



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
Termas de Vale da Mó

Pág. 08
Pág. 12

COIMBRA

Termas de Luso

Pág. 16

LEIRIA · FÁTIMA · TOMAR

Termas de Monte Real
Termas da Ladeira de Envendos

Pág. 20
Pág. 24

OESTE

Caldas da Rainha

Pág. 28

UISEU DÃO LAFÕES

Termas do Carvalhal
Termas de S. Pedro do Sul
Termas de Alcafache
Termas de Sangemil
Caldas da Felgueira

Pág. 32
Pág. 36
Pág. 40
Pág. 44
Pág. 48

SERRA DA ESTRELA

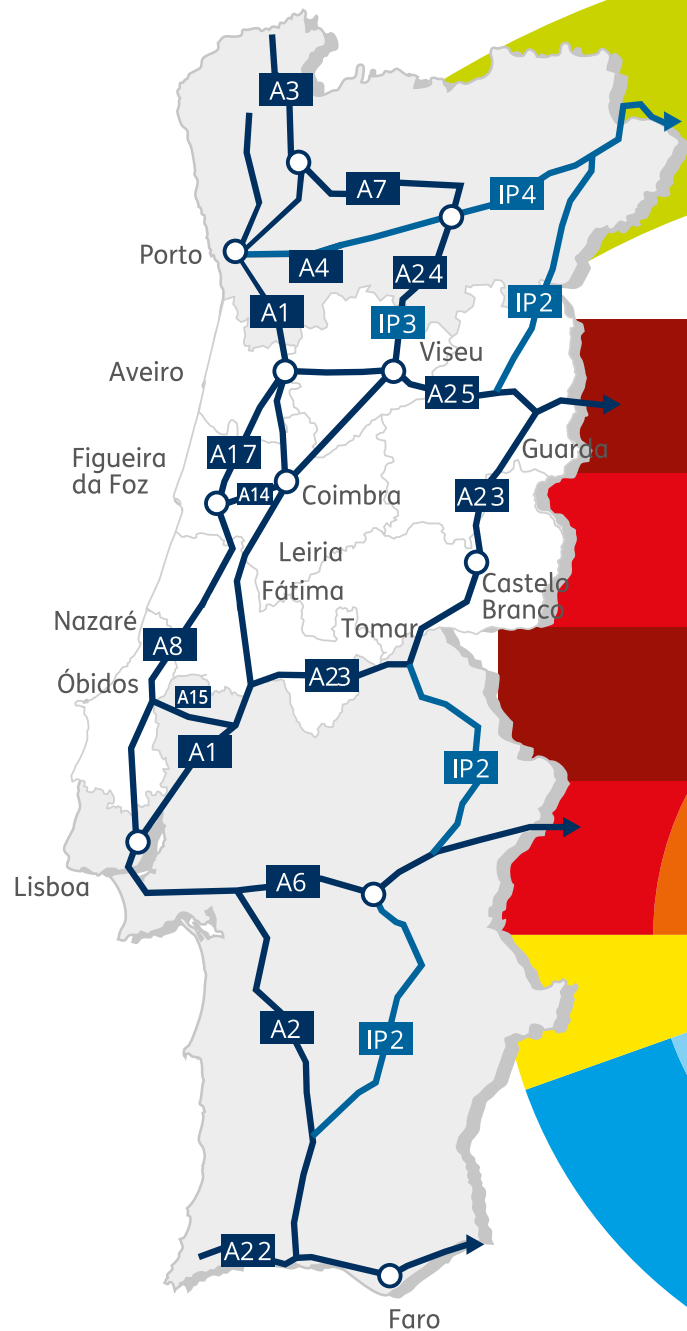
Termas de Longroiva
Termas de Almeida
Termas de Manteigas
Termas do Cró
Termas de Unhais da Serra

Pág. 52
Pág. 56
Pág. 60
Pág. 64
Pág. 68

CASTELO BRANCO

Termas de Águas-Penamacor
Termas de Monfortinho

Pág. 72
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!



