



# TERMAS CENTRO DE PORTUGAL



TERMAS CENTRO

A **ORIGEM**  
DO **BEM-ESTAR**



**Turismo  
Centro  
Portugal**

Um país  
dentro do País

# A ORIGEM DO BEM-ESTAR

## RIA DE AVEIRO

Termas da Curia Pág. 08  
Termas de Vale da Mó Pág. 12

---

## COIMBRA

Termas de Luso Pág. 16

---

## LEIRIA · FÁTIMA · TOMAR

Termas de Monte Real Pág. 20  
Termas da Ladeira de Envendos Pág. 24

---

## OESTE

Caldas da Rainha Pág. 28

---

## UISEU DÃO LAFÕES

Termas do Carvalhal Pág. 32  
Termas de S. Pedro do Sul Pág. 36  
Termas de Alcafache Pág. 40  
Termas de Sangemil Pág. 44  
Caldas da Felgueira Pág. 48

---

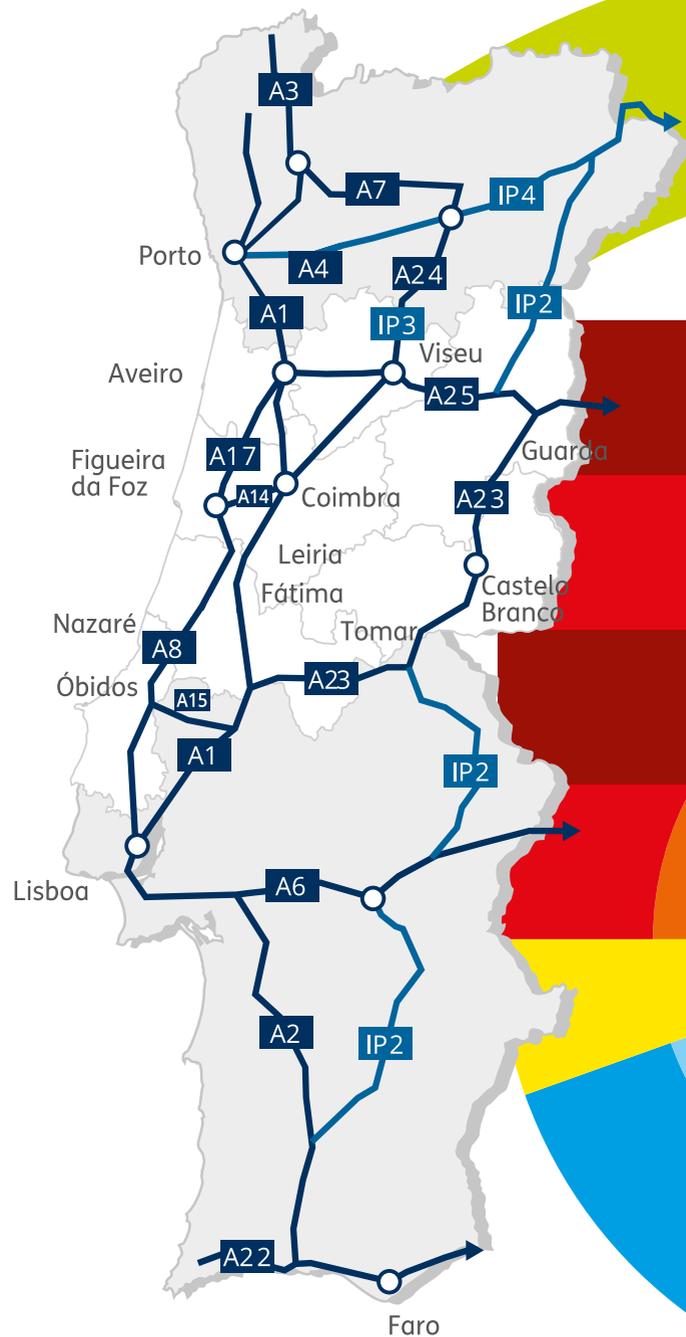
## SERRA DA ESTRELA

Termas de Longroiva Pág. 52  
Termas de Almeida Pág. 56  
Termas de Manteigas Pág. 60  
Termas do Cró Pág. 64  
Termas de Unhais da Serra Pág. 68

---

## CASTELO BRANCO

Termas de Águas-Penamacor Pág. 72  
Termas de Monfortinho Pág. 76



## 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 Guia como fonte de conhecimento da rede das Termas Centro. Aqui vai encontrar tudo aquilo que precisa. Desde a localização das Termas, aos tratamentos disponíveis, bem como a envolvimento cultural, histórica e gastronómica de cada Estância Termal.

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



### RIA DE AVEIRO

- 1 TERMAS DA CURIA  
Município de Anadia
- 2 TERMAS DE VALE DA MÓ  
Município de Anadia



### COIMBRA

- 3 TERMAS DE LUSO  
Município da Mealhada



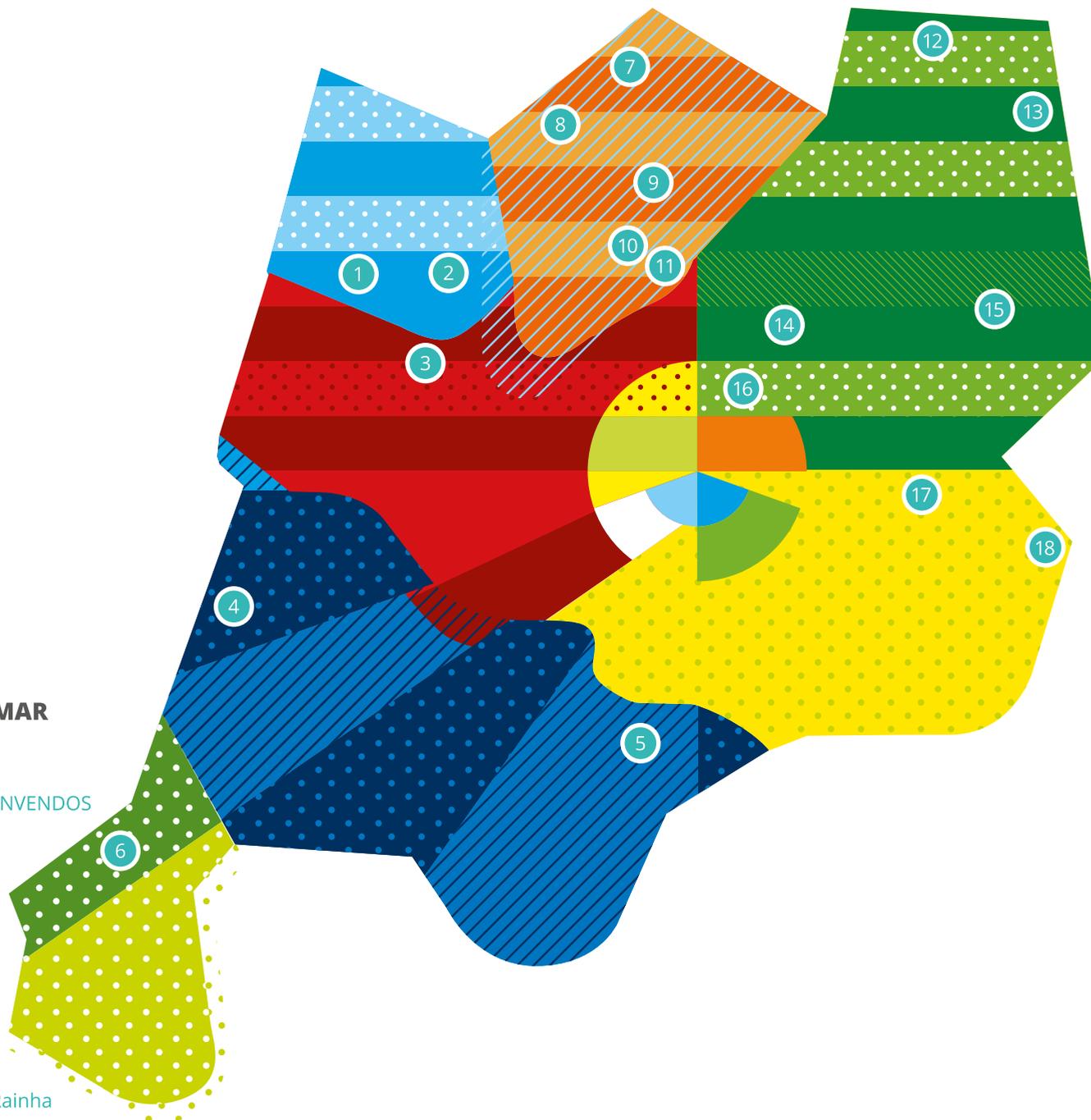
### LEIRIA · FÁTIMA · TOMAR

- 4 TERMAS DE MONTE REAL  
Município de Leiria
- 5 TERMAS DA LADEIRA DE ENVENDOS  
Município de Mação



### OESTE

- 6 CALDAS DA RAINHA  
Município das Caldas da Rainha



### VISEU DÃO LAFÕES

- 7 TERMAS DO CARVALHAL  
Município de Castro Daire
- 8 TERMAS DE S. PEDRO DO SUL  
Município de São Pedro do Sul
- 9 TERMAS DE ALCAFACHE  
Município de Viseu
- 10 TERMAS DE SANGEMIL  
Município de Tondela
- 11 CALDAS DA FELGUEIRA  
Município de Nelas



### SERRA DA ESTRELA

- 12 TERMAS DE LONGROIVA  
Município de Mêda
- 13 TERMAS DE ALMEIDA - FONTE SANTA  
Município de Almeida
- 14 TERMAS DE MANTEIGAS  
Município de Manteigas
- 15 TERMAS DO CRÓ  
Município do Sabugal
- 16 TERMAS DE UNHAIS DA SERRA  
Município da Covilhã



### CASTELO BRANCO

- 17 TERMAS DE ÁGUAS-PENAMACOR  
Município de Penamacor
- 18 TERMAS DE MONFORTINHO  
Município de Idanha-a-Nova

# TERMAS DA CURIA



## Ria de Aveiro SAÚDE E LAZER NA CURIA

A propriedade é constituída por uma área vedada de cerca de 14 hectares, no interior da qual se situam as Termas da Curia (estabelecimento Termal e Buvette), o Hotel das Termas - Curia e o Parque das Termas da Curia.

Abertas durante todo o ano, as Termas da Curia têm a particularidade de possuir uma "buvette", um local onde se pode beber água termal. O centro termal Termas da Curia propicia aos clientes tratamentos ligados a problemas de saúde, mas também alternativas aos que desejam tirar partido das características únicas das águas termais em programas de Spa, anti-stress, de emagrecimento ou simplesmente para repousar.

Durante a sua estadia não deixe de provar a gastronomia e os vinhos da região, visitar a zona da Bairrada e desfrutar do Campo de Golfe da Curia.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

Temperatura: 19° C | PH: 7,2 | Mineralização total: ±1900mg/L / Hipersalina  
Composição Iónica: Sulfatada, Cálcica e Magnesiana

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



Metabólica-Endócrinas



Aparelho Nefro-Urinário



Aparelho Circulatório



Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### 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

### PROGRAMAS DE SAÚDE:

- Aqua Curiva: 7 noites
- Saúde +: 7 noites
- Saúde +: 14 noites

### TÉCNICAS COMPLEMENTARES:

- Eletroterapia:  
Calores húmidos, trações cervicais e lombares, ultra-sons, ondas curtas, microondas, ultra-violetas, infravermelhos, correntes diadinâmicas e pressoterapia
- Massagens:  
Relaxamento (geral e parcial), massagem tonificação muscular, massagem geotermal

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Aliando as técnicas termais a outras técnicas complementares e serviços de estética e ginásio, como massagens de relaxamento, tratamento de rosto, tratamento de corpo e depilações, as Termas da Curia oferecem-lhe vários **programas de bem-estar**:

- Circuito Termas da Curia: 2h
- Day Spa: Manhã ou Tarde
- Serenity
- Just Wellness: 1,2,3 ou 4 noites

ÉPOCA TERMAL:  
Todo o ano

Todos os dias  
das 08h às 13h /  
16h às 20h.

Termas da Curia Spa Resort  
Anadia, Centro  
3780-514 Tamengos (Anadia)

[www.termasdacuria.com](http://www.termasdacuria.com)  
[termas@termasdacuria.com](mailto:termas@termasdacuria.com)  
[reservas@termasdacuria.com](mailto:reservas@termasdacuria.com)

Termas da Curia Spa Resort  
T (+351) 231 519 800 /25  
F (+351) 231 515 838

Reservas: T (+351) 231 519 800  
Grupos: T (+351) 231 519 800

## ONDE FICAR

### HOTEL TERMAS DA CURIA \*\*\*

Integrado no complexo termal emoldurado pelas paisagens verdejantes oferece aos seus clientes experiências relaxantes únicas conciliando família, lazer e negócios.

T (+351) 231 519 800  
www.termasdacuria.com  
Tamengos

### CURIA PALACE HOTEL \*\*\*\*

T (+351) 231 510 300  
www.curiapalace.com  
Tamengos

### HOTEL CABECINHO \*\*\*

T (+351) 231 510 940  
www.hotel-cabecinho.com  
Anadia

### HOTEL DO PARQUE CURIA \*\*

T (+351) 231 512 031  
www.hoteldoparquecuria.com  
Tamengos

### ESTALAGEM SANGALHOS \*\*\*\*

T (+351) 234 745 133  
facebook.com/  
EstalagemSangalhos.07  
Sangalhos

### PENSÃO LOURENÇO 3ª

T (+351) 231 512 214  
Tamengos

### APARTAMENTOS TURÍSTICOS CURIA CLUBE \*\*\*

T (+351) 231 503 742  
facebook.com/curia.clube.hotel  
Tamengos

### CASA DE MOGOFORES TH

T (+351) 231 512 448  
T (+351) 968 902 501  
www.casademogofores.com  
Mogofores

### QUINTA DE SÃO LOURENÇO AG

T (+351) 231 528 168  
www.quinta-de-s-lourenco.pt  
Anadia

## ONDE COMER

### D. CARLOS

Integrado no complexo termal  
T (+351) 231 519 800  
Tamengos

### A REGIONAL

T (+351) 231 512 350  
Anadia

### CHURRASQUEIRA BRASÃO

T (+351) 231 503 905  
Anadia

### DINA QUEIRÓS

T (+351) 231 512 036  
Aguim

### DOM FERRAZ

T (+351) 231 504 120  
Anadia

### DOMUS

T (+351) 231 525 296  
Anadia

### JS "O VERGILIO"

T (+351) 231 503 362  
Aguim

### MOITA 25

T (+351) 231 511 522  
Anadia

### NOVA CASA DOS LEITÕES

T (+351) 231 518 025  
Aguim

### O POMPEU DOS FRANGOS

T (+351) 231 512 653  
Malaposta

### QUINTA DO ENCONTRO

T (+351) 231 527 155  
São Lourenço do Bairro



HOTEL TERMAS DA CURIA

10



MUSEU DO VINHO BAIRRADA

## O QUE FAZER

### Enoturismo - Provas de Vinhos e Visitas

#### CAMPOLARGO

www.campolargovinhos.com

#### CAVES ALIANÇA

www.caves-alianca.pt

#### CAVES SÃO JOÃO

www.cavessaodojoao.com

#### CAVES SOLAR DE SÃO DOMINGOS

www.cavesaodomingos.com

#### QUINTA DO ENCONTRO

www.quintadoencontro.pt

#### LUÍS PATO

www.luispato.com

#### QUINTA DA MATA FIDALGA

www.qmf.pt

#### Golfe

#### GOLFE DA CURIA (9 Buracos)

www.golfedocentro.com/curia

### Outras atividades desportivas

#### CAMPO DE FUTEBOL DE 7

#### CAMPO DE FUTEBOL DE 11

#### COURT DE TÊNIS

GPS: 40.427500, -8.440583

#### Zona de Lazer

#### PARQUE DAS TERMAS DA CURIA

GPS: 40.425649, -8.463417

#### A não perder!

#### ROTA DOS VINHOS DA BAIRRADA ESPAÇO BAIRRADA

www.rotadabairrada.pt

#### CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DE ANADIA

Velódromo Nacional  
GPS: 40.479846, -8.476750

#### CINETEATRO ANADIA

www.cm-anadia.pt/cineteatro

#### Património a Visitar

www.cm-anadia.pt

### MUSEU DO VINHO BAIRRADA

GPS: 40.438536, -8.437700

### ALIANÇA UNDERGROUND MUSEUM

www.alianca.pt

### MUSEU JOSÉ LUCIANO DE CASTRO

GPS: 40.441401, -8.435536

### SANTUÁRIO NOSSA SENHORA AUXILIADORA

www.mogofores.salesianos.pt

#### Eventos a não perder

**JUN** Feira da Vinha e do Vinho

**JUL** Festival Folk Ancas

**SET** Bairrada Vinhos & Sabores

#### Não muito longe...

### VISITAS E TRILHOS TEMÁTICOS NA MATA NACIONAL DO BUSSACO

GPS: 40.376411, -8.365609  
www.fmb.pt

### PRAIA DE MIRA

GPS: 40.455693, -8.803774

Para mais informações: www.cm-anadia.pt

11

# TERMAS DE VALE DA MÓ



Ria de Aveiro  
FONTE DE ÁGUAS FÉRREAS

No concelho de Anadia, agarrada às faldas da Serra do Caramulo, a 250 metros de altitude, no meio de denso arvoredo, quase no extremo leste da Bairrada, surge a pequena aldeia de Vale da Mó, com o seu grande tesouro: as termas de água férrea.

O vale é uma tortuosa faixa de terreno, apertada entre montes opulentamente vestidos de pinheiros e medronheiros, com rara mescla de sobreiros, oliveiras, acácias e eucaliptos, coberto da mais variada vegetação rasteira, tornando Vale da Mó num lugar aprazível para tratamento de cura e repouso.

Com um microclima muito seco, sem nevoeiros e temperado, permite desfrutar um panorama lindíssimo e variado. A sua localização, longe do burburinho e da agitação citadina, convida ao repouso e é fundamental para a cura de estados de depressão nervosa e fadiga, tão comuns nos nossos dias.

Aproveite para conhecer e desfrutar de outras facetas do concelho de Anadia. Desvende as riquezas gastronómicas e vinícolas, degustando o tradicional Leitão à Bairrada e percorrendo as caves e adegas da Rota da Bairrada. Visite a cidade de Anadia e descubra o Museu do Vinho Bairrada e o Museu José Luciano de Castro, e observe a Bairrada a partir do Monte Crasto. Em Sangalhos, surpreenda-se com o Centro de Alto Rendimento - Velódromo Nacional e com o Aliança Underground Museum, e, na Curia, viaje à "Belle Époque" no Parque das Termas e no Palace.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

Temperatura: 16,7° C | PH (20,5° C): 6,18  
Mineralização Total: Fracamente mineralizada  
Quimismo: Bicarbonatada magnesiana ferruginosa

A água mineral das Termas de Vale da Mó nasce bacteriologicamente pura, sem cheiro, e de sabor ligeiramente férreo. Tem uma elevada estabilidade, sendo, do ponto de vista iónico, uma água bicarbonatada magnesiana ferruginosa. "Moderadamente doce", mas de reação ácida, é hipotermal e fracamente mineralizada.

Trata-se de uma "representante única deste tipo no património hidrológico português".

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



### Sangue

Anemias e outras por carência de ferro.



### Aparelho Digestivo

Doenças gastro-hepáticas (gastro duodenais e hepatopatias) e anorexias.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### TÉCNICAS TERMAIS:

#### · Ingestão de água:

##### Uso Externo

Junto à Buvette (Fonte)

##### Uso Interno

Na própria fonte e só aí (dada a precipitação rápida), fria ou quente.

- 5 tomadas diárias, com intervalos de 20 minutos, durante a manhã e a tarde.

##### Duração do Tratamento

- 14 ou 21 dias de acordo com a prescrição médica.

### PROGRAMAS TERAPÊUTICOS:

- Anemias, Clorose e Hipercloridrias
- Doenças do sangue:  
Anemias e outras por carência de ferro

- Doenças gastro-hepáticas  
Gastro-duodenais e hepatopatias
- Anorexias e convalescenças.

### ÉPOCA TERMAL: junho - outubro

De segunda-feira a sábado:  
Manhã: das 08h às 12h  
Tarde: das 16h às 19h

Domingos:  
Manhã: das 08h às 12h  
Tarde: das 15h30 às 18h

Termas de Vale da Mó  
Moita  
3780-460 **Anadia**

[f /termas.valedamo/](https://www.facebook.com/termas.valedamo/)

Estância Termal  
de Vale da Mó:  
T (+351) 231 525 082

Município de Anadia:  
T (+351) 231 510 730

ATENÇÃO MÉDICO: Solicitar informação através dos contactos indicados.

## ONDE FICAR

### CURIA PALACE HOTEL \*\*\*\*

T (+351) 231 510 300  
www.curiapalace.com  
Tamengos

### HOTEL TERMAS DA CURIA \*\*\*

T (+351) 231 519 800  
www.termasdacuria.com  
Tamengos

### HOTEL CABECINHO \*\*\*

T (+351) 231 510 940  
www.hotel-cabecinho.com  
Anadia

### HOTEL DO PARQUE CURIA \*\*

T (+351) 231 512 031  
www.hoteldoparquecuria.com  
Tamengos

### ESTALAGEM SANGALHOS \*\*\*\*

T (+351) 234 745 133  
facebook.com/  
EstalagemSangalhos.07  
Sangalhos

### PENSÃO LOURENÇO 3ª

T (+351) 231 512 214  
Tamengos

### APARTAMENTOS TURÍSTICOS CURIA CLUBE \*\*\*

T (+351) 231 503 742  
facebook.com/curia.clube.hotel  
Tamengos

### CASA DE MOGOFORES TH

T (+351) 231 512 448  
T (+351) 968 902 501  
www.casademogofores.com  
Mogofores

### QUINTA DE SÃO LOURENÇO AG

T (+351) 231 528 168  
www.quinta-de-s-lourenco.pt  
Anadia

## ONDE COMER

### BELLE ÉPOQUE

T (+351) 231 510 300  
Tamengos

### CASA SARGENTO

T (+351) 231 503 272  
Malaposta, Anadia

### MARÉ VIVA

T (+351) 231 083 402  
Anadia

### METINHA DOS LEITÕES

T (+351) 231 515 382  
Peneireiro

### O BATISTA

T (+351) 231 515 350  
Anadia

### O BRASÃO

T (+351) 231 503 905  
Anadia

### O GAVIÃO

T (+351) 231 503 527  
Aguim

### O PAINEL

T (+351) 231 512 984  
Anadia

### O SANCHO

T (+351) 231 503 464  
Aguim

### PIZZARIA "O SONHO DAS FONTES"

T (+351) 231 516 827  
Anadia

### QUATRO ESTAÇÕES

T (+351) 231 50 43 96  
Anadia

### VIRGÍLIO DOS LEITÕES

T (+351) 231 512 960  
Peneireiro

## O QUE FAZER

### Enoturismo - Provas de Vinhos e Visitas

#### CAMPOLARGO

www.campolargovinhos.com

#### CAVES ALIANÇA

www.caves-alianca.pt

#### CAVES SÃO JOÃO

www.cavessaajoao.com

#### CAVES SOLAR DE SÃO DOMINGOS

www.cavesaodomingos.com

#### QUINTA DO ENCONTRO

www.quintadoencontro.pt

#### LUÍS PATO

www.luispato.com

#### QUINTA DA MATA FIDALGA

www.qmf.pt

#### Golfe

#### GOLFE DA CURIA

(9 Buracos)  
www.golfedocentro.com/curia

Para mais informações: www.cm-anadia.pt

### Outras atividades desportivas

#### CAMPO DE FUTEBOL DE 7

#### CAMPO DE FUTEBOL DE 11

#### COURT DE TÊNIS

GPS: 40.427500, -8.440583

### Zona de Lazer

#### PARQUE DAS TERMAS DA CURIA

GPS: 40.425649, -8.463417

### A não perder!

#### ROTA DOS VINHOS DA BAIRRADA ESPAÇO BAIRRADA

www.rotadabairrada.pt

#### CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DE ANADIA

Velódromo Nacional  
GPS: 40.479846, -8.476750

#### CINETEATRO ANADIA

www.cm-anadia.pt/cineteatro

### Património a Visitar

www.cm-anadia.pt

#### MUSEU DO VINHO BAIRRADA

GPS: 40.438536, -8.437700

#### ALIANÇA UNDERGROUND MUSEUM

www.alianca.pt

#### MUSEU JOSÉ LUCIANO DE CASTRO

GPS: 40.441401, -8.435536

#### SANTUÁRIO NOSSA SENHORA AUXILIADORA

www.mogofores.salesianos.pt

### Eventos a não perder

**JUN** Feira da Vinha e do Vinho  
**JUL** Festival Folk Ancas

**SET** Bairrada Vinhos & Sabores

### Não muito longe...

#### VISITAS E TRILHOS TEMÁTICOS NA MATA NACIONAL DO BUSSACO

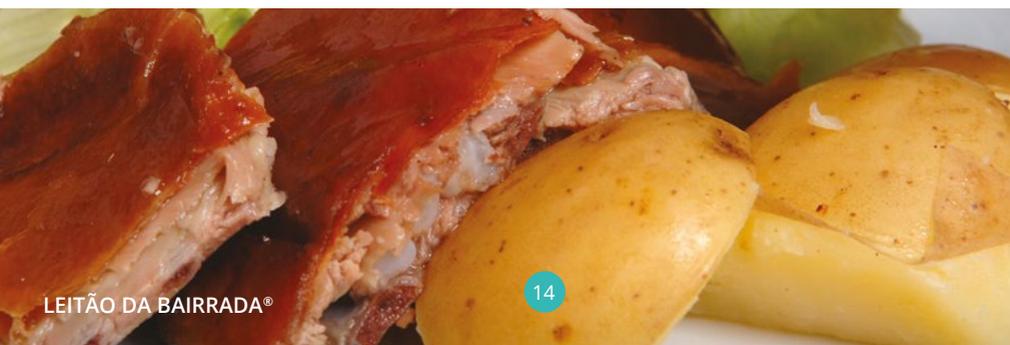
www.fmb.pt

#### PRAIA DE MIRA

GPS: 40.455693, -8.803774



ALIANÇA UNDERGROUND MUSEUM



LEITÃO DA BAIRRADA®

# TERMAS DE LUSO



## Coimbra SAÚDE PELA ÁGUA

As Termas de Luso, totalmente renovadas e requalificadas, imprimem uma nova dinâmica de termalismo a nível nacional, através de um conceito inovador de Medical Spa suportado por três valências complementares: Termalismo Clássico, Spa Termal e Medical Center.

As instalações diferenciadoras das Termas de Luso, rodeadas pela beleza indiscutível da Serra do Bussaco, permitem a recuperação do equilíbrio perfeito entre Corpo, Mente e Alma e proporcionam uma experiência verdadeiramente única, onde os sentidos são a principal fonte de inspiração.

O Complexo Termal está aberto ao público durante todo o ano, dando resposta às tendências atuais no segmento de saúde e bem-estar.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

A Água Termal de Luso é um recurso de exceção e tem a sua origem na água da chuva infiltrada na Serra do Bussaco. Após a infiltração, a água faz um circuito profundo, em rochas formadas quase exclusivamente por quartzo, designados quartzitos, estimando-se que atinja mais de 500 metros de profundidade, provocando um aquecimento da água que emerge, por interposição de uma barreira geológica impermeável que obriga à ascensão concentrada das águas, em torno de 28°C sendo por isso considerada mesothermal.

Este circuito confere à Água Termal de Luso uma baixa mineralização, considerada hipossalina, sendo esta cloretada sódica com uma concentração em sílica de cerca de 26% do valor de mineralização total.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



Aparelho Respiratório



Aparelho Nefro-Urinário



Aparelho Circulatório



Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

Na vertente do termalismo terapêutico são disponibilizados tratamentos exclusivos desenvolvidos a partir da tradição e da experiência termal adquirida. Com uma ação diurética e desintoxicante, a ingestão de água é o elemento fundamental do tratamento termal. Os tratamentos e a duração recomendada são ditados pela consulta termal, podendo variar de caso para caso.

- 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)

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Na área do bem-estar, para além dos rituais de um Spa clássico, o Spa termal explora os benefícios terapêuticos da Água Termal de Luso com uma forte abordagem científica que combina técnicas convencionais com soluções inovadoras.

Na vertente de bem-estar salientam-se os programas de curta duração, **Half Day** e **One Day Spa Experience**, e outros com duração até cinco dias com e sem alojamento incluído.

O Spa Termal conta ainda com o Circuito **Acqua Sensations**, uma zona de excelência para experiências de banho e calor e que explora os benefícios da ação dinâmica e térmica da Água Termal de Luso, que tem no seu espaço uma Piscina Interativa, Fonte de Gelo, Sauna, Hammam, Duche Suíço, Duche Sensações e Sala de Relaxamento.

## FISIOTERAPIA:

Na área da medicina física e reabilitação o nosso Medical Center aposta num apoio médico especializado e conta com instalações modernas, onde se inclui um ginásio completamente equipado e diversas cabines de tratamento destinadas às diferentes situações clínicas de reabilitação, nomeadamente a reabilitação ortopédica, a neurológica e a reumatológica.

ÉPOCA TERMAL:  
Todo o ano

ÉPOCA ALTA: 1 de julho - 30 de setembro  
De segunda a domingo das 8h às 19h;  
Spa Termal: domingo a sexta das 9h às 19h /  
sábado das 9h às 20h.

ÉPOCA MÉDIA E BAIXA: 01 de outubro - 30 de junho  
De segunda a sexta-feira das 9h às 18h (incluindo feriados) /  
sábado das 09h às 20h | Encerra ao Domingo.

Rua Álvaro Castelões  
3050-230 Luso (Mealhada)  
T (+351) 231 937 910

[www.termasdeluso.pt](http://www.termasdeluso.pt)  
 [geral@termasdeluso.pt](mailto:geral@termasdeluso.pt)

## ONDE FICAR

### GRANDE HOTEL DE LUSO \*\*\*\*

Integrado no complexo termal  
Construído em 1940, o Grande Hotel do Luso além de emblemático, continua a ser o ponto de encontro privilegiado para todas as ocasiões.

T (+351) 231 937 937  
www.hoteluso.com  
Luso

### PALACE HOTEL DO BUSSACO \*\*\*\*\*

T (+351) 231 937 970  
T (+351) 969 524 526  
www.almeidahotels.pt  
Luso

### BEST WESTERN QUINTA DOS TRÊS PINHEIROS \*\*\*

T (+351) 231 202 391  
www.trespinheiros.com  
Mealhada

### HOTEL ÉDEN \*\*\*

T (+351) 231 930 191  
www.hoteleden.pt  
Luso

### HOTEL PORTAGEM BAIRRADA CENTER \*\*\*

T (+351) 231 209 880  
T (+351) 911 883 693  
facebook.com/pg/bairradaportagem  
Casal Comba

### VINYL M HOTEL DESIGN INN \*\*\*

T (+351) 231 209 200  
www.vinylmhotel.com  
Casal Comba Mealhada

### HOTEL ALEGRE \*\*\*

T (+351) 231 930 256  
T (+351) 914 738 389  
www.alegrehotels.com  
Luso

### HOTEL CENTRAL \*\*

T (+351) 231 939 254  
www.hotelcentral-luso.com  
Luso

### HOTEL MANSÃO FÁTIMA \*\*

T (+351) 231 939 189  
Vacariça

### HOTEL OÁSIS \*\*

T (+351) 231 202 081  
www.oasismeachada.pt  
Mealhada

### QUINTA DO CARVALHINHO TH

T (+351) 919 454 156  
www.quintadocarvalhinho.pt  
Ventosa do Bairro

### VILA DUPARCHY TH

T (+351) 231 930 790  
www.viladuparchy.com  
Luso

### CASA DA FETEIRA CC

T (+351) 231 937 000  
www.fmb.pt  
Luso

### CASA DAS AMEIAS CC

T (+351) 231 937 000  
www.fmb.pt  
Luso

### CASA DAS LAPAS CC

T (+351) 231 937 000  
www.fmb.pt  
Luso

### CASA DO SERPA CC

T (+351) 231 937 000  
www.fmb.pt  
Luso

### VILA AURORA CC

T (+351) 231 930 150  
www.vilaaurora.com  
Luso

### QUINTA DE LOGRASSOL CC

T (+351) 231 939 145  
T (+351) 918 111 751  
www.quintadelograssol.pt  
Vacariça

### PARQUE DE CAMPISMO DE LUSO \*\*

T (+351) 231 107 551  
T (+351) 925 332 478  
facebook.com/Parque-de-Campismo-de-Luso  
Luso

## ONDE COMER

### RESTAURANTE DO GRANDE HOTEL DE LUSO

Integrado no complexo termal  
T (+351) 231 937 937  
Luso

### CHURRASQUEIRA ROCHA

T (+351) 231 202 357  
Mealhada

### JOÃO VAZ - PALACE HOTEL DO BUSSACO

T (+351) 231 937 970  
Luso

### LICÍNIO

T (+351) 231 202 061  
Mealhada

### MAGNUN'S & CO

T (+351) 960 024 268  
Mealhada

### MANUEL JÚLIO

T (+351) 239 913 512  
Barcouço

### META DOS LEITÕES

T (+351) 231 209 540  
Mealhada

### NELSONFT SIMÕES DOS LEITÕES

T (+351) 231 202 031  
Mealhada

### OCTÁVIO DOS LEITÕES, LDA

T (+351) 231 289 125  
Ventosa do Bairro

### O CASTIÇO

T (+351) 231 202 941  
Mealhada

### PEDRA DE SAL

T (+351) 231 939 405  
Luso

### PEDRO DOS LEITÕES

T (+351) 231 209 950  
Mealhada

### PIC-NIC DOS LEITÕES

T (+351) 231 202 343  
Mealhada

### REI DOS LEITÕES

T (+351) 231 202 093  
Mealhada

### TÍPICO DA BAIRRADA

T (+351) 231 202 206  
Mealhada

## O QUE FAZER

### Natureza

#### VISITAS E TRILHAS TEMÁTICAS NA MATA NACIONAL DO BUSSACO

GPS: 40.376411, -8.365609  
www.fmb.pt

### Enoturismo - Provas e Visitas

**ADEGA RAMA**  
www.adeगरama.pt

### CAVES MESSIAS

www.cavesmessias.pt

### A não perder!

Degustar as Maravilhas da Mealhada:  
Água, Pão, Vinho e Leitão!

### Património a Visitar

www.cm-mealhada.pt

### VIA-SACRA

GPS: 40.376328, -8.365209  
www.fmb.pt

### CONVENTO DE SANTA CRUZ DO BUSSACO

GPS: 40.376328, -8.365209  
www.fmb.pt

### MUSEU MILITAR DO BUSSACO

GPS: 40.382765, -8.363263  
www.fmb.pt

### CASINO DE LUSO

GPS: 40.383724, -8.376594  
www.fundacaoluso.pt

### Eventos a não perder

**FEV** Carnaval Luso-Brasileiro

**MAI** Romaria da Ascensão (Luso-Bussaco)

**MAI** Feira das Artes Tradicionais Luso (Luso)

**JUN** Feira de Artesanato e Gastronomia do concelho da Mealhada

**JUN** Catrapim - Festival de Artes para Crianças

### Não muito longe...

#### ROTA DO PATRIMÓNIO MUNDIAL DA UNESCO

Universidade de Coimbra  
Alta e Sofia  
www.uc.pt

#### REDE DAS ALDEIAS DO XISTO

Serra da Lousã  
aldeiasdoxisto.pt



# TERMAS DE MONTE REAL



Leiria · Fátima · Tomar  
BEM-ESTAR JUNTO AO MAR

As Termas de Monte Real, integradas no Resort Monte Real, encontram-se temporariamente encerradas com vista à realização de um projeto de remodelação necessário à sua reabertura.

No centro do País, junto ao mar, o Resort Monte Real disponibiliza-lhe soluções únicas em diversas vertentes: lazer, saúde, reuniões e eventos.

Integrado numa propriedade privada com cerca de 24 hectares, não se fica indiferente ao verde e à tranquilidade.

Nesta atmosfera abraçada pela natureza, a promoção do bem-estar prevalece, emoldurado pela fragância da mata e pela toada das aves, o parque convida a largos passeios. Destacam-se ainda 2 campos de ténis, 18 buracos de mini-golfe, parque infantil, lago artificial e jardins.

São 3 km de caminhos pedonais sinalizados e com equipamentos de ginástica e manutenção, que propiciam uma experiência aliciante para os sentidos e revigorante para o espírito.

## UM CONVITE PARA UMA VIAGEM ÍMPAR AOS SENTIDOS

O Spa Monte Real foi concebido em 1600m<sup>2</sup> exclusivamente dedicados à tranquilidade e ao silêncio no Resort Monte Real a uma distância de 300 metros do Palace Hotel Monte Real. O contraste de cores e luzes, a fusão de aromas e texturas são caminhos cuidadosamente delineados para o despertar dos sentidos.

Neste espaço puramente dedicado à serenidade, em cada terapia há um convite ao relaxamento, em cada tratamento há uma ponte para o bem-estar.

De segunda-feira a domingo das 10h às 13h  
/ 15h às 20h  
Ao sábado das 10h às 13h e das 15h às 21h

Não encerra aos feriados.

Termas de Monte Real  
Rua de Leiria  
2425-039 Monte Real  
(Leiria)

T (+351) 271 571 123 /080

[www.termasdemontereal.pt](http://www.termasdemontereal.pt)  
[geral@termasdemontereal.pt](mailto:geral@termasdemontereal.pt)

### ÉPOCA TERMAL:

Estão a decorrer ações de revitalização e modernização no balneário termal. Em breve anunciaremos a data de reabertura.



## ONDE FICAR

### PALACE HOTEL

#### MONTE REAL \*\*\*\*

Integrado no complexo termal  
Com 101 quartos, entre individuais, duplos, comunicantes, suites e familiares, para que ninguém falte às férias tranquilas, longe da rotina.

T (+351) 244 618 900  
www.termasdemontereal.pt  
Resort Monte Real

### EUROSOL RESIDENCE

#### - HOTEL APARTAMENTO \*\*\*\*

T (+351) 244 860 460  
www.eurosol.pt  
Leiria

### HOTEL TRYP LEIRIA \*\*\*\*

T (+351) 244 249 900  
www.trypleiria.com  
Leiria

### LISOTEL \*\*\*\*

T (+351) 244 820 460  
www.lisotel.com  
Leiria

### VILLAS DA FONTE LEISURE & NATURE - HOTEL APARTAMENTO \*\*\*\*

T (+351) 244 004 031  
T (+351) 915 809 303  
www.villasdafonte.pt  
Monte Redondo

### HOTEL EUROSOL LEIRIA \*\*\*

T (+351) 244 849 849  
www.eurosol.pt  
Leiria

### HOTEL EUROSOL JARDIM \*\*\*

T (+351) 244 849 849  
www.eurosol.pt  
Leiria

### HOTEL SÃO LUÍS \*\*\*

T (+351) 244 848 370  
www.saoluishotel.com  
Leiria

### D. AFONSO HOTEL & SPA \*\*\*

T (+351) 244 611 238  
T (+351) 244 611 184  
www.hoteldomafonso.com  
Monte Real

### HOTEL COLMEIA \*\*\*

T (+351) 244 612 533  
www.hotelcolmeia.com  
Monte Real

### HOTEL EVENIA MONTE REAL \*\*\*

T (+351) 244 612 121  
www.eveniahotels.com  
Monte Real

### HOTEL PENINSULAR \*\*\*

T (+351) 244 612 130  
Monte Real

### HOTEL CASA DA NORA \*\*

T (+351) 244 891 189  
www.casadanora.com  
Leiria

### HOTEL IBIS LEIRIA FÁTIMA \*\*

T (+351) 244 816 700  
www.ibis.com  
Leiria

### HOTEL LEIRIENSE \*\*

T (+351) 244 823 054  
www.hotelleiriense.com  
Leiria

### HOTEL MOTEL CARIBE \*\*

T (+351) 244 812 096  
www.motelcaribe.pt  
Leiria

### HOTEL PRANSOR LEIRIA \*\*

T (+351) 244 745 102  
Leiria

### HOTEL PRIMAVERA \*\*

T (+351) 244 612 261  
T (+351) 919 803 949  
Monte Real

### HOTEL RAINHA SANTA \*\*

T (+351) 244 611 559  
Monte Real

### HOTEL SANTA RITA \*\*

T (+351) 244 612 147  
www.hotel-santarita.com  
Monte Real

### HOTEL SOLAR

#### DA CHARNECA \*\*

T (+351) 244 801 873  
T (+351) 915 959 711  
www.solarcharneca.com  
Leiria

### HOTEL SÃO FRANCISCO \*

T (+351) 244 823 110  
www.hotelsfrancisco.net  
Leiria

### HOTEL LEIRIA CLASSIC \*

T (+351) 244 812 802  
www.hotelleiriaclassic.pt  
Leiria

### PENSÃO D. DINIS 2ª

T (+351) 244 815 342 /3  
www.hotelddinis.pt  
Leiria

### PENSÃO COZINHA

PORTUGUESA 2ª  
T (+351) 244 612 112  
www.hoteldomafonso.com  
Monte Real

### QUINTA ALVES DE MATOS TH

T (+351) 244 614 649  
T (+351) 917 087 275  
T (+351) 963 911 811  
www.quintaalvesdematos.pt  
Leiria

### PEDRÓGÃO CAMPING \*\*\*

T (+351) 244 695 403  
www.cm-leiria.pt  
Pedrógão

## ONDE COMER

### RESTAURANTE PAÇOS DA RAINHA

Integrado no complexo termal  
T (+351) 244 618 900  
Monte Real

### CARLOTO

T (+351) 244 833 015  
Barreira

### CASA DA NORA

T (+351) 244 891 189  
Leiria

### CASINHA VELHA

T (+351) 244 855 355  
Marrazes

### CERVEJARIA JOÃO GORDO

T (+351) 244 881 483  
Leiria

## O QUE FAZER

#### Percursos Pedestres

www.cm-leiria.pt

### PR1 - DA ESCOLA À LAGOA ROTA DOS ESCRITORES ROTA D'O CRIME DO PADRE AMARO

#### Praias Oceânicas

#### PRAIA DO PEDRÓGÃO

GPS: 39.91413, -8.954699

#### PRAIA DA VIEIRA

GPS: 39.875014, -8.973964

#### PRAIA DE S. PEDRO DE MOEL

GPS: 39.75574, -9.032546

#### PRAIA DO OSSO DA BALEIA

GPS: 40.00183, -8.914358

#### Zonas de Lazer

www.cm-leiria.pt

#### LAGOA DA ERVEDEIRA

GPS: 39.930454, -8.895711

#### Cicloturismo

www.cm-leiria.pt  
www.cm-mgrande.pt

#### ESTRADA ATLÂNTICA

GPS: 39.854155, -8.972835

#### Património a Visitar

www.cm-leiria.pt

#### CASTELO DE LEIRIA

GPS: 39.747500, -8.808611

#### SÉ DE LEIRIA

GPS: 39.745977, -8.80726

#### SANTUÁRIO DE N.ª. SRA. DA ENCARNAÇÃO

GPS: 39.738961, -8.799784

#### SANTUÁRIO DO SENHOR DOS MILAGRES

GPS: 39.603513, -8.413866

#### MUSEU DE LEIRIA

GPS: 39.741643, -8.802451

#### M||MO - MUSEU DA IMAGEM EM MOVIMENTO

GPS: 39.747769, -8.807340

#### CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DO ABRIGO DO LAGAR VELHO DO CASTELO DE LEIRIA

GPS: 39.755431, -8.733306

#### MERCADO DE SANTANA

facebook.com/mercadosantana-leiria

#### MUSEU DO MOINHO DO PAPEL

GPS: 39.740393, -8.800663

#### CENTRO DE DIÁLOGO INTERCULTURAL DE LEIRIA

Igreja da Misericórdia e Casa dos Pintores  
GPS: 39.745215, -8.807904

#### CASA DOS PINTORES

GPS: 39.741643, -8.802451

#### AGROMUSEU MUNICIPAL DONA JULINHA

GPS: 39.831244, -8.840601

#### CASA MUSEU - CENTRO CULTURAL JOÃO SOARES

www.fmsoares.pt

#### LIZ - MUSEU DA FÁBRICA DE CIMENTO DA MACEIRA

www.secil.pt

#### MUSEU DO CASAL DE MONTE REDONDO

GPS: 39.894725, -8.827533

#### MUSEU DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL

GPS: 39.746842, -8.813417

#### MUSEU ESCOLAR

GPS: 39.763603, -8.807069

#### MUSEU ETNOGRÁFICO DO FREIXIAL

www.museu.rffreixial.pt

#### NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA TORRE DE MENAGEM DO CASTELO DE LEIRIA

GPS: 39.747500, -8.808611

#### NÚCLEO MUSEOLÓGICO DOS BOMBEIROS MUNICIPAIS

GPS: 39.741611, -8.799872

#### CIALV - Centro de Interpretação do Abrigo do Lagar Velho

GPS: 39.758197, -8.731209

#### Eventos a não perder

**MAI-JUN** Música em Leiria, Leiria e concelhos limítrofes  
**AGO** Entremuralhas - Festival Gótico

#### Não muito longe...

#### MUSEU DO VIDRO

www.cm-mgrande.pt

#### NÚCLEO DE ARTE CONTEMPORÂNEA

www.cm-mgrande.pt

#### ROTA DO PATRIMÓNIO MUNDIAL DA UNESCO

Mosteiro de Stª Maria da Vitória  
www.mosteirobatalha.gov.pt

#### ECOPARQUE SENSORIAL DA PIA DO URSO

www.descobrirbatalha.pt

Para mais informações: www.cm-leiria.pt

# TERMAS DA LADEIRA DE ENVENDOS



## Leiria · Fátima · Tomar DESFILADEIRO DE ÁGUAS QUENTES

Enquadradas pela beleza agreste dos montes que a rodeiam, as Termas da Ladeira de Envendos oferecem um conjunto de práticas termais que utilizam, desde há mais de cem anos, a riqueza hidromineral da água que brota da rocha a 21°C, em abundante caudal, no chamado Desfiladeiro de Águas Quentes, para contribuir no restabelecimento da qualidade de vida de quem as procura e com efeitos terapêuticos reconhecidos.

Em 1965 a exploração das águas foi concessionada e foi construído o balneário. Em 1997 a exploração passa para a empresa de Águas de Vidago, Melgaço e Pedras Salgadas e posteriormente para o Super Bock Group.

As Termas da Ladeira de Envendos, situadas no Município de Mação, oferecem aos seus clientes serviços de termalismo terapêutico e de bem-estar. O balneário é um edifício de dois pisos, renovado em 1997, conservando a sua anterior estrutura simples dos anos 60. As águas termais hipossalinas da Ladeira de Envendos estão indicadas para tratamento de doenças de diversas áreas, nomeadamente do aparelho digestivo e respiratório, pele e reumáticas e músculo-esqueléticas.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

Temperatura: 21° C | PH (20,5° C): 4,7  
Mineralização Total: Hipossalina silicatada  
Composição Iónica: Cloretada sódica

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



### Pele

Psoríase, eczemas, úlceras varicosas e acne.



### Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Artroses, artrites, lombalgias e outras doenças reumatismais.



### Aparelho Respiratório

Rinite, sinusite, bronquite e faringite.



### Aparelho Digestivo

Enfartamento e obstipação.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### 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

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

### TÉCNICAS COMPLEMENTARES:

- Hidromassagem
- Hidroterapia
- Massagens

### PROGRAMAS:

- Bem-Estar e Relaxamento  
Programas de 2 e 3 dias

**ÉPOCA TERMAL:**  
maio  
- outubro

De segunda-feira  
a sábado  
das 08h às 12h  
/ 16h às 19h.

Termas da Ladeira de Envendos  
Ladeira  
6120-019 **Envendos** (Mação)

T (+351) 276 990 000  
Época termal:  
T (+351) 274 855 139

@ termas@unicer.pt  
termas.ladeira@unicer.pt

## ONDE FICAR

### HOTEL MANSINHO \*

T (+351) 241 572 585

T (+351) 966 225 784

Mação

### CASA DA TEJADA CC

T (+351) 936 474 981

www.atejada.com

Mação

### CASAS DO LAGAR CC

T (+351) 918 138 538

Rosmaninhal, Mação

### SOLAR DE SÃO JACINTO CC

T (+351) 274 866 508

www.solardesaojacinto.pt

Cardigos

### PARQUE DE CAMPISMO DE ORTIGA

T (+351) 241 573 464

facebook.com/Parque-

Campismo-de-Ortiga

Ortiga, Mação

## ONDE COMER

### A LENA

T (+351) 241 573 457

Ortiga

### AVENIDA

T (+351) 241 572 585

T (+351) 966 225 784

Mação

### CHURRASQUEIRA NORBERTO

T (+351) 962 602 382

Mação

### DONA FLOR

T (+351) 964 841 691

T (+351) 926 835 914

Penhascoso

### FRANGO À TIFAS

T (+351) 241 573 264

T (+351) 967 131 603

Mação

### PESCADOR

T (+351) 934 244 472

Mação

### O BIGODES

T (+351) 964 677 705

T (+351) 241 571 230

Ortiga

### O REDONDO

T (+351) 241 571 079

Mação

### O GODINHO

T (+351) 241 572 874

Mação

### SOLAR DO MOINHO

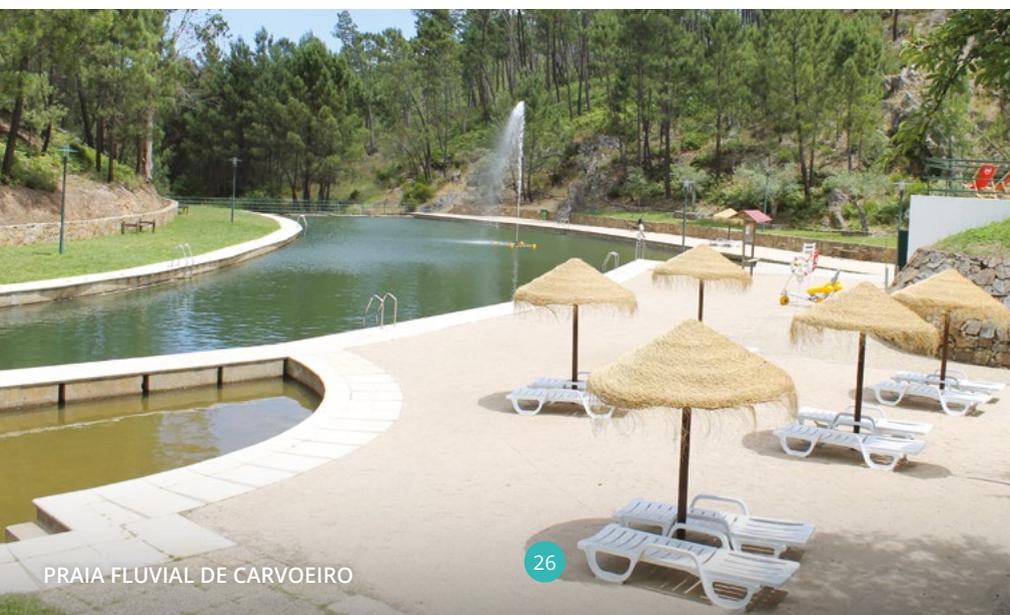
T (+351) 274 866 505

Carvoeiro

### M. CARDOSO

T (+351) 241 555 134

Envendos



PRAIA FLUVIAL DE CARVOEIRO

26



MUSEU DE ARTE PRÉ-HISTÓRICA E DO SAGRADO DO VALE DO TEJO

## O QUE FAZER

### Percursos Pedestres

#### PR1 - TRILHO MAÇÃO

www.cm-macao.pt

### Zonas de Lazer

#### PRAIA FLUVIAL DE CARDIGOS

GPS: 39.708931, -8.016214

#### PRAIA FLUVIAL DE CARVOEIRO

GPS: 39.629695, -7.925612

#### PRAIA FLUVIAL DA ORTIGA

GPS: 39.483139, -8.004014

### Património a Visitar

www.cm-macao.pt

#### ERMIDA DE N.ª. SRA. DO PRANTO

GPS: 39.563338, -7.931485

#### CASTELO VELHO

GPS: 39.585192, -7.966503

#### ERMIDA DE SANTO ANTÓNIO

GPS: 39.553599, -8.002857

Para mais informações: www.cm-macao.pt

#### CASTRO DE S. MIGUEL DE AMÊNDOA

GPS: 39.668166, -8.064606

#### ANTA DA FOZ DO RIO FRIO CASA DOS MOUROS

GPS: 39.474226, -8.063392

#### ESTAÇÃO ARQUEOLÓGICA ROMANA DE VALE DE JUNCO

GPS: 39.480184, -8.028019

#### MUSEU DE ARTE PRÉ-HISTÓRICA E DO SAGRADO DO VALE DO TEJO

GPS: 39.557176, -7.993530

### Eventos a não perder

**MAR** Festival da Lampreia  
**JUN-JUL** Feira Mostra de Atividades económicas Artesanato e Gastronomia Mostra de Produtos Tradicionais  
**1 NOV** Centenária Feira dos Santos

### Não muito longe...

#### ROTA DO PATRIMÓNIO MUNDIAL DA UNESCO

Convento de Cristo

www.conventocristo.gov.pt

#### PARQUE AMBIENTAL DE SANTA MARGARIDA

www.cm-constancia.pt

#### CENTRO DE CIÊNCIA VIVA DE CONSTÂNCIA

Parque de Astronomia

www.constancia.cienciaviva.pt

#### REDE DAS ALDEIAS DO XISTO

Aldeia de Água Formosa

aldeiasdoxisto.pt

27

# CALDAS DA RAINHA



Oeste  
HÁ 5 SÉCULOS A CUIDAR DOS PORTUGUESES

Fundado em 1485 pela Rainha D. Leonor, o Hospital Termal das Caldas da Rainha é o mais antigo do mundo, contando já com cinco séculos de existência. No século XV (1485) a Rainha D. Leonor funda um estabelecimento de banhos e um hospital termal, as Caldas da Rainha.

Segundo reza a História, em 1484, a esposa de D. João II ia em direção à Batalha e, ao passar pelo sítio onde se viriam a erguer as Caldas, viu alguns pobres metidos em “prezas daquelas águas cálidas que saíam da fonte fumegando”.

Perante a sua curiosidade foi-lhe respondido que eram doentes de “frialdades”, e que naquelas águas encontravam remédio para os seus padecimentos. D. Leonor decidiu então criar melhores condições para os utilizadores daquelas águas.

O pavilhão do Hospital Termal, construído em finais do século XIX, com as suas altas janelas, é um belo exemplo de arquitetura termal.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

PH da Água: 6.7 Temperatura da Água: 35  
Mineralização Total: Hipersalina  
Composição Iónica: Sulfúrea, Cloretada Sódica

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



### Aparelho Respiratório

Sinusite, rinite crónica, laringite crónica, asma brônquica, bronquite crónica, hipertróficas e atróficas.



### Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Artrose, reumatismos inflamatórios, gota, sequelas pós-traumáticas.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### TÉCNICAS TERMAIS:

- Banhos de imersão
- Simple e de bolha de ar
- Duche manilúvio
- Duche pedilúvio
- Duche nasal ou irrigação
- Pulverização faríngea
- Nebulização individual
- Duche Vichy
- Aerssoís simples e sónicos

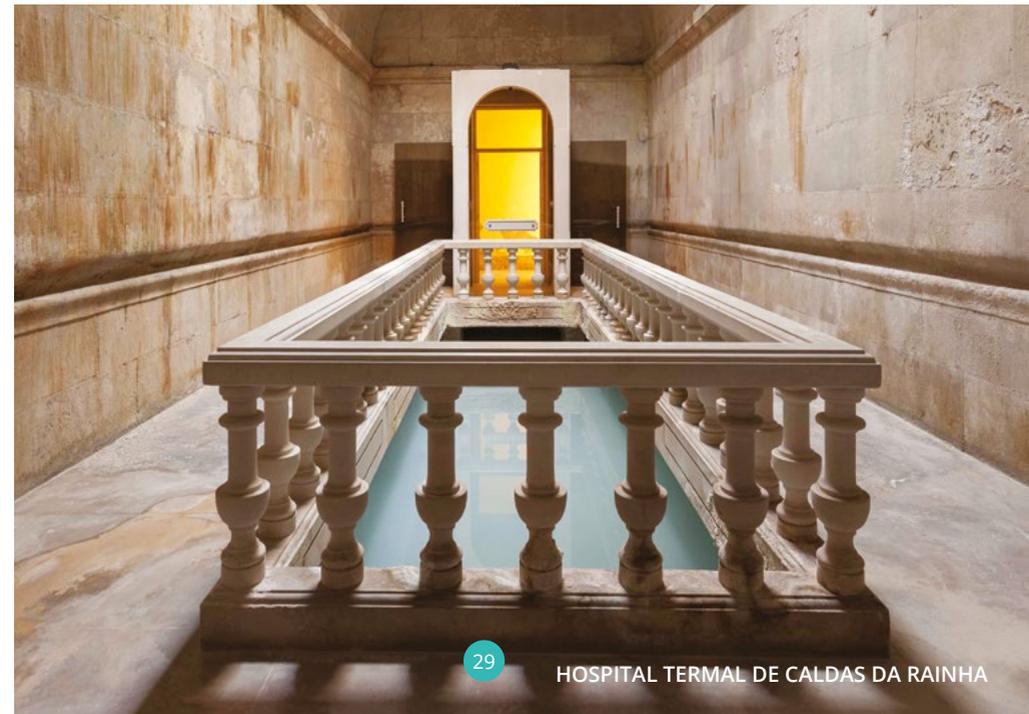
ÉPOCA TERMAL:  
todo o ano\*

Hospital Termal Rainha D. Leonor  
Centro Hospitalar das Caldas da Rainha  
Largo Rainha Dona Leonor  
2500-176 **Caldas da Rainha**

T (+351) 262 240 000

[www.cm-caldas-rainha.pt](http://www.cm-caldas-rainha.pt)

\*Neste momento o Hospital Termal encontra-se encerrado para melhoramento de infraestruturas.



## ONDE FICAR

### SANA SILVER COAST EXCELLENCE CONCEPT HOTEL \*\*\*\*

T (+351) 262 000 600  
www.silvercoast.sanahotels.com  
Caldas da Rainha

### CALDAS INTERNACIONAL HOTEL\*\*\*

T (+351) 262 830 500  
www.caldasinternacionalhotel.com  
Caldas da Rainha

### EUROPEIA HOTEL\*\*\*

T (+351) 262 839 320  
www.europeiahotel.com  
Caldas da Rainha

### HOTEL CRISTAL CALDAS\*\*\*

T (+351) 262 840 260  
www.hoteiscristal.pt/hotel\_cristal\_caldas  
Caldas da Rainha

### HOTEL DONA LEONOR \*\*\*

T (+351) 262 842 171  
www.hoteldonaleonor.pt  
Caldas da Rainha

### INATEL FOZ DO ARELHO HOTEL \*\*\*

T (+351) 262 975 100  
www.inatel.pt  
Foz do Arelho

### ÁGUA D'ALMA HOTEL \*\*\*

T (+351) 262 979 610  
www.aguadealma.pt  
Caldas da Rainha

### CASAL DA EIRA BRANCA AG

T (+351) 262 877 511  
T (+351) 936 455 837  
T (+351) 966 629 868  
www.casaldaeirabranca.com  
Salir de Matos

### AZENHA GUEST HOUSE CC

T (+351) 965 868 037  
www.azenhaguesthouse.com  
Foz do Arelho

### CASA ADEGA DO MOSTEIRO CC

T (+351) 262 281 694  
T (+351) 962 854 103  
T (+351) 962 305 804  
www.casaadegadomosteiro.com  
Caldas da Rainha

### CASAS DOS INFANTES CC

T (+351) 262 844 295  
T (+351) 918 306 320  
www.casasdosinfantes.blogspot.pt  
Caldas da Rainha

### ENCOSTA DAS FREIRAS CC

T (+351) 262 099 903  
T (+351) 919 192 293  
Caldas da Rainha

### PÁTEO DO DUQUE CC

T (+351) 933 703 243  
T (+351) 962 455 450  
www.facebook.com/pateododuque  
Salir de Matos

### PARQUE DE CAMPISMO E CARAVANISMO ORBITUR \*\*\*

T (+351) 262 978 683  
www.orbitur.pt  
Foz do Arelho

## ONDE COMER

### ADEGA DO ALBERTINO

T (+351) 262 835 152  
Caldas da Rainha

### AFINIDADES

T (+351) 935 885 438  
Caldas da Rainha

### A LAREIRA

T (+351) 262 823 432  
Caldas da Rainha

### "JOÃO" - RESTAURANTE DO COTO

T (+351) 262 180 142  
Coto, Caldas da Rainha

### MARATONA

T (+351) 262 841 483  
Caldas da Rainha

### MEIA TIGELA

T (+351) 262 833 173  
Caldas da Rainha

### PACHÁ - CASA ANTERO

T (+351) 262 835 089  
Caldas da Rainha

### POÇO DO ZÉ

T (+351) 262 949 222  
Caldas da Rainha

### SOLAR DOS AMIGOS

T (+351) 262 877 135  
Caldas da Rainha

### TABERNA DO MANELVINA

T (+351) 262 870 014  
Salir de Matos



## O QUE FAZER

### Rotas

#### ROTA BORDALLIANA

www.cm-caldas-rainha.pt  
facebook.com/RotaBordalliana  
App para download:  
cityguide.cm-caldas-rainha.pt

#### ROTA DA ÁGUA DAS CALDAS DA RAINHA

www.cm-caldas-rainha.pt  
facebook.com/turismo.caldas.rainha

#### Cerâmica - Património Industrial

#### MOLDE FAIANÇAS

www.molde.pt

#### BRAZ & GIL

www.brazgil.pt

#### BORDALLO PINHEIRO

www.bordallopinheiro.com

### Praias

#### FOZ DO ARELHO/ LAGOA DE ÓBIDOS

GPS: 39.428862, -9.222680

#### PRAIA DO MAR

GPS: 39.433501, -9.228029

### Natureza

#### BIRDWATCHING E OBSERVAÇÃO DE FAUNA E FLORA

Reserva Natural Local de Paul de Tornada  
www.icnf.pt  
www.associacao-pato.org

### Zonas de Lazer

#### PARQUE D. CARLOS I

GPS: 39.401802, -9.133927

#### MATA RAINHA D. LEONOR

GPS: 39.404300, -9.126417

Para mais informações: www.cm-caldas-rainha.pt

### A não perder!

#### SARDAS DAS CALDAS

Atelier de Cerâmica Artística e Decorativa by Victor Lopes Henriques  
facebook.com/people/Victor-Lopes-Henriques/100007493834206

#### BOWLING CALDAS

www.bowlingcaldas.pt

#### Património a Visitar

www.cm-caldas-rainha.pt

#### PRAÇA DA FRUTA

Mercado diário de frutas e legumes  
pracadafruta.pt/a-praca-da-fruta

#### IGREJA DE NOSSA SENHORA DO PÓPULO

www.paraquiacaldasdarainha.jimdo.com

#### CENTRO DE ARTES

Museu Barata Feyo, Atelier João Fragoso, Atelier António Duarte e Espaço da Concas  
www.facebook.com/centro.artes.cr

#### MUSEU DO HOSPITAL E DAS CALDAS

www.museudohospital.wordpress.com

#### CASA MUSEU SÃO RAFAEL

www.bordallopinheiro.pt

#### MUSEU DE CERÂMICA

museudaceramica.blogspot.com

#### MUSEU JOSÉ MALHOA

www.culturacentro.pt

#### MUSEU DO CICLISMO

facebook.com/museu.ciclismo

### Eventos a não perder

FEV Carnaval de Caldas da Rainha

MAI Oeste Lusitano

JUL OesteFest

JUL-AGO Caldas Anima

AGO Expotur - Festa de Verão

AGO Feira dos Frutos

OUT-NOV Caldas Nice Jazz

### Não muito longe...

#### VILA DE ÓBIDOS

www.obidos.pt

#### LAGOA DE ÓBIDOS

www.obidos.pt

#### CANHÃO DA NAZARÉ NORTH CANYON

www.praiaodonorte.com.pt

#### DINO PARQUE DA LOURINHÃ

www.dinoparque.pt

#### BUDDHA ÉDEN

facebook.com/BacalhoaBuddhaEden

#### ROTA DO PATRIMÓNIO MUNDIAL DA UNESCO

Mosteiro de Alcobaca  
www.mosteiroalcobaca.gov.pt

# TERMAS DO CARVALHAL



## Viseu Dão Lafões TERMALISMO ENTRE SERRAS

As Termas do Carvalho situam-se a cerca de 500 metros de altitude em plena Beira Alta, distrito de Viseu, concelho de Castro Daire, entre as bacias hidrográficas do Vouga e do Paiva, enquadradas pelas serras de Montemuro e Arada, refletem em si as características únicas do concelho de Castro Daire. Alia o Termalismo ao mundo rural, ao campo, à natureza, às tradições seculares e à gastronomia castrense.

A paisagem de fundo une a Serra de Montemuro ao rio Paiva, cenário memorável onde as novas experiências acontecem no ritmo próprio e exclusivo que só a natureza pode oferecer. Este ambiente rústico já esquecido por muitos, está à sua espera em Castro Daire, onde as Termas do Carvalho revelam códigos singulares para o seu prazer e bem-estar.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

PH: 9.3 | Mineralização Total: Fracamente mineralizada  
Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica, Fluoretada

A água mineral das Termas do Carvalho brota numa falha sismo-tectónica. Hoje é captada entre os 40 e 600 metros de profundidade em três furos devidamente isolados e têm uma temperatura entre os 42°C e os 60°C.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



Aparelho Respiratório



Aparelho Digestivo



Pele

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### TÉCNICAS TERMAIS:

Balneoterapia Clássica:

- Banhos de imersão simples
- Estufa de vapor à coluna
- Aerobanho/hidromassagem
- Ingestão de água
- Hidromassagem computadorizada
- Massagem a seco
- Duches: subaquático, de jato e de massagem *Vichy*
- Diatermia
- Vapor aos membros

ORL:

- Irrigação nasal
- Aerosol
- Nebulização

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Os Programas de Bem-Estar das Termas do Carvalho proporcionam-lhe descontração essencial para que se sinta feliz. Estes programas podem ter a duração de um, dois ou três dias.

- Hidratante
- Anti-stress
- Aromaterapia (cacau, rosa da Bulgária, lavanda e serenidade)
- Semana Termal
- Fim-de-semana com saúde
- Doce Aroma
- Dia-a-dia com saúde

## FISIOTERAPIA:

### TÉCNICAS COMPLEMENTARES:

- Ondas curtas (diatermia)
- Parafina (mãos)

**ÉPOCA TERMAL:**  
janeiro  
- dezembro

De segunda-feira a sexta-feira das 08h30 às 13h / 14h às 19h.  
Sábado das 08h às 13h / 14h30 às 19h.  
Domingo e feriados das 08h às 13h.

Rua do Balneário  
Termas do Carvalho  
3600-398 **Mamouros**  
(Castro Daire)

T (+351) 232 382 342  
F (+351) 232 315 882

www.termasdocarvalho.com  
geral@termasdocarvalho.com

## ONDE FICAR

### PALACE HOTEL & SPA ASTURIAS - AQUACENTER \*\*\*\*

T (+351) 232 319 190  
T (+351) 232 319 199  
www.hotelasturias.pt  
Mamouros

### HOTEL MONTEMURO \*\*\*

T (+351) 232 381 154  
T (+351) 967 251 032  
www.montemuro.com  
Mamouros

### CASA CAMPO DAS BIZARRAS AG

T (+351) 232 386 107  
T (+351) 967 871 282  
T (+351) 962 709 988  
www.campodasbizarras.com  
Castro Daire

### ALDEIA TURÍSTICA DO CODEÇAL CC

T (+351) 917 632 723  
T (+351) 938 429 072  
www.facebook.com/Aldeia-do-Codeçal  
Castro Daire

### CASA ARES DE MONTEMURO CC

T (+351) 916 067 390  
T (+351) 912 377 744  
T (+351) 964 227 989  
Castro Daire

### CASA CAROLINA CC

T (+351) 232 315 105  
T (+351) 934 238 596  
turismoruralcasacarolina1.blogspot.pt  
Pinheiro

### CASA DO ARCO CC

T (+351) 919 901 947  
www.casadoarco.pt  
Mezio

### CASA DE SÃO JOÃO CC

T (+351) 933 322 832  
T (+41) 791 935 181  
Monteiras

### QUINTA DA RABAÇOSA CC

T (+351) 232 301 184  
T (+351) 937 593 365  
T (+351) 925 046 873  
www.quintadarabacosa.pt  
Castro Daire

## ONDE COMER

### A CABINE

T (+351) 232 301 331  
Mões

### BEM ESTAR

T (+351) 232 357 639  
Parada de Ester

### FEIRA DOS SABORES

T (+351) 232 386 075  
Castro Daire

### MARISQUEIRA CELSO

T (+351) 232 388 119  
Castro Daire

### O MIRANTE

T (+351) 232 382 966  
Castro Daire

### PARIS II

T (+351) 232 382 374  
Farejinhãs

### PARQUE

T (+351) 232 373 436  
Vila Pouca

### ROCHA

T (+351) 232 381 382  
Castro Daire

### RODÍZIO BEIRÃO

T (+351) 232 381 173  
Castro Daire

### TÍPICO DO MEZIO

T (+351) 254 689 265  
Castro Daire



SERRA DE MONTEMURO

## O QUE FAZER

### Percurso Pedestres

www.cm-castrodaire.pt

### TRILHOS

Trilho dos Moinhos  
Trilho das Minas  
Trilho dos Carvalhos  
Trilho dos Lameiros  
Trilho do Paiva  
Trilho da Varosa  
Trilho das Levadas  
Trilho da Pombeira  
Trilho da Azenha

### CAMINHO PORTUGUÊS INTERIOR DE SANTIAGO EM CASTRO DAIRE

Início - Ribeira de Cabrum  
GPS: 40.4728300, -7.5256851  
Fim - Mezio  
GPS: 40.5943785, -7.5323750

### Espaços Culturais

### TEATRO REGIONAL DE MONTEMURO

GPS: 40.996455, -7.928031

Para mais informações: www.cm-castrodaire.pt

### Zona de Lazer

### PRAIA FLUVIAL DE FOLGOSA

GPS: 40.8883846, -7.907831

### INFRAESTRUTURAS NO RIO PAIVA FOZ CABRIL

### ZONA DE RECREIO E LAZER DO PEGO E DA PORTELA

### Património a Visitar

www.cm-castrodaire.pt

### IGREJA MATRIZ DE CASTRO DAIRE

GPS: 40.897029, -7.935217

### CAPELA DAS CARRANCAS E CASA DA CERCA

GPS: 40.898580, -7.933731

### RUÍNAS DA MURALHA DAS PORTAS DE MONTEMURO

GPS: 40.966614, -8.009060

### IGREJA DE NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

Matriz de Ermida  
Monumento Nacional  
GPS: 40.922262, -7.970333

### MUSEU MUNICIPAL DE CASTRO DAIRE

GPS: 40.898581, -7.934081

### CENTRO DE INTERPRETAÇÃO E INFORMAÇÃO DO MONTEMURO E PAIVA

www.cm-castrodaire.pt/ciimp/centro-interpretacao/ciimp.php

### Eventos a não perder

JUN Festas da Vila Festa de S. Pedro  
AGO Festival Altitudes - Teatro  
/ Música / Dança / Exposição Arte  
AGO Festa da Juventude  
SET Festa das Colheitas



# TERMAS DE S. PEDRO DO SUL



## Viseu Dão Lafões A ESCOLHA NATURAL

Com mais de dois mil anos de história, as Termas de S. Pedro do Sul contam já com inúmeros casos de sucesso e onde o regresso anual dos aquistas é uma realidade conseguida. São também as maiores termas a nível nacional e estão entre as maiores e melhores da Europa.

Estas águas medicinais são aconselhadas por vários médicos conceituados, que recomendam o tratamento termal ao invés do recurso ao consumo de medicamentos. A razão é, para além da melhoria significativa da mobilidade e diminuição de dores, a conquista da autonomia e auto-confiança dos doentes e a diminuição do consumo de produtos químicos. A opção por um tratamento não agressivo, preventivo e sem efeitos secundários como a cura termal, levará a uma melhoria significativa da qualidade de vida.

Com uma média anual de 16.000 aquistas, as Termas de S. Pedro do Sul aliam as propriedades únicas da sua água à natureza esplêndida que envolve a cidade termal. Rodeada pela Serra da Arada, pelo Monte de S. Macário e pela Serra da Freita, em conjunto com o rio Vouga, transparece ainda mais a beleza natural e o ar puro existente em S. Pedro do Sul. As Termas de S. Pedro do Sul colocam à disposição dois balneários termais - o clássico Balneário Rainha D. Amélia e o amplo Balneário D. Afonso Henriques, ambos modernamente equipados e com uma equipa técnica qualificada.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

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

Exploração em nascente artesiana "nascente termal" com uma 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:



### Aparelho Respiratório

Asma, bronquite crónica, faringite crónica, rinite alérgica e sinusite.



### Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Artrite gotosa - fase não aguda, artrite reumatóide - fase não aguda, espondilite anquilosante, febre reumática - fase não aguda, fibromialgia e osteoartrrose.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### TÉCNICAS TERMAIS:

#### REUMATOLOGIA

##### Banhos:

- Banheira de imersão, bolha de ar, hidromassagem automática, hidromassagem manual
- Piscina de recuperação, hidromassagem fixa, hidromassagem manual

##### Vapores:

- *Bertholaix*
- Vapor parcial: coluna e membros

##### Duches:

- Duche de jato, circular, de cachão e duche com massagem

#### VIAS RESPIRATÓRIAS

- Irrigação nasal
- Pulverização
- Nebulização
- Inalação nasal
- Bucofaríngeo
- Aerossol
- Emanatório

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Para quem pretende desfrutar de uma curta experiência termal vocacionada para o relaxamento e bem-estar, as Termas de S. Pedro do Sul disponibilizam no Balneário Rainha D. Amélia, o espaço **Instituto AQVA**. Aqui, poderá optar por serviços individuais ou combinados em programas de até 3 dias que incluem desde banhos ou duches com água termal, massagens diversas, tratamentos cosméticos de rosto e corpo e até tratamentos assinatura, privilegiando a utilização dos produtos de marca própria (AQVA, Termas de S. Pedro do Sul Dermocosméticos). Assim, este espaço disponibiliza serviços únicos e exclusivos, tornando-se num local ideal para refúgio do quotidiano.

## FISIOTERAPIA:

### TÉCNICAS COMPLEMENTARES | Medicina Física e de Reabilitação:

- Reeducação motora (individual/grupo)
- Técnicas especializadas Cinesioterapia
- Estimulação eléctrica
- Pressões alternativas
- Massagem
- Ondas curtas
- Ultra sons
- Ionização
- Parafango
- Calor húmido
- Hidromassagem
- Parafina
- Microondas

### ÉPOCA TERMAL: Todo o ano

**BALNEÁRIO RAINHA D. AMÉLIA /  
BALNEÁRIO D. AFONSO HENRIQUES:**  
De segunda-feira a domingo  
das 08h às 13h / 16h às 19h.

**FISIOTERAPIA:**  
De segunda-feira a sexta-feira  
das 09h às 12h30 / 14h00 às 18h30.

Praça Dr. António José de Almeida  
Termas de S. Pedro do Sul  
3660-692 **Várzea** (S. Pedro do Sul)  
T (+351) **232 720 300**

[www.termas-spsul.com](http://www.termas-spsul.com)  
[geral@termas-spsul.com](mailto:geral@termas-spsul.com)

## ONDE FICAR

### HOTEL DO PARQUE - HEALTH CLUB & SPA\*\*\*\*

T (+351) 232 723 461  
www.hoteldoparque.pt  
Várzea

### INATEL PALACE SÃO PEDRO DO SUL HOTEL\*\*\*\* UH

T (+351) 232 720 200 /1  
www.inatel.pt  
Várzea

### HOTEL MONTE RIO \*\*\*\*

T (+351) 232 720 040  
T (+351) 966 786 081  
www.hotelmonterio.com.pt  
Várzea

### HOTEL Nº SRª DA SAÚDE \*\*\*\*

T (+351) 232 720 380  
www.hotelnsaude.pt  
Várzea

### GRANDE HOTEL LISBOA \*\*\*

T (+351) 232 723 360  
www.grandehotelisboa.pt  
Várzea

### HOTEL RURAL VILLA DO BANHO \*\*\*

T (+351) 232 720 510  
www.villadobanho.com.pt  
Várzea

### HOTEL SOLAR DA CAPELA\*\*\*

T (+351) 232 712 106  
T (+351) 968 627 635  
www.facebook.com/Hotel-Solar-da-Capela  
Várzea

### HOTEL VOUGA\*\*\*

T (+351) 232 723 063  
T (+351) 934 655 054  
www.hotelvouga.com  
Várzea

### HOTEL APARTAMENTO VOUGA\*\*\*

T (+351) 232 723 063  
www.hotelvouga.com  
Várzea

### HOTEL PINTOS \*\*

T (+351) 232 711 578  
www.hotelpintos.com  
Várzea

### QUINTA 4 LAGARES TH

T (+351) 232 724 540  
T (+351) 961 275 196  
www.quinta4lagares.com  
Serrazes

### QUINTA DE CANHÕES TH

T (+351) 232 724 449  
T (+351) 964 506 038  
Várzea

### MOSTEIRO DE S. CRISTOVÃO DE LAFÕES TH

T (+351) 232 789 076  
T (+351) 932 638 154  
www.mosteirosaocristovao.com  
São Cristóvão de Lafões

### SOLAR CONDADO DE BEIRÓS TH

T (+351) 232 728 854  
T (+351) 927 863 352  
www.condadodebeiros.com  
Serrazes

### CASA DE PASSOS TR

T (+351) 232 798 064  
T (+351) 964 047 996  
Carvalhais

### CASA DA MOTA AG

T (+351) 232 798 202  
T (+351) 217 159 269  
T (+351) 917 663 739  
www.casadamota.com  
Carvalhais

### RECANTOS DA MONTANHA

Casa do Aido AG  
T (+351) 232 708 055  
Casa Avô José Maria CC  
T (+351) 968 041 708  
Casa da Quelha AG  
T (+351) 968 285 700  
www.recantosdamontanha.pt  
Candal

### QUINTA DAS UCHAS AG

T (+351) 232 798 149  
Manhouce

### QUINTA DO PENDÃO AG

T (+351) 232 799 539  
T (+351) 919 545 351  
www.facebook.com/Quinta-Do-Pendao  
Santa Cruz da Trapa

### CASA DE CAMPO CC

T (+351) 232 708 038  
T (+351) 968 554 816  
www.bioparque.org  
Carvalhais

### CASA MARGOU CC

T (+351) 966 754 389  
www.casamargou.pt  
S. Martinho das Moitas

### QUINTA DO VALE DO NOX CC

T (+351) 965 641 559  
facebook.com/quintavaledonox  
Serrazes

### RETIRO DA FRAGUINHA PARQUE RURAL

T (+351) 232 798 149  
T (+351) 912 397 733  
www.retirofraguinha.com  
Candal

## ONDE COMER

### ADEGA DO TI JOAQUIM

T (+351) 969 654 671  
Termas de S. Pedro do Sul

### ADEGA TÍPICA DA PENHA

T (+351) 926 549 388  
Aldeia da Pena

### BOTECO

T (+351) 961 678 992  
S. Pedro do Sul



BALNEÁRIO D. AFONSO HENRIQUES

### JARDIM

T (+351) 232 723 520  
Termas de S. Pedro do Sul

### LARANJEIRA

T (+351) 232 723 186  
S. Pedro do Sul

### O CAMPONÊS

T (+351) 964 135 709  
S. Pedro do Sul

### O COMBINADO

T (+351) 232 712 304  
T (+351) 916 075 083  
S. Pedro do Sul

### PIZZARIA S. PEDRO

T (+351) 232 712 148  
S. Pedro do Sul

### TELHEIRO DA ANA

T (+351) 232 407 657  
Termas de S. Pedro do Sul

### S. JOSÉ

T (+351) 232 723 670  
S. Pedro do Sul

### SALVA ALMAS

T (+351) 232 731 272  
Macieira de Sul

## O QUE FAZER

### Enoturismo - Provas e Visitas

VINHOS DO DÃO - DOC  
VINHOS DE LAFÕES - DOP  
rotavinhosdao.pt  
www.cvrdao.pt

### Arborismo, Rappel, Slide e Zona de Lazer

BIOPARQUE / PARQUE FLORESTAL DO PISÃO  
www.bioparque.org

### CENTRO DE ANIMAÇÃO E RECREIO DO GERÓS

(Piscinas, campos de ténis, futebol, espaços verdes)  
GPS: 40.741444, -8.084750

### Percurso Pedestres

### ROTAS

Rota de Manhouce  
Rota das Bétulas  
Rota de Cárcoda  
Rota do Castro do Banho

Para mais informações: www.cm-spsul.pt

### Rota de São João de Jerusalém

Rota da Laranja  
Rota Trilho do Vouga  
Rota da N. Senhora das Colmeias  
Património a Visitar

### SÃO JOSÉ - CONVENTO DOS FRANCISCANOS

Edifício da Câmara Municipal

### TERMAS ROMANAS

Piscinas D. Afonso Henriques  
Monumento Nacional  
GPS: 40.739556, -8.091110

### CASTRO DA CÁRCODA

GPS: 40.803683, -8.120083

### MOSTEIRO DE SÃO CRISTÓVÃO DE LAFÕES

www.mosteirosaocristovao.com

### CAPELA DE S. MACÁRIO

GPS: 40.875871, -8.064528

### Aldeias Típicas

Aldeia da Pena  
Aldeia do Fujaco  
Aldeia de Manhouce  
Covas do Monte  
Covas do Rio

### Cicloturismo

ECOPISTA DE S. PEDRO DO SUL

GPS: 40.754167, -8.063889

### Eventos a não perder

MAI Festa da Vitela de Lafões  
JUN Festas da Cidade  
JUL Aquae Sulis  
AGO Festival da Água  
AGO Tradanças - Festival de Tradições, Música e Dança  
SET Feijão. Com(e)  
NOV Festa da Castanha e do Mel  
DEZ Terra Natal

# TERMAS DE ALCAFACHE



## Viseu Dão Lafões ALCAFACHE FAZ BEM

As Termas de Alcafache são uma tranquila e aprazível estância de tratamento, lazer e repouso, com um clima ameno e ficam bem no centro da Beira Alta, no belo cenário do vale do rio Dão.

A funcionar desde 1962, o balneário das Termas Sulfurosas de Alcafache tem sofrido um constante processo de crescimento e de melhorias, procurando sempre oferecer uma maior qualidade e conforto aos nossos milhares de clientes. Apostamos sempre na inovação dos nossos tratamentos, mas a preços muito convidativos.

As Termas de Alcafache são um pequeno paraíso protegido da poluição e do stress das cidades num ambiente 100% ecológico. Nos mais de 20.000m<sup>2</sup>, o corpo e o espírito aqui repousam e recuperam a forma na sombra tranquila dos extensos pinhais que embelezam esta jóia termal do concelho de Viseu.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

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

As Águas Termais das Termas de Alcafache são uma das mais ricas e quentes de Portugal 50°C. São captadas a 75 e a 150 metros de profundidade, e dessa forma garantem a pureza bacteriológica e físico-química.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



### Aparelho Respiratório

Rinite, sinusite, bronquites crónicas e asmáticas e faringite.



### Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Reumatismos crónicos, osteoporose, espondilartroses, coxartroses, gonartroses, cialgias e recuperação de dificuldades motoras ou no pós-operatório ortopédico.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

A par da tranquilidade espiritual vivida em comunhão com a natureza nas Termas de Alcafache, usufrua de propriedades únicas no tratamento das vias respiratórias, várias doenças de pele, de reumatismos crónicos, doenças músculo-esqueléticas, na recuperação de dificuldades motoras, colites e colecistopatias crónicas.

### TÉCNICAS TERMAIS:

- Banho de imersão: com hidromassagem e bolha de ar, em banheira, em piscina individual com bolhas de ar
- Vapor à coluna
- Banho Turco *Mil Estrelas*
- Duche massagem *Vichy*
- Aplicação de lamas
- Duche de agulheta
- Aerossol manométrico
- Pulverização à faringe
- Irrigações nasais
- Nebulização
- Aerossol vibrasónico

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

As Termas de Alcafache Spa Termal posicionam-se no lote restrito de jóias termais com elevado requinte de bem-estar. O Spa Termal de Alcafache respira ares de inovação, diferença, charme, dinâmica de crescimento e valorização de conforto. Situado num lugar recôndito, de onde lhe veio o nome, só alcançado pelo silêncio de extensos pinhais que cobrem as serranias, no fundo do Vale do Dão e a 8km de Viseu, o local é ideal para o Bem-estar. A simbiose entre o espaço e a sua envolvência é perfeita.

### PROGRAMAS DE BEM-ESTAR:

- Massagem sensorial com velas
- Spa Termal de vinoterapia
- Spa Termal de algoterapia
- Cura do stress
- Hidratante/remineralizante
- Anti-stress/anti fadiga
- Celulite endurecida e compacta
- Celulite com retenção de líquidos
- Facial limpeza profunda
- 1 hora de rosto Termal
- Anti-rugas Termal
- Corpo em forma
- Tonificante/hidratantes anti-celulite/emagrecimento

**ÉPOCA TERMAL:**  
março  
- novembro

De segunda-feira a sábado das 09h às 13h / 16h às 19h.

Domingos das 09h às 12h30.

Termas Sulfurosas de Alcafache S.A.  
Rua do Balneário  
3530-029 **Alcafache**  
(Viseu)

T (+351) 232 479 797  
T (+351) 925 937 429  
F (+351) 232 471 296

🌐 [www.termasdealcafache.pt](http://www.termasdealcafache.pt)  
@ [geral@termasdealcafache.pt](mailto:geral@termasdealcafache.pt)

## ONDE FICAR

### HOTEL ALCAFACHE \*\*

T (+351) 232 478 383  
www.hotelalcafache.pt  
Mangualde

### POUSADA DE VISEU

T (+351) 232 457 320  
www.pousadas.pt  
Viseu

### MONTEBELO VISEU HOTEL & SPA \*\*\*\*\*

T (+351) 232 420 000  
montebelohotels.com  
Viseu

### HOTEL GRÃO VASCO \*\*\*\*

T (+351) 232 423 511  
www.hotelgraovasco.pt  
Viseu

### HOTEL PALÁCIO DOS MELOS \*\*\*\*

T (+351) 232 439 290  
montebelohotels.com  
Viseu

### HOTEL PRÍNCIPE PERFEITO \*\*\*\*

T (+351) 232 469 200  
montebelohotels.com  
Ranhados

### HOTEL RURAL QUINTA DO MEDRONHEIRO \*\*\*\*

T (+351) 232 952 300  
www.quintadomedronheiro.pt  
São Cipriano

### HOTEL DURÃO \*\*\*

T (+351) 232 410 460  
www.hoteldurao.com  
Viseu

### HOTEL JOSÉ ALBERTO \*\*\*

T (+351) 232 440 440  
www.hotelvis.pt  
Viseu

### HOTEL ONIX \*\*\*

T (+351) 232 479 243  
www.hotelonix.pt  
Viseu

### HOTEL MOINHO DE VENTO \*\*\*

T (+351) 232 424 116  
www.hotelmoinhodevento.pt  
Viseu

### VISEU GARDEN HOTEL \*\*\*

T (+351) 232 430 050  
www.viseugardenhotel.com  
Viseu

### HOTEL AVENIDA \*\*

T (+351) 232 423 432  
www.hotelavenida.com.pt  
Viseu

### HOTEL TERRA CÁLIDA \*\*

T (+351) 232 467 130  
www.motelterracalida.com  
Viseu

### HOTEL BELA VISTA \*\*

T (+351) 232 422 026  
Viseu

### CASA DA SÉ TH

T (+351) 232 468 032  
www.casadase.net  
Viseu

### QUINTA DE SÃO CAETANO TH

T (+351) 232 423 984  
www.solaresdeportugal.pt  
Viseu

### CASA DA NESPEREIRA AG

T (+351) 934 469 839  
Viseu

### CASA DOS GOMES AG

T (+351) 232 461 341  
www.casadosgomes.com  
S. João de Lourosa

### QUINTA DA BASTEIRA AG

T (+351) 232 931 784  
Povolide

### CASA DO CARPINTEIRO TR

T (+351) 232 931 973  
Povolide

### QUINTA DA ARROTEIA TR

T (+351) 232 478 450  
www.quintadarroteia.com  
Viseu

### QUINTA DE REIS CC

T (+351) 914 788 531  
www.quintadereis.com  
Viseu

### PÁTIO DO AVÔ CC

T (+351) 232 998 274  
www.familybubble.pt  
Torreideita

### CASA DA VARANDA CC

T (+351) 229 373 171  
Povolide

### MURALHA DA SÉ

T (+351) 232 437 777  
Viseu

### O CANTINHO DO TITO

T (+351) 232 187 231  
Viseu

### O CORTIÇO

T (+351) 232 416 127  
Viseu

## O QUE FAZER

### Enoturismo - Provas e Visitas

**VINHOS DO DÃO - DOC**  
rotavinhosdao.pt  
www.cvrdao.pt

### Cicloturismo

**ECOPISTA DO DÃO**  
www.ecopistadodao.pt

### Golfe

**GOLFE MONTEBELO**  
(27 Buracos)  
www.golfemontebelo.pt

### Zona de Lazer

**PRAIA FLUVIAL  
DE ALCAFACHE**  
GPS: 40.6060389, -7.871798

**PARQUE DO FONTELO**  
GPS: 40.658986, -7.901249

**PARQUE AQUILINO RIBEIRO**  
GPS: 40.656511, -7.914629

**PARQUE LINEAR DO RIO PAVIA**  
GPS: 40.667843, -7.900548

### Percursos Pedestres

#### ROTAS

www.visitviseu.pt  
www.ecopistadodao.pt  
Termas de Alcafache, Carqueja,  
Moinhos de Água D'alte, Laje,  
Mamaltar de Vale de Fachas, Corvos,  
Feto, Ribeira da Várzea, Vale de  
Cavalos, Quartzo, Santa Eufémia,  
Dão, Três Trilhos e Ecopista do Dão

**CAMINHO PORTUGUÊS  
INTERIOR DE SANTIAGO EM VISEU**  
cpisantiago.pt

### Espaços Culturais

**TEATRO VIRIATO**  
www.teatroviriato.com

### A não perder!

**CENTRO DE DIVERSÃO  
"POLAR E BRINCAR"**  
www.visabeiraturismo.com

### RADICAL PARK

Complexo Desportivo  
Príncipe Perfeito  
www.complexodesportivoprincipep-  
erfeito.pt

Para mais informações: visitviseu.pt

### Património a Visitar

www.cm-viseu.pt  
**MUSEU NACIONAL  
GRÃO VASCO**  
Monumento Nacional  
www.patrimoniocultural.pt

**CATEDRAL DE VISEU**  
Monumento Nacional  
www.catedral.diocesedeviseu.pt

**IGREJA DA MISERICÓRDIA**  
GPS: 40.660048, -7.911544

**PORTA DO SOAR  
OU DE SÃO FRANCISCO**  
Monumento Nacional  
GPS: 40.659439, -7.912679

**CAPELA DE NOSSA  
SENHORA DOS REMÉDIOS**  
GPS: 40.659537, -7.912582

**JANELA MANUELINA DO  
ANTIGO PAÇO DA TORRE**  
Monumento Nacional  
GPS: 40.658511, -7.911834

**IGREJA DOS TERCEIROS  
DE SÃO FRANCISCO**  
GPS: 40.656782, -7.914356

**TROÇO DE MURALHA  
ROMANA**  
GPS: 40.657139, -7.910900

**PORTA DOS CAVALEIROS**  
Monumento Nacional  
GPS: 40.661581, -7.908760

**CAVA DE VIRIATO**  
Monumento Nacional  
GPS: 40.665307, -7.911870

**IGREJA DO CARMO**  
GPS: 40.656627, -7.910538

**IGREJA DO SEMINÁRIO  
DIOCESANO**  
GPS: 40.656029, -7.909316

**ANTIGO PAÇO EPISCOPAL  
DO FONTELO**  
GPS: 40.661269, -7.90178

**TESOURO DA MISERICÓRDIA**  
GPS: 40.660016, -7.911397

**TESOURO DA CATEDRAL**  
GPS: 40.660016, -7.911397

**REDE MUNICIPAL DE MUSEUS  
CASA DO MIRADOURO**  
Coleção Arqueológica  
de José Coelho  
www.visitviseu.pt

**MUSEU ALMEIDA MOREIRA**  
GPS: 40.658504, -7.913238

**CASA DAS MEMÓRIAS**  
GPS: 40.659062, -7.910511

**SOLAR DOS CONDES  
DE PRIME**  
GPS: 40.656936, -7.911842

**CASA DA RIBEIRA**  
GPS: 40.663506, -7.910370

**QUINTA DA CRUZ**  
GPS: 40.654273, -7.935011

**MUSEU DO QUARTZO**  
GPS: 40.696698, -7.921985

**CASA DE LAVOURA  
E OFICINA DO LINHO**  
Museu Etnográfico  
GPS: 40.765240, -7.874632

### Eventos a não perder

**ABR-MAI** Tons da Primavera  
Festival de Street Art e Street  
Food

**JUN** Cavalhadas de Vildemoinhos  
**JUL** Jardins Efémeros

**AGO-SET** Feira de S. Mateus

**SET** Festa das Vindimas

**SET** Meia Maratona do Dão

**OUT** Outono Quente

**NOV** (fim) **JAN** (início) Viseu Natal

Sonho Tradicional

**DEZ** Vinhos de Inverno  
Festival Literário Tinto no Branco

## ONDE COMER

### CLUBE DOS CAÇADORES

T (+351) 232 450 401  
Lordosa

### FORNO DA MIMI & RODÍZIO REAL

T (+351) 232 452 555  
Viseu

### MARIA XICA

T (+351) 232 435 391  
Viseu

### MESA DE LEMOS

T (+351) 961 158 503  
Passos de Silgueiros

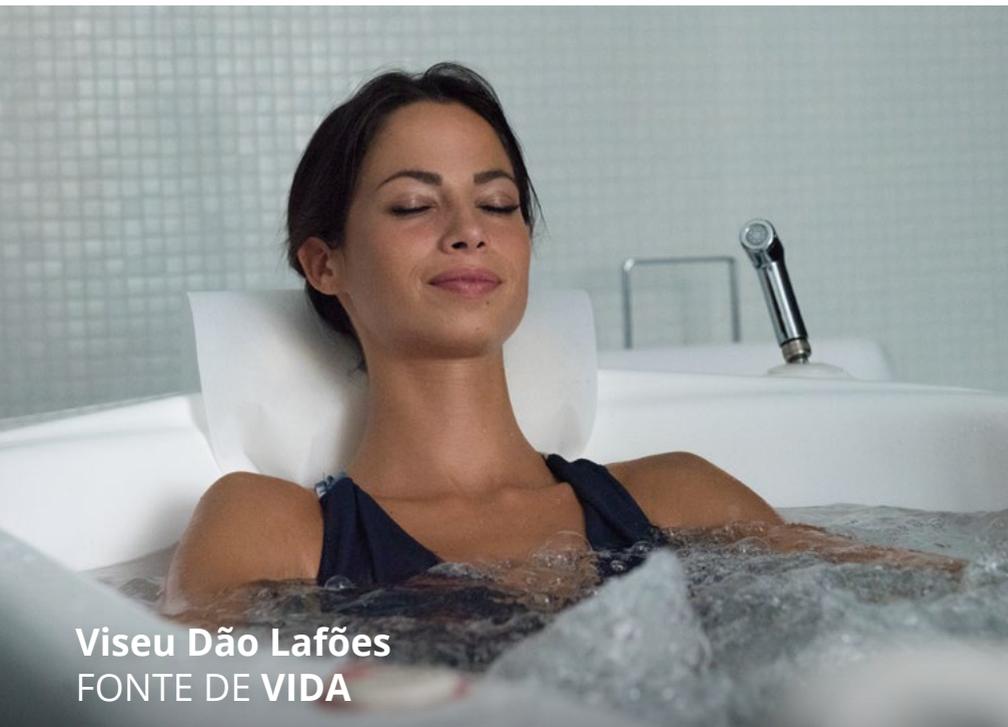
### MESA DA SÉ

T (+351) 232 425 205  
Viseu

### MESA D'ALEGRIA

T (+351) 232 400 765  
Viseu

# TERMAS DE SANGEMIL



Viseu Dão Lafões  
FONTE DE VIDA

As Termas de Sangemil, localizam-se na freguesia de Lajeosa do Dão, junto à margem do rio Dão, no concelho de Tondela, Distrito de Viseu, tendo como concelhos limítrofes Carregal do Sal e Viseu.

Abertas ao público desde 1994 nas atuais instalações foram renovadas em 1999. Têm sido um pólo dinamizador do Turismo no concelho, com uma frequência de curistas provenientes de todo o país e alguns vindos de diferentes países.

As sulfúreas águas quentes que brotavam espontaneamente no leito do rio, desde sempre atraíram a curiosidade dos povos que aí encontraram benefícios para o corpo e conforto do seu quotidiano.

Utilizadas com fins terapêuticos desde século XVIII, mantém atualmente as suas propriedades medicinais, sendo uma dádiva da natureza e uma verdadeira fonte de vida, contribuindo cada vez mais para uma “mente sã em corpo sã”.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

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

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

As suas características são controladas em permanência, com análises regulares pelas entidades creditadas para esse fim, quer do ponto de vista físico-químico quer bacteriológico.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



### Aparelho Respiratório

Rinosinusites, bronquites e laringo traqueítes.



### Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

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

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### 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

### TÉCNICAS COMPLEMENTARES:

- Massagens a seco regionais ou gerais
- *Phlebotone*
- Eletroterapia

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Aliando as técnicas termais a outras técnicas complementares, como massagens de relaxamento a seco e outros serviços de bem-estar, as Termas de Sangemil oferecem-lhe vários programas de bem-estar:

- Anti-Stress+Tonificação
- Programa Refrescante
- Revitalizante
- Programa Relaxamento
- Água Relax

ÉPOCA TERMAL: abril - novembro

01 abr - 30 abr: \*09h-12h/15h-17h; \*\*09h-12h

01 mai - 31 jul: \*09h-12h/15h-18h; \*\*08h-12h

01 ago - 31 out: 08h-12h/15h-18h;

01 - 30 nov: \*09h-12h/15h-17h; \*09h-12h

\*segunda-feira a sábado; \*\*domingos e feriados  
Em abril e novembro não haverá tratamentos durante a tarde.

Termas de Sangemil  
Lajeosa do Dão  
3460-160 Tondela

T (+351) 232 672 460

T (+351) 964 082 141

🌐 [termasdesangemil.cm-tondela.pt](http://termasdesangemil.cm-tondela.pt)  
✉ [termasdesangemil@cm-tondela.pt](mailto:termasdesangemil@cm-tondela.pt)

## ONDE FICAR

### CARAMULO CONGRESS HOTEL & SPA\*\*\*\*

T (+351) 232 860 100  
T (+351) 969 219 224  
www.hoteldocaramulo.pt  
Caramulo

### HOTEL SJ TONDELA \*\*\*

T (+351) 232 813 437  
T (+351) 232 813 422  
T (+351) 232 813 451  
www.sjhotel.pt  
Tondela

### HOTEL BEIRA DÃO \*\*

T (+351) 232 957 313  
T (+351) 969 600 840  
T (+351) 918 463 338  
www.hotelbeiradao.com  
Caldas de Sangemil

### CASA DOS ARCOS TH

T (+351) 232 868 232  
T (+351) 917 027 102  
www.casadosarcos.net  
Caramulo

### CASA DA CÂMARA TH

T (+351) 232 817 317  
T (+351) 933 262 581  
Tondela

### CASA DAS TERMAS CC

T (+351) 232 958 225  
T (+351) 969 280 448  
www.casadastermas.pt  
Caldas de Sangemil

### CASA DA ESTAÇÃO CC

T (+351) 964 591 215  
www.noclock.pt  
Tondela

### CASAS DO LAGAR DO MIRADOYRO CC

T (+351) 232 095 203  
T (+351) 914 396 737  
www.casadolagarmiradoyro.pt  
Caramulo

### FUTURWEEKEND CC

T (+351) 969 309 493  
Tondela

## ONDE COMER

### 3 PIPOS

T (+351) 232 816 851  
Tonda, Tondela

### ACERT - SABORES E CULTURA

T (+351) 232 089 503  
Tondela

### CASA DE PETISCOS BATALHA

T (+351) 232 868 043  
Caramulo

### CASA DO LAGAR DO MIRADOYRO

T (+351) 232 095 203  
Caramulo

### GASTRÓFILO

T (+351) 232 823 401  
Tondela

### MARTE

T (+351) 232 861 253  
Caramulo

### MONTANHA

T (+351) 232 862 008  
Caramulo

### VARANDA DO CRIZ

T (+351) 232 822 760  
Campo de Besteiros

### VARANDA DA SERRA

T (+351) 232 861 688  
Caramulo



PRAIA FLUVIAL DE SANGEMIL

46



MUSEU DO CARAMULO

## O QUE FAZER

### Enoturismo - Provas e Visitas

#### VINHOS DO DÃO - DOC

rotavinhosdao.pt  
www.cvrdao.pt

### Cicloturismo

#### ECOPISTA DO DÃO

www.ecopistadodao.pt

### Zonas de Lazer

#### PRAIA FLUVIAL DO PARAÍSO

São João do Monte  
GPS: 40.5775949, -8.254660

#### PRAIA FLUVIAL DE FERREIRÓS DO DÃO

GPS: 40.466833, -8.033667

#### PRAIA FLUVIAL DE SANGEMIL

GPS: 40.5590235, -8.239830

### Percursos Pedestres

www.cm-tondeia.pt/index.php/turismo/percursos-pedestres

### Espaços Culturais

#### ACERT - ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE TONDELA

www.acert.pt

### A não perder!

www.cm-tondeia.pt

#### VISITA AO NÚCLEO DE MOINHOS DA RIBEIRA DA PENA

Para mais informações: www.cm-tondeia.pt

#### AMBIENTES DO AR ALDEIA DE SOUTO BOM

Experiência Cultural e Ambiental pela Serra do Caramulo  
GPS: 40.634217, -8.113870

#### OLARIA EM BARRO PRETO DE MOLELOS

Património a Visitar  
www.cm-tondeia.pt

#### MUSEU DO CARAMULO

Museu de Arte e do Automóvel  
www.museu-caramulo.net

#### MUSEU MUNICIPAL TERRAS DE BESTEIROS

Solar de Santa Ana  
GPS: 40.516214, -8.079868

#### ESTAÇÃO DE ARTE RÚPSTRE DE MOLEINHOS

GPS: 40.503885, -8.132134

#### CAPELA DE NOSSA SENHORA DO CAMPO

GPS: 40.556870, -8.134566

#### IGREJA VELHA DE SANTA MARIA DE CANAS DE SABUGOSA

Monumento Nacional (fachada)  
GPS: 40.551657, -8.036442

#### IGREJA DE SÃO TIAGO

Matriz de Santiago de Besteiros  
GPS: 40.551657, -8.036442

#### IGREJA MATRIZ DE GUARDÃO

GPS: 40.572784, -8.158348

#### ANTA DA ARQUINHA DA MOIRA

GPS: 40.528670, -7.992302

#### ESTELA - MENIR DA CAPARROSA

GPS: 40.624958, -8.091293

### Eventos a não perder

#### SÁB. ANTES DA PÁSCOA

Queima e Rebentamento do Judas

**JUN** Semana Gastronómica do Caramulo

**JUL** TOM DE FESTA - Festival de Músicas do Mundo

**SET** Festas da Cidade e FICTON

**SET** Caramulo Motorfestival

**DEZ** FINTA - Festival Internacional de Teatro ACERT

47

# CALDAS DA FELGUEIRA



## Visu Dão Lafões RESERVA NATURAL DE BEM-ESTAR

Ao chegar às Caldas da Felgueira será recebido por uma equipa multidisciplinar, constituída por médicos, técnicos superiores de diversas áreas da saúde (Nutricionista, Professores de Educação Física, Fisioterapeuta, Motricidade Humana) e Técnicos de Termalismo, que desenvolvem uma intervenção focada em cada um dos nossos clientes, com respostas adequadas às suas necessidades específicas. Associadas desde sempre à cura termal, as Caldas da Felgueira têm nas patologias respiratórias e músculo-esqueléticas as suas principais indicações terapêuticas.

As características da nossa água mineral natural, a realização de técnicas diferenciadoras, a combinação destas com outras técnicas complementares ao tratamento termal e a excelente formação da equipa técnica, permite-nos oferecer aos nossos clientes um serviço de excelência que tentamos melhorar todos os dias!

Termas da Felgueira, desde 1882 a cuidar da sua saúde!

## 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). Captada em profundidade, a sua estabilidade e pureza é garantida por um controlo permanente quer em termos bacteriológicos, quer em termos físico-químicos.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



### Aparelho Respiratório

Rinite, sinusite, laringite, traqueíte, tubotimpanites, otites serosas, asma brônquica, bronquite crónica, enfisema pulmonar e bronquiectasias.



### Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

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

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

Os **Programas Termais** das Caldas da Felgueira, foram formulados e ajustados para melhor satisfazer os interesses e as necessidades dos aquistas, que têm à sua disposição programas vantajosos de 7 ou 14 dias, que incluem: honorários clínicos e 3 técnicas termais diárias, dentro do leque de terapias disponíveis para o efeito.

### PROGRAMA VIAS RESPIRATÓRIAS:

- **Técnicas de Aplicação Médica:** Duche faríngeo filiforme, drenagem de Pröetz, insuflação tubo-timpânica.
- **Técnicas de Auto-aplicação:** Gargarejo, pulverização faríngea, aerossol sónico e manosónico, nebulização coletiva e individual.

### PROGRAMA REUMATOLOGIA E MÚSCULO-ESQUELÉTICO:

- **Técnicas de imersão:** Imersão simples, aerobanho e hidromassagem.
- **Técnicas de duche:** Duche de jato, cachão ou leque, duche massagem *Vichy/Aix*, duche subaquático, manupediduche.
- **Técnicas de vapor:** Mãos/pés, coluna e integral.
- **Hidrocinoterapia**

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

As Termas da Felgueira disponibilizam programas de Bem-Estar de 2, 5, 7 e 14 dias com resultados surpreendentes e uma série de massagens e tratamentos de estética e beleza. Da hidratação profunda da pele do rosto, ao Anti-Ageing, da perda de volume ao combate do stress e ansiedade, os programas de Bem-Estar foram feitos a pensar em si!

## FISIOTERAPIA:

A elevada qualidade da oferta termal das Caldas da Felgueira é complementada com os serviços de Medicina Física e Reabilitação. O apoio médico especializado e uma equipa multidisciplinar, dão uma resposta especializada na reabilitação respiratória, ortopédica e neurológica.

**ÉPOCA TERMAL:**  
março  
- novembro

De segunda a sábado das 8h às 18h;  
domingos e feriados das 8h às 14h,

ÉPOCA ALTA: 04 de agosto - 07 de setembro  
ÉPOCA MÉDIA: 24 de março - 13 de abril / 02 de junho  
- 03 de agosto / 08 de setembro - 19 de outubro  
ÉPOCA BAIXA: 01 de março - 23 de março / 14 de abril  
- 01 de junho / 20 de outubro - 18 de novembro

Caldas da Felgueira  
3525-201 **Canas de Senhorim**  
(Nelas)  
T (+351) 232 941 060 /  
**919 335 169 / 961 461 951**

🌐 [www.termasdafelgueira.pt](http://www.termasdafelgueira.pt)  
@ [termas@termasdafelgueira.pt](mailto:termas@termasdafelgueira.pt)

## ONDE FICAR

### GRANDE HOTEL DAS CALDAS DA FELGUEIRA \*\*\*

Integrado no complexo termal

Num clima agradável e paisagens lindíssimas, no belo cenário do vale do Alto Mondego, o Grande Hotel oferece uma estadia confortável e de qualidade.

T (+351) 232 941 740

T (+351) 969 800 195

T (+351) 917 233 111

www.grandehoteldafelgueira.pt

Caldas da Felgueira

### HOTEL URGEIRIÇA \*\*\*\*

T (+351) 232 671 267

T (+351) 962 118 533

T (+351) 936 251 252

www.hotelurgeirica.pt

Canas de Senhorim

### HOTEL APARTAMENTO PANTANHA\*\*\*

T (+351) 232 949 995

T (+351) 232 944 261

www.hotelpantanha.com

Caldas da Felgueira

### HOTEL NELAS PARQ \*\*\*

T (+351) 232 941 470

www.aguahotels.pt

Nelas

### QUINTA DO CASTANHEIRO TH

T (+351) 232 945 080

T (+351) 966 343 687

Caldas da Felgueira

### QUINTA DA FATA AG

T (+351) 232 942 332

T (+351) 914 559 086

www.quintadafata.com

Nelas

### QUINTA DA PEDRA MIJA AG

T (+351) 936 256 016

www.pedramija.com

Nelas

### CASAS DO PÁTIO CC

T (+351) 966 540 330

T (+351) 968 487 975

www.casasdo patio.pt

Caldas da Felgueira

### CASA DAS MORGADAS CC

T (+351) 919 465 698

T (+351) 935 602 696

facebook.com/casadasmorgadas

Nelas

### MOINHOS DO PISÃO CC

T (+351) 969 919 554

www.moinhosdopisao.pt

Póvoa Dão

### QUINTA DO POMAR DE NELAS CC

T (+351) 232 944 859

T (+351) 965 704 125

Nelas



GRANDE HOTEL DAS CALDAS DA FELGUEIRA

## ONDE COMER

### GRANDE HOTEL DAS CALDAS DA FELGUEIRA

Integrado no complexo termal

T (+351) 232 941 740

www.grandehoteldafelgueira.pt

Caldas da Felgueira

### BEM-HAJA

T (+351) 232 944 025

Nelas

### PAÇO DOS CUNHAS DE SANTAR

T (+351) 232 960 140

Santar

### PETZ BAR

T (+351) 232 691 451

Laceiras

### QUINTA DE CABRIZ

T (+351) 232 961 222

Carregal do Sal

### QUINTA DO CASTELO

T (+351) 232 944 642

Nelas

### REAL DO HOTEL URGEIRIÇA

T (+351) 232 671 267

Canas de Senhorim

### TABERNA DA ADEGA

T (+351) 232 942 153

Nelas

### TABERNA DO CHEF

T (+351) 926 239 336

Nelas

### ZÉ PATACO

T (+351) 232 671 121

Canas de Senhorim

## O QUE FAZER

### Enoturismo - Provas e Visitas

#### VINHOS DO DÃO

rotavinhosdao.pt

www.cvrdao.pt

### Património a Visitar

www.cm-nelas.pt

#### CASA DE SANTAR

www.casadesantar.com

#### CASA DO SOITO E PAÇO DOS CUNHAS DE SANTAR

www.globalwines.pt

#### IGREJA DA MISERICÓRDIA

GPS: 40.570700, -7.890483

#### IGREJA DE SÃO PEDRO

Matriz de Santar

GPS: 40.569359, -7.891143

Para mais informações: www.cm-nelas.pt

#### IGREJA MATRIZ DE CANAS DE SENHORIM

GPS: 40.503139, -7.904117

#### PELOURINHO DE CANAS DE SENHORIM

GPS: 40.503722, -7.902912

#### ORCA DAS PRAMELAS

GPS: 40.512891, -7.913191

#### SOLAR ABREU MADEIRA

GPS: 40.503658, -7.903740

#### CASAS DO VISCONDE

GPS: 40.502075, -7.901880

#### CASA DOS SENAS

GPS: 40.537935, -7.821529

#### CIRCUITO PRÉ-HISTÓRICO FIAIS/AZENHA

GPS: 40.443850, -7.93819

Espaço Cultural

#### FUNDAÇÃO LAPA DO LOBO

GPS: 40.471544, -7.918513

Eventos a não perder

FEV Carnaval de Canas de Senhorim

FEV Carnaval de Nelas

SET Feira do Vinho do Dão

OUT Feira Medieval de Canas de Senhorim

# TERMAS DE LONGROIVA



Serra da Estrela  
NO CENTRO DA HISTÓRIA

As Termas de Longroiva são uma tranquila e aprazível estância de reconhecidas qualidades terapêuticas, proporcionando saúde e bem-estar. Localizadas na freguesia de Longroiva, concelho de Mêda, numa zona de transição entre as regiões naturais do planalto beirão e do alto Douro.

Do ponto de vista do seu enquadramento estratégico na região, em termos de potencial patrimonial, Longroiva posiciona-se no centro geométrico de locais históricos como Vila Nova de Foz Côa, Trancoso, Penedono e, num raio mais alargado, de Celorico da Beira e Numão. As Termas de Longroiva constituem um ótimo lugar para recuperar forças numa paisagem bela e variada, em especial a partir de fevereiro, altura em que começam a florir as amendoeiras.

Nas virtudes terapêuticas das suas águas minerais naturais, Longroiva oferece o melhor à saúde, um bem que se conserva e se recupera cuidadosamente, sempre segundo fórmulas rigorosamente personalizadas.

## 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, sulfidatada, sendo uma água sulfúrea. Apresenta uma mineralização total de 381 mg/l, condutividade de 485 µScm-1 aproximadamente e pH 8.03, com temperatura de emergência na ordem dos 47°.

## 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).

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

Pelas virtudes terapêuticas das suas águas sulfurosas, as Termas de Longroiva encontram-se vocacionadas para o tratamento de patologias músculo-esqueléticas e vias respiratórias, associando os benefícios da hidroterapia a um espaço que convida ao repouso e ao equilíbrio global.

### TÉCNICAS TERMAIS:

- **Imersões:** Simples, hidromassagem, aerobanho e subaquático;
- **Duches:** Jato, circular, hidropressoterapia, *Pedidaix*, *Vichy* e *Aix*;
- **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.

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Preocupados com a sua saúde e bem-estar idealizámos variados tratamentos com o objetivo de dar resposta de uma forma individualizada às necessidades e exigências de cada cliente, capazes de lhe proporcionar momentos de bem-estar físico e emocional.

Aqui pode encontrar diversos tipos de tratamento, tais como, piscina termal com postos de hidromassagem e tratamentos de corpo e rosto (banhos, duches, massagens, esfoliações, envoltimentos e sauna).

Desfrute das qualidades e características da água e descubra um estilo de vida saudável.

**ÉPOCA TERMAL:**  
abril  
- novembro

De segunda-feira a  
sábado das 09h às 20h;  
Domingo das 09h30  
às 13h / 15h às 19h.

Termas de Longroiva  
Lugar do Rossio, s/n  
6430-071 Longroiva  
Mêda

T (+351) 279 849 230

[www.termasdelongroiva.com](http://www.termasdelongroiva.com)  
[geral@termasdelongroiva.com](mailto:geral@termasdelongroiva.com)

## ONDE FICAR

### LONGROIVA HOTEL & TERMAL SPA HR\*\*\*\*

Integrado no complexo termal  
É um local de charme onde ruralidade,  
inovação e bom gosto encontram uma  
simbiose perfeita.

T (+351) 279 149 020  
www.hoteldelongroiva.com  
Longroiva

### HOTEL NOVO DIA \*

T (+351) 279 882 203  
www.hotelnovodia.com  
Mêda

### CASA DO REDONDO TH

T (+351) 271 805 346  
www.casadoredondo.pt  
Rabaçal

### CASAS DO CÔRO TA

T (+351) 917 552 020  
www.casasdocoro.pt  
Marialva

### QUINTA CALCATERRA AG

T (+351) 279 859 488  
www.calcaterra.pt  
Marialva

### QUINTA DO CHÃO D' ORDEM TR

T (+351) 279 762 427  
T (+351) 966 564 285  
www.chaodordem.com  
Longroiva

### CASA NOVOS TEMPOS CC

T (+351) 279 849 144  
T (+351) 963 540 999  
Longroiva

### PARQUE DE CAMPISMO MUNICIPAL

T (+351) 925 480 500  
T (+351) 279 883 270  
facebook.com/campingmeda.  
municipal  
Mêda

## ONDE COMER

### LONGROIVA HOTEL & TERMAL SPA

Integrado no complexo termal  
T (+351) 279 149 020  
Longroiva

### A GARAGEM DOS GRELHADOS

T (+351) 279 882 109  
T (+351) 969 880 316  
Mêda

### CASAS DO CÔRO

T (+351) 917 552 020  
Marialva

### ESPADA LUA

T (+351) 962 872 911  
Mêda

### O LAGAR

T (+351) 279 882 001  
T (+351) 918 619 679  
Mêda

### O MERCADO

T (+351) 279 883 038  
T (+351) 961 083 551  
Mêda

### O MORGADO

T (+351) 279 883 025  
T (+351) 962 043 352  
Mêda

### O RETIRO

T (+351) 279 882 537  
T (+351) 969 634 043  
Mêda

### QUINTA LAMEIRA DA CRUZ

T (+351) 962 193 003 /4 /5  
Mêda

### QUINTEIRO DO CÔNSUL

T (+351) 279 882 399  
Poço do Canto

### TASQUINHA DO JOÃO

T (+351) 965 644 392  
Mêda

### VALE DA ALDEIA

T (+351) 963 130 617  
Mêda



@ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

ALDEIA HISTÓRICA DE MARIALVA

## O QUE FAZER

### Património a Visitar

www.cm-meda.pt

### ALDEIA HISTÓRICA DE MARIALVA

www.aldeiashistoricasdeportugal.com

### CASTELO DE LONGROIVA

GPS: 40.963796, -7.208668

### CASTELO DE RANHADOS

GPS: 40.9941081, -7.3305146

### PONTE ROMANA

GPS: 40.965004, -7.195379

### SÍTIO ARQUEOLÓGICO DO VALE DO MOURO

GPS: 40.853056, -7.193056

### Rotas

### EXPLORAR A ROTA DA HISTÓRIA JUDAICA

www.redejudiariasportugal.com

Para mais informações: cm-meda.pt

### Enoturismo - Provas e Visitas

### ADEGA COOPERATIVA DE MÊDA

www.adegacoopmeda.com

### QUINTA VALE D'ALDEIA

www.quintavaledaldeia.com

### ADEGA VINILOURENÇO

GPS: 40.995583, -7.269083

### Eventos a não perder

**FINAL MAI** Mercado Medieval  
de Marialva

**MAI** Mêda 100 Marathon WMS

**JUN** Encontro Ibérico  
de Matilhas

**JUL** Festival de Música Mêda

**FDS MAIS PRÓX. DO 11 NOV**  
Feira de Atividades Económicas  
- Festival Económico de Mêda

### Não muito longe...

### PERCORRER A ROTA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

Trancoso e Figueira de Castelo  
Rodrigo

www.aldeiashistoricasdeportugal.com

### ROTEIRO DA PINTURA RUPESTRE DA RESERVA DA FAIA BRAVA

www.granderotadococa.pt

### PARQUE NATURAL DO DOURO INTERNACIONAL

Percursos Pedestres  
Observação de Fauna e Flora  
www.icnf.pt



RESTAURANTE LONGROIVA HOTEL

# TERMAS DE ALMEIDA

## - FONTE SANTA



### Serra da Estrela INSPIRAÇÃO HISTÓRICA

As águas minerais do complexo termal de Almeida brotam nas escarpas dos montes que formam o vale por onde corre o rio Côa a uma altitude de 560m, a cerca de 3,5 km a noroeste da Vila de Almeida, distrito da Guarda. Envolvera por uma paisagem verde, é um ótimo destino para fugir ao stress do dia-a-dia, recarregando energias através do bem-estar que um programa termal pode oferecer.

O complexo termal é constituído por uma área de tratamentos (balneoterapia), ginásios, sauna, banhos turcos, gabinetes de massagem e uma área médica constituída por sala de espera, secretaria médica, gabinete médico e gabinete do Diretor clínico, tendo como principais vocações, para além do bem-estar e combate ao stress, o tratamento de doenças do aparelho respiratório, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas.

A região oferece ainda recursos culturais e naturais para serem explorados, como o Museu Militar de Almeida, o centro histórico de Almeida, o Centro de Estudos de Arquitetura Militar e o Memorial aos Refugiados e ao Cônsul Aristides Sousa Mendes. Há ainda a possibilidade de fazer um passeio de bicicleta ou pedonal pelas redondezas, praticar ténis, equitação e natação.

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

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

### 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/osteoartrite (joelhos, ancas, mãos).

### TERMALISMO TERAPÊUTICO:

#### TÉCNICAS TERMAIS:

- Hidromassagem
- Banho turco *Thalaxion*
- Sauna
- Duche *Vichy* com massagem
- Massagem geral com óleos
- Duche jato (Aguilheta)
- *Thalaxion*

### SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

#### TÉCNICAS COMPLEMENTARES:

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

#### PROGRAMAS:

- Conhecer as Termas
- Anti-stress
- Anti-celulítico
- Ritual Bali

### FISIOTERAPIA:

#### TÉCNICAS COMPLEMENTARES:

- Massagem manual
- Massagem global de relaxamento
- Calor húmido
- Hidroterapia
- Treino de atividade
- Reeducação motora individual
- Cinesioterapia respiratória
- Fortalecimento muscular
- Mobilização articular passiva
- Drenagem:
- Brônquica postural
- Linfática localizada
- Linfática geral

**ÉPOCA TERMAL:**  
maio  
- novembro

De segunda-feira a sábado  
(incluindo feriados)  
das 09h às 12h /  
16h às 20h.

Encerra ao Domingo.

Termas de Almeida  
Fonte Santa  
Encosta da Fonte Santa  
6350-239 **Almeida**

T (+351) 271 571 123 /080  
T (+351) 938 607 662  
T (+351) 271 570 021

www.cm-almeida.pt  
termas@cm-almeida.pt

## ONDE FICAR

### HOTEL FORTALEZA DE ALMEIDA \*\*\*\*

T (+351) 271 574 283  
T (+351) 271 574 290  
www.hotelparadordealmeida.com  
Almeida

### HOTEL LUSITANO \*\*\*

T (+351) 271 513 503  
Vilar Formoso

### O REVELIM TH

T (+351) 271 571 063  
T (+351) 963 452 514  
www.orevelim.pt  
Almeida

### CASA DA CABRALA CC

T (+351) 271 513 675  
Almeida

### CASA DO CORRO CC

T (+351) 916 237 914  
www.casadocorro.com  
Castelo Mendo

### CASA DO CANTINHO CC

T (+351) 271 574 290  
T (+351) 271 574 283  
T (+351) 917 888 547  
Almeida

### CASA RURAL DO FREIXO CC

T (+351) 271 947 687  
T (+351) 963 824 421  
Almeida

### PÁTIO DA CAETANA CC

T (+351) 271 513 700  
T (+351) 962 702 795  
www.patiodacaetana.pt  
Freineda

### ZAZA CAMPING

T (+351) 271 512 440  
Vilar Formoso

## ONDE COMER

### A MURALHA

T (+351) 271 571 744  
T (+351) 964 488 476  
Almeida

### A TERTÚLIA

T (+351) 271 033 497  
T (+351) 937 010 258  
Almeida

### CASA D'IRENE

T (+351) 271 574 254  
Almeida

### GRANITUS

T (+351) 271 574 834  
Almeida

### HOTEL FORTALEZA DE ALMEIDA \*\*\*\*

T (+351) 271 574 290  
Almeida

### MONTECARLO

T (+351) 271 512 606  
Vilar Formoso

### O CAÇADOR

T (+351) 271 574 344  
Almeida

### PARAISO SNACK - BAR

T (+351) 271 574 287  
Almeida

### PIRES SNACK - BAR

T (+351) 271 571 154  
T (+351) 917 059 716  
Almeida

### QUINTA DO PRADO VERDE

T (+351) 271 511 413  
Vilar Formoso



PORTA DA FORTIFICAÇÃO DE ALMEIDA



©ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

ALDEIA HISTÓRICA DE ALMEIDA

## O QUE FAZER

### Património a Visitar

www.cm-almeida.pt

### ALDEIA HISTÓRICA DE ALMEIDA

www.aldeiahistoricasdeportugal.com

### ALDEIA HISTÓRICA DE CASTELO MENDO

www.aldeiahistoricasdeportugal.com

### CASTELO DE ALMEIDA

GPS: 40.724104, -6.904899

### CASTELO BOM

GPS: 40.620966, -6.901331

### CASTELO MENDO

GPS: 40.592446, -6.949699

### MURALHAS DA PRAÇA DE ALMEIDA

Monumento Nacional  
GPS: 40.724259, -6.904952

### QUARTEL DAS ESQUADRAS

Intramuros  
GPS: 40.724071, -6.905654

### PAÇOS DO CONCELHO

GPS: 40.724733, -6.906403

### PICADEIRO D' EL REY; PORTAS DUPLAS DE SANTO ANTÓNIO; PORTAS DUPLAS DE S. FRANCISCO; PRAÇA ALTA DO BALUARTE

Para mais informações: www.cm-almeida.pt

### DE ST.ª BÁRBARA; RUÍNAS DO CASTELO

Intramuros  
GPS: 40.726434, -6.908503

### CENTRO DE ESTUDOS DE ARQUITETURA MILITAR

GPS: 40.725012, -6.908052

### MUSEU HISTÓRICO E MILITAR DE ALMEIDA

GPS: 40.724789, -6.906470

### SALA DE ARMAS

GPS: 40.724117, -6.904879

### POLO MUSEOLÓGICO

Vilar Formoso Fronteira da Paz - Memorial aos refugiados e ao Cônsul Aristides Sousa Mendes  
T (+351) 271 149 459

### Rotas

### EXPLORAR A ROTA DA HISTÓRIA JUDAICA

www.redejudariasportugal.com

### A PÉ, DE BICICLETA OU A CAVALO

Grande Rota do Vale do Côa  
www.granderotadocoa.pt

### Eventos a não perder

**FDS CARNAVAL** Feira do Fumeiro e do Artesanato  
**1º FDS FEV** Feira Caça, Pesca e Desenvolvimento Rural | Vilar Formoso

### DOM PENTECOSTES

Festa do Senhor da Barca  
**JUL** Feira de Artes e Cultura

**AGO** Recriação Histórica do Cerco de Almeida

**AGO** Festa de Nossa Sra. das Neves

**SET** Feira Medieval em Castelo Mendo

**FDS ÉPOCA DAS AMENDOEIRAS EM FLOR**

Feira à Moda Antiga e do Agricultor

Non muito longe...

### PERCORRER A ROTA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

www.aldeiahistoricasdeportugal.com

### PARQUE NATURAL DO DOURO INTERNACIONAL

Percursos Pedestres  
Observação de Fauna e Flora  
www.icnf.pt

### SERRA DA MAROFA

Percursos Pedestres  
Observação de Fauna e Flora

# TERMAS DE MANTEIGAS



Serra da Estrela  
A ESCOLHA PERFEITA

Inseridas na Região Hidrotermal de Montanha, a água mineral das Termas de Manteigas é captada a cerca de 100 metros de profundidade, o que lhe garante pureza bacteriológica e estabilidade físico-química. Estas águas, que brotam de três nascentes distintas, atingem temperaturas elevadas (48°C), o que as torna excelentes para curar doenças do aparelho respiratório, reumáticas e músculo-esqueléticas.

Aberta de março a novembro, esta estância termal situada no distrito da Guarda dispõe de uma unidade hoteleira totalmente equipada para receber os visitantes.

Aproveite a sua estadia para visitar o Parque Natural da Serra da Estrela, com a sua enorme biodiversidade. Há também vários percursos de BTT e trilhos pedestres para os amantes do desporto e das caminhadas.

## 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:



### 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.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

Nas Termas de Manteigas, é possível conjugar as indicações terapêuticas, aparelho respiratório, reumáticas e músculo-esquelética, de acordo com as necessidades de cada um. Na vertente do termalismo terapêutico, consoante a sua patologia, poderá efetuar tratamentos termais por questões de saúde ou de prevenção mediante acompanhamento médico.

Assim, na sala de ORL o espaço permite a realização de inalações (nasal e bucal), irrigações nasais, pulverizações e gargarejos. Na parte da pneumologia, recorre-se aos aerossóis simples, inalações bucais, irrigações, duches e fisioterapia.

No que respeita à terapia reumática e músculo-esquelética dispomos de banho de imersão, duche (Jato e Escocês), banho de vapor, de Vichy, de hidromassagem computadorizada, piscina termal com hidromassagem incorporada e corredor de marcha, sendo os mais utilizados para esta indicação terapêutica. Inclui-se ainda uma moderna banheira de hidromassagem adaptada para pessoas de mobilidade reduzida. Contudo, os tratamentos acima referidos podem ser acompanhados por tratamentos complementares: massagem, ginástica vertebral, tração cervical, calor húmido, ultrassons, infravermelhos e ondas curtas.

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Usufrua de programas de bem-estar preparados especialmente para si. Descubra um estilo de vida saudável, a escolha perfeita para quem deseja usufruir de momentos de relaxamento aliados às qualidades da água termal.

### TÉCNICAS TERMAIS:

- Piscina com hidromassagem
- Duche Vichy
- Duche escocês
- Hidromassagem computadorizada
- Massagem de relaxamento
- Massagem parcial

### PROGRAMAS:

- Anti-stress/revigorante

## FISIOTERAPIA:

No que respeita à fisioterapia, os tratamentos incidem na eletroterapia, estufa, ginásio e massagens geral e parcial.

ÉPOCA TERMAL:  
março  
- novembro

De terça-feira a sábado  
das 09h às 13h /  
14h às 18h.

Domingo  
e segunda-feira  
das 09h às 18h.

Caldas de Manteigas  
6260-012  
Manteigas

T (+351) 275 980 300  
F (+351) 275 980 340

www.inatel.pt  
inatel.manteigas@inatel.pt

## ONDE FICAR

### INATEL MANTEIGAS HOTEL \*\*\*

Integrado no complexo termal  
Situado no deslumbrante vale do rio Zêzere, rodeado pela beleza ímpar do Parque Natural da Serra da Estrela.

T (+351) 275 980 300  
www.inatel.pt  
Manteigas

### CASA DAS PENHAS DOURADAS DESIGN HOTEL RURAL E SPA \*\*\*\*

T (+351) 275 981 045  
T (+351) 963 384 026  
www.casadaspenhasdouradas.pt  
Manteigas

### HOTEL BERNE \*\*\*

T (+351) 275 981 351  
www.hotelberne.com  
Manteigas

### HOTEL VALE DO ZÊZERE \*\*

T (+351) 275 982 002  
www.hotelvaledozezere.com  
Manteigas

### CASA DAS OBRAS TH

T (+351) 275 981 155  
T (+351) 919 972 537  
www.casadasobras.pt  
Manteigas

### CASA S. ROQUE TR

T (+351) 275 981 125  
T (+351) 965 283 540  
Manteigas

### CASA DOS MOINHOS CC

T (+351) 965 138 732  
T (+351) 925 877 054  
facebook.com/casadosmoinhosmanteigas  
casadosmoinhosmanteigas  
Manteigas

### CASA LAGAR DA ALAGOA CC

T (+351) 275 487 024  
www.casa-lagar-alagoa.com  
Manteigas

### SERRA VALE HOUSE & NATURE CC

T (+351) 275 982 825  
T (+351) 965 611 163  
www.serravale.pt  
Manteigas

### PARQUE DE CAMPISMO RELVA DA REBOLEIRA

T (+351) 275 982 870  
www.skiparque.pt  
Manteigas

### PARQUE DE CAMPISMO RURAL QUINTALAGOA

T (+351) 275 487 500  
www.quintalagoa.com  
Manteigas

### PARQUE DE CAMPISMO RURAL VALE DO BEIJAMES

T (+351) 961 236 040  
T (+351) 961 873 747  
T (+351) 275 924 161  
www.campingbeijames.com  
Vale de Amoreira

## ONDE COMER

### INATEL MANTEIGAS HOTEL \*\*\*

Integrado no complexo termal  
T (+351) 275 980 300  
www.inatel.pt/Fundacao/Onde-ficar/  
Termalismo-e-bem-estar/INATEL-  
Manteigas/INATEL-Manteigas.aspx  
Manteigas

### A CASCATA

T (+351) 275 982 139  
Manteigas

### A TOCA

T (+351) 275 982 482  
Manteigas

### ALFÁTIMA

T (+351) 275 982 628  
T (+351) 964 486 321  
T (+351) 964 465 095  
Manteigas

### CERVEJARIA CENTRAL

T (+351) 275 982 787  
T (+351) 962 925 509  
Manteigas

### CHURRASQUEIRA SKI

T (+351) 275 981 171  
T (+351) 967 930 035  
T (+351) 968 046 378  
Manteigas

### DOM PASTOR

T (+351) 275 982 920  
Manteigas

### LUSOPIZZARIA

T (+351) 275 982 628  
Manteigas

### O OLIVAL

T (+351) 275 982 635  
Manteigas

### O TRENÓ

T (+351) 275 982 071  
Manteigas

### SANTA LUZIA

T (+351) 275 981 283  
T (+351) 963 968 013  
Manteigas

### SERRADALTO

T (+351) 275 981 151  
Manteigas

### TABERNA DAS CALDAS

T (+351) 966 189 772  
Manteigas



VALE GLACIAR DO ZÊZERE

## O QUE FAZER

### Observação de Fauna e Flora

**PARQUE NATURAL DA SERRA DA ESTRELA**  
www.icnf.pt

**VALE GLACIAR DO RIO ZÊZERE**  
www.manteigastrilhosverdes.com

**VIVEIRO DE TRUTAS (ICNF)**  
T (+351) 275 980 069

### Rotas

**ROTA DOS VALES GLACIÁRIOS**  
Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere  
www.civglaz-manteigas.pt

### EXPLORAR A ROTA DOS LANÍFÍCIOS

**Burel Factory**  
www.burelfactory.com  
Ecolã  
www.ecolaportugal.com

**EXPLORAR A ROTA DA HISTÓRIA JUDAICA**  
www.redejudariasportugal.com

Ski, escalada, slide, parapente, BTT e passeios pedestres

**ESTÂNCIA DE MONTANHA DAS PENHAS DOURADAS**  
GPS: 40.409075, -7.563352

### A não perder!

**VISITAR A REDE DE ALDEIAS DE MONTANHA**  
www.aldeiasdemontanha.pt

### Zona de Lazer

**PRAIA FLUVIAL DO SKIPARQUE - SAMEIRO**  
GPS: 40.411526, -7.467576

**PRAIA FLUVIAL DE VALHELHAS**  
GPS: 40.403753, -7.402856

**LAGOA DO VALE DO ROSSIM (Penhas Douradas)**  
GPS: 40.403139, -7.589444

### Património a Visitar

cm-manteigas.pt

**CENTRO DE ENERGIA VIVA DE MONTANHA**  
GPS: 40.395846, -7.538484

**IGREJA MATRIZ DE SANTA MARIA**  
GPS: 40.403022, -7.537959

**IGREJA DA MISERICÓRDIA**  
GPS: 40.401776, -7.538146

**IGREJA DE SÃO PEDRO**  
GPS: 40.400579, -7.539335

### Eventos a não perder

**FDS CARNAVAL** Expo Estrela  
**TER CARNAVAL** Feira do Queijo da Serra  
**JUN/JUL** Feira Antiga  
**NOV** Festival de Outono

### Não muito longe...

**CÂNTARO MAGRO**  
GPS: 40.327675, -7.599363

**COVÃO D'AMETADE**  
GPS: 40.328105, -7.587031

**COVÃO DO BOI**  
GPS: 40.323041, -7.602317

**POÇO DO INFERNO**  
GPS: 40.373601, -7.517595

**PERCORRER A ROTA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL**  
Linhares da Beira, Belmonte e Sortelha  
www.aldeiashistoricasdeportugal.com

# TERMAS DO CRÓ



Serra da Estrela  
CONSELHO DE REI

As termas do Cró situam-se entre as freguesias de Rapoula do Côa e Seixo do Côa, a 15Km do Sabugal. A utilização das águas medicinais do Cró remontam à era romana, mas a referência mais antiga data do Séc. XVIII, da autoria do médico Del' Rei D. João V, que já na altura falava dos seus notáveis efeitos curativos.

Atualmente as Termas do Cró dispõem de um novíssimo e moderno balneário termal com equipamentos de tecnologia de ponta e recursos humanos altamente qualificados, aliando a Saúde, a Prevenção e a Manutenção ao Bem-estar, através de serviços de termalismo terapêutico, bem-estar e fisioterapia.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

Água fracamente mineralizada, com reação muito alcalina e sob o ponto de vista iónico designa-se por ser bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada, sulfidratada, sendo uma água sulfúrea. Apresenta uma mineralização total de 381 mg/l, condutividade de 437 µScm-1 aproximadamente e pH 8.14, com temperatura de emergência na ordem dos 22°C.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



**Pele** - Psoríase, eczema, úlceras varicosas e acne.



**Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**

Osteoartrose, reumatismos inflamatórios e abarticulares (ombro doloroso, nevralgias e cialgias), artropatias traumáticas e pós-operatório ortopédico.



**Aparelho Respiratório**

Rinite, sinusite, bronquite, faringite, laringite, asma brônquica e DPOC.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

Na área do THERMALISMO TERAPÊUTICO (CLÁSSICO), realizam-se tratamentos com água mineromedicinal na área da Balneoterapia para as patologias para as quais está indicada, tais como, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas, respiratórias e dermatológicas.

### TÉCNICAS TERMAIS:

- **Imersões:** Simples, 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.**

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Na área do Bem-estar (Cró Corpus & Ludic) poderá usufruir de uma ampla e diversificada oferta de serviços, tais como, tratamentos de corpo e rosto, nomeadamente banhos, duches, massagens, esfoliações, envolvimentos, sauna e banho turco. Encontrará ainda, um espaço lúdico de puro relaxamento, composto por piscina aquecida hidrodinâmica, animada e climatizada com cerca de 160m<sup>2</sup> de espelho de água, que a tornam única no país.

## FISIOTERAPIA:

Na área da FISIOTERAPIA as Termas do Cró estão centradas em técnicas de reabilitação e fisioterapia, possibilitando reabilitações cuidadas e personalizadas, com elevada qualidade de recursos humanos e equipamentos. Neste momento dispõem dum espaço adequado para a realização de consultas de Medicina Física e de Reabilitação e para tratamentos de fisioterapia.

**ÉPOCA TERMAL:**  
abril  
- novembro

De segunda-feira a sábado das 09h00 às 20h.

Domingo das 09h30 às 13h / 15h às 19h.

Parque Termal do Cró  
Estrada Nacional 324,  
km 123 | 6324-011  
**Rapoula do Côa**  
(Sabugal)

Termas do Cró  
T (+351) 271 589 000

www.termasdocro.com  
@geral@termasdocro.com

## ONDE FICAR

### CRÓ HOTEL RURAL \*\*\*\*

Integrado no complexo termal

O Cró Hotel Rural é um conceito inovador de hotelaria em espaço rural, integrando simultaneamente um complexo termal de referência a nível nacional.

T (+351) 271 589 002

www.hoteldocro.com

Sabugal

### CASAS DA PEDRA TA

T (+351) 271 496 224

T (+351) 967 195 475

www.casasdapedra.com

Aldeia do Bispo

### CASA ALCHAIAT CC

T (+351) 964 508 469

www.casaturismoalfaiates.wixsite.com/casaalchiat

Alfaiates

### CASA DA CALÇADA CC

T (+351) 271 388 116

www.casalagarica.com

Sortelha

### CASA DA COLMEIA CC

T (+351) 969 680 941

www.casadacolmeia.com

Baraçal

### CASAS DO CAMPANÁRIO CC

T (+351) 271 388 198

T (+351) 964 864 317

Sortelha

### CASAS CARYA TALLAYA

Casa Alecrim CC

Casa da Bela Luz CC

Casa Rosmaninho CC

Casa Violetas CC

T (+351) 926 035 183

www.caryatallayacasasdecampo.com

Vale das Éguas

### CASA LAPA DO VIRIATO CC

T (+351) 966 149 774

lapaviriatosortelha.blogspot.pt

Sortelha

### CASA DA LAGARIÇA CC

T (+351) 271 388 116

www.casalagarica.com

Sortelha

### CASA NASCENTE DO CÔA CC

T (+351) 968 200 750

www.nascentedocoa.com

Foios

### CASA TORGA CC

T (+351) 218 535 208

T (+351) 966 481 453

T (+351) 961 053 270

www.casatorga.pt

Aldeia Velha

### CASA DA VILLA CC

T (+351) 271 388 113

Sortelha

### MEIA CHOINA

CASA DO MANEGO CC

T (+351) 271 606 082

T (+351) 966 120 201

www.meiachoina.com

Quadrazais

### PALHEIROS DO CASTELO

PDC I - Logradouro CC

PDC II - Estúdio CC

PDC III - Pátio CC

PDC IV - Ardósias CC

T (+351) 916 036 269

Sortelha

### CASAS DA VILA

Casa do Triste CC

Casa St.ª Isabel CC

Casa D. Dinis CC

T (+351) 918 681 770

www.casas-da-vila.com

Sabugal

### CASA VILLAR MAYOR CC

T (+351) 271 648 027

T (+351) 965 471 679

www.turispedros.pt

Vilar Maior

### QUINTA DO ALEXANDRE CC

T (+351) 271 754 056

T (+351) 962 338 406

www.quintadoalexandre.com

Sabugal

### QUINTA DO PERLHÃO CC

T (+351) 968 202 683

Sabugal

## ONDE COMER

### RESTAURANTE CRÓ HOTEL RURAL E SPA

Integrado no complexo termal

T (+351) 271 589 002

Sabugal

### CASA DA ESQUILA

T (+351) 271 381 070

Casteleiro

### CELTA

T (+351) 271 388 291

T (+351) 933 251 240

Sortelha

### DOM SANCHO

T (+351) 271 388 267

Sortelha

### EL DOURADO

T (+351) 271 496 333

Fóios

### O MARTINS

T (+351) 271 601 047

Soito

### O PELICANO

T (+351) 271 647 560

Alfaiates

### O TEMPLO

T (+351) 271 752 635

Sabugal

### ROBALO

T (+351) 271 753 566

T (+351) 966 122 191

Sabugal

### TRUTALCÔA

T (+351) 271 606 227

Sabugal

### ZÉ NABEIRO

T (+351) 271 605 116

T (+351) 967 373 535

Soito

## O QUE FAZER

### Património a Visitar

www.cm-sabugal.pt

### ALDEIA HISTÓRICA DE SORTELHA

www.aldeiahistoricasdeportugal.com

### CASTELO DE ALFAIATES

GPS: 40.390312, - 6.911406

### CASTELO DE SABUGAL

GPS: 40.351308, - 7.093941

### CASTELO DE SORTELHA

GPS: 40.328701, -7.216837

### CASTELO DE VILAR MAIOR

GPS: 40.476803, - 6.940823

### ESTAÇÃO ARQUEOLÓGICA SABUGAL VELHO

GPS: 40.334347, -6.891039

### IGREJA E CONVENTO DE NOSSA SENHORA DE SACAPARTE

GPS: 40.395782, -6.893993

### IGREJA DA MISERICÓRDIA | ALFAIATES

GPS: 40.392184, -6.913556

### IGREJA ROMÂNICA DE SANTA MARIA DO CASTELO DE VILAR MAIOR

GPS: 40.475566, -6.939258

### MUSEU DO SABUGAL

www.museusabugal.net

### MUSEU DE VILAR MAIOR

GPS: 40.474648, -6.938642

### PONTE ROMÂNICA

GPS: 40.474183, -6.940609

### PONTE DE SEQUEIROS

GPS: 40.477153, -7.002538

### BTT

### CENTRO BTT

www.cm-sabugal.pt/centro-btt

### Zonas de Lazer

### PRAIA FLUVIAL DE BADAMALOS

GPS: 40.487417, -6.985472

### PRAIA FLUVIAL QUADRAZAIS

GPS: 40.312855, -6.986949

### PRAIA FLUVIAL RAPOULA DO CÔA

GPS: 40.418346, -7.044293

### PRAIA FLUVIAL DO SABUGAL

GPS: 40.348792, -7.092750

### PRAIA FLUVIAL VALE DAS ÉGUAS

GPS: 40.435908, -7.024296

### Observação de Fauna e Flora

### RESERVA NATURAL DA SERRA DA MALCATA

www.icnf.pt

### Rotas

### EXPLORAR A ROTA DA HISTÓRIA JUDAICA

www.redejudaeriasportugal.com

### Eventos não perder

JUN Festas de S. João

JUL 2.º Festival Rock in Raia

JUL Sabugal Surpreenda os Sentidos

AGO 22.º Festival de Folclore | Sortelha

SET Feira Medieval | Sortelha



# TERMAS DE UNHAIS DA SERRA



## Serra da Estrela TRATAMENTOS COM CHARME

O Aquadome - Termas de Unhais da Serra encontra-se situado na vila de Unhais da Serra, na vertente Sudoeste da Serra da Estrela, num vale de origem glaciária, a uma altitude de 750 metros a cerca de 20 km da cidade da Covilhã.

O Aquadome é o primeiro Mountain SPA do país e um dos maiores da Europa com conceito integrado 100% wellness, permitindo aliar a saúde à prevenção e ao bem-estar, em cinco grandes áreas funcionais e complementares:

**AquaTermas:** Moderno balneário termal, que utiliza na realização dos seus tratamentos a água mineral natural de Unhais da Serra, reconhecida pelas suas vocações terapêuticas: tratamentos do foro respiratório, reumatismais, sequelas de traumatismos osteoarticulares, aparelho digestivo e circulatório, num conceito de saúde, prevenção e bem-estar (Spa termal).

**AquaFisio:** Um completo centro de fisioterapia e osteopatia, que recorre às condições únicas de tratamento em meio aquático.

**Aquacorpus:** Para um encontro entre o corpo e a mente, associando alta estética a terapias orientais, este espaço contempla uma área de wellness com ginásio, técnicas de massagens tradicionais e holísticas e tratamentos de estética reconhecidos pelos seus ativos 100% naturais.

**AquaLudic:** Espaço lúdico com piscinas interiores e exteriores hidrodinâmicas de água quente e um circuito celta.

**Clínica:** Com médicos hidrologistas, enfermeiro, fisioterapeuta e nutricionista.

A estância termal de Unhais da Serra faz parte do complexo hoteleiro H2otel Congress & Medical Spa Hotel. Inserido no segmento do turismo médico e de saúde, é a opção perfeita para quem procura um ambiente relaxado e estar em contacto com a natureza, em pleno Parque Natural da Serra da Estrela.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

Mineralização Total: Fracamente mineralizada

Composição Iónica: Sulfúrea alcalina, Bicarbonatada Sódica

A água mineral de Unhais da Serra é uma água de circulação profunda, com origem na mais alta montanha de Portugal continental, a Serra da Estrela. O seu quimismo resulta essencialmente da percolação através das rochas graníticas, sendo designada por água bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada e sulfidratada, vulgarmente designada por água sulfúrea. Apresenta uma mineralização total de cerca 280 mg/l, condutividade de 300  $\mu\text{S/cm}$ -1 aproximadamente e PH 8,5 e 8,8, com temperaturas na emergência na ordem de 37,5°.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:



### Aparelho Respiratório

Rinites alérgicas, sinusites, laringites, adenoidites, asma brônquica e alérgica, DPOC.



### Aparelho Digestivo

Síndrome do cólon irritável (espástica e obstipante).



### Aparelho Circulatório

Síndrome hemorroidária, insuficiência vascular periférica (membros inferiores).



### Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Sequelas de traumatismos osteoarticulares, osteoartroses, reumatismos inflamatórios e abarticulares, entorses, sequelas de fraturas.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### TÉCNICAS TERMAIS:

- Piscina termal com hidromassagem
- Corredor de marcha
- Banheiras de hidromassagem
- Duches Vichy
- Hidropressoterapia
- Bertholaix
- Sala de vias respiratórias (adultos e crianças)
- Estufas de vapor (integral, coluna e membros)
- Duche escocês
- Phlebotone

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

As áreas Aquatermas (spa-termal), Aquacorpus e Aqualudic dão vida aos diferentes programas de bem-estar que o Aquadome disponibiliza. Os programas de bem estar são disponibilizados durante todo o ano e são a escolha perfeita para quem procura um relaxamento diferente e envolvente, aliando serviços exclusivos à água termal.

## FISIOTERAPIA:

Área centrada em técnicas de fisioterapia e osteopatia possibilitando reabilitações cuidadas recorrendo aos recursos físicos existentes no centro termal. As habilitações dos recursos humanos e o nível dos equipamentos consagram este espaço como um dos melhores do país.

**ÉPOCA TERMAL:**  
março  
- novembro

Atendimento:  
Das 09h00 às 20h00.

Tratamentos:  
Das 09h00 às 13h00 /  
16h00 às 20h00.

H2OTEL | AQUADOME  
Termas Unhais da Serra  
Unhais da Serra -  
Av. das Termas  
6200-999 Covilhã

T (+351) 275 970 030/31  
F (+351) 275 970 038

www.h2otel.com.pt  
www.aquadome.com.pt  
geral@aquadome.com.pt

## ONDE FICAR

### H2OTEL \*\*\*\*

Integrado no complexo termal

Um hotel de montanha construído de raiz, arquitetonicamente integrado na paisagem, permitindo assim uma íntima ligação a natureza.

T (+351) 275 970 020

www.h2otel.com.pt

Unhais da Serra

### POUSADA DA SERRA DA ESTRELA

T (+351) 210 407 700

www.pousadas.pt

Covilhã

### HOTEL TRYP D. MARIA \*\*\*\*

T (+351) 275 310 000

www.viveaserra.com/pt/hotel\_

tryp\_covilha\_dona\_maria

Covilhã

### PURALÃ - WOOL VALLEY HOTEL & SPA \*\*\*\*

T (+351) 275 330 400

www.puralahotel.com.pt

Covilhã

### LUNA HOTEL DOS CARQUEIJAS \*\*\*\*

T (+351) 275 319 120

www.lunahoteis.com

Covilhã

### LUNA HOTEL SERRA DA ESTRELA \*\*\*\*

T (+351) 275 310 300

www.lunahoteis.com

Covilhã

### HOTEL ST.ª EUFÉMIA \*\*\*

T (+351) 275 310 210

www.viveaserra.com

Covilhã

### HOTEL SOLNEVE \*\*\*

T (+351) 275 323 001 / 2 / 3

www.solneve.pt

Covilhã

### COVILHÃ PARQUE HOTEL \*\*

T (+351) 275 329 320

www.covilhaparquehotel.com.pt

Covilhã

### HOTEL COVILHÃ JARDIM \*\*

T (+351) 275 322 140

www.hotelcovilhajardim.com

Covilhã

### CASA COM HISTÓRIA TH

T (+351) 275 322 493

T (+351) 968 310 610

www.casacomhistoria.pt

Covilhã

### QUINTA DO CIRCO AG

T (+351) 919 990 379

www.quintadocirco.com

Cortes do Meio

### QUINTA DO FAVACAL AG

T (+351) 914 037 736

Casegas

### QUINTA DA VARGEM AG

T (+351) 275 971 701

Unhais da Serra

### CASA DA FIGUEIRA GRANDE TR

T (+351) 963 770 180

Teixoso

### CASA DE CAMPO M DA SERRA CC

T (+351) 915 134 942

facebook.com/Casa-de-Campo-

M-Serra-da-Estrela

Cortes do Meio

### QUINTA DO PÉ LONGO CC

T (+351) 919 742 286

Cortes de Baixo

### CASA CASAL RIBEIRA DO CAIA CC

T (+351) 275 962 640

T (+351) 916 850 033

www.casalribeiradocaia.blogspot.pt

Paúl

### CASA DE CAMPO CORTES DE BAIXO CC

T (+351) 275 971 471

www.casacortesdebaixo.pt

Covilhã

### CASA DE CAMPO DE TORNEIROS CC

T (+351) 275 098 494

www.casadecampodetorneiros

.com

Unhais da Serra

### QUINTA FORMOSA CC

T (+351) 275 913 468

T (+351) 965 386 993

www.quintaformosa.com

Vale Formoso

### QUINTA DE SEVES CC

T (+351) 965 848 639

T (+351) 275 958 021

www.quintadeseves.pt

Ferro

### PARQUE DE CAMPISMO CARLOS PINTO \*\*\*

T (+351) 275 951 187

Ferro

### CASA DO CLUBE TAPAS&WINE

T (+351) 966 148 821

T (+351) 965 679 115

Covilhã

### COZINHA D'AVÓ

T (+351) 275 331 174

Covilhã

### FLOR DE SAL

T (+351) 275 341 375

Covilhã

### HAMBURGUERIA BEIRÃ

T (+351) 275 038 061

Covilhã

### LENDA VIRIATO

T (+351) 275 971 252

Unhais da Serra

### QUINTA DA AMOREIRA

T (+351) 275 084 892

Covilhã

### REPLETO DE MAGIA

T (+351) 275 332 166

Covilhã

### SPORTING

T (+351) 275 334 184

Covilhã

### TABERNA A LARANJINHA

T (+351) 275 083 708

Covilhã

### VARANDA DA ESTRELA

T (+351) 275 327 066

T (+351) 963 447 873

Covilhã

## O QUE FAZER

### Rotas

#### EXPLORAR A ROTA DOS LANIFÍCIOS

Museu de Lanifícios da Covilhã

www.museu.ubi.pt

#### PERCORRER A ROTA DA HISTÓRIA JUDAICA

www.redejdiariasportugal.com

### Património a Visitar

www.cm-covilha.pt

#### ALDEIAS DO XISTO SOBRAL DE SÃO MIGUEL

aldeiasdoxisto.pt

#### CAPELA DO CALVÁRIO

GPS: 40.281706, -7.507830

#### FUNICULAR SANTO ANDRÉ

GPS: 40.278788, -7.505525

#### IGREJA DE NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

GPS: 40.282673, -7.504318

#### IGREJA DE SANTA MARIA

GPS: 40.282111, -7.508917

#### PONTE PEDONAL DA CARPINTEIRA

GPS: 40.283593, -7.504231

#### MUSEU DO QUEIJO

GPS: 40.257534, -7.386548

Para mais informações: www.cm-covilha.pt

#### CENTRO INTERPRETATIVO DA CEREJA

GPS: 40.234726, -7.445350

#### MUSEU DE ARTE SACRA

GPS: 40.283653, -7.504752

### A não perder!

#### NEW HAND LAB

Espaço de divulgação dos recursos endógenos

GPS: 40.285795, -7.504451

#### ARTE URBANA NO CENTRO HISTÓRICO DA COVILHÃ

GPS: vários locais

#### VISITAR A REDE DE ALDEIAS DE MONTANHA

www.aldeiasdemontanha.pt

#### ESTÂNCIA DE MONTANHA DAS PENHAS DA SAÚDE

Ski, escalada, slide, parapente, BTT, passeios pedestres

GPS: 40.307586, -7.548470

### Zonas de Lazer

#### PRAIA FLUVIAL DE CORTES DO MEIO

GPS: 40.257673, -7.581163

#### PRAIA FLUVIAL DO OURONDO

GPS: 40.151639, -7.687158

#### PRAIA FLUVIAL DE UNHAIS DA SERRA

GPS: 40.257097, -7.622852

### Eventos não perder

**MAI** Rampa Internacional da Covilhã

**MAI** Festivals Burihão | Vales do Rio

**JUN** Feira da Cereja | Ferro

**JUL** Mysteria Mercado Encantado | Vila do Carvalho

**OUT** Festival da Cherovia

### Não muito longe...

#### CÂNTARO MAGRO

GPS: 40.327675, -7.599363

#### COVÃO D'AMETADE

GPS: 40.328105, -7.587031

#### COVÃO DO BOI

GPS: 40.323041, -7.602317

#### POÇO DO INFERNO

GPS: 40.373601, -7.517595

#### PERCORRER A ROTA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

Belmonte e Sortelha

www.aldeiashistoricasdeportugal.com

## ONDE COMER

### H2OTEL \*\*\*\* - CONGRESS & MEDICAL SPA RESTAURANTE ALQUIMIA

Integrado no complexo termal

T (+351) 275 330 406

Unhais da Serra

### AS THERMAS - UNHAIS DA SERRA

T (+351) 275 971 052

Unhais da Serra

### CÁ SE BICA

T (+351) 275 315 177

Covilhã

# TERMAS DE ÁGUAS-PENAMACOR



## Castelo Branco A VIRTUDE DAS ÁGUAS

As Termas Fonte Santa situam-se numa zona calma e bucólica, ideal para o relaxamento e escape do stress urbano. Apenas a 7 km da sede do concelho, Penamacor, esta vila encantadora e senhora de um vasto património histórico, é excelente opção para umas férias repousantes, conciliáveis com as sessões de tratamentos.

A beleza exuberante da serra da Malcata, delimitada pela albufeira da barragem da Meimoa e pela ribeira da Baságueda, constitui um irresistível atrativo 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:



### Aparelho Respiratório

Rinosinusite.



### Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Gonoartrose e dorsolombalgia.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### TÉCNICAS TERMAIS:

Reumáticas e Músculo-Esqueléticas:

- Banho de imersão e hidromassagem
- Vapor à coluna
- Duche circular
- Duche de jato
- Aerobanho

### Aparelho Respiratório:

- Irrigação nasal
- Pulverização faríngea
- Aerossol

## 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

**ÉPOCA TERMAL:**  
maio  
- novembro

De segunda-feira a sexta-feira  
das 08h30 às 12h/  
15h30 às 18h30.  
Sábado das 08h30 às 12h.

Termas de Águas  
- Penamacor  
T (+351) 277 305 491

Câmara Municipal  
de Penamacor  
T (+351) 277 394 106



## ONDE FICAR

### **PALACE HOTEL & SPA TERMAS DE SANTIAGO \*\*\*\***

T (+351) 277 390 070  
T (+351) 925 487 167  
www.termasdesantiago.com  
Penamacor

### **MOINHO DO MANEIO CC**

T (+351) 277 394 399  
T (+351) 918 904 233  
www.moinhodomaneio.pt  
Penamacor

### **PARQUE DE CAMPISMO FREIXIAL**

T (+351) 277 385 529  
T (+351) 963 179 298  
facebook.com/pages/Campismo-  
Freixial-Penamacor  
Penamacor

## ONDE COMER

### **A CAVE**

T (+351) 277 394 312  
Penamacor

### **A ESPANHOLA**

T (+351) 277 385 028  
T (+351) 962 846 639  
Aranhas

### **A FONTE**

T (+351) 961 675 177  
Aldeia de João Pires

### **A PISCINA**

T (+351) 965 370 435  
Penamacor

### **CHURRASQUEIRA SANTIAGO**

T (+351) 277 394 068  
T (+351) 966 323 343  
Penamacor

### **DOIS PINHEIROS**

T (+351) 277 394 517  
Penamacor

### **O CAÇADOR**

T (+351) 277 394 143  
Penamacor

### **O CALHAMBEQUE**

T (+351) 277 377 221  
Meimoa

### **O FONTANHÃO**

T (+351) 277 305 196  
Águas

### **O JARDIM**

T (+351) 277 394 916  
Penamacor

### **O TEAR**

T (+351) 277 377 177  
Meimoa

### **O QUARTEL**

T (+351) 277 394 160  
T (+351) 969 987 565  
Penamacor

### **ZÉ GALANTE**

T (+351) 277 305 602  
Águas



SERRA DA MALCATA

## O QUE FAZER

### **Observação de Fauna e Flora**

#### **RESERVA NATURAL DA SERRA DA MALCATA**

Itinerário automóvel 80kms  
Percurso Pedestre do Sobreiral 5kms  
Percurso Pedestre do Salgueirinho 6kms  
www.icnf.pt

### **Rotas**

#### **ROTA DO PATRIMÓNIO MUNDIAL DA UNESCO**

Geopark Naturtejo  
da Meseta Meridional  
www.naturtejo.com

#### **PERCORRER A ROTA DA HISTÓRIA JUDAICA**

www.redejudaicasportugal.com

### **Zona de Lazer**

**MEIMOA**  
GPS: 40.268410, -7.143742

**BENQUERENÇA**  
GPS: 40.229097, -7.221451

**MEIMÃO**  
GPS: 40.269019, -7.143163

### **Património a Visitar**

www.cm-penamacor.pt

#### **CASTELO/FORTALEZA DE PENAMACOR**

GPS: 40.167126, -7.166195

#### **CONVENTO DE SANTO ANTÓNIO**

GPS: 40.167950, -7.173681

#### **TORRE DE MENAGEM**

GPS: 40.166978, -7.165681

#### **TORRE DO RELÓGIO**

GPS: 40.167716, -7.168086

#### **ANTIGA CASA DA CÂMARA**

GPS: 40.167685, -7.167619

#### **IGREJA DA MISERICÓRDIA**

GPS: 40.167969, -7.167528

#### **IGREJA DE SÃO TIAGO (IGREJA MATRIZ)**

GPS: 40.168054, -7.169644

**IGREJA MATRIZ DE ÁGUAS**  
40.112697, -7.205328

#### **MUSEU MUNICIPAL DE PENAMACOR**

GPS: 40.129000, -7.074073

#### **MUSEU DR. MÁRIO BENTO**

GPS: 40.227471, -7.188415

#### **MUSEU PAROQUIAL DE ALDEIA DE JOÃO PIRES**

40.103994, -7.151839

#### **NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA BEMPOSTA**

40.069197, -7.211628

### **Eventos a não perder**

**JAN** Festa das Varas do Fumeiro  
**JUL** Feira de Produtos Regionais  
Terras do Lince  
**DEZ** Vila Madeiro

### **Não muito longe...**

#### **ROTA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL**

Monsanto e Sortelha  
www.aldeiahistoricasdeportugal.com



PELOURINHO DE PENAMACOR

# TERMAS DE MONFORTINHO



**Castelo Branco**  
UM LUGAR QUASE PERFEITO

Uma das mais antigas fontes termais do país, a Fonte Santa, encontra-se num lugar paradisíaco, cheio de cultura e lazer. Esta fonte é considerada a mãe das Termas de Monfortinho e enquadra-se num cenário onde a natureza permanece intacta.

Neste paraíso natural, o ar e a água fazem maravilhas e conjugam-se fatores naturais para a harmonia entre a natureza e a tranquilidade. Além de serem dedicadas à saúde, as Termas de Monfortinho também disponibilizam serviços direcionados para o repouso, bem-estar e beleza. É “um lugar sem tempo e com tempo para tudo”, cuja origem remonta à época da civilização romana.

Para além de uma opção de excelência no termalismo de saúde com tratamentos personalizados através de diversos métodos: balneoterapia, ventiloterapia, fisioterapia, eletroterapia, massagens de relaxamento, estas termas integram o leque de estâncias que complementam a sua oferta com diversos programas na área de bem-estar e repouso. Entre 1 e 6 dias, o “Circuito Termal Dermo-Estético”, o “Circuito Geotermal” e o “Cacau Relax” são apenas algumas das possibilidades desta categoria. A estância dispõe ainda de um ginásio, um solário e uma piscina para fisioterapia.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA:

As águas da Fonte Santa de Monfortinho são hipomineralizadas, 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:



**Aparelho Nefro-Urinário**  
Litíase renal.



**Metabólica  
-Endócrinas**



**Aparelho  
Circulatório**



**Pele** - Psoríase, eczema atópico, eczema crónico, acne, celulite, úlceras e sequelas de queimaduras.



**Reumáticas e Músculo-Esqueléticas**  
Artrose, espondilose, tendinite, discartroses vertebrais e fibromialgia.



**Aparelho Respiratório**  
Rinites e sinusites crónicas.



**Aparelho Digestivo** - Gastrites, úlceras pépticas, colites espáticas, diverticuloses e síndromes hemorroidárias.

## TERMALISMO TERAPÊUTICO:

### TÉCNICAS TERMAIS:

- **Balneoterapia:** banhos, duchas com ou sem massagens, enteroclises, hidroterapias do cólon, *Bertholaix*, hidropressoterapia
- **Ventiloterapia:** nebulizações
- **Ingestão de água**

### TÉCNICAS COMPLEMENTARES:

- **Fisioterapia/Eletroterapia** como: massagens, ultra-sons e diatermias
- **Pressoterapia**
- **Massoterapia**
- **Solário**

Programas de Tratamentos Clássicos:

- **Programa Dermatológico**
- **Programa Reumatológico**
- **Programa Respiratório**
- **Programa Digestivo**

## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR:

Na área do Bem-Estar o cliente poderá usufruir de uma ampla e diversificada oferta de programas, que pretendem responder de uma forma individualizada às necessidades de cada cliente:

- **Thermal Day**
- **Conhecer as Termas**
- **Circuito Termal de Bem-Estar (1 Dia / 2 Dias)**
- **Circuito Termal**
- **Dermo-Estética**
- **Circuito Cacau Relax**
- **Circuito World Experience**
- **Circuito Geotermal**
- **Circuito Antistress**
- **Circuito Energia**

**ÉPOCA TERMAL:**  
Todo o ano

ÉPOCA ALTA: 01 de julho - 15 de outubro  
Manhã: das 9h às 13h | Tarde: das 16h às 19h

ÉPOCA BAIXA: 01 de janeiro - 30 de junho /  
16 de outubro - 31 de dezembro \*  
Manhã: das 9h às 13h | Tarde: sob marcação  
\*excepto dias 24 e 25 de dezembro.

Termas de Monfortinho | **Monfortinho**  
(Idanha-a-Nova)  
T (+351) 277 430 320  
F (+351) 277 430 329

www.termasdemonfortinho.com  
@secretaria@termasdemonfortinho.com

## ONDE FICAR

### HOTEL FONTE SANTA \*\*\*\*

T (+351) 277 430 300  
www.hotelfontesanta.pt  
Termas de Monfortinho

### HOTEL RESIDENCIAL ESTRELA DA IDANHA \*\*\*

T (+351) 277 200 500  
www.estreladaidanha.pt  
Idanha-a-Nova

### MONSANTO GEO-HOTEL ESCOLA \*\*\*

T (+351) 277 314 061  
www.monsantoghe.com  
Monsanto

### HOTEL BOAVISTA \*\*

T (+351) 277 434 213  
www.hotelboavista.com.pt  
Termas do Monfortinho

### HOTEL RESIDÊNCIA PORTUGUESA \*\*

T (+351) 277 434 218  
www.residenciaportuguesa.com  
Monfortinho

### HOTEL DAS TERMAS \*\*

T (+351) 277 430 310  
facebook.com/  
hoteldastermasmonfortinho  
Termas de Monfortinho

### CASA DO OLEDO TH

T (+351) 277 937 132  
T (+351) 967 000 778  
www.casaoledo.com  
Oledo

### MONTE DO VALE MOSTEIRO AG

T (+351) 277 477 046  
www.montevalemosteiro.com  
Rosmaninhal

### QUINTA DA CALDEIREIRA AG

T (+351) 937 602 251  
T (+351) 961 834 787  
Rosmaninhal

### CASA D'ACHA CC

T (+351) 924 223 309  
casadacha.wixsite.com/home  
S. Miguel d' Acha

### CASA DAS JARDAS CC

T (+351) 277 202 135  
T (+351) 964 290 340  
www.casadasjardas.com  
Idanha-a-Nova

### CASA DAS NAVES DE STº ANTÓNIO CC

T (+351) 962 800 723  
Alcafozes

### CASA DO FORNO CC

T (+351) 277 455 021  
www.casadoforno.com.pt  
Salvaterra do Extremo

### CASA PIRES MATEUS CC

T (+351) 918 110 179  
www.piresmateus.pt  
Monsanto

### CASA SANTA CATARINA CC

T (+351) 966 864 640  
T (+351) 961 622 102  
www.casasantacatarina.com  
Idanha-a-Nova

### QUINTA DOS ÁLAMOS CC

T (+351) 932 969 397  
Monsanto

### QUINTA DOS TREVOS CC

T (+351) 277 927 435  
T (+351) 936 912 980  
T (+351) 934 539 200  
www.quintadostrevos.com  
Ladoeiro

### CASA DOS XARÊS CC

T (+351) 969 826 027  
www.casadosxares.pt  
Rosmaninhal

### QUINTA DA PEDRA GRANDE CC

T (+351) 969 649 553  
facebook.com/pages/Quinta-da-Pedra-Grande  
Monsanto

### SEFARAD CC

T (+351) 913 041 435  
T (+351) 964 053 899  
www.sefarad.pt  
Medelim

### TAPADA DA SERRA CC

T (+351) 966 712 234  
casadatapada.wixsite.com/  
tapada-da-serra  
Idanha-a-Nova

### PARQUE DE CAMPISMO MUNICIPAL DE IDANHA-A-NOVA

T (+351) 277 202 793  
T (+351) 961 309 535  
facebook.com/  
pcampismomunicipalidanha  
Idanha-a-Nova

## ONDE COMER

### PAPA FIGOS - HOTEL FONTE SANTA\*\*\*\*

T (+351) 277 430 300  
Termas de Monfortinho

### ADEGA TÍPICA - O CRUZEIRO

T (+351) 936 407 676  
T (+351) 967 366 449  
Monsanto

### BAROA

T (+351) 277 202 920  
Idanha-a-Nova

### CLUBE DE PESCA E TIRO DE MONFORTINHO

T (+351) 277 434 142  
Termas de Monfortinho

### FONTELA

T (+351) 919 817 763  
Monfortinho

### GEO-RESTAURANTE PETISCOS & GRANITOS

T (+351) 277 098 030  
Monsanto

### HELANA

T (+351) 277 201 095  
Idanha-a-Nova

### O PALADAR

T (+351) 927 279 316  
Boelhe

### PORTÃO VELHO

T (+351) 968 379 488  
T (+351) 277 201 010  
Idanha-a-Nova

### PRATO CHEIO

T (+351) 277 312 112  
T (+351) 968 482 132  
Medelim

### SENHORA DO ALMORTÃO

T (+351) 277 208 197  
T (+351) 968 503 373  
Idanha-a-Nova

### TAVERNA LUSITANA

T (+351) 277 314 009  
Idanha-a-Nova

### VAMOS AO MANTEIGAS

T (+351) 277 201 218  
T (+351) 966 425 795  
Idanha-a-Nova

### ZÉ DO PIPO - PIZZARIA

T (+351) 277 208 249  
T (+351) 969 649 640  
Idanha-a-Nova

## O QUE FAZER

### Rotas

#### ROTA DO PATRIMÓNIO MUNDIAL DA UNESCO

Geopark Naturtejo da Meseta Meridional  
www.naturtejo.com  
Idanha-a-Nova - Cidade Criativa da Música  
cityofmusic.cm-idanhanova.pt

#### PERCORRER A ROTA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

Monsanto e Idanha-a-Velha  
www.aldeiashistoricasdeportugal.com

#### EXPLORAR A ROTA DA HISTÓRIA JUDAICA

www.redejudiariasportugal.com

#### Observação de Fauna e Flora

#### PARQUE NATURAL DO TEJO INTERNACIONAL

Circuito automóvel; Percurso Pedestre na Rota dos Abutres; Percurso Pedestre na Rota do Erges; Percurso Pedestre Rota dos Veados  
www.icnf.pt

### Zona de Lazer

#### BARRAGEM DE IDANHA

GPS: 39.944312, -7.192149

#### PRAIA FLUVIAL PEGO

GPS: 40.043436, -7.014705

#### A não perder!

#### MARAFONAS E ADUFES

Oficina de Artes Tradicionais de Idanha-a-Nova  
GPS: 39.920955, -7.236630

#### Com crianças

#### ROTA DOS FÓSSEIS

GPS: 40.042305, -7.017242

#### Património a Visitar

www.cm-idanhanova.pt

#### CASTELO DE IDANHA-A-NOVA

GPS: 39.919884, -7.236538

#### CASTELO DE MONSANTO

GPS: 40.036010, -7.113650

#### CASTELO DE PENHA GARCIA

GPS: 40.043121, -7.015882

#### IGREJA DE SANTA MARIA

Antiga Sé  
GPS: 39.996345, -7.144024

#### CONJUNTO ARQUITETÓNICO E ARQUEOLÓGICO DE IDANHA-A-VELHA

GPS: 39.997782, -7.144420

#### LAGAR DE VARAS /ARQUIVO EPIGRÁFICO

GPS: 39.926963, -7.244030

#### CASA DE FERNANDO NAMORA

GPS: 40.039600, -7.112883

#### CENTRO CULTURAL RAIANO

GPS: 39.9267239, -7.244059

#### CASA DOS FÓSSEIS

Complexo Moageiro de Penha  
GPS: 40.044413, -7.015187

#### Eventos a não perder

**FEV** Festival do Azeite e do Fumeiro  
**FEV** Feira da Caça e Gastronomia (Termas de Monfortinho)  
**MAI** Feira Medieval de Monsanto  
**MAI** Romaria Sra Almortão  
**JUL** Feira Raiana | Idanha-a-Nova  
**AGO** Boom Festival

## ÁGUA MINERAL NATURAL

É uma água considerada bacteriologicamente própria, de circulação profunda, 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.



Nas Termas a água mineral natural é utilizada como agente terapêutico em qualquer estado físico e a temperaturas variáveis, podendo ser administrada por via oral (ingestão), tópica - sobre a pele (banhos, duchas e massagens) - ou inalatória (duchas nasais e irrigações). São várias as técnicas de hidroterapia, que potenciam as características químicas, mecânicas e térmicas das águas termais utilizando-as para aliviar e tratar diversos problemas de saúde.

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



## 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 de família, 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 adequados, 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 da Saúde) relativamente ao combate às doenças da civilização, a diversas doenças crónicas e inúmeras perturbações funcionais.



## SERVIÇOS DE BEM-ESTAR TERMAL

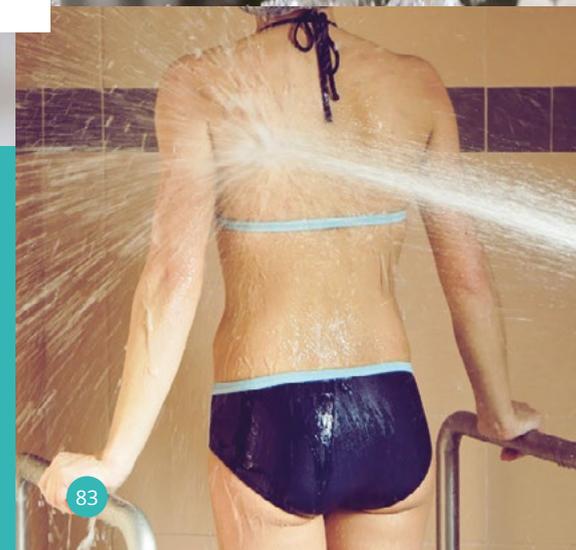
São serviços de melhoria da qualidade de vida que, podendo comportar fins de prevenção da doença, estão ligados à estética, beleza e relaxamento e, paralelamente, são suscetíveis de comportar a aplicação de técnicas termais, com possibilidade de utilização de água mineral natural, podendo ser prestados no estabelecimento termal ou em área funcional e fisicamente distinta deste.



## UMA FONTE DE LAZER, SAÚDE E BEM-ESTAR

Recorrendo às virtudes excepcionais das águas minerais naturais, as Estâncias Termais oferecem também programas complementares aos tratamentos clássicos.

A oferta complementar dirige-se essencialmente às pessoas que procuram usufruir simultaneamente dos aspetos lúdicos, turísticos e de bem-estar que só as Estâncias Termais podem proporcionar, através de duches, banhos, massagens, saunas, estética, etc., com programas de curta duração (fim-de-semana, semana). Também nesta oferta, a vertente terapêutica é importante, proporcionando ao cliente a reposição do equilíbrio orgânico, funcional e mental.





## **TURISMO CENTRO DE PORTUGAL | RIA DE AVEIRO**

Rua João Mendonça, 8  
3800-200 Aveiro  
GPS 40.641629 , -8.654369  
T (+351) 234 420 760  
geral@turismodocentro.pt  
http://turismodocentro.pt

## **DELEGAÇÃO DE CASTELO BRANCO**

Avenida Nuno Álvares, 30  
6000-083 Castelo Branco  
GPS 39.822031 , -7.491829  
T (+351) 272 330 339  
E geral@turismodocentro.pt

## **DELEGAÇÃO DE COIMBRA**

Av. Afonso Henriques, 132  
3000-009 Coimbra  
GPS 40.212326 , -8.412444  
T (+351) 239 488 120  
E geral@turismodocentro.pt

## **DELEGAÇÃO DE LEIRIA | FÁTIMA | TOMAR**

Jardim Luís de Camões  
2400-172 Leiria  
GPS 39.743882 , -8.806261  
T (+351) 244 848 771  
E geral@turismodocentro.pt

## **DELEGAÇÃO DO OESTE**

Rua Direita, 87  
2511-909 Óbidos  
GPS 39.361468 , -7.505117  
T (+351) 262 955 060  
E geral@turismodocentro.pt

## **DELEGAÇÕES DA SERRA DA ESTRELA**

### **Covilhã**

Av. Frei Heitor Pinto  
6200-113 Covilhã  
GPS 40.283955 , -7.755967  
T (+351) 275 319 560  
E geral@turismodocentro.pt

### **Guarda**

Praça Luís Vaz de Camões, 21  
6300-021 Guarda  
GPS 40.458253 , -7.755967  
T (+351) 271 205 530  
E geral@turismodocentro.pt

## **DELEGAÇÃO DE VISEU | DÃO LAFÕES**

Adro da Sé  
3500-195 Viseu  
GPS 40.6602648 , -7.913559  
T (+351) 232 420 950  
E geral@turismodocentro.pt

Design GRBA | Edição maio 2018 | Impressão Turismo Centro de Portugal |  
Créditos Fotográficos Arquivo Turismo Centro de Portugal, Arquivo Termas Centro

As estâncias termais representadas no presente guia são as que integram a rede Termas Centro.  
As sugestões “Onde Ficar”, “Onde Comer” e o “O que Fazer” são algumas das ofertas disponíveis.



**TERMAS CENTRO**

T: (+351) 232 094 109  
geral@termascentro.pt  
Rua da Barroca, nº3, 1º andar,  
3660-693 Várzea, S. Pedro do Sul

[termascentro.pt](http://termascentro.pt)

 /TermasCentro



[turismodocentro.pt](http://turismodocentro.pt)

 /turismodocentro



Cofinanciado por:

**CENTRO** 

 **PORTUGAL**  
**2020**

 **UNIÃO EUROPEIA**  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional