais em Caçarelhos;
- Pontes Românicas de: Algozo /S. Martinho do Peso; Algozo/Matela; Vimioso/ Carção; Santulhão/Izedá; Pinelo/ Argoselo; Pinelo/ Outeiro; Vimioso/ Caçarelhos; e S. Joanico.
- Casas Brasonadas em Vimioso e Algozo;
- Museus etnográficos: Vimioso, Algozo e Caçarelhos;
- Solar dos Távoras em Argoselo (particular);
- Fontes de mergulho em todas as freguesias;

- Centro interpretativo "Palombar" - Freguesia de Uva;
- Fornos comunitários (Pinelo);
- Cruzeiros (em todas as freguesias);
- Biblioteca;
- Casa da Cultura de Vimioso;
- Piscinas Municipais de Vimioso;
- Campo de Ténis| Futebol praia em Vimioso;
- Pavilhão Multiusos;
- Parque de Campismo e Caravanismo de Vimioso.

endereço e contacto

Termas da Terronha
EN218-2 ao km 58
(junto à ponte velha do rio Angueira)
5230 Vimioso
GPS: N 41.341550 O -6.300327
tel.: 273 511 381
e-mail:
termasdevimioso@cmvimioso.pt
site: www.cm-vimioso.pt/pages/147



VIZELA TERMAS DEVIZELA CENTROTESAL

As Termas de Vizela reabrem em 2012, com exploração a cargo do Grupo Tesal. Ao mesmo tempo as instalações têm vindo a sofrer profundas intervenções com vista a oferecer os seus serviços ainda com mais qualidade e conforto.

O aumento da procura pelas águas termais levou à constituição de uma sociedade comercial destinada à sua exploração e organização. Assim, em 1873 foi criada a Companhia de Banhos de Vizela e dado início à construção do edifício principal das Termas. No ano de 1881, o balneário já funcionava, embora as obras ainda não estivessem concluídas. Durante muitos anos, as Termas foram um impulso ao desenvolvimento de Vizela, nomeadamente ao nível do turismo, hotelaria, comércio local, entre outros. Depois de alguns contratempos e períodos de encerramento, as Termas de Vizela reabrem em 2012, com exploração a cargo do Grupo Tesal. Desde então, as Termas encontram-se em funcionamento recebendo, anualmente, centenas de utentes.

época termal

aberto todo o ano

horário do Balneário e SPA

segunda a sexta:

10h00 - 13h00 / 15h00 - 18h00

sábado:

9h00 - 13h00 / 15h00 - 19h00

domingo: 9h00 - 13h00

temperatura da água e pH

temperatura: 66° C

pH: básico (acima dos 7 valores)

Ao mesmo tempo, as instalações têm vindo a sofrer profundas intervenções com vista a oferecer os seus serviços ainda com mais qualidade e conforto.

indicações terapêuticas

Reumatológicas: artrose, artrite, lombalgia, entre outros;
Respiratórias: sinusite crónica, laringite crónica, asma, otite crónica, entre outros;
Dermatológicas: dermatites atópicas, eczemas, psoríase, entre outros;
Patologias da vida atual: *stress*, ansiedade, fatores de risco cardiovascular, etc...

técnicas termais

Irrigação nasal, pulverização, inalação, banho mineromedicinal, banho de borbulhas, banho com hidromassagem, *Vichy* (local e geral), aplicação de lamas, Circuito Termal - Piscina Dinâmica

técnicas complementares

Massagem terapêutica, drenagem linfática, massagem redutora e anticelulítica, fisioterapia reumatológica, hidroterapia, entre outras.

programas médicos e programas de bem-estar

Programa reumatológico
Programa respiratório
Programa dermatológico
Programa anti-*stress*
termalismo pediátrico
Programa respiratório

alojamento (integrado no complexo termal)
Hotel Bienestar
- Termas de Vizela****

pontos de interesse turístico

Parque Termal
Ponte Romana
Campo de Mini-golfe
Santuário de São Bento das Pêras
Doce típico: Bolinhol

endereço e contacto

Rua das Termas, n.º 37 - Vizela
GPS: N 41.374271 O -8.308968
tel.: 253 565 117 / 912 108 532
e-mail: tesalvizela@tesal.com



AMARANTE LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Largo Cons. António Cândido
Tel. 255 420 246
e-mail: turismo@cm-amarante.pt
site: www.cm-amarante.pt

AMARES LOJA INTERATIVA DE TURISMO DE CALDELAS

Av. Afonso Manuel Pereira
de Azevedo, 211
Tel. 253 368 540
e-mail: geral@municipioamares.pt
site: www.cm-amares.pt

BOTICAS LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Rua Gomes Monteiro, 3
Tel. 276 410 200 / 925 973 843
e-mail: turismo@cm-boticas.pt
site: www.cm-boticas.pt

CHAVES POSTO DE TURISMO

Paço dos Duques de Bragança
Praça de Camões
Tel. 276 348 180
e-mail: turismo@chaves.pt
site: www.chaves.pt

POSTO DE POSTO DE TURISMO DO ALTO TÂMEGA E BARROSO

Alameda do Tabolado, 1
Tel. 276 009 146
e-mail: turismo@cimat.pt
site:
<https://visitaltotamegaebarroso.pt/>

POSTO DE TURISMO DE VIDAGO

Estrada N2, 25
Tel. 276 999 217
e-mail: info@vidagustermas.com
site: www.vidagustermas.com

GUIMARÃES LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Praça de S. Tiago
Tel. 253 421 221
e-mail: info@visitguimaraes.travel
site: www.visitguimaraes.travel

MELGAÇO LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Praça da República, 133
Tel. 251 402 440
e-mail: turismo@cm-melgaco.pt
site: www.cm-melgaco.pt

MONÇÃO LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Praça Deu-la-Deu Martins
Tel. 251 649 013
e-mail: turismo@cm-moncao.pt
site: www.cm-moncao.pt

POSTO DE INFORMAÇÃO TURÍSTICA “MONÇÃO RIO”

Largo da Lodeira
Tel. 961 146 871
e-mail: turismo@cm-moncao.pt
site: www.cm-moncao.pt

PENAFIEL LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Largo Padre Américo
Tel. 255 710 700 / 255 710 722
e-mail:
turismo.penafiel@cm-penafiel.pt
site: www.cm-penafiel.pt

SANTA MARIA DA FEIRA LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Praça da República
Tel. 256 370 800
e-mail:
santamariadafeira@cm-feira.pt
site: www.cm-feira.pt

SANTO TIRSO LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Largo Coronel Batista Coelho, 54
Tel. 252 830 411
e-mail: turismo@cm-stirso.pt
site: www.cm-stirso.pt

TERRAS DE BOURO POSTO DE TURISMO DE MOIMENTA

Av. Dr. Paulo Marcelino, 33
Tel. 253 351 404
e-mail:
turismo.moimenta@
cm-terrasdebouro.pt
site: www.cm-terrasdebouro.pt

POSTO DE TURISMO VILA DO GERÊS

Av. D. João V, Vila do Gerês
Tel. 253 392 096
e-mail:
turismo.geres@cm-terrasdebouro.pt
site: www.cm-terrasdebouro.pt

POSTO DE TURISMO DE RIO CALDO

Av. das Pontes, Rio Caldo
Tel. 253 391 503
e-mail:
turismo.riocaldo@
cm-terrasdebouro.pt
site: www.cm-terrasdebouro.pt

VILA POUCA DE AGUIAR LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Rua Henrique Maia,
Pedras Salgadas
(Junto à Estrada Nacional 2)
Tel. 259 439 000/ 961 537 588
e-mail: turismo@cm-vpaguiar.pt
site: www.cm-vpaguiar.pt

VIMIOSO POSTO DE TURISMO

Largo Mendo Rufino
Tel. 273 518 120
e-mail: gi.cmv@cm-vimioso.pt
site: www.cm-vimioso.pt

VIZELA LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Rua Dr. Alfredo Pinto, 42 - Caldas
Tel. 253 489 644
e-mail: turismo@cm-vizela.pt
site: www.cm-vizela.pt



Associação das Termas de Portugal
Rua do Bomjardim, 501
4000-126 Porto
geral@termasdeportugal.pt
facebook.com/termasdeportugal



Turismo do Porto e Norte de Portugal, E.R.
Castelo Santiago da Barra | 4900-360 Viana do Castelo
www.termasportoenoite.pt | www.portoenorte.pt
turismo@portoenorte.pt | tel: +351 258 820 270
tpnp © 2025