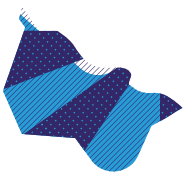
RIA DE AVEIRO

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



COIMBRA

- 3 TERMAS DE LUSO
Município da Mealhada



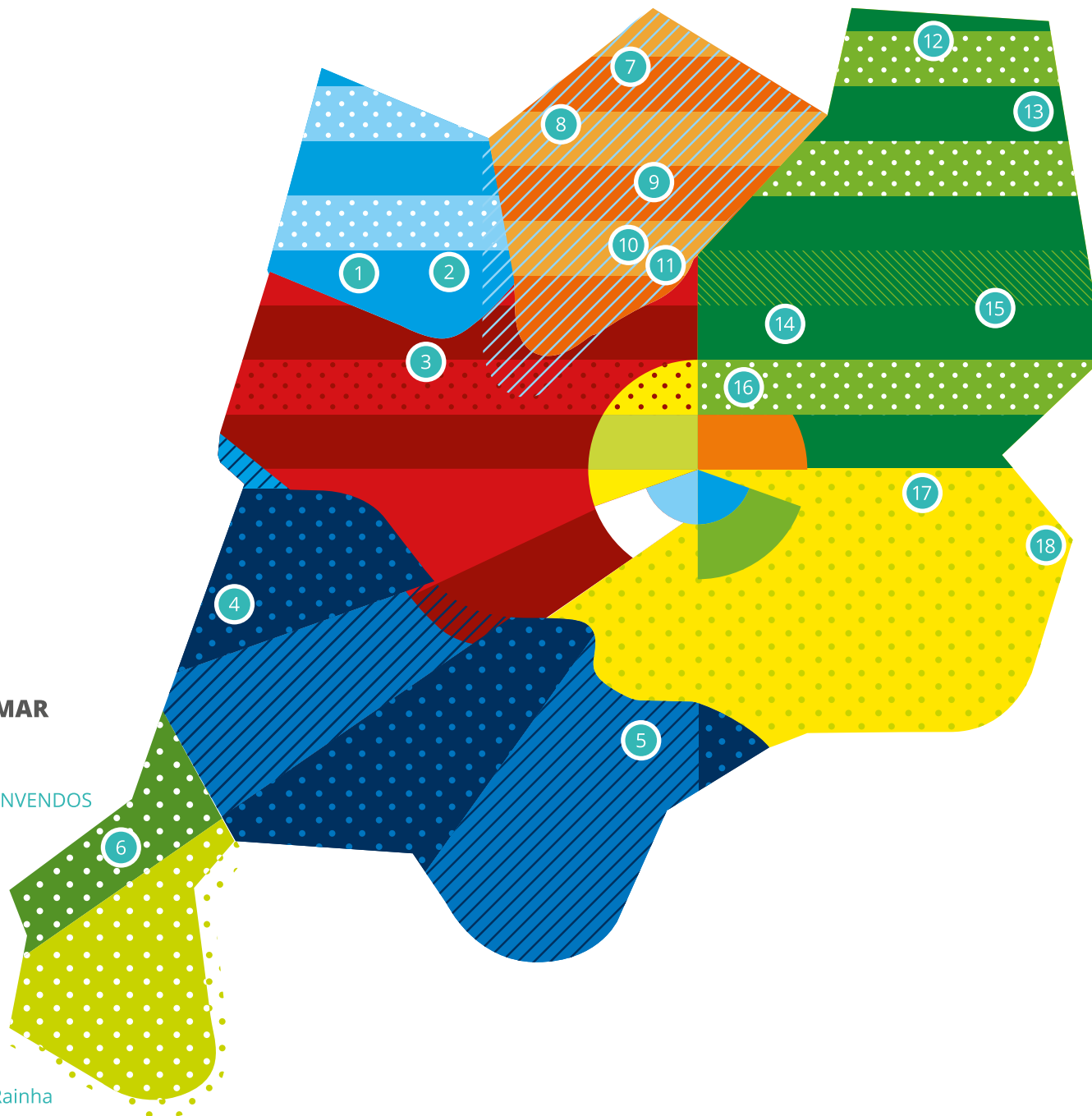
LEIRIA · FÁTIMA · TOMAR

- 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
termas@termasdacuria.com
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**

/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.curialpallace.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-lourengo.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**

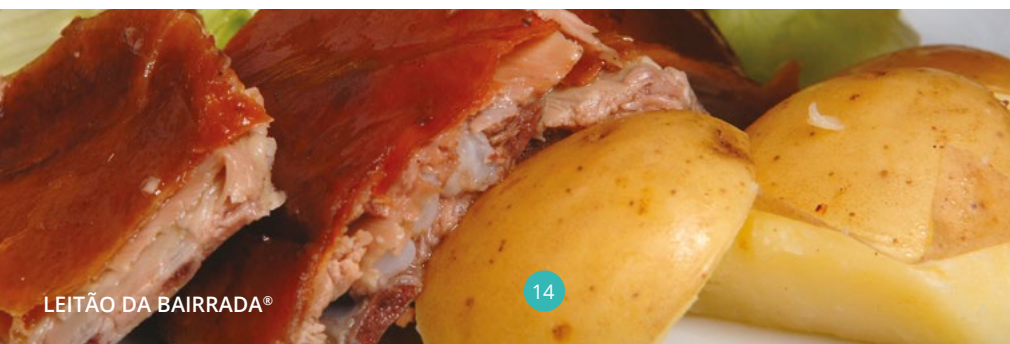
www.fmb.pt

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
 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 1600m² 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) 244 619 020

 www.termasdemontereal.pt
 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

ERVEJARIA 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/mercadosantanaleiria

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 reumáticas.



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

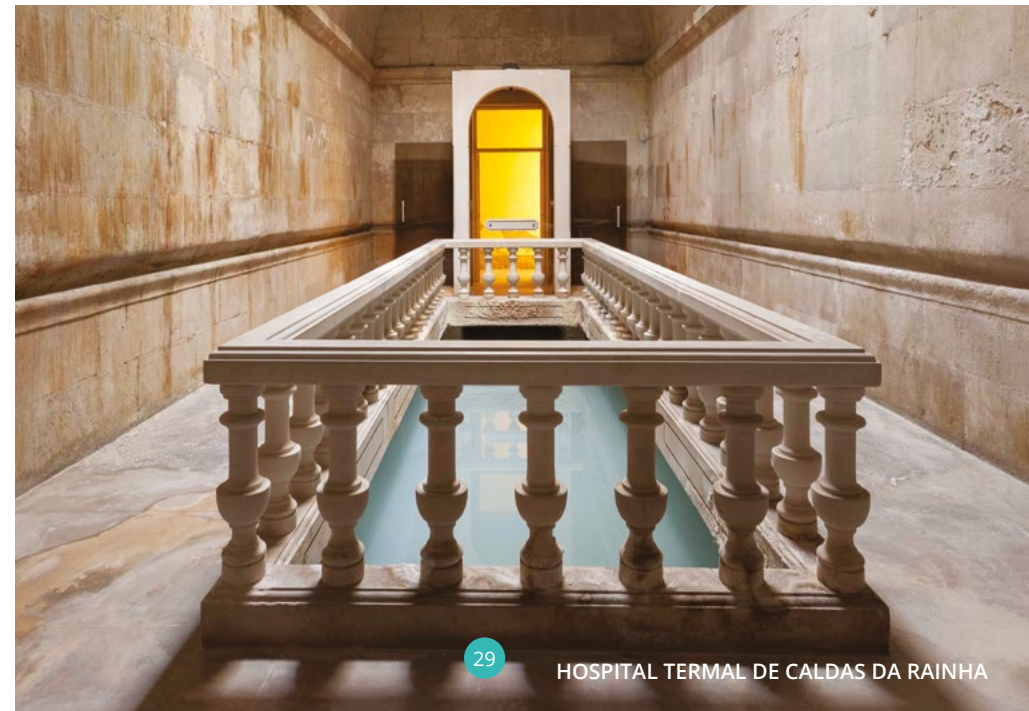
ÉPOCA TERMAL:
todo o ano*

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

*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 Alcobaça
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

Percursos 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 osteoartrite.

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
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.grandehotellisboa.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 Aído 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

BOTECO

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

ADEGA TÍPICA DA PENA

T (+351) 926 549 388
Aldeia da Pena

ONDE COMER

ADEGA DO TI JOAQUIM

T (+351) 969 654 671
Termas de 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 20.000m², 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
@ 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.complexodesportivoprincep-
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: 40.659636, -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 (início) **JAN** (fim) 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

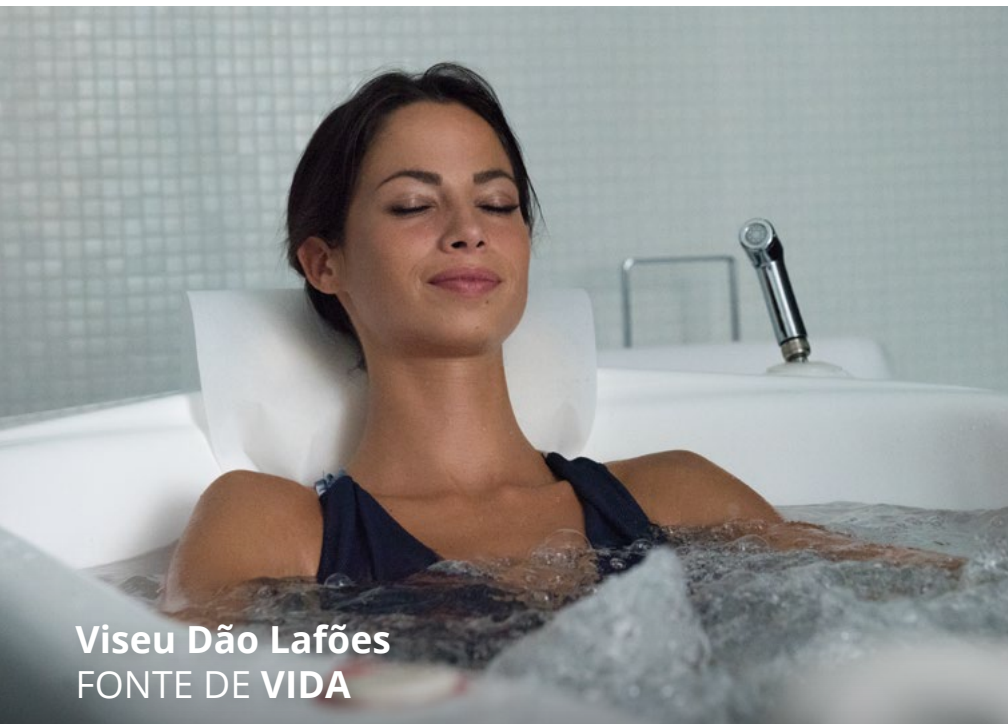
MESA DA SÉ

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
✉ 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



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-tondela.pt/index.php/turismo/percursos-pedestres

Espaços Culturais

ACERT - ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE TONDELA

www.acert.pt

A não perder!

www.cm-tondela.pt

VISITA AO NÚCLEO DE MOINHOS DA RIBEIRA DA PENA

Para mais informações: www.cm-tondela.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-tondela.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



PRAIA FLUVIAL DE SANGEMIL

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.
- **Hidrocinesioterapia**

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
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.casasdopatio.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, sulfidratada, 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
 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.redejudariasportugal.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

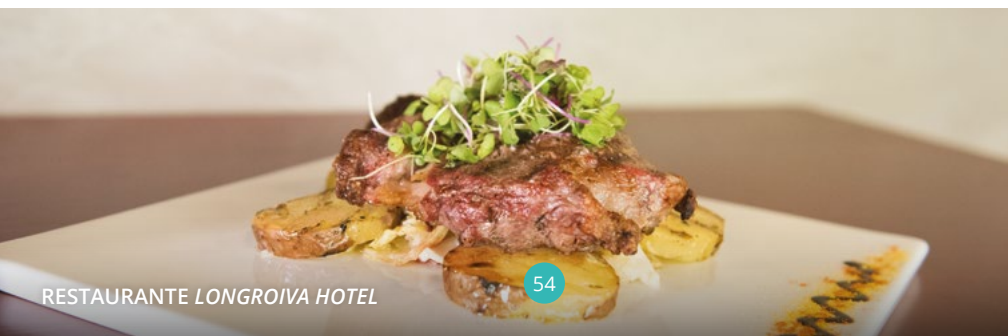
www.granderotadocooa.pt

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

Não 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/
casasdosmoinhosmanteigas
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, sulfidatada, 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 160m² 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 µS/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
- Hidroressoterapia
- 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.

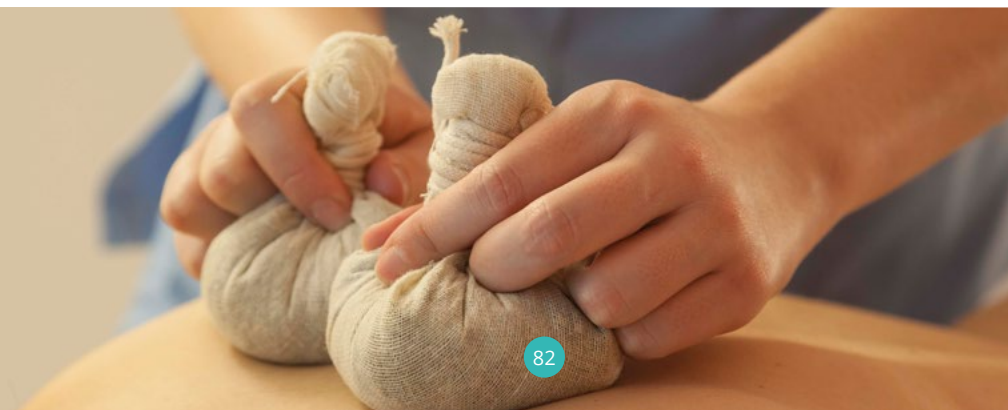


Os tratamentos termais constituem uma importante ferramenta terapêutica, alicerçada em séculos de experiência de utilização e em estudos de investigação científica que demonstram a sua eficácia. Está plenamente comprovada a eficácia da medicina hidrológica (especialidade reconhecida pela Organização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



SERVIÇOS DE BEM-ESTAR TERMAL

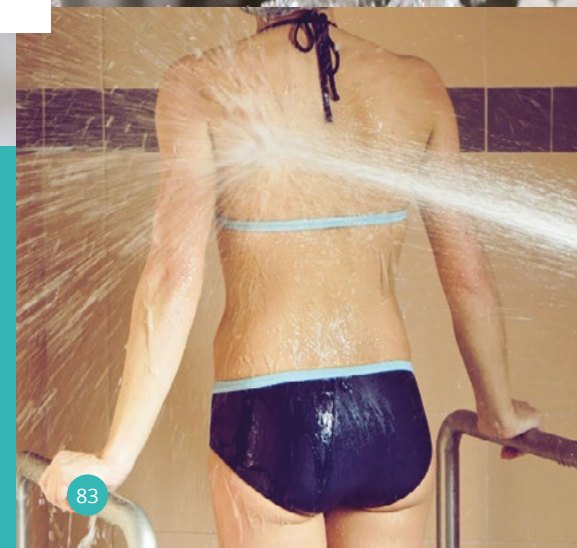
São serviços de melhoria da qualidade de vida que, podendo comportar fins de prevenção da doença, estão ligados à estética, beleza e relaxamento e, paralelamente, são suscetíveis de comportar a aplicação de técnicas termais, com possibilidade de utilização de água mineral natural, podendo ser prestados 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 duchas, 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.





AS TERMAS CENTRO POR JOÃO CAJUDA

“Quando me convidaram para ser embaixador e promover as Termas do Centro, pouco ou nada sabia sobre as estâncias termais em Portugal. Confesso que achava o conceito de “Termas” um pouco pesado. Na verdade, tinha a ideia que as termas eram uma excelente opção para um público mais envelhecido ou com problemas clínicos... Mas o que iria um jovem fazer? Como é possível ter estado tão enganado?! Desde o início da parceria tive oportunidade de visitar quase todas as termas do centro e não deixo de ficar surpreso em cada visita. Grande parte das estâncias termais, para além da parte clínica, tem uma área de bem-estar (alguns são verdadeiro SPA’s) com vários programas e tratamentos dedicados a quem procura apenas momentos de relaxe, com a vantagem de todos os tratamentos serem feitos com os benefícios das águas termais.

As termas, além de serem espaços que cuidam em simultâneo o corpo e a mente, permitem também dar a conhecer e dinamizar o turismo da região. Esta foi uma oportunidade de conhecer melhor o meu país, as suas regiões, aldeias, vilas, as suas tradições, a sua gastronomia, sim porque tenho comido tão bem, alguns pratos e doces nem conhecia! Fiquei surpreso com as instalações, não só das termas mas dos hotéis/turismos rurais que visitei e que de outra forma nunca teria tido conhecimento. Fiz inúmeras atividades nas diferentes regiões, tive oportunidade até de ordenhar ovelhas e fazer queijo da serra... Imaginem! Momentos inesquecíveis para mim, que vivo na cidade e anseio por um maior contato com o meio rural e com as tradições portuguesas, com a nossa cultura e património.

Recomendo a todos que visitem as termas, tenho a certeza que também vocês ficarão surpresos e tal como eu, irão querer voltar!”

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

 /TermasCentro



turismodocentro.pt

 /turismodocentro



#termascentro



Cofinanciado por:

CENTRO 

 **PORTUGAL**
2020

 **UNIÃO EUROPEIA**
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional