



TERMAS CENTRO

**ROAD  
BOOK**  
TERMAS  
CENTRO

---

by

*João Cajuda*



## SOBRE O AUTOR

*Olá! Eu sou o João Cajuda, blogger de viagens português. Como embaixador das Termas Centro, partilhei no meu blog as minhas maravilhosas aventuras pelas Termas da Região Centro, compiladas agora neste road book! Veja aqui as minhas experiências, dicas de hotéis, restaurantes e actividades a fazer.*

*Junte-se a esta aventura!*



## 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 verdadeiros 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 actividades 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 contacto 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!"

# ÍNDICE

## DISTRITO DE AVEIRO

TERMAS DA **CURIA** | 04

TERMAS DE **LUSO** | 12

TERMAS DE **VALE DA MÓ** | 20

## DISTRITO DE CASTELO BRANCO

TERMAS DE **ÁGUAS - PENAMACOR** | 28

TERMAS DE **MONFORTINHO** | 36

TERMAS DE **UNHAIS DA SERRA** | 44

## DISTRITO DA GUARDA

TERMAS DE **ALMEIDA FONTE-SANTA** | 52

TERMAS DE **LONGROIVA** | 60

TERMAS DO **CRÓ** | 68

## DISTRITO DE LEIRIA

**CALDAS DA RAINHA** | 76

## DISTRITO DE VISEU

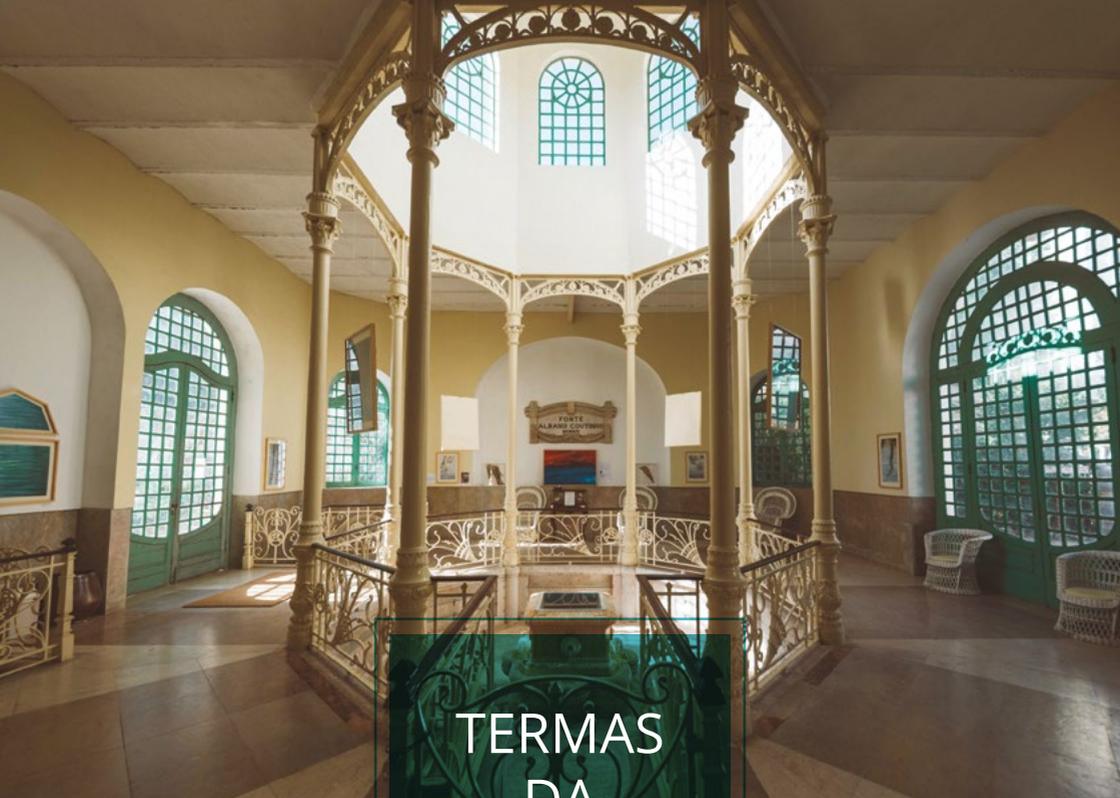
TERMAS DE **ALCAFACHE** | 84

TERMAS DO **CARVALHAL** | 92

**CALDAS DA FELGUEIRA** | 100

TERMAS DE **SANGEMIL** | 108

TERMAS DE **S. PEDRO DO SUL** | 116



## TERMAS DA CURIA

As Termas da Curia, localizadas no concelho da Anadia, encontram-se abertas durante todo o ano e têm a particularidade de possuir uma “buvette”, um local onde se pode beber água termal, inserido nos muitos edifícios clássicos que se espalham pelo complexo.

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.

Felizmente ainda não preciso de emagrecer, mas um duche Vichy relaxante sabe sempre bem. Aqui é possível fazer massagens de relaxamento, tratamentos de rosto, tratamento de corpo... as Termas da Curia oferecem vários programas de bem-estar para quem procura fugir do burburinho da cidade e descansar.

Para quem procura melhoras para os seus problemas de saúde, as termas oferecem ainda diversas técnicas termais como ingestão de água, hidrobalneoterapia, piscina com subaquático ou vapores. Como técnicas complementares são utilizadas massagens e eletroterapia.

A época termal dura todo o ano. Todos os dias, das 08h00 às 13h00 e das 16h00 às 20h00.



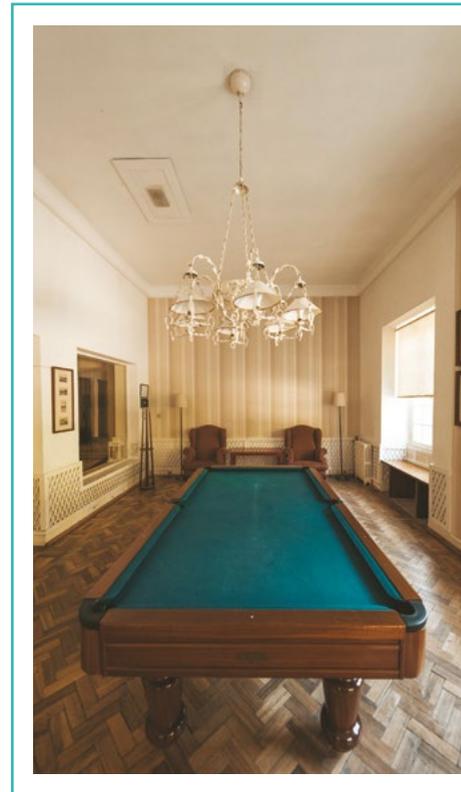
## ONDE FICAR

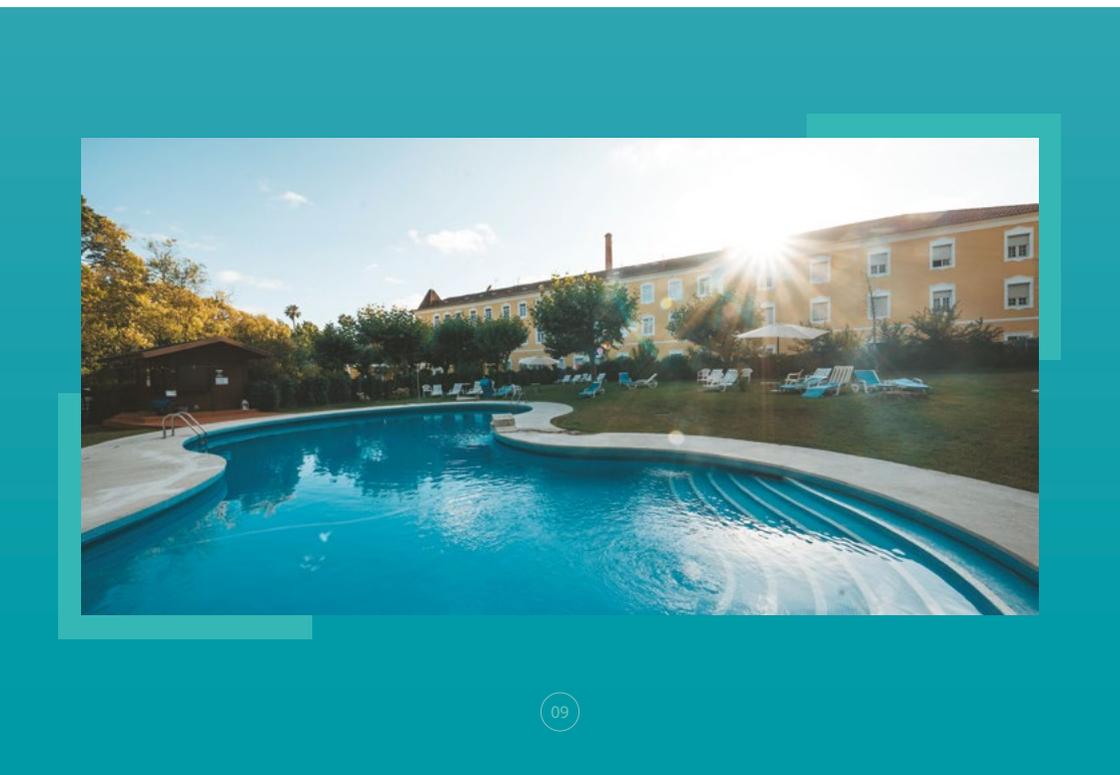
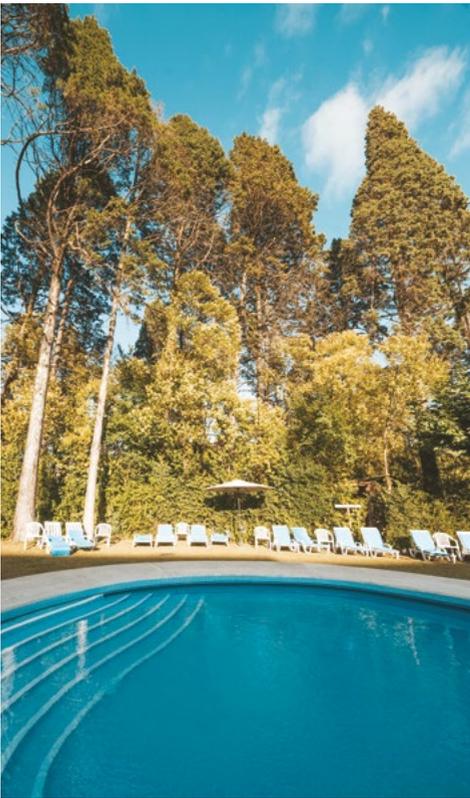
HOTEL TERMAS DA CURIA \*\*\*  
(Integrado no complexo termal)

O Hotel Termas da Curia, emoldurado pelas paisagens verdejantes, oferece aos seus clientes experiências relaxantes únicas conciliando família, lazer e negócios.



O hotel está remodelado, tem boas instalações e uma piscina maravilhosa para dar uns mergulhos naqueles dias mais quentes como é o caso de hoje que estão quase 40°C. Podem ainda passear pelos jardins do hotel e do parque e usufruir de um contacto não só com a natureza, mas também com a beleza arquitectónica e histórica dos edifícios envolventes.





## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA



Para além do complexo termal podem ainda visitar a Quinta do Encontro ou a Quinta da Mata Fidalgo para conhecer e provar alguns dos famosos vinhos da região. Tomar um cocktail na esplanada do lindíssimo edifício do hotel Curia Palace... Durante a tua estadia não deixes de provar também a fabulosa gastronomia e visitar a zona da Bairrada ou desfrutar do Campo de Golfe da Curia.



Podem também fazer uma visita à sede da associação da rota da bairrada... Fica às portas das Termas da Curia na antiga estação da CP – é um espaço lindíssimo onde se pode encontrar informações sobre a região e produtos locais.



A Rota da Bairrada, uma Associação sem fins lucrativos, foi criada em finais do ano de 2006, com o objectivo de unir os vários intervenientes do sector do turismo, de toda a região da Bairrada, organizando de forma articulada e estruturada a oferta do território, assegurando desta forma que a visita à Bairrada seja uma experiência única e repleta de saberes e sabores.

Integra actualmente associados dos diferentes sectores de actividade, que se uniram para o levar a descobrir os encantos da Bairrada através dos cinco sentidos!



# TERMAS DE LUSO

Rodeadas pela mágica Serra do Buçaco e pela sua incrível e densa floresta, as históricas Termas de Luso, recentemente requalificadas são o lugar ideal para equilibrar o corpo e a mente.

As termas, ainda que mantendo a sua lindíssima e tradicional fachada, foram de tal forma modernizadas que são na verdade um SPA de luxo no meio de uma vila encantadora e muito bem cuidada.

## AS TERMAS

AS TERMAS APRESENTAM TRÊS VALÊNCIAS DE BEM-ESTAR DISTINTAS:

o **Termalismo clássico**; o **Spa Termal** (com as vertentes Esthetics e Acqua) e um **Medical Center** (com Medicina Física e Reabilitação).



### TERMALISMO TERAPÊUTICO

Na vertente do Termalismo Terapêutico, são disponibilizados tratamentos exclusivos das Termas de Luso, desenvolvidos a partir da tradição e da experiência termal adquirida. Todos os termalistas são acompanhados por uma equipa médica experiente e os tratamentos e duração recomendados são ditados pela consulta termal, podendo variar de caso para caso. Entre exemplos de programas, é possível nomear o músculo-esquelético; o programa respiratório; o programa digestivo e o programa metabólico.



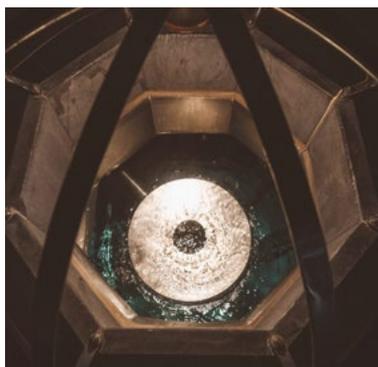
### REABILITAÇÃO

Dentro da Reabilitação Física são cerca de seis os programas existentes, destinados a diferentes situações clínicas. A nível de exemplos podemos encontrar a reabilitação ortopédica, a neurológica, a respiratória ou a reumatológica.



Finalmente, os programas Spa Termal (que são os que me interessam ahah, digamos que é para prevenir futuros problemas de saúde... ) oferecem experiências ímpares e dividem-se em três grupos distintos: relaxamento e bem-estar, healthy and fit e programas exclusivos. Tive a oportunidade de passar a manhã no circuito Aqqua Sensation, com Sauna, Hammam, Duche de sensações, duche suíço e uma incrível piscina repleta de jactos de hidromassagem, todos eles com uma potência, nossa senhora, aquilo é que é massajar ahah.

Seguiu-se uma massagem relaxante de Ayurveda na qual me deixei dormir de tão zen que estava. Visitei ainda a famosa piscina das Termas que pelas fotos conseguem perceber a beleza da mesma. Infelizmente ia haver uma aula e não consegui dar um mergulho nesta, terei de voltar. 😊



Podem ainda conhecer no interior das termas a nascente de água Termal do Luso, um local muito interessante e no qual podem observar a água a subir à superfície e libertando todas as suas propriedades medicinais. A água aqui, uma vez que não sofreu tratamentos é tão pura que a sua ingestão deve ser prescrita pela equipa clínica, aumentando as quantidades ingeridas ao longo da estadia.

## O HOTEL

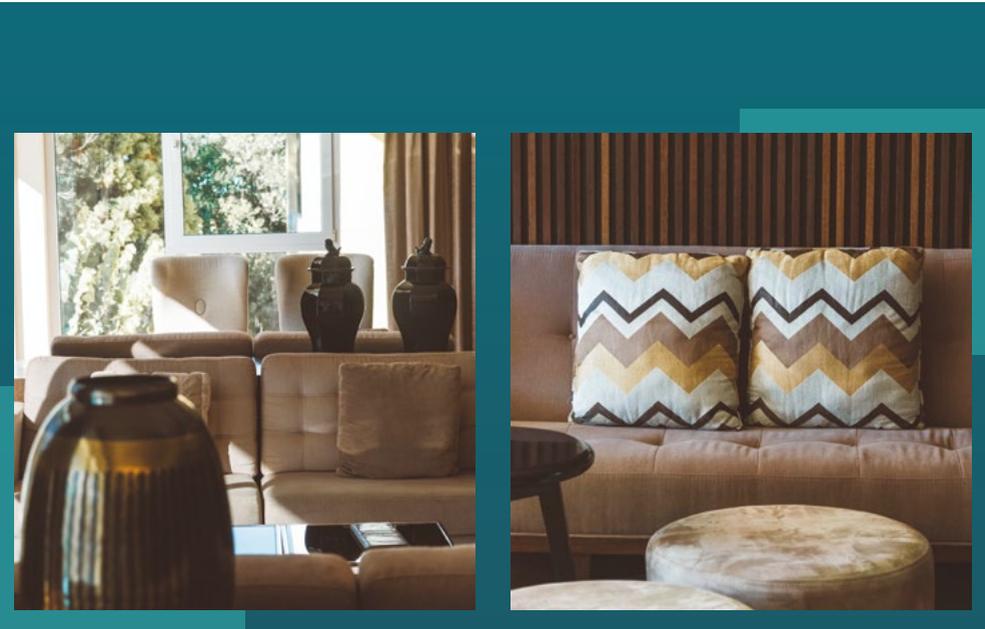
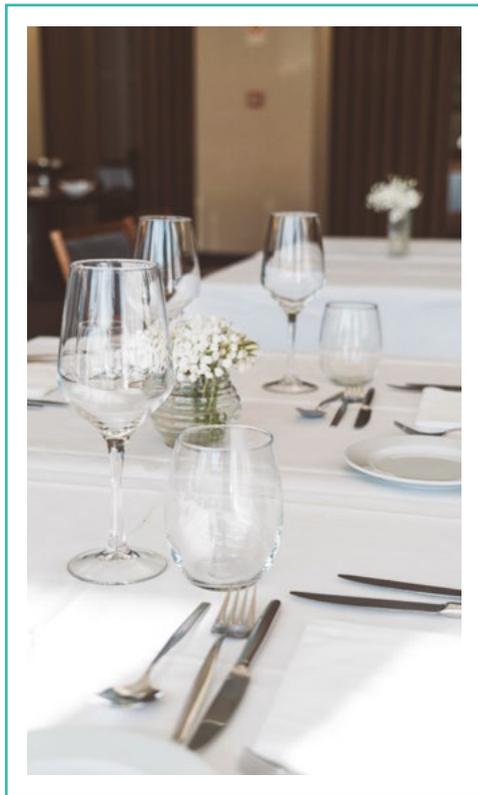
É DE DESTACAR O **GRANDE HOTEL DE LUSO**, CONSTRUÍDO HÁ MAIS DE 70 ANOS E CUJA ARQUITECTURA SÓ POR SI JÁ MERECE UMA VISITA.

O hotel de 4\*\*\*\* manteve a traça original, mas o seu interior foi redecorado com um estilo moderno, próprio, a roçar o vintage numa perfeita harmonia com o seu espaço. A enorme piscina olímpica com pranchas promete belos e divertidos dias de sol.



O restaurante do hotel está a cargo do Chef Pedro Pancas ao qual agradeço o empenho em todas as refeições, os pratos estavam divinos e representam muito bem a riquíssima gastronomia da região com um toque sofisticado. Não deixem de experimentar o folhado de queijo chévre, o cheesecake e a panacota de baba de camelo, com água na boca?! Aposto que sim! 😊

O hotel tem ainda bar, uma piscina interior aquecida, um campo de Squash, snooker, parque infantil e um enorme e súper equipado ginásio. O empreendimento integra o complexo termal, o que permite acesso directo à estância, sim, podes sair do quarto já de robe e quando dás por ti já estás nas termas.



## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA



A **Mata do Buçaco** é o primeiro local incontornável para quem quiser conhecer a flora e a mística da região. O palácio é de uma beleza estonteante... estava sozinho e com os jardins só para mim, como é possível? Fiquei de facto surpreendido pois nunca tinha visitado e hoje está sem dúvida no meu Top dos lugares mais encantadores de Portugal.



Aproveitem para entrar no palácio, hoje transformado em hotel, Bussaco Palace Hotel, para poderem apreciar todos os fabulosos painéis de azulejos na escadaria principal.



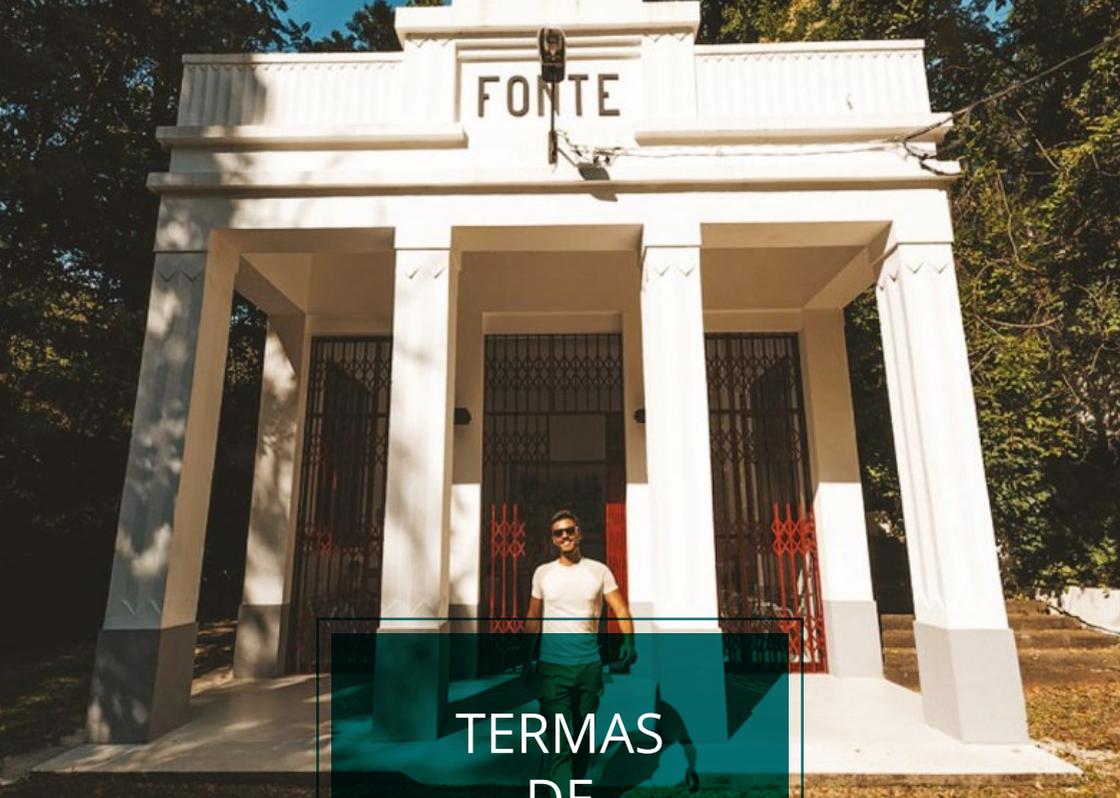
A Floresta da serra é incrível, densa, com árvores lindíssimas, merece muito um passeio a pé (até porque para entrar de carro cobram 5€, sendo que se for para subir até ao Palácio, upa upa!

Visitar o **antigo Casino de Luso**, mesmo colado ao edifício das termas, hoje transformado num pequeno teatro, biblioteca e museu da água Luso. Aproveitem e vejam o cafezinho ao lado, Rosa Biscoito, que bom gosto na decoração, um espaço muito acolhedor e com produtos regionais.

No que toca a história e cultura, o **Convento Santa Cruz do Buçaco**, o **Museu da Vista Alegre** (que adoro!) e o **Museu do Vinho da Bairrada** (também adoro! lol) são os locais de paragem obrigatória.

Numa óptica mais desportiva, tendo em conta a ligação local ao hipismo, aconselha-se uma ida ao **Hipódromo da Bairrada**. Outra paragem sugerida é o **Curia Golfe**, o primeiro campo em pleno centro do país que se quer afirmar como um novo destino de golfe, capaz de agradar a todos os golfistas.

De regresso, não se esqueçam de parar na Mealhada e comer um belo Leitão! Mnham Mnham! 😊



# TERMAS DE VALE DA MÓ

Fui até à região da Mealhada (não, não foi por causa dos famosos leitões, que por acaso até é das poucas coisas que não aprecio), foi mesmo para conhecer as termas de Vale da Mó.

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

Para se chegar lá é preciso percorrer uma estrada bastante cénica e no meio da natureza.

A SUA LOCALIZAÇÃO CONVIDA AO REPOUSO E ACABEI POR FICAR LÁ SENTADO NA RELVA SÓ A APRECIAR A PAZ DO LOCAL.



# ÁGUA FÉRREA DE VALE DA MÓ

Infelizmente não consegui beber a água milagrosa, apenas é possível com receita médica... As características da água férrea de Vale da Mó são únicas no património hidrológico português. A água nasce bacteriologicamente pura, sem cheiro, e de sabor ligeiramente férreo.

É indicada no tratamento de doenças do aparelho digestivo (doenças gastro-hepáticas e anorexias) e doenças relacionadas com o sangue (como anemia e outros problemas provocados por carência de ferro). Não que eu tenha algum destes problemas, mas não sei, talvez me fizesse bem à pele eheh. Ao contrário das restantes termas os tratamentos aqui são feitos apenas pela ingestão da água.

A época termal é de Junho a Outubro.

Segunda a sábado das 08h00 às 12h00 e das 16h às 19h.  
Domingo das 08h00 às 12h00 e das 15h30 às 18h00.



## ONDE FICAR

### CASA DE MOGOFORES

A HISTÓRIA DA CASA DE MOGOFORES ESTÁ FORTEMENTE LIGADA À HISTÓRIA DE PORTUGAL DO PERÍODO DO SÉC. XIX, EM QUE A INSTABILIDADE POLÍTICA FEZ EMERGIR DAS REVOLTAS LIBERAIS UMA NOVA ELITE COM LUGAR CADA VEZ MAIS PROEMINENTE NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA E VIDA ECONÓMICA.

Com um design e um mobiliário neoclássico, a Casa de Mogofores é o local ideal para quem viaja em família ou pretende descansar. O edifício é lindíssimo, tem um enorme jardim de árvores, e uma piscina interior fabulosa com vista para as vinhas. Os quartos são muito espaçosos e confortáveis e o pequeno-almoço servido é divino.





## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA



Existem vários locais de interesse a visitar, por ser uma região com uma tradição vinícola enorme, é natural que muitos desses locais passem pelo Enoturismo – Provas de vinhos e visitas, decidi ir conhecer as Caves Aliança, agora também Museu Underground, um projecto muitíssimo interessante que desconhecia.



As maiores caves de Portugal, escondem não só uma história fabulosa de vinhos mas também obras de arte de valor incalculável, como objectos africanos, pedras semi-preciosas, fósseis com 413 milhões de anos, até um crânio de dinossauro marinho podem encontrar.



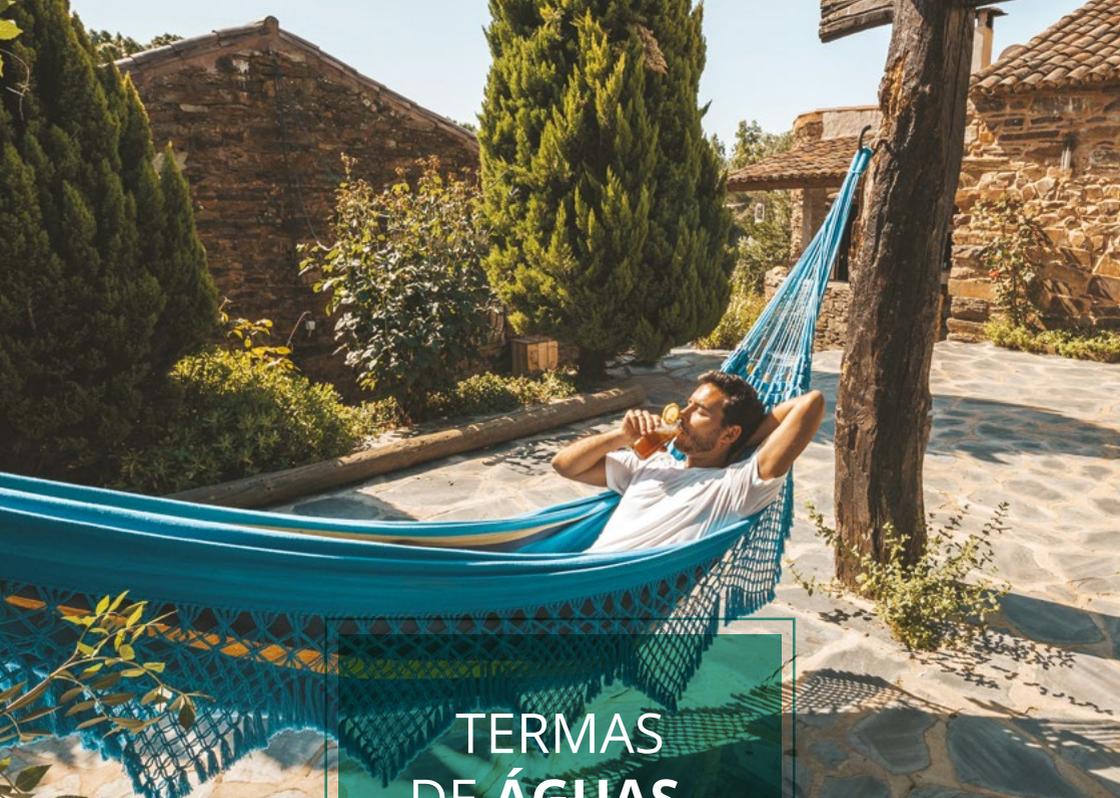
Além disso, tem uma coleção incrível de Bordalo Pinheiro, fiquei fascinado porque sou um grande fã e tenho muitas peças em casa. No final fez-se uma prova de espumantes e claro, tive que trazer uns para casa eheh.

Podem ainda visitar o Património cultural da região, nomeadamente o Museu do Vinho da Bairrada ou o Santuário Nossa Senhora Auxiliadora.



## ONDE COMER

Restaurante Mugasa – Fica a poucos km's do Museu Underground e é o sítio ideal para ir comer se está a pensar visitar as caves Aliança. A comida é muito boa, apesar de ser um restaurante grande é aconselhável fazer reserva, costuma estar cheio todos os dias.



## TERMAS DE ÁGUAS - PENAMACOR

Fui até à região de Penamacor, uma das que mais gosto em Portugal para conhecer as Termas de Águas-Penamacor, também chamadas de Termas Fonte Santa (pois, “há neste povo [Águas] uma fonte chamada Fonte Santa, cujas águas, por passarem por minerais de enxofre – como se vê pela cor, cheiro e efeitos delas – são salutíferas aos que nelas se banham...”).

## AS TERMAS

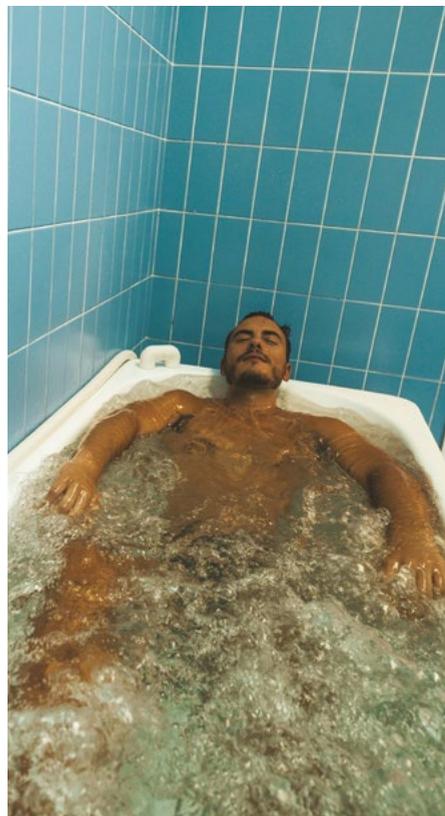
As termas estão localizadas em Águas, terra que me traz belas recordações uma vez que já tinha lá estado numa muito divertida passagem de ano em 2010. Longe da azáfama citadina, as termas surgem num local muito tranquilo a 7 km da sede do concelho, Penamacor, uma vila encantadora e onde é possível visitar um vasto património histórico.



As termas são pequenas, no entanto oferecem uma gama diversificada de tratamentos termais, entre os quais vapor à coluna, duche circular ou aerobanho, e tratamentos de hidromassagem e duche de jato para quem procura momentos de relaxamento.

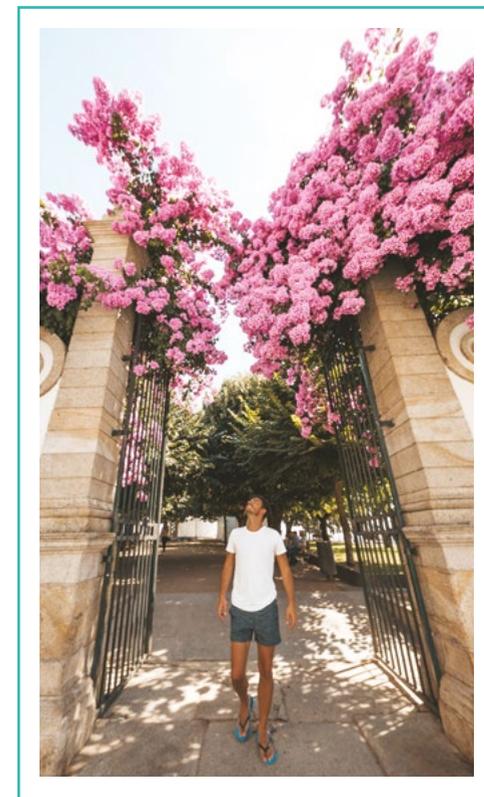
Para quem tem doenças do aparelho respiratório, os tratamentos de irrigação nasal, a pulverização faríngea ou aerossol, são uma excelente opção para ter melhorias, uma vez que a sua água é fracamente mineralizada, com reacção alcalina, sulfúrea, bicarbonatada sódica, levemente fluoretada e com significativa quantidade de sílica.

Resolvi experimentar um banho de hidromassagem e um duche de jato, não há melhor tratamento para relaxar aqueles músculos que ninguém lá chega.



A época termal das Termas de Águas-Penamacor é de Maio a Novembro.

Segunda a sexta-feira das 08h30 às 12h00 e das 15h30 às 18h30.  
Sábado das 08h30 às 12h00.  
Encerra ao domingo.





## ONDE FICAR

### MOINHO DO MANEIO

UMA ENORME SURPRESA...  
LOCALIZADO JUNTO À RESERVA  
NATURAL SERRA DA MALCATA, A 8 KM  
DE PENAMACOR, ESTE TURISMO RURAL  
ESTÁ RODEADO DE NATUREZA.

As casinhas são tipicamente  
portuguesas, bem decoradas  
e confortáveis. Para quem quiser  
refrescar-se tem ao dispor  
uma piscina e um ribeiro natural.

É sem dúvida um lugar  
que voltarei a visitar!



## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Há muitas actividades e lugares interessantes a visitar nos arredores de Penamacor. Por exemplo, um passeio pela exuberante serra da Malcata, delimitada pela albufeira da barragem da Meimoa e pela ribeira da Baságueda, constitui um irresistível atractivo para os amantes da natureza.

Decidi ir lá fazer um picnic e dar um mergulho, fiquei rendido à tranquilidade do lugar, a água estava maravilhosa e acabou por ser um dia incrível, adorei e recomendo a todos visitarem a Zona balnear do Meimão, além disso possui piscina flutuante com vigilância e areia, que possibilita estender a toalha para descansar ou apanhar banhos de sol.



Para os amantes de caminhadas existem vários Percursos Pedestres como é exemplo a Rota do Património Mundial da Unesco ou a Rota da História Judaica. Podem ainda visitar os museus Castelo / Fortaleza de Penamacor, a Torre de Menagem, o Museu Municipal de Penamacor e por fim o Núcleo Museológico da Bemposta.

Não muito longe de Penamacor fica a incrível aldeia de Monsanto que é obrigatória uma visita!



## ONDE COMER

### RESTAURANTE DOIS PINHEIROS

Estrada Nacional 233 – Quinta do Areiro // 6090 PENAMACOR  
Tm: 932 777 516 / 966 786 035

### RESTAURANTE O CALHAMBEQUE

Estrada Nacional 233 // 6090-385 MEIMOA  
Tel.: 277 377 221

### RESTAURANTE “A CAVE”

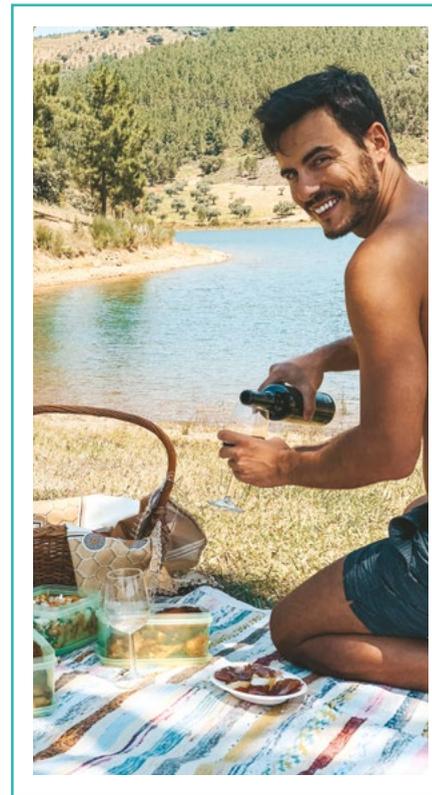
Largo D. Bárbara Tavares da Silva nº.16 // 6090-509 Penamacor  
Tel.: 277 394 312

### RESTAURANTE CHURRASQUEIRA SANTIAGO

Rua 25 de Abril // 6090-523 PENAMACOR  
Tel.: 277 394 068 / Tm: 966 323 343

### RESTAURANTE ZÉ GALANTE

Estrada Nacional 233 – Cruzamento das Águas  
Tel.: 277 305 602





# TERMAS DE MONFORTINHO

**Escondida na encosta da serra, Monfortinho é uma cidade fronteiriça, separada de Espanha apenas pelo estreito Rio Erges de modo que ao longe conseguimos ver os Nuestros Hermanos.**

Confesso que nunca antes tinha aqui estado, o mais perto que estive desta povoação foi quando visitei a lindíssima aldeia de Monsanto há uns 9 anos atrás. Pois bem, desta vez continuei estrada e dei por mim nesta pequena e simpática terra.

ENVOLVIDA NA NATUREZA DA SERRA DE PENHA GARCIA, MONFORTINHO FOI UMA SURPRESA, NÃO SÓ PELA BELEZA DAS SUAS TERMAS MAS TAMBÉM PELO MAJESTOSO HOTEL FONTE SANTA E DOS SEUS JARDINS.

Um espaço lindíssimo, muito bem decorado, comida excelente no seu restaurante Papa Figos, duas piscinas fabulosas com uma vista incrível para Espanha... além da proximidade das Termas que são meros 50 metros a pé.



Na margem do Rio Erges, que desagua no Rio Tejo, estão situadas as famosas Termas de Monfortinho, diz-se que já os Romanos visitavam esta zona devido à pureza das águas da Serra.

As Termas de Monfortinho são um complexo termal perfeito para uma experiência relaxante. Digo-vos já que é para aqui que venho quando precisar de desligar uns dias. É uma tranquilidade, o único ruído que se houve na rua são mesmo os pássaros ou a brisa da Serra. Rodeadas por uma paisagem verdejante e rural, as Termas encontram-se abertas durante todo o ano. Para além de programas de saúde, esta estância oferece também programas dedicados ao bem-estar e à beleza, isto quer dizer que há muitas massagens relaxantes para aqui fazer. E quem é que não gosta de massagens?



## TRATAMENTOS

Passei um dia nas termas, que maravilha! Aqui experimentei o Duche Vichy a 4 mãos (Uau! Quero fazer isto todos os dias para o resto da minha vida)... para quem não sabe o Duche Vichy é uma massagem numa marqueta de jactos de água (aqui termal o que ainda é melhor) e óleos... ser a quatro mãos ainda a torna mais intensa. São apenas 15 minutos mas é mais relaxante que qualquer outra de 1H... Fiz ainda um duche circular, não me perguntem exactamente o nome, mas meti-me numa máquina de jactos, supostamente ajuda a fazer uma esfoliação à pele, que eu bem precisava. Depois fiz o banho escocês, em que levas com uma mangueira de alta pressão por todo o corpo, fazendo com que sejam pressionados músculos e partes do corpo mais facilmente que numa massagem normal. Seguiu-se um banho de hidromassagem e uma massagem de 5 energias na qual confesso ainda me babei de tão relaxado que estava.



Além disso, a água termal por ser rica em sílica é ótima para beber directamente da fonte além de estarem indicados para vários tratamentos de doenças, como as de pele, nomeadamente a psoríase, eczemas, acne, sequelas de queimaduras...



## ONDE FICAR

NO ENCANTADOR HOTEL FONTE SANTA. UM HOTEL DE LUXO RURAL E O LOCAL PERFEITO PARA RELAXAR NUM AMBIENTE REQUINTADO E ROMÂNTICO.

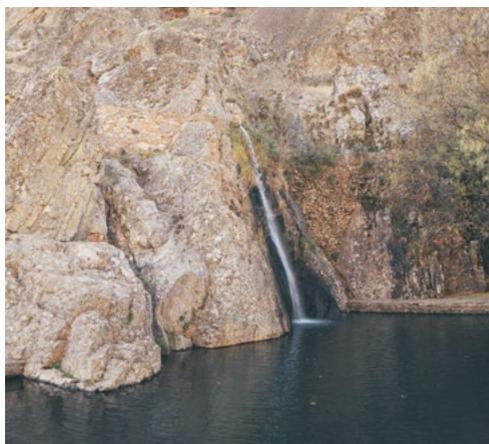
Os quartos têm vistas deslumbrantes, foi sem dúvida um prazer acordar, abrir a janela e respirar natureza.



# O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Estas termas pautam-se por uma localização privilegiada junto de vários recursos naturais e patrimoniais dignos de exploração, como a Serra de Penha Garcia, os Fósseis de Penha Garcia, as Ruínas Idanha-a-Velha, o GeoPark Natur Tejo, o Centro Cultural Raiano ou a Horta Capina de Idanha-a-Nova, todos são pontos de interesse que valem uma visita. Não se esqueçam.

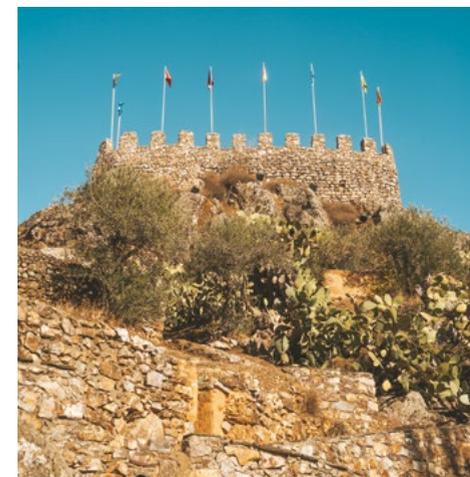
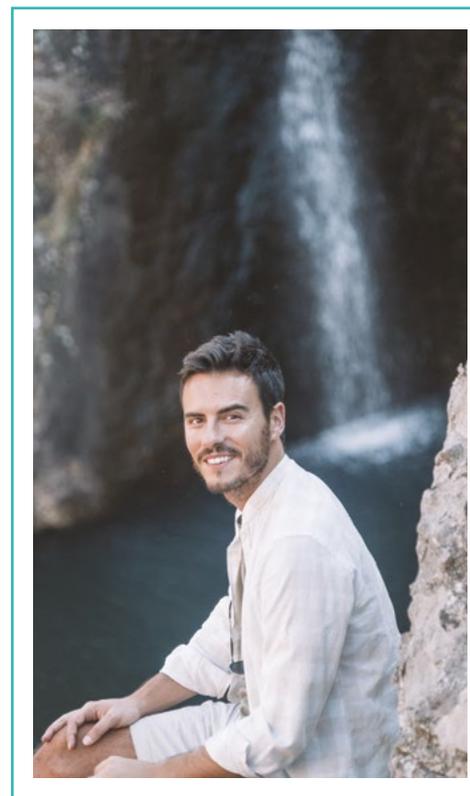
Podem provar os pratos regionais como o coelho à Caçador ou as Papas de Caroulo. E não se esqueçam de trazer para casa uma melancia, não fossem daqui as famosas melancias do Ladoeiro.



## PENHA GARCIA

Uma bonita aldeia que cresceu nas encostas da serra com vistas deslumbrantes para toda a região. Devem visitar a piscina natural que é lindíssima, tem uma cascata e promete belos mergulhos no calor do verão.

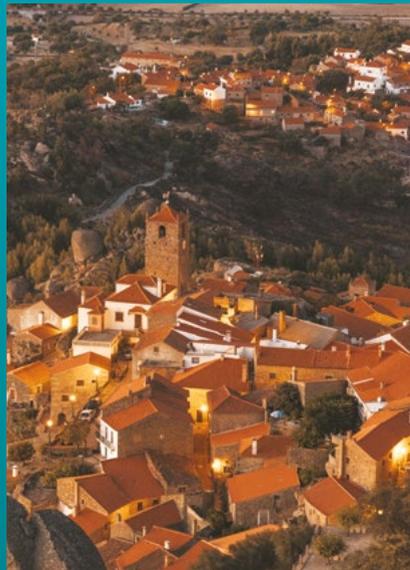
Podem ainda fazer um passeio pelos vários trilhos e visitar a barragem, visitar o seu pequeno castelo e percorrer a rota dos fósseis com 490 milhões de anos que a história deixou neste lugar.



## MONSANTO

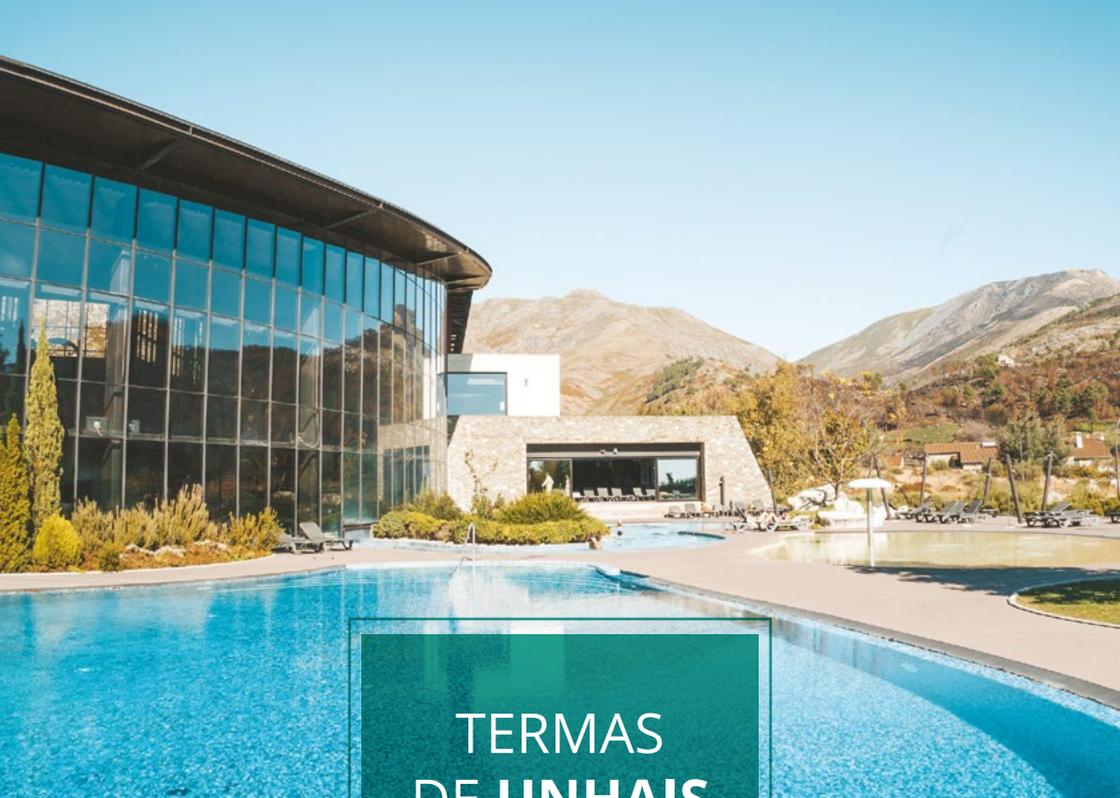
É uma das mais bonitas Aldeias Portuguesas, título que ganhou em 1938. Construída envolta nas suas enormes rochas de granito, Montante parece quase o cenário de um filme cujos recantos são tão atípicos quanto originais. Construída por Afonso Henriques e doada aos cavaleiros Templários que ergueram o castelo no topo da montanha com 758 m de altura.

Força nas perninhas e toca a subir as ruas íngremes, as casas embutidas na rocha, os telhados laranja, até entrar nos portões do imponente castelo, cujas vistas panorâmicas são de deixar qualquer um incrédulo... acreditam que é possível ver a Torre da Serra da Estrela daqui? Não deixem de visitar a Igreja da Misericórdia, a casa de Fernando Namora e a Igreja Matriz... de qualquer forma o importante é mesmo passear e perderes-te por entre as estreitas ruas.



## EM ESPANHA

A poucos km de Monfortinho, já do outro lado da fronteira encontram a incrível Catedral de Coria e a extraordinária ponte romana de Alcântara.



## TERMAS DE UNHAIS DA SERRA

Unhais da Serra é uma pequena vila situada num vale de origem glaciária nas encostas da grandiosa Serra da Estrela. Fica a pouco mais de 15 km da Covilhã.

Diz a lenda que um jovem brasonado e rico se perdeu enquanto caçava, cheio de fome, encontrou um pastor que lhe ofereceu leite do rebanho e trutas que apanhou na ribeira com as suas grandes “unhas”, deste então que a terra ficou baptizada por “unhais da serra”.

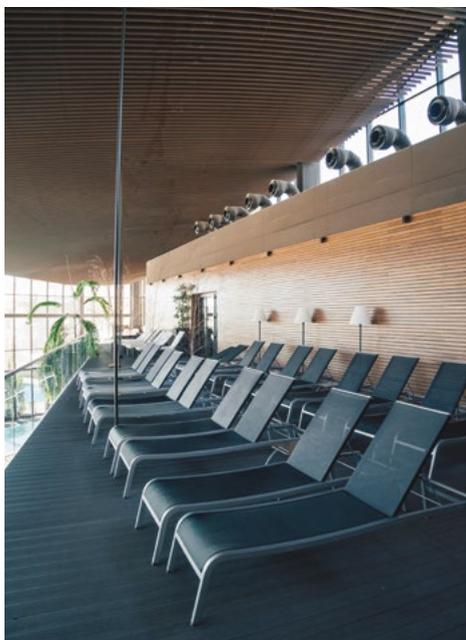
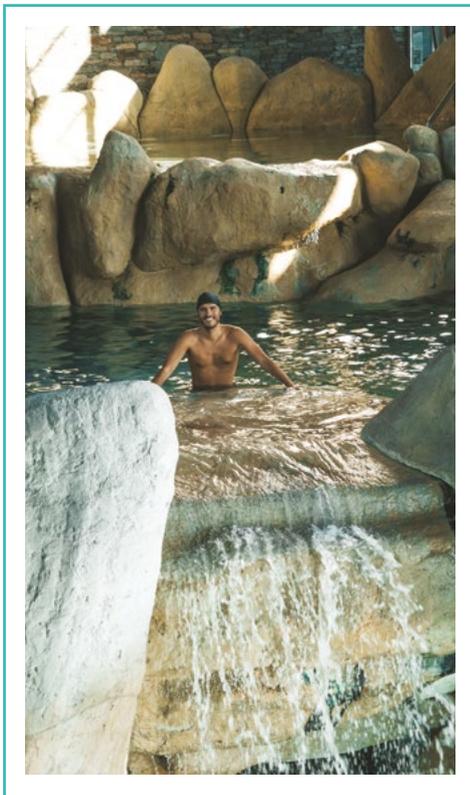
ERA CONHECIDA COMO A “PÉROLA DA BEIRA”, MUITO POR CULPA DO GRANDE HOTEL DE UNHAIS DA SERRA E PELO CASINO.

A Norte de Unhais da Serra situa-se a Estância Termal e Climática, cujas águas correm a 36.000 litros/hora com uma temperatura de 37°, hoje conhecida por Aquadome, o centro 100% wellness do H2otel.

## O AQUADOME

O AQUADOME, local onde se encontram as águas termais é constituído por quatro grandes áreas sendo uma delas a **AquaTermas**, o mais moderno centro termal do país, ótimo não só para quem tem problemas respiratórios como por exemplo Sinusite (eu!), o **AquaFisio** para problemas de fisioterapias e osteopatia em meio aquático, o **AquaCorpus**, um spa maravilhoso para libertar o stress da cidade e trabalho e o **AquaLudic**, um complexo de piscinas em circuito e saunas que vai deixar os pequenotes loucos e os mais graúdos maravilhados. Além de que a piscina interior de água aquecida tem passagem para o exterior... é maravilhoso estar cá fora no fresquinho mas com água quentinha. No verão existem outras piscinas no jardim de água normal para refrescar.





## TRATAMENTOS

De Março a Novembro, esta estância tem tratamentos direccionados para doenças do foro respiratório, reumatismal, sequelas de traumatismos osteoarticulares, aparelho digestivo e circulatório e serviços de bem-estar termal. Durante todo o ano presta serviços de bem-estar e serviços de fisioterapia, medicina tradicional chinesa e osteopatia completam a oferta.

Paralelamente, possui programas no âmbito do Medical SPA, nas áreas de emagrecimento, anti-stress e supervisão nutricional. Aulas de ginástica como zumba, pilates ou yoga são uma constante. Na verdade, felizmente não tenho grandes problemas de saúde, e também não é preciso ter para frequentar as termas. São uma excelente opção para quem quer recuperar energias, fazer massagens, descansar e estar em contacto com a natureza.

Recomendo fazerem o duche Vichy a 4 mãos... É incrível!

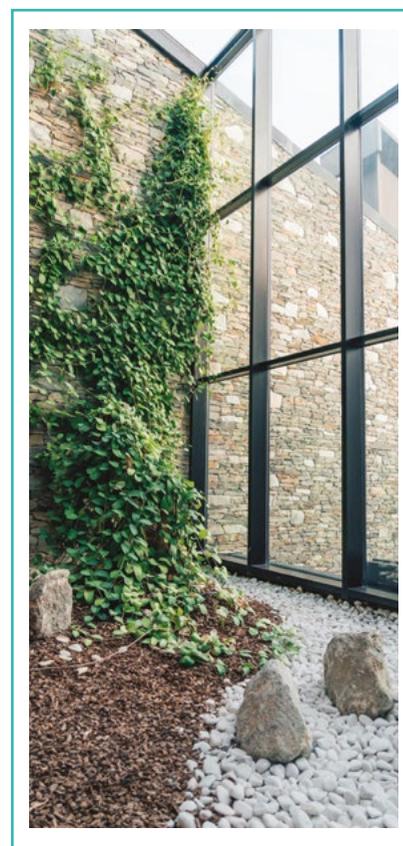
Serão provavelmente os 15 minutos mais relaxantes da tua vida, ahaha.





HÁ ALGUNS ANOS QUE OIÇO FALAR DO H2HOTEL, NUNCA TINHA SURGIDO OPORTUNIDADE DE O VISITAR E POR ISSO ESTAVA BASTANTE ENTUSIASMADO.

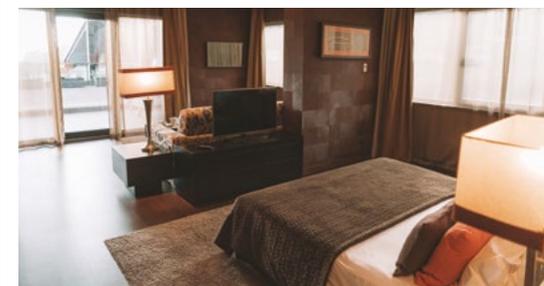
O hotel fica a 750 m de altura e por essa razão qualquer vista é desafogada e lindíssima. A arquitetura moderna do hotel contrasta com a restante vila, ainda assim insere-se muito bem na serra envolvente. Tem mesmo aquele ar de hotel de montanha, em madeira, que só apetece ir lá para dentro, meter-se à lareira e ver a neve cair do lado de fora da janela.



## O HOTEL

Dispõe de 90 quartos, dos quais 17 são suítes e suítes duplex. A minha suíte era enorme, além de ter uma varanda que dava quase para fazer um joguinho de futebol.

O quarto, assim como todo o hotel está muito bem decorado, num conceito contemporâneo. A WC é lindíssima, com banheira de hidromassagem e toda uma parede com janelas para a serra. A vista é fabulosa, acordei e deitei-me na espreguiçadeira de robe a aquecer-me com primeiros raios de sol antes de descer para o pequeno-almoço.



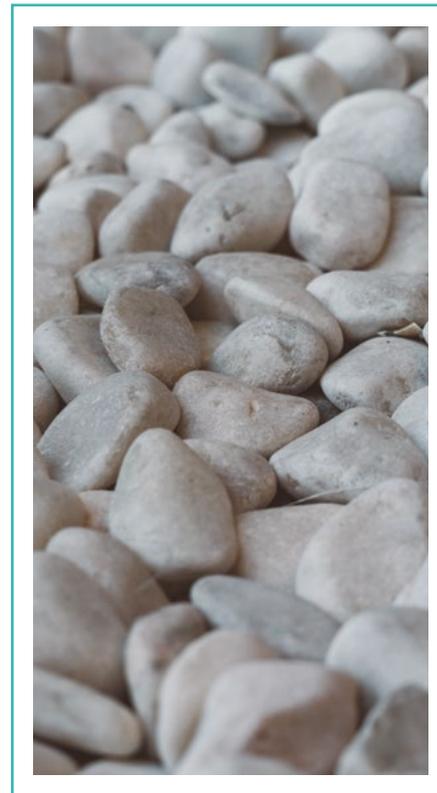
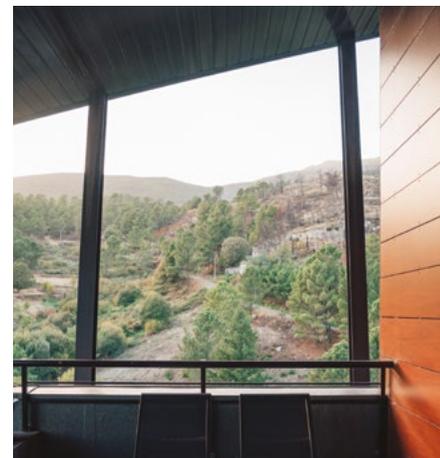
## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Estamos na Serra da Estrela, não faltam dezenas de coisas para fazer. A minha preferida é simplesmente andar pela natureza, existem muitos trilhos, alguns mais complicados outros mais fáceis. Além de que o hotel pode organizar um kit picnic feito pelo chef para um almoço diferente no meio da natureza.

O importante é mesmo explorar a serra. O ambiente envolvente convida os visitantes a actividades outdoor como biking, padel, passeios barefoot, percursos de BTT e actividades de orientação.



Outra possibilidade são os passeios culturais pelo Museu de Arte Sacra, pelo Museu do Queijo (Socorro, vou comer o museu todo!) e pelo Parque Museológico de Belmonte, sítios onde se encontra uma variedade de centros de exposição e museus de temáticas relacionadas com o lanifício, a gastronomia, a natureza e a cultura.



## OUTROS LOCAIS A VISITAR

### LORIGA

Chamam-lhe a “Suíça Portuguesa” e para lá chegar é preciso agarrar-se bem nas curvas. Tem uma piscina natural com água geladinha, mas muito bonita. Se não for para o mergulho que seja para ver este sítio lindíssimo.

### COVÃO DA AMETADE

Já filmei aqui há muitos anos uns episódios dos “Morangos com Açúcar”, desde então que fiquei encantado com este lugar e com o seu rio Zêzere.

### POÇO DO INFERNO

Uma das cascatas mais bonitas da região. Fica a 1080 metros por isso como devem imaginar um mergulho nestas águas cristalinas só vai saber bem no verão.

### A TORRE

Não é preciso haver neve para ter um pretexto para visitar o ponto mais alto de Portugal continental. Obviamente que se houver neve a visita é capaz de ficar bem mais divertida 😊

### COVILHÃ

Uma cidade muito simpática, com museus e património interessante como é o caso do Museu de Arte Sacra, o Museu do Queijo, o Teatro Municipal ou a casa-museu do Paúl. Além de miradouros, igrejas de azulejos e programas inovadores como a rota da arte Urbana.



## TERMAS DE ALMEIDA FONTE-SANTA

**Visitei as Termas de uma das aldeias históricas que mais queria conhecer mas ainda não tinha tido oportunidade, Almeida.**

As águas fracamente mineralizadas do complexo termal de Almeida brotam nas escarpas dos montes que formam o vale por onde corre o lindíssimo e calmo Rio Côa, a uma altitude de 560m, a cerca de 3.5 quilómetros a noroeste da Vila de Almeida, distrito da Guarda.

Envolvida por uma paisagem verde e granítica, praticamente intocada pelo homem, as Termas de Almeida - Fonte Santa são um óptimo destino para fugir ao stress do dia-a-dia e para recarregar energias através de programas termais.

O complexo super moderno fica no meio da natureza, só por si a viagem até lá já é um enorme prazer.

A época termal é de Maio a Novembro. Segunda a sábado (incluindo feriados) das 09h00 às 12h00 e das 16h00 às 20h00. Encerra ao domingo.



A estância termal de Almeida-Fonte Santa está vocacionada para o tratamento de doenças das vias respiratórias e doenças reumáticas e músculo-esqueléticas, tendo também uma área dedicada à fisioterapia. Mas o complexo trata para além disso, na verdade o piso superior é um verdadeiro SPA com uma decoração bastante Zen com Budas e pinturas espalhadas pelos corredores e salas de massagem.

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 director clínico.



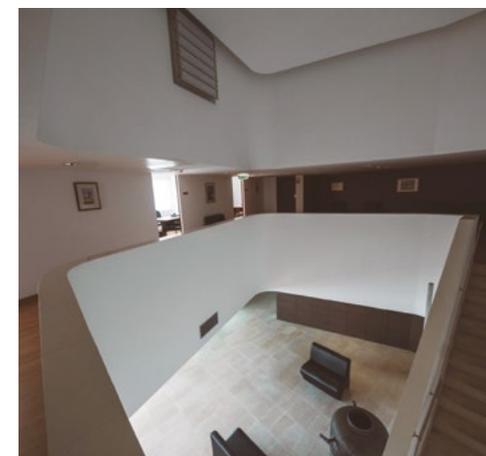
As Termas de Almeida-Fonte Santa estão preparadas para proporcionar verdadeiros momentos de bem-estar aos seus clientes.

Ao começar pela maravilhosa piscina que tem uma vista incrível para a natureza. A piscina tem Jacuzzi, cascata e hidromassagem. Existem vários programas como o “anti-stress”, “anti-celulítico”, “Conhecer as Termas” e “Ritual de Bali” ou ainda por técnicas complementares como massagem com aromaterapia, massagem pedras quentes ou drenagem linfática.



Decidi fazer um duche Vichy como é obvio, nunca se diz que não eheh. Seguido de um Thalasso, óptimo para dores musculares nas costas e ombros, e o ritual de Bali que consiste numa massagem e esfoliação com especiarias, gostei muito, só pelos cheiros acabei por viajar.

Acho que não devem deixar de visitar as termas se passarem pela região, tenho a certeza que vão ficar rendidos à simpatia, aos tratamentos e às instalações.

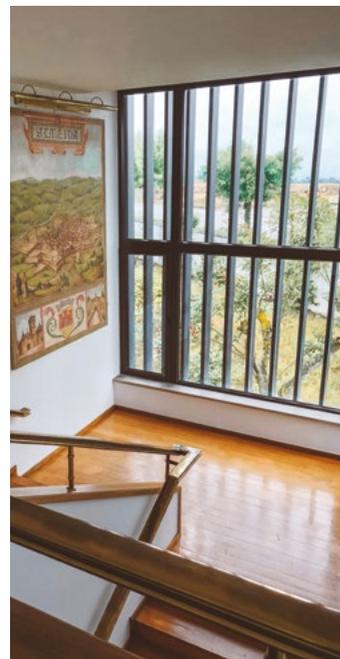




## ONDE FICAR

CASO QUEIRAM FICAR NO CENTRO DA ALDEIA HISTÓRICA DE ALMEIDA O HOTEL FORTALEZA DE ALMEIDA É UMA EXCELENTE OPÇÃO.

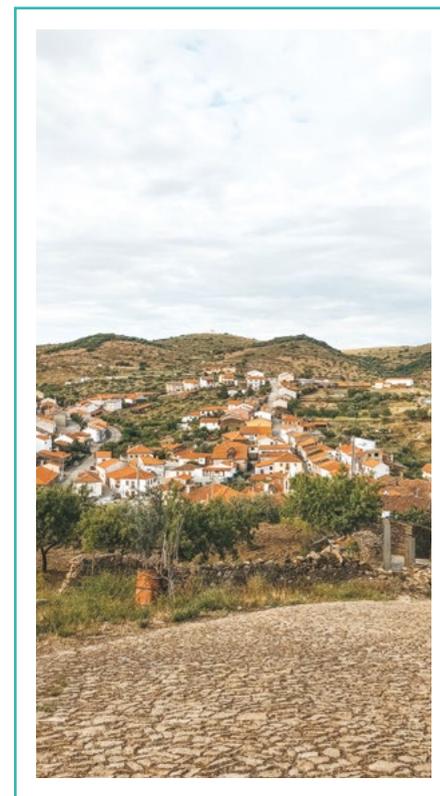
Numa zona muito tranquila dentro da muralha e com vista privilegiada sobre a região. Os quartos são amplos e a comida muito boa. Foi construída de raiz como pousada em 1985. Dispõe de 21 quartos, várias zonas de estar e um staff muito simpático. 😊



## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Estamos numa das aldeias históricas mais bonitas de Portugal, há muitos programas culturais e naturais para serem explorados, como o Museu Militar de Almeida, o centro histórico de Almeida – que tem uma das fortalezas mais bem conservadas da Europa e uma das Casamatas únicas no mundo, o Centro de Estudos de Arquitectura 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.

Podem ainda fazer os percursos pedestres da Fortaleza de Almeida e provar as especialidades gastronómicas da região, sugiro o restaurante Granitus, fui lá almoçar e gostei muito do bacalhau com natas e da simpatia dos empregados. Acho que ainda podem dar um saltinho a Fôz Coa ou pelo menos um passeio pelas margens do rio que é muito bonito.





## TERMAS DE LONGROIVA

Já vos aconteceu visitarem um local e ficarem parvos quando lá chegam? De certeza que sim, por isso sabem o que senti quando cheguei às termas de Longroiva.

Confesso que me meti à estrada sem pesquisar nada sobre o local, sabia apenas que era uma pequena aldeia bem no interior da Beira Alta. Cheguei de noite e fiquei logo rendido ao Longroiva hotel, um edifício antigo e muito bem restaurado com quartos incríveis... mesmo espectaculares como podem ver nas fotos.

## AS TERMAS

QUANDO ACORDEI E OLHEI PELA JANELA, MAIS SURPRESO FIQUEI COM A BELEZA DAS PAISAGENS NATURAIS DO PLANALTO BEIRÃO E DO ALTO DOURO, ONDE O HOTEL SE SITUA. MAS JÁ VOS FALO DO HOTEL MAIS À FRENTE... VIM MESMO FOI CONHECER AS TERMAS.



Vesti o meu robe, saí do quarto e fui até às termas que são interligadas ao hotel. As Termas de Longroiva têm amplas e modernas instalações é um espaço integrado 100% wellness, que permite aliar a saúde à prevenção e ao bem-estar, em duas áreas funcionais:

O **Longroiva Clássico**, com um moderno e amplo balneário termal provido dos mais avançados equipamentos para o tratamento de problemas músculo-esqueléticos, reumáticos e respiratórios.

E o **Longroiva SPA/Ludic**, que contempla uma ampla e diversificada oferta de serviços próprios para ajudar os clientes a restituir o bem-estar físico e emocional.

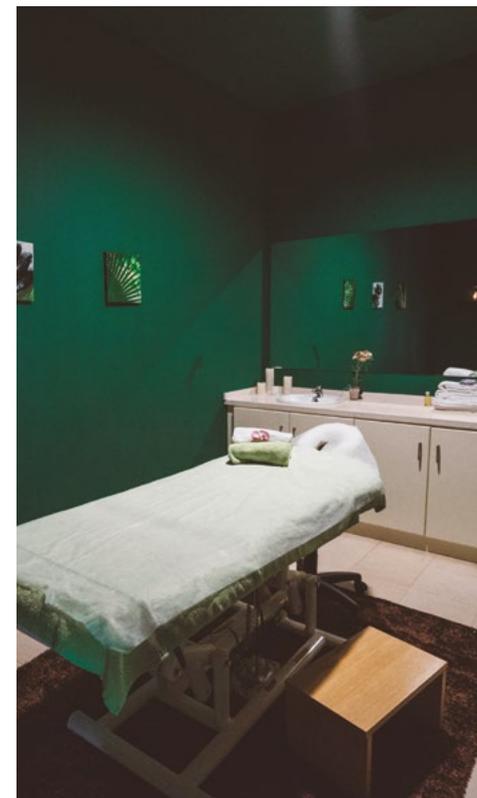
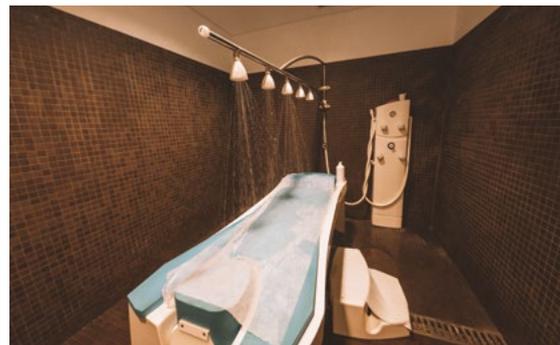


As Termas idealizaram vários tratamentos com o objectivo de dar resposta de forma individualizada às necessidades e exigências de cada cliente, podes fazer Sauna Chromotherm, Thalaxion, duche circular ou tratamentos de corpo como esfoliações e envolvimentos.

Eu estava ansioso por experimentar um dos tratamentos, sabem qual? O Banho Vino terapêutico e massagem vínica, sim por ser esta uma região tão conhecida pelos seus vinhos é natural que os usem também para tratamentos. Adorei, fiz um banho de jacuzzi com água termal e pasta de vinho, seguido de uma massagem com óleos.



Ainda aproveitei para dar um mergulho na maravilhosa piscina interior e exterior, ambas aquecidas durante todo o ano.





## ONDE FICAR

O LONGROIVA HOTEL RURAL É UM LOCAL DE CHARME ONDE RURALIDADE, INOVAÇÃO E BOM GOSTO ENCONTRAM UMA SÍMBOSE PERFEITA.

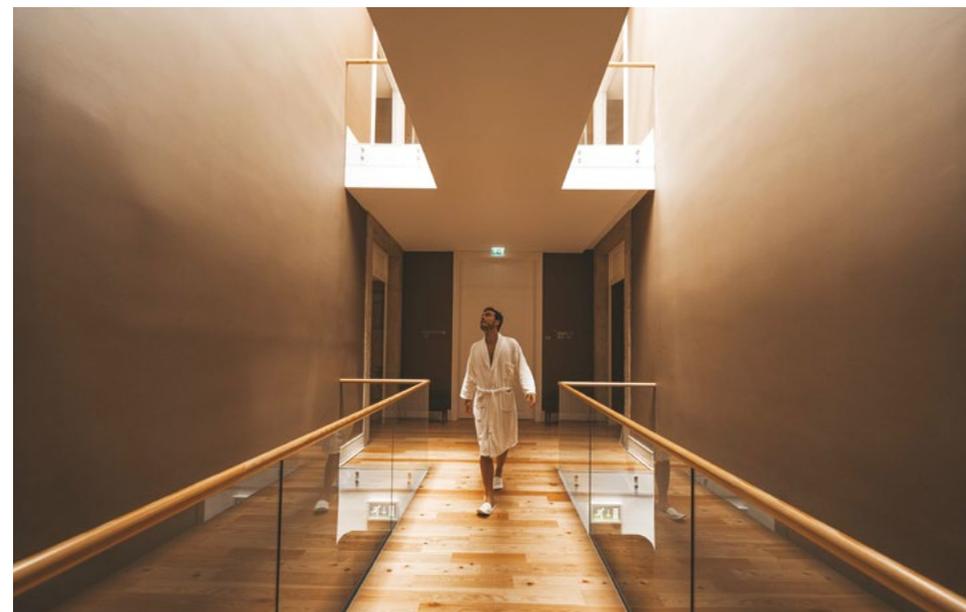
Fiquei rendido ao hotel e tenho a certeza que lá voltarei. Moderno, super confortável, elegantemente decorado e com muita atenção aos detalhes. Situado a 10 minutos do duplo Património Mundial e num perímetro geológico de elevado interesse - Graben -, de onde emergem diversas fontes termais com propriedades diferentes (nascentes de águas purgativas, férreas e minerais), esta aldeia templária e todo o seu património edificado, cultural e lendário merecem ser visitados.



Um empreendimento, da autoria do arquitecto Luís Rebelo de Andrade, onde a arquitectura contemporânea vestiu e renovou o antigo edifício termal de cariz neoclássico que é lindíssimo, dotando-o de 2 suítes e 12 quartos twin/duplos em ambiente de charme.

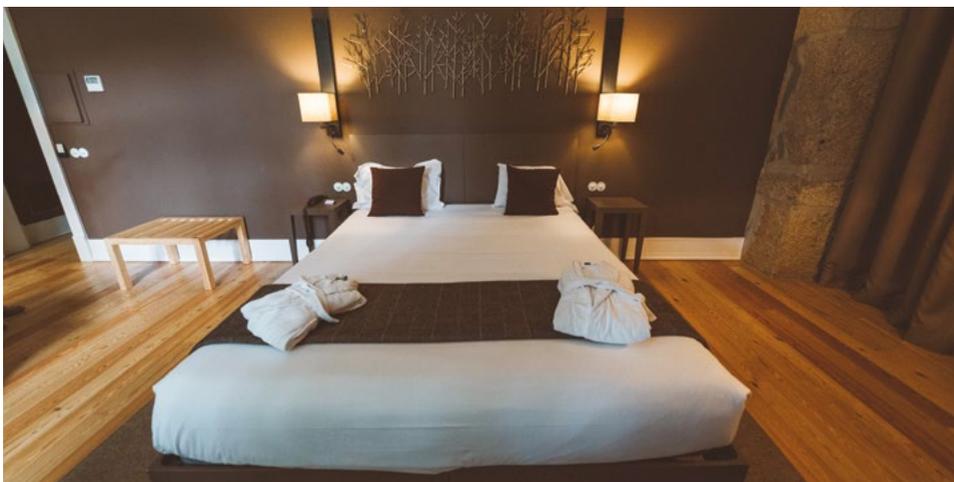
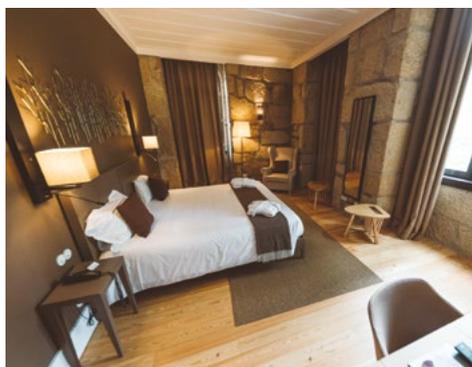
Num registo mais contemporâneo, o complexo hoteleiro oferece ainda 20 quartos design twin/duplos, com vista privilegiada, e 10 acolhedores bungalows, concebidos e construídos de raiz.

Tanto o pequeno-almoço como o almoço estavam deliciosos, tive ainda oportunidade de experimentar dois vinhos do grupo que acabei por comprar por serem maravilhosos, recomendo muito o Xaino, que significava vinho em séculos passados.





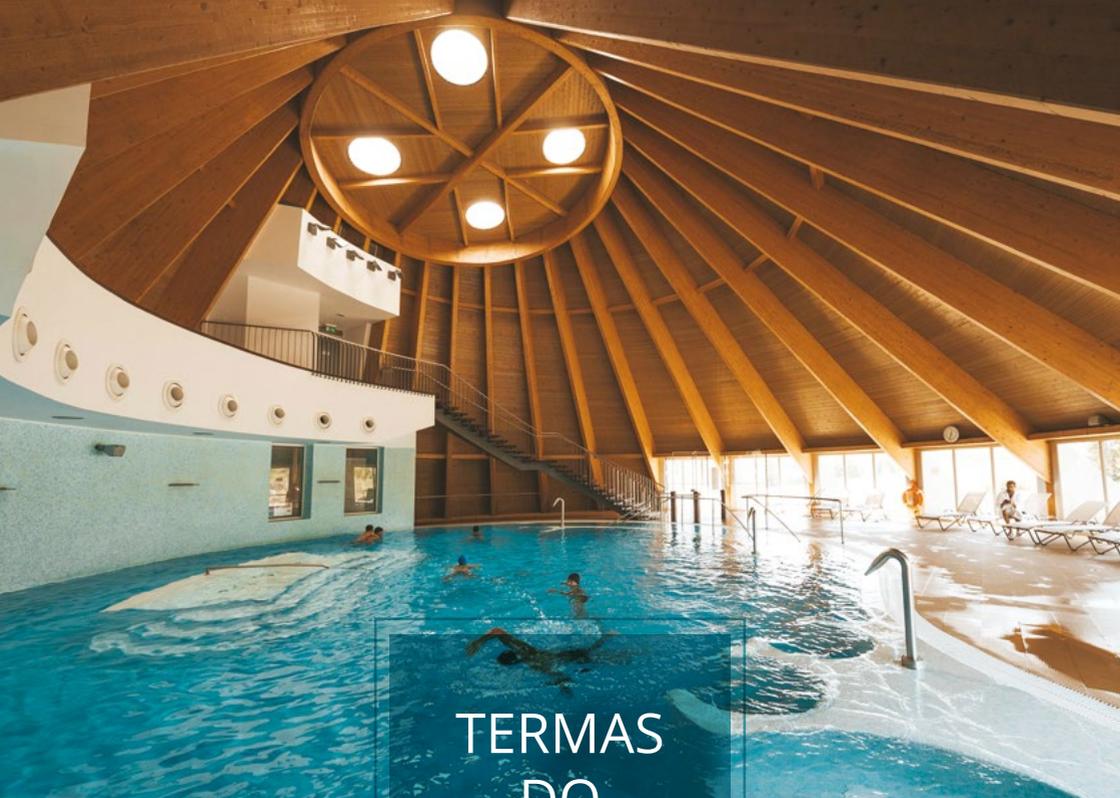
Visitei depois a quinta do grupo, Vale da Aldeia, localizada em Meda, a 5 km do hotel, uma propriedade com mais de 80 hectares onde tive oportunidade de ver como se faz esta iguaria e onde provei mais alguns vinhos.



## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Primeiro que tudo acho que devem conhecer a aldeia de Longroiva, um passeio pelo centro e visitar a igreja e torre. Depois podem conhecer a Meda urbana e Rural ou o caminho das Terras da Ordem de Cristo.

Podem ainda dar um passeio até ao Museu do Côa e percorrer algumas aldeias históricas como Marialva e Trancoso.



## TERMAS DO CRÓ

**Deixei Penamacor e subi um pouco mais o país em direcção às termas do Cró. As Termas do Cró ficam localizadas a pouco mais de 10 km do Sabugal.**

As antigas termas, hoje ruínas, cuja utilização das águas medicinais remonta à era romana foram substituídas por um novo e moderno balneário termal com equipamentos de tecnologia de ponta. Se há coisa que se destaca nestas termas são o seu design extraordinário, fiquei surpreso por encontrar um complexo tão distinto num meio onde impera a natureza.

As Termas do Cró são bastante grandes e contemplam três áreas distintas...

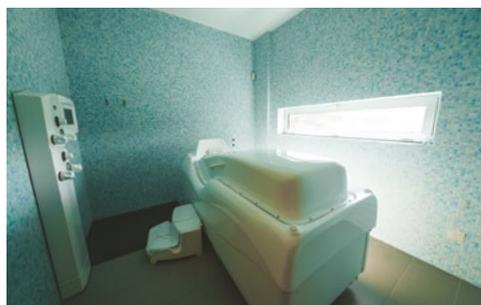
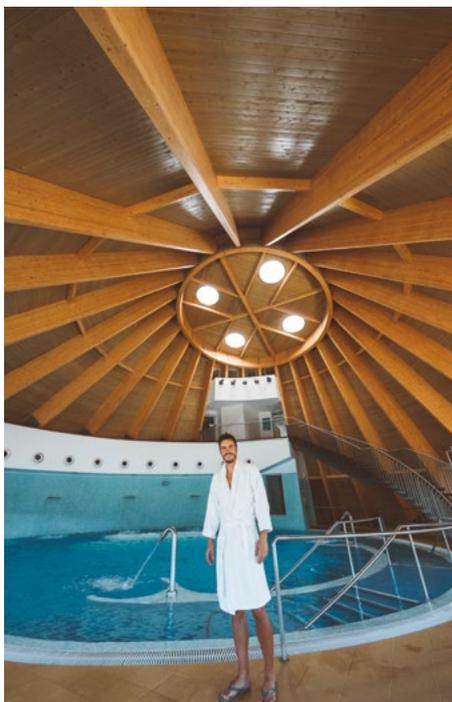
Cró Termas, exclusiva para o Termalismo Terapêutico onde é possível encontrar um moderno balneário termal vocacionado para o tratamento de problemas músculo-esqueléticos, reumáticos, respiratórios e dermatológicos.



As Termas do Cró dispõem de sala de vias respiratórias (adultos e crianças), piscina termal, corredor de marcha osteoarticular e corredor de marcha vascular, banheiras de hidromassagem, duchas de massagem Vichy, duche circular, duche de jato, duche pedidaix, hidropressoterapia, e estufas de vapor (coluna, membros e costas), entre outros.

Depois têm o Cró Corpus&Ludic, uma área Wellness & SPA, a parte que a mim felizmente ainda é a que mais me interessa e que mais me fascinou, não só pela diversa oferta de tratamentos de corpo e rosto, mas principalmente pelo seu espaço lúdico composto por uma piscina lindíssima aquecida hidrodinâmica, animada e climatizada, um local perfeito para relaxar. Está equipada com Sauna e Banho Turco, mas preferi fazer uma massagem de velas que foi tão boa que me deixei dormir, e aproveitei o restante tempo para dar uns mergulhos na piscina... e de facto esta água é extraordinária para relaxar o corpo.

Por fim a Cró Fisio, área centrada em técnicas de reabilitação e fisioterapia, possibilitando reabilitações cuidadas e personalizadas, felizmente ainda não preciso 😊

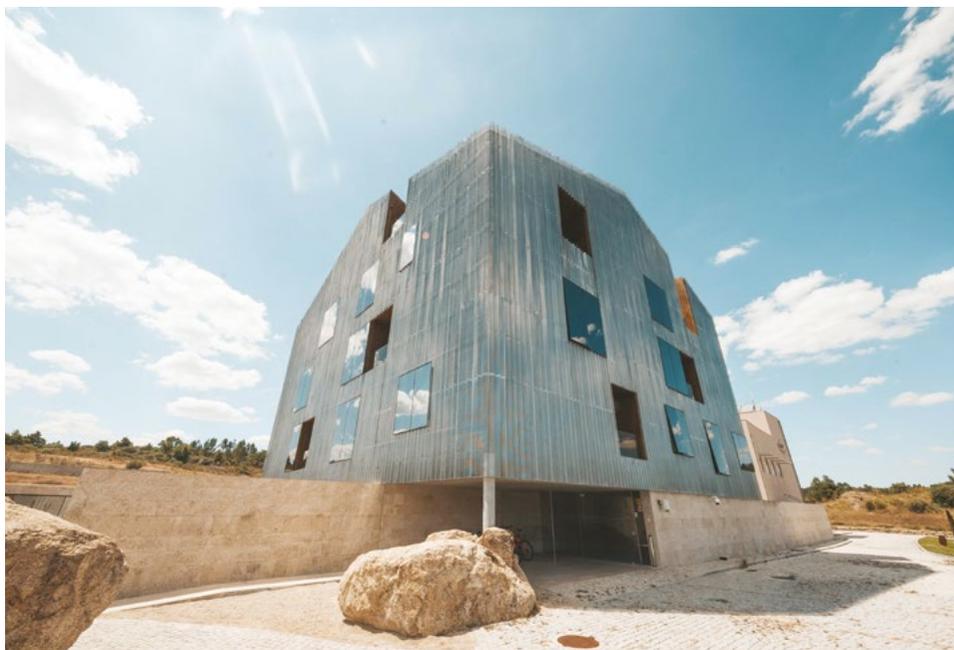


A época termal nas Termas do Cró é de Abril a Novembro.

Segunda a sexta-feira das 09h00 às 20h00. Domingo das 09h30 às 13h00 e das 15h00 às 19h00.

A área de spa funciona todo o ano.



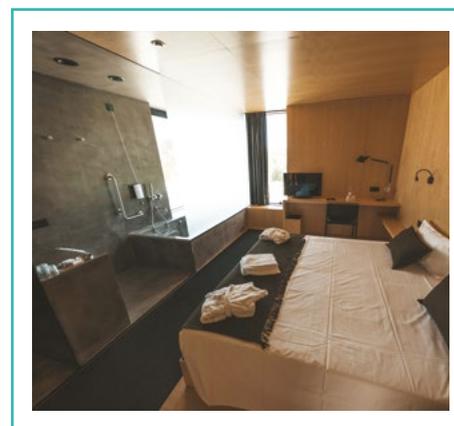
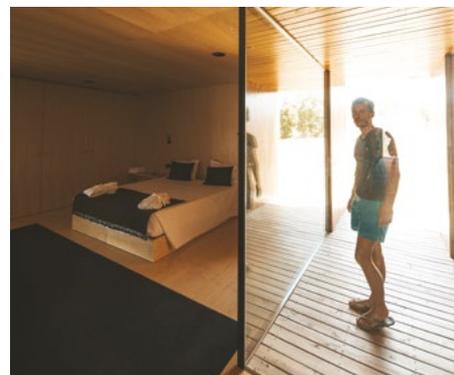


## ONDE FICAR

### CRÓ HOTEL RURAL

O CRÓ HOTEL RURAL É UM CONCEITO INOVADOR DE HOTELARIA EM ESPAÇO RURAL, QUE ESTÁ HARMONIOSAMENTE INTEGRADO COM O COMPLEXO TERMAL DAS TERMAS DO CRÓ.

Fiquei fascinado com a arquitectura do hotel... Os quartos são óptimos, com vista desafogada para o exterior, um design minimalista mas ao mesmo tempo muito confortável.



Numa envolvente de paisagens naturais, o Cró Hotel Rural convida os clientes a deixarem-se levar por uma atmosfera única onde podem respirar tranquilidade e bem-estar. É o local ideal para aproveitar as termas uma vez que ambos os edifícios estão interligados e com acesso. Entretanto deixo aqui umas fotos caso estejam com ideias para renovar a casa de banho, podem inspirar-se nesta que é incrível!





## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Antes de mais devem fazer uma visita ao Sabugal e conhecer o seu castelo, único em Portugal. Fui uma noite jantar ao seu centro histórico uma vez que estava a decorrer o evento "Sabugal, Surpreenda os sentidos 2018", comi bastante bem e diverti-me muito, dei uma volta pela feira de artesanato com produtos tradicionais e fiz algumas compras como por exemplo o mel da região... Deu ainda tempo para assistir ao concerto do David Fonseca no anfiteatro dentro do castelo, uma noite muito agradável e animada.

Depois é OBRIGATÓRIO (mesmo!) fazer uma visita à Aldeia Histórica de Sortelha, ainda não conhecia e fiquei extasiado por viver num país com pérolas destas.



A aldeia tem recantos lindos e está muito bem conservada. Se gostam de andar não faltam na região Percursos Pedestres como é exemplo a Pequena rota Meandros do Côa, a Pequena rota Vale do Cesarão, a Pequena rota Nascente do Côa, etc...

Se estiver calor aproveitem para dar um mergulho nas muitas praias fluviais da região, deixo aqui o nome de algumas: Praia fluvial Sabugal, Praia fluvial Vale das Éguas e Rapoula-do-Côa.





## CALDAS DA RAINHA

**Pode até parecer impossível, mas ainda não conhecia as Caldas da Rainha até este fim-de-semana. Decidi meter-me no carro ir passear até à cidade do Bordalo Pinheiro que tanto gosto.**

Aproveitei para conhecer o hospital Termal das Caldas que actualmente está a ser recuperado e espera abrir novamente ao público em breve!

Devo dizer-vos que o edifício do Hospital, assim como os edifícios ao seu redor são incríveis. Fundado em 1485 pela Rainha D. Leonor, é o mais antigo hospital termal do Mundo. É certo que já os romanos usavam as águas termais muito antes, mas só nesta data se criou de facto um hospital no seu sentido de ser, com enfermeiros, médicos e pacientes.

Diz a história que numa viagem até à batalha a rainha avistou alguns pobres a banhar-se naquelas águas que se diziam ser remédio para os seus problemas. Curiosa, D. Leonor decidiu criar melhores condições para os utilizadores daquelas águas e assim surgiu o primeiro hospital termal do mundo.



Como vos disse, actualmente estas termas estão em recuperação, ainda assim consegui uma visita e deixo-vos aqui algumas fotos do seu interior.

A água de PH 6,7 é hipersalina, composta por Sulfúrea e Cloretada Sódica saindo à superfície a <35C. É especialmente indicada para quem tem problemas respiratórios como Sinusite, Rinite Crónica, Asma Brônquítica etc... Assim como para problemas de reumáticas e músculo-esqueléticas.

Irão existir várias técnicas termais na sua reabertura como Banhos de Imersão Simples e de Bolha de Ar, Duche Maniluvio | Duche Pediluvio, o meu querido Duche Vichy eheh e muitos outros.



Apesar de já não ser possível banhar-se na antiga piscina, ainda é possível visitá-la e viajar no tempo, aquando a Rainha D. Leonor se banhava por aqui.

Visitei ainda o Museu do hospital que em tempos já foi a "Caza Real" onde dormia a família real, nomeadamente D. Leonor quando se deslocava às Caldas da Rainha. Em 1992 foi reabilitado e transformado no actual museu do hospital que conta a sua riquíssima e longa história.

Aqui é possível encontrar muitos objectos, quadros com vários séculos, inclusivé livros assinados pela Rainha no séc. XV... Aqui também está exposto o incrível relógio da torre da igreja, uma raridade oferecida por D. João V. Uma visita muito interessante.

## ONDE FICAR

**SANA SILVER COAST  
EXCELLENCE CONCEPT HOTEL \*\*\*\***  
Caldas da Rainha

**CALDAS INTERNACIONAL HOTEL\*\*\***  
Caldas da Rainha

**EUROPEIA HOTEL\*\*\***  
Caldas da Rainha

**HOTEL CRISTAL CALDAS\*\*\***  
Caldas da Rainha

**HOTEL DONA LEONOR \*\*\***  
Caldas da Rainha

**INATEL FOZ DO ARELHO HOTEL \*\*\***  
Foz do Arelho

**ÁGUA D'ALMA HOTEL \*\*\***  
Caldas da Rainha

**CASAL DA EIRA BRANCA AG**  
Salir de Matos

**AZENHA GUEST HOUSE CC**  
Foz do Arelho

**CASA ADEGA DO MOSTEIRO CC**  
Caldas da Rainha

**CASAS DOS INFANTES CC**  
Caldas da Rainha

**ENCOSTA DAS FREIRAS CC**  
Caldas da Rainha

**PÁTIO DO DUQUE CC**  
Salir de Matos

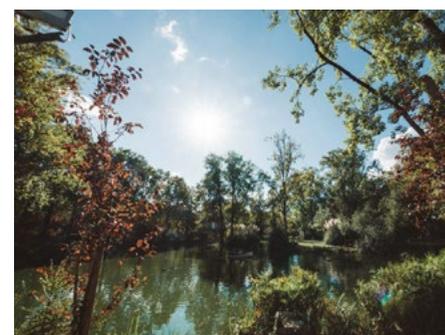
**PARQUE DE CAMPISMO  
E CARAVANISMO ORBITUR \*\*\***  
Foz do Arelho



## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Tive oportunidade de visitar a igreja Matriz das Caldas da Rainha, uma pequena igreja que em tempos tinha ligação ao hospital para que os doentes pudessem ouvir a missa.

Dotada de um interior muito bonito e com típicos azulejos azuis portugueses.



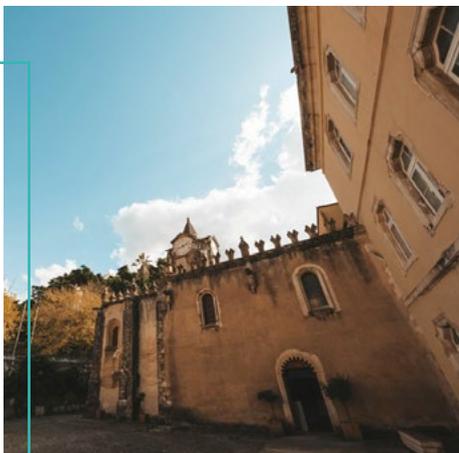
De seguida dei um passeio pelo Parque Dom Carlos I, que convida a momentos de relaxe... É bastante grande e tem um lago onde é possível andar de gaivota e recordar velhos tempos.

Para além de edifícios incríveis, podem ainda conhecer o Museu José Malhoa que se encontra no interior do parque.

Aproveitei e fui até à Loja da Fábrica da Bordallo Pinheiro do qual sou enorme fã... É possível fazer a Rota Bordallina, várias peças do autor estão espalhadas pela cidade, inclusivé as placas da ruas são Bordallo Pinheiro. A Rota Bordalliana tem dois percursos, um de aproximadamente duas horas e outro mais curto, ambos terminam na Fábrica de Faianças Bordalo Pinheiro. Os visitantes poderão percorrer os vários pontos a partir de orientações de uma disponível para Android e Iphone: Caldas da Rainha – City Guide.

Podem ainda dar um passeio pela Praça o Rossio, conhecida como praça da fruta que se diz ter sido um oferta da Rainha Dona Leonor aos produtores agrícolas da região para aí poderem vender os seus produtos.

O mercado da fruta é o mais antigo evento diário da cidade e atrai semanalmente milhares de pessoas ao centro da cidade.



## ONDE COMER

### SOLAR DOS AMIGOS

Um dos restaurantes mais antigos da cidade. A decoração típica ligada à atividade equestre foi de Luisa Nunes, proprietária, aproveitando o facto de o seu marido ter uma criação de cavalos.

O Solar dos Amigos é um ponto de passagem obrigatório de muitos turistas, que vêm através da publicidade “de boca-a-boca”, mas também da população local que conhece bem este local de repasto.

---

Rua Principal, 49, Guisado,  
Salir de Matos, Caldas da Rainha.  
Telefone: 262 877 135.  
Não se aceitam reservas  
por email nem existe multibanco  
no estabelecimento.

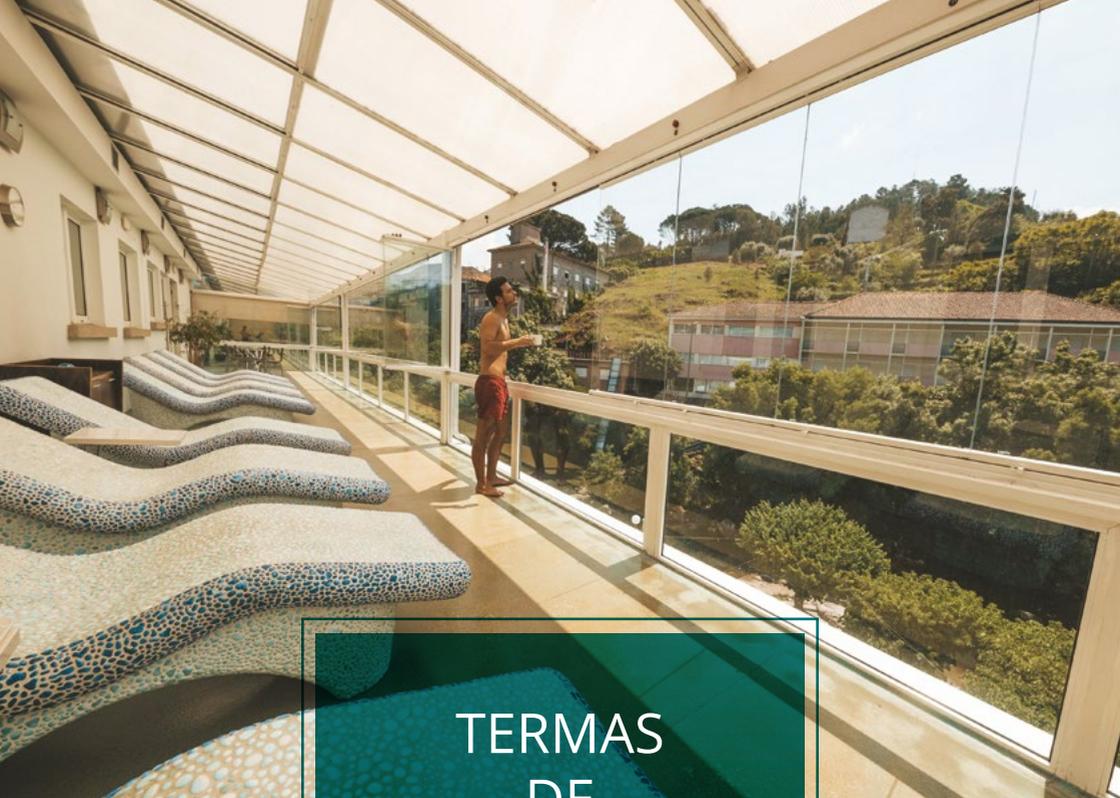
### PACHÁ-CASA ANTERO

Pachá-Casa Antero é uma taverna à antiga com um toque dos nossos dias. Com grande tradição na cidade, é um local nobre para os amantes dos petiscos tradicionais, tapas e degustação de vinhos. O Paulo, está sempre disposto a aconselhar o melhor para começar, acompanhar e finalizar fazendo isso toda a diferença num serviço personalizado.

Dividido em 2 espaços completamente diferentes: o Pachá é um espaço de restaurante tradicional virado para a rua do Jardim (rua sem trânsito), enquanto a Casa Antero é um espaço mais pequeno mas charmoso, virado para o Beco do Forno. Tem um ambiente descontraído, onde o vinho a copo está sempre presente e cheio.

---

Rua Principal, 49, Guisado,  
Salir de Matos, Caldas da Rainha.  
Telefone: 262 877 135.  
Não se aceitam reservas  
por email nem existe multibanco  
no estabelecimento.



## TERMAS DE ALCAFACHE

Uma das mais famosas razões para visitar a Beira Alta, além das paisagens incríveis da serra da Estrela e do seu queijo eheh, de cidades como Viseu ou Guarda, das bonitas margens do rio dão e dos seus vinhos, são as termas de Alcafache.

Passei o fim-de-semana na região e adorei, desde o turismo rural onde fiquei, as actividades que fiz, a gastronomia, o bom vinho, ordenhei ovelhas para fazer queijo da Serra e claro, fiz muitos tratamentos termais.

A funcionar desde 1962, as Termas Sulfurosas de Alcafache têm vindo ao longo do tempo a adaptar-se à crescente procura por parte de quem as visita, oferecendo hoje instalações modernas, apostando na inovação dos tratamentos, que te vão relaxar, não só a ti mas também a tua carteira. Esta verdadeira Spa foi uma enorme surpresa e fico sempre muito contente quando descubro locais dinâmicos como este no interior do país.

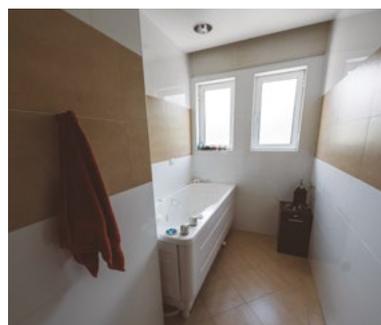
As Termas de Alcafache Spa Termal são uma excelente opção para quem procurar tratamentos de bem-estar. Estão localizadas na pitoresca aldeia de Alcafache, banhada pelas águas do bonito e calmo rio Dão. Aqui vais poder encontrar diversos programas de bem-estar como a massagem sensorial com velas, spa termal de vinoterapia e algoterapia, cura do stress ou programas para combater celulite com retenção de líquidos, que felizmente não tenho eheh.



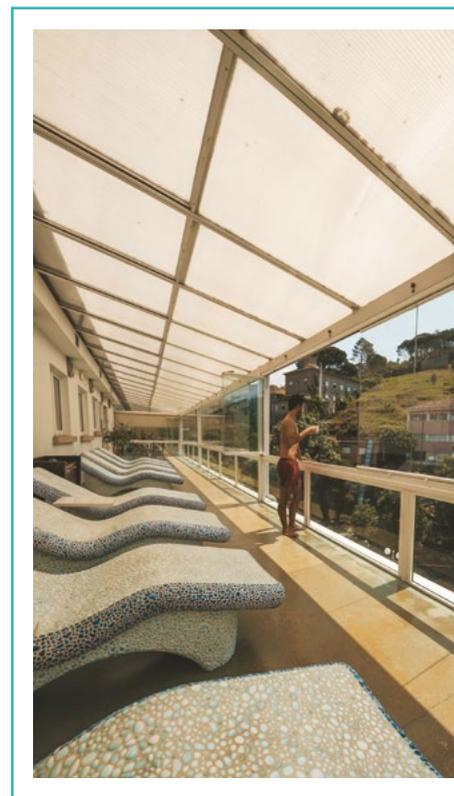
Para além disso, a estância por ter uma água fracamente mineralizada e sulfurosa, ajuda no tratamento das vias respiratórias, várias doenças de pele, de reumatismos crónicos, doenças músculo-esqueléticas, na recuperação de dificuldades motoras, etc...

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.

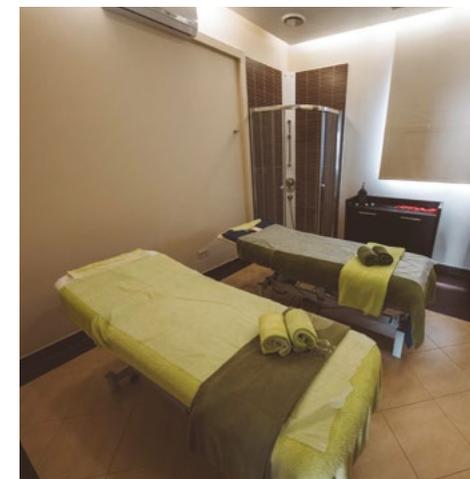
Que tratamentos fiz aqui perguntam vocês. Então fiz Banho Turco, Piscina individual com jacuzzi, aplicação geral de lamas que me fartei de rir... Sim neste tratamento encheram-me de Argila com outras coisas que já nem me lembro bem, a lama está quente, depois de todo barrado ficas envolvido num plástico durante 20 minutos... até me deixei dormir, quando acordei parecia o Brad Pitt... mentira, mas pelo menos tinha a pele bem mais bonita eheh.



Seguiu-se um duche de jacto que ajudou a tirar a lama e terminei com um descanso em cama de pedras quentes, que como podem ver na foto, as minhas costas ficaram bem vermelhinhas do quentinho, mas passou logo eheh.



A estância termal encontra-se aberta de Março a Novembro. Segunda a sábado das 09h00 às 13h00 e das 16h00 às 19h00; e domingo das 09h00 às 12h30.



## ONDE FICAR

### MOINHOS DO PISÃO

FIQUEI NUM TURISMO RURAL MUITO GIRO, OS MOINHOS DO PISÃO QUE FICAM LOCALIZADOS NA PÓVOA DÃO, NA REGIÃO CENTRO, E É UM DOS ALOJAMENTOS MAIS BEM CLASSIFICADOS NA REGIÃO.

Primeiro que tudo quero dizer-vos que os proprietários são de uma simpatia incrível. Mostraram-nos toda a região e deram-nos a conhecer sítios muito bonitos, como o Paço dos Cunhas de Santar, ou até mesmo uma quinta onde pude ordenhar ovelhas e cabras para fazer queijo da Serra, eheh. Mas podem ainda fazer passeios a cavalo.



Os Moinhos do Pisão têm uma piscina exterior e providenciam um serviço de entrega de produtos de mercearia. Gostei especialmente do Jardim Zen no meio da propriedade e da decoração estilo marroquino do meu quarto 😊

O pequeno-almoço foi entregue numa cestinha de palha recheada de produtos frescos e regionais, incluindo compota de abóbora e requeijão da queijaria que visitei. Adorei.

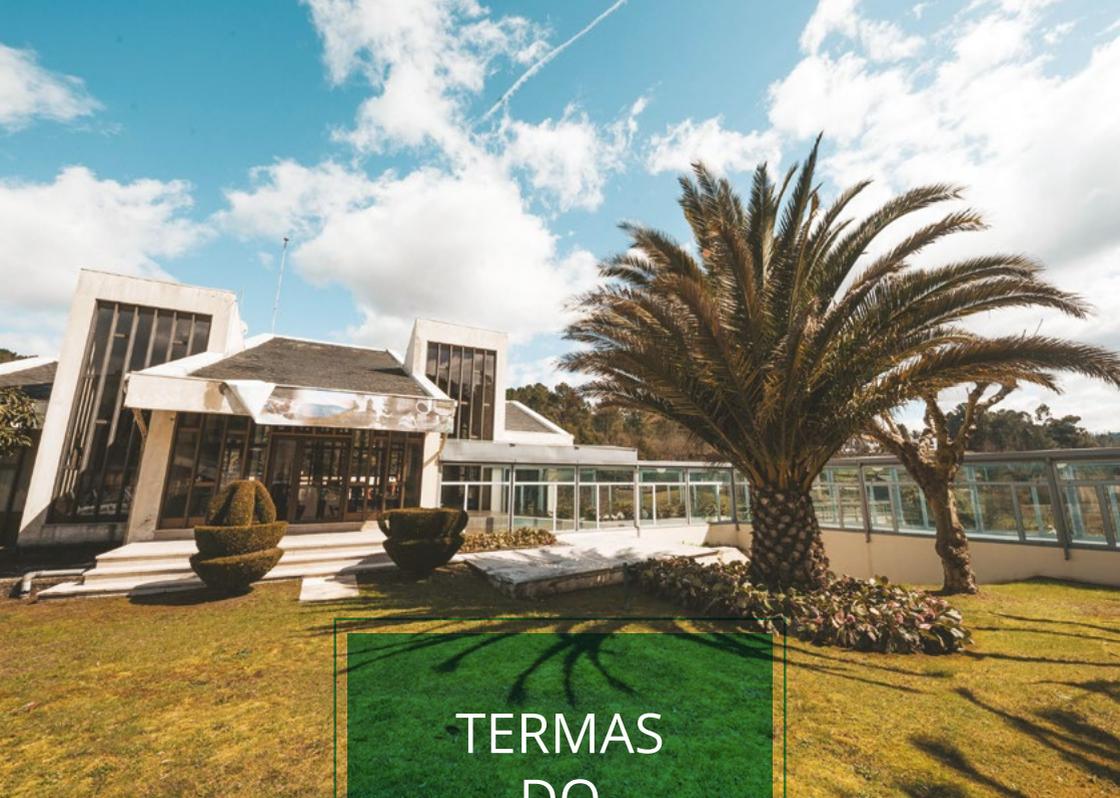


## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Para além de todas as coisas que já vos disse anteriormente, podem ainda visitar as praias fluviais de Alcafache ou a Live Beach.

Os museus, como o Museu Grão Vasco ou o Museu de Arte Sacra. Fazer uma prova de vinhos no Paço dos Cunhas de Santar.





## TERMAS DO CARVALHAL

**As Termas do Carvalho localizam-se no concelho de Castro de Aire, distrito de Viseu, a cerca de 500 metros de altitude em plena Beira Alta.**

Enquadradas pelas serras de Montemuro e Arada e entre as bacias hidrográficas do Vouga e do Paiva, o complexo termal oferece tratamentos de qualidade a quem procura ajuda a problemas crónicos ou simplesmente momentos de relaxamento.

A região é conhecida por aliar o Termalismo ao mundo rural, ao campo, às tradições seculares e à gastronomia castrense que, diga-se de passagem, é divina e uma das melhores do país.

A paisagem de fundo que une a Serra de Montemuro ao Rio Paiva é o local perfeito para um retiro oferecendo momentos inesquecíveis não só a quem procura um maior contacto com a natureza como também aqueles que querem de alguma forma desacelerar o tempo.

A estância termal encontra-se aberta de 15 de janeiro a 31 de dezembro de 2018.

Segunda a sexta das 08h30 às 13h00 e das 14h00 às 19h00; sábado das 8h00 às 13h00 e das 14h30 às 19h00 e domingo e feriado das 08h00 às 13h00.



# TRATAMENTOS

## TERMALISMO TERAPÊUTICO

A estância termal do Carvalhal, cujas águas são captadas entre os 40 e 600 metros de profundidade em três furos devidamente isolados e a uma temperatura entre os 42°C e os 60°C, está vocacionada para o tratamento de doenças reumatológicas e músculo-esqueléticas, doenças de pele, doenças das vias respiratórias e doenças do aparelho digestivo.

## BEM-ESTAR

Os programas de bem-estar das Termas do Carvalhal proporcionam uma descontração total a quem necessita recuperar energias. A duração dos programas varia entre um a três dias. “Revitalizante”, “Anti-Stress” ou “Fim-de-semana com saúde” são alguns dos exemplos de pacotes na área do bem-estar. Mas é possível visitar as termas apenas para fazer tratamentos como massagens e hidromassagens fora dos programas mencionados.

Além dos pacotes de bem-estar, as Termas do Carvalhal oferecem também aromaterapia, prática terapêutica em que se utilizam óleos essenciais 100% puros para a prevenção e/ou tratamento auxiliar de problemas físicos, psicológicos e energéticos, visando proporcionar o bem-estar do amanhã.

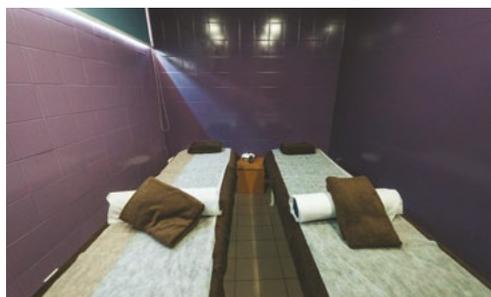


## QUE TRATAMENTOS FIZ?

Primeiro que tudo, e apesar de não ser nenhum tratamento mas que ajuda bastante a relaxar, fiz um breve contacto com a natureza da região na Iniciativa “Mais que um caminho... um património” – (Per)Correr Castro Daire (Aguadalte-Mões), que se iniciava com o Circuito Municipal de Atletismo seguido de uma caminhada pela Natureza; um Projeto Escola Solidária.

De seguida segui até às termas e para não estar sempre a fazer o maravilhoso duche Vichy, decidi fazer o Programa Doce Cacau: Uma massagem Geral e seguida de facial, ambas com Cacau e óleos. A massagem pode ser feita a dois e é sem dúvida uma prenda bastante romântica, fica a dica para quando não souberem o que oferecer à vossa cara metade. O espaço estava bastante acolhedor, na verdade parecia que estava no Spa de um hotel. A massagem foi maravilhosa, tanto que me deixei dormir por momentos. Rico em antioxidantes naturais, o cacau produz efeitos benéficos a nível cardiovascular e psicológico. O cacau estimula ainda a produção de endorfinas, aumentando a atividade de serótina, neurotransmissor que favorece o bom humor, alegria, harmonia, estabilidade emocional e relaxamento.

Terminei com um banho de hidromassagem que me relaxou completamente e me deixou pronto para mais uma semana de trabalho.



### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total:  
Fracamente mineralizada

Composição Iónica:  
Sulfúrea, Bicarbonatada,  
Sódica, Fluoretada PH: 9.3

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

## ONDE FICAR

### CASA DE CAMPO DAS BIZARRAS

UMA EXPERIÊNCIA A REPETIR! ADOREI...  
A CASA DE AGROTURISMO CASA  
DE CAMPO DAS BIZARRAS FICA  
SITUADA NA SERRA DE MONTEMURO.

Foi um dos primeiros Turismos Rurais de Portugal, já vão lá quase 30 anos. As casas estão dispostas em volta de um enorme jardim onde encontramos pôneis, galinhas, pavões entre outros animais, o que me permitiu um contacto com a vida rural que cada vez mais valorizo.



Recebidos com enorme simpatia, a dona da propriedade fez questão de nos mostrar cada detalhe das diversas casas. Fiquei tão maravilhado e em breve irei novamente passar lá uns dias com uns amigos quando for verão.

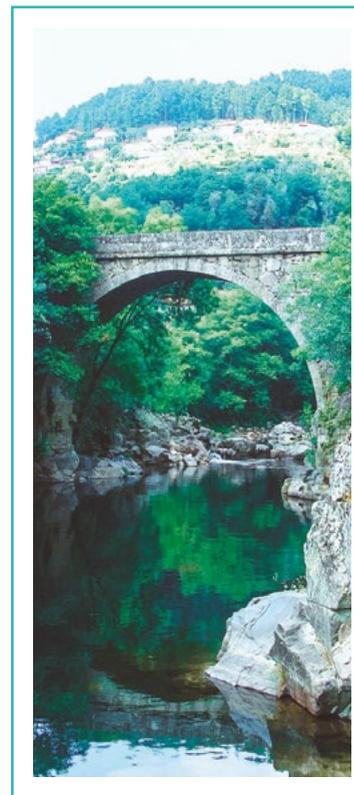
O espaço é muito bonito e acolhedor, muito rústico e clássico... a decoração é muito tradicional dando destaque a velharias que são relíquias nos dias de hoje. A noite foi passada em redor da lareira a beber chá. De manhã tive oportunidade de passear pelo jardim com diversas árvores de fruto e flores... é acordar apanhar uns limões e fazer uma bela limonada para começar o dia. Por falar nisso, o pequeno almoço estava delicioso, preparado na hora na cozinha da casa e servido nas mesas de pedra no jardim ao som dos pássaros.





A propriedade tem ainda campo de ténis e uma maravilhosa piscina, sim aquela que eu vou dar uns mergulhos no verão eheh. Além disso a sua maravilhosa localização no meio da natureza permite descobrir zonas como os vinhedos do Douro, Lafões ou Dão e as paisagens agrestes da montanha.

A história desta “Casa” perde-se nos tempos e é típica do lavrador abastado da Beira Alta.



## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Existem muitas opções para quem quiser conhecer a região, por exemplo a extensão de cerca de 40 km do Caminho de Santiago ou conhecer os muitos moinhos de água, entre eles Meã, Eiriz, Tulha Nova, Almofala, Cujo, Gosende e Mouramorta. Além disso podes explorar as praias fluviais, museus, as minas de Volfrâmio ou fazer uma das mais famosas actividades da região... Os Percursos Pedestres e trilhos que oferece, deixo aqui alguns dos mais conhecidos e bonitos.

- PR1** – Trilho dos Moinhos
- PR2** – Percurso das Minas
- PR3** – Percurso dos Carvalhos
- PR4** – Trilho dos Lameiros
- PR5** – Trilho do Paiva
- PR6** – Trilho da Varosa

### **PRAIAS FLUVIAIS / PRAIAS ARTIFICIAIS**

Praia Fluvial de Folgosa  
Infra-estrutura de Apoio à Prática do Desporto e Aventura no Rio Paiva  
Lodeiro – Cabril  
Praia Natural de Parada  
Praia Natural de Cabaços  
Praia Natural do Pego  
Praia Natural da Portela

### **MUSEUS**

Museu Municipal de Castro Daire  
Museu Maria da Fontinha  
Exposição Etnográfica do Mezio  
Museu da Relva



## CALDAS DA FELGUEIRA

**A pouco mais de 25 km da cidade de Viseu encontram-se as termas de Caldas da Felgueira.**

O centro termal oferece nos seus 4.200 m<sup>2</sup> não só tratamentos terapêuticos para diversos problemas de saúde mas também procura satisfazer aqueles que anseiam por momentos de relaxe. Além do termalismo de cura termal, as Caldas da Felgueira apostam em dois segmentos de intervenção fundamentais para a qualidade de vida a que todos aspiramos.

Por um lado, a reeducação para a saúde (14 a 21 dias) que visa melhorar ou corrigir hábitos errados daqueles que levam uma vida cidadina stressante – postura, alimentação, ritmo de vida, etc... Por outro lado, têm também o desafio da prevenção.

## O ESPAÇO

As termas encontram-se num edifício adjacente ao Grande Hotel das Caldas da Felgueira. É bastante grande, nos 3 andares encontramos uma área dedicada ao aconselhamento médico e problemas respiratórios, e outra onde é possível fazer os tratamentos relaxantes. As instalações estão recuperadas, os balneários e WC são bastante modernos, assim como as áreas de descanso.

As termas têm uma piscina de água termal quente onde é possível fazer várias aulas e ter um acompanhamento clínico. Para quem apenas procura um relaxamento, a piscina está também disponível.



Possui também um ginásio devidamente equipado e com staff qualificado para um acompanhamento personalizado durante a estadia.

A estância termal encontra-se aberta de 1 de março a 18 de novembro de 2018 com um horário de segunda a sábado das 08h00 às 18h00; domingo e feriados das 08h00 às 14h00. O complexo termal tem capacidade para receber cerca de 1.300 pessoas por dia, com todo o conforto e eficácia que hoje se exige de um estabelecimento termal.

# QUE TRATAMENTOS POSSO FAZER?

## TERMALISMO TERAPÊUTICO

As termas e os tratamentos estão vocacionados para as patologias do foro respiratório e reumático e músculo-esquelético.

Ao chegar às Caldas da Felgueira, os clientes são recebidos 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 clientes, com respostas adequadas às suas necessidades específicas.

## BEM-ESTAR E SPA

Na área de bem-estar vais encontrar uma oferta ampla e diversificada, que pretende responder, de uma forma individualizada, às necessidades de cada cliente.

Hidratante renovador, antistress, tonificante, celulite zero, reafirmante, anti-aging, acne-zero e pós-parto, são alguns dos programas que as Termas da Felgueira disponibilizam.



## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

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. É uma água única, que se deixa descobrir e conduzir do interior da Terra, para rituais de Cura, de Bem-Estar, Equilíbrio e Beleza.



## QUE TRATAMENTOS FIZ?

Fiz o tratamento Ritual Felgueira Relax que consiste em 3 diferentes fases. Iniciei o meu dia com um pouco de natação na piscina termal de forma a preparar o corpo para os restantes tratamentos. Seguiu-se um duche de Jato, são cerca de 10 minutos numa sala climatizada onde tomamos um banho com um jato bastante forte, é um excelente tratamento capaz de relaxar a musculatura das costas. Para mim foi maravilhoso uma vez que tenho constantes dores lombares devido às más posições. A pressão do jato consegue relaxar músculos e tendões em determinadas zonas e pontos em que dificilmente as mãos conseguem chegar.

Para terminar fiz um duche massagem Vichy com exfoliação corporal. Lá se foi o bronze é verdade, mas tenho agora a pele preparada para o verão e a massagem é tão relaxante que não me importava de ser branquinho que nem cal se pudesse levar uma todos os dias, eheh.

O duche tem a duração de cerca de 45 minutos, foi o mais longo Duche Vichy que fiz e honestamente acho o tempo ideal para atingir o relaxamento total.



## ONDE FICAR

### GRANDE HOTEL DAS CALDAS DA FELGUEIRA

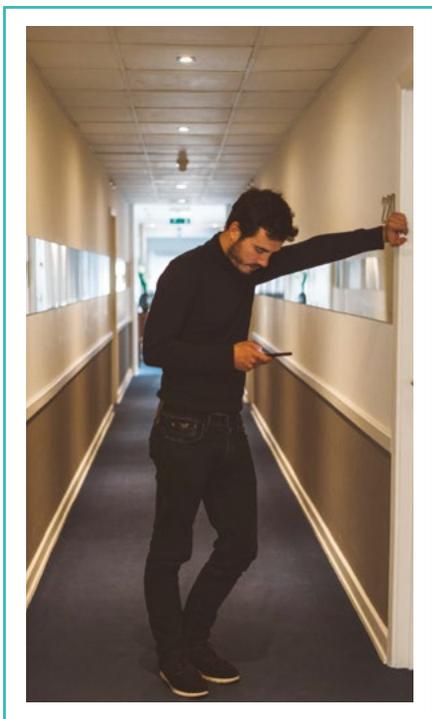
O Grande Hotel das Caldas da Felgueira foi uma enorme surpresa... Logo à chegada é impossível ficar indiferente à beleza do edifício, num traço clássico e intemporal. Os espaços de lazer estão muito bem decorados e vê-se claramente que o hotel teve uma modernização há bastante pouco tempo. Os quartos são bastante limpos, sóbrios em tons pastel e azul, com varanda e vista, o WC é bastante grande. Senti-me bastante confortável e fiz questão de passear pelos corredores, salões e bar do hotel.



O restaurante é muito bonito e a comida que me foi servida estava maravilhosa. Na verdade fiquei bastante surpreso não só com o almoço, mas principalmente com a enorme variedade e qualidade dos produtos ao pequeno-almoço. Há hotéis de 5 estrelas que não têm pequenos-almoços tão completos e saborosos. O atendimento foi também exímio. Fica a pouco mais de 50 metros das termas e do Rio Mondego, por todas estas razões, este é o local ideal para quem procura um refúgio para descontrair.

O hotel possui ainda uma bonita e enorme piscina que infelizmente não tive tempo de mergulhar, ficará para uma próxima oportunidade.





## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Infelizmente as Caldas da Felgueira foram uma das zonas afectadas pelos incêndios do ano passado, e é essencial visitar a região nesta altura dramática de modo a que o turismo da região não caia no esquecimento. Os seus edifícios seculares do Centro Termal e do Grande Hotel são excelentes exemplos de arquitectura e oferecem a quem as utiliza oportunidades apreciáveis no domínio do lúdico e do desportivo. Ténis, cicloturismo, marcha, atletismo, futebol, equitação e pesca são algumas das possibilidades. Além disso, quem visitar esta zona não pode descurar a descoberta das regiões demarcadas do vinho do Dão e do queijo da Serra da Estrela (adoro ambos eheh), a rota das aldeias históricas, a pintura da escola de Grão Vasco ou os automóveis antigos do Caramulo.



## PERCURSOS PEDESTRES

Aliando o desporto à Natureza, os percursos pedestres do Município de Gouveia proporcionam aos seus visitantes e aos amantes do pedestrianismo a oportunidade de conciliarem o fator aventura com os valores turísticos da região. Traçados pela própria Natureza, estes caminhos levam ao encontro de um património natural, cultural e histórico extremamente rico.

Gouveia tem três rotas disponíveis para a prática desta modalidade e exploração dos espaços naturais: a Rota dos Galhardos, a Rota dos Caminhos da Fé e a Rota dos Penedos Mouros.

## VALES GLACIÁRIOS

Únicos em Portugal, os Vales Glaciários da Serra da Estrela são hoje a montra de como a glaciação deixou os melhores testemunhos. Estas rotas permitem observar o local de origem do glaciário, os vales desenhados pelas várias línguas de gelo e os depósitos deixados por esta massa de gelo em movimento.

### Vale Glaciário do Zêzere

Torre – Manteigas

### Vale Glaciário de Loriga

Torre – Loriga

### Vale Glaciário de Alforfa

Torre – Unhais da Serra

### Vale Glaciário do Covão Grande

Torre – Lapa dos Dinheiros

### Vale Glaciário Covão do Urso

Torre – Sabugueiro

## PRAIAS FLUVIAIS / PRAIAS ARTIFICIAIS

Praia Fluvial de Loriga

Praia Fluvial de Sandomil

Praia Fluvial de São Gião

Praia Fluvial de Avô

## ONDE COMER

Restaurante do Grande Hotel

das Caldas da Felgueira

Restaurante “A Moderna”

Caldas da Felgueira

Restaurante “Zé Pataco”

Canas de Senhorim



## TERMAS DE SANGEMIL

**Viajei até Tondela, cidade que ainda não conhecia para dar continuidade à minha parceria com as Termas do Centro e conhecer as Termas de Sangemil. Localizada junto às margens do Rio Dão, no distrito de Viseu.**

Tondela é uma cidade encantadora e com muita cultura e tradição. Aproveitei a oportunidade e visitei o Museu da cidade (Museu Terras de Besteiros) para conhecer um pouco mais a sua história. Sorte a minha, vim no dia em que se celebrava o dia Internacional dos Museus, e foi uma surpresa chegar ao museu e encontrar tanta gente a celebrar.

O Museu recebeu nessa noite uma rota histórica onde a poesia e a música davam voz às memórias do concelho. Fiquei a saber mais sobre o barro negro, típico da região e que actualmente ainda é usado, em restauração e como peças de decoração. Ainda que fosse bastante tarde, não consegui recusar um prato de carolos, também típico da região e um copo de vinho tinto, não fosse este outro tesouro da região.



Segui de manhã cedo para as termas, tinha um dia preenchido com tratamentos, eheh, que chatices! As termas como vos disse estão localizadas numa margem pitoresca do rio Dão com uma praia fluvial de grande areal que se não fosse a falta de tempo tinha dado um mergulho. Sim porque em certas partes do rio é possível sentir as famosas águas quentes à superfície. Infelizmente os incêndios não pouparam esta região, mas é bom ver que a natureza começa a ganhar forma e o verde começa a aparecer.

As termas de Sangemil têm uma longa história, e as características das suas águas têm levado à sua utilização com fins terapêuticos desde o século XVIII.



As Termas de Sangemil têm como primeira indicação terapêutica as patologias do foro reumatológico e algumas patologias músculo-esqueléticas. Como segunda indicação destina-se esta água às patologias das vias respiratórias superiores como sinusites, faringites, amigdalites e rinites, entre outras, eu tenho sinusite por isso aproveitei logo.

Obviamente que quem quer vir apenas relaxar também o pode fazer, as Termas de Sangemil têm serviços de bem-estar como a massagem Vichy (YES!), ou duche circular (que também sou fã). Existem também programas especiais, como o programa de anti-stress para quem leva a vida a correr, tonificação, programa de relaxamento ou programa refrescante.



Fiz então um duche Vichy que me soube pela vida, um banho de imersão, uma máquina que olhem, honestamente já não me recordo do nome, mas que juntava água fria e quente para ajudar a circulação, depois aproveitei a piscina das termas, tudo com água das termas cujas características e fraca mineralização fazem dela perfeita para estes tratamentos. Confesso que saí de lá com uma moleza tão grande, parecia que tinha estado dois dias a dormir, fiquei totalmente relaxado.



Acho que quem estiver por aqui de passagem deve aproveitar e fazer uma paragem, para uns tratamentos, um mergulho no rio, visitar a cidade de Tondela, beber uns vinhos e provar a sua maravilhosa gastronomia. Recomendo ainda ir almoçar ou jantar ao restaurante "3 Pipos" é maravilhoso.



## ONDE FICAR

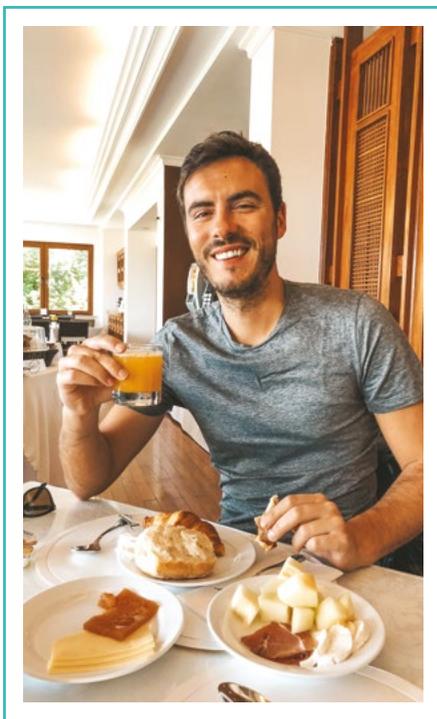
### HOTEL S. JOSÉ (TONDELA)

ATÉ PODERIA ESTAR A DIZER-VOS ISTO PORQUE TENHO UMA AMIGA QUE LÁ TRABALHA, MAS A VERDADE É QUE É UM EXCELENTE LOCAL PARA DORMIR EM TONDELA.

O hotel tem 41 quartos-duplos com uma vista para a Serra do Caramulo, equipados com casa de banho privativa, TV, rádio, telefone, ar condicionado e secador de cabelo.

O pequeno-almoço era óptimo, tinha bastante variedade e um pão quentinho delicioso! Graças à sua posição geográfica estratégica, a partir do Hotel S. José é muito fácil descobrir toda a região envolvente: as Serras do Caramulo e da Estrela, Viseu, Coimbra, Aveiro e Porto.





## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA

Bom, para além das coisas que já referi anteriormente, existe ainda muito para poderes explorar.

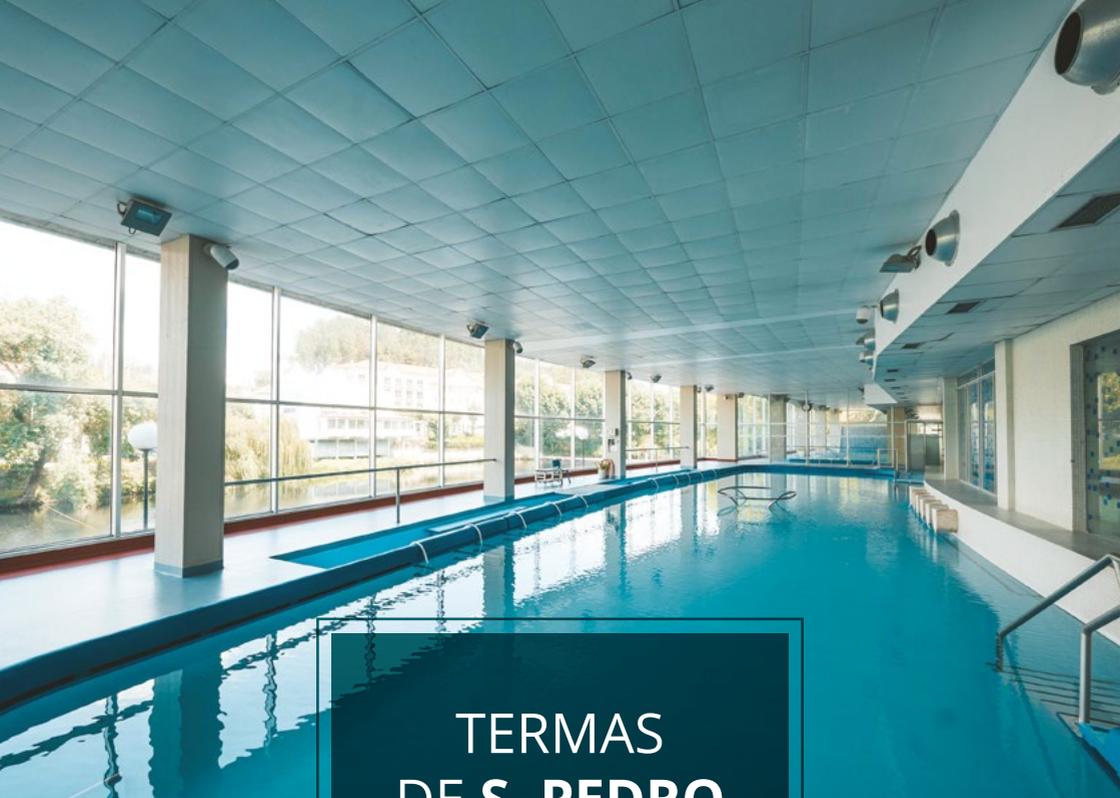
Por exemplo, existem vários percursos pedestres, entre eles a Rota dos moinhos ou a Rota das Laranjas. Existem várias praias fluviais onde podes dar um mergulho e apanhar uns banhos de sol, São João do Monte e Nandufe, por exemplo.



---

Tens os museus do Caramulo e Terras de Besteiros para aprenderes sobre as tradições da região. Vários parques para dares um passeio ou corrida: Parque urbano de Tondela, Parque Coração de Maria, Castelões.





## TERMAS DE S. PEDRO DO SUL

**Vim conhecer as tão faladas Termas de S. Pedro do Sul localizadas no interior centro de Portugal em plena região de Lafões...**

Com mais de dois mil anos de história, as Termas de S. Pedro do Sul são as maiores termas a nível nacional e estão entre as maiores e melhores da Europa. São tão famosas que nestas águas já se banharam o primeiro Rei de Portugal, D. Afonso Henriques e a última rainha, D. Amélia... alguma coisa de especial devem ter por isso resolvi visitar.

As Termas de S. Pedro do Sul aliam as propriedades únicas da sua água à natureza esplêndida que envolve a cidade termal.

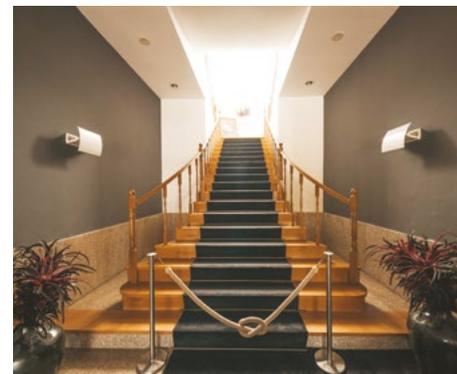
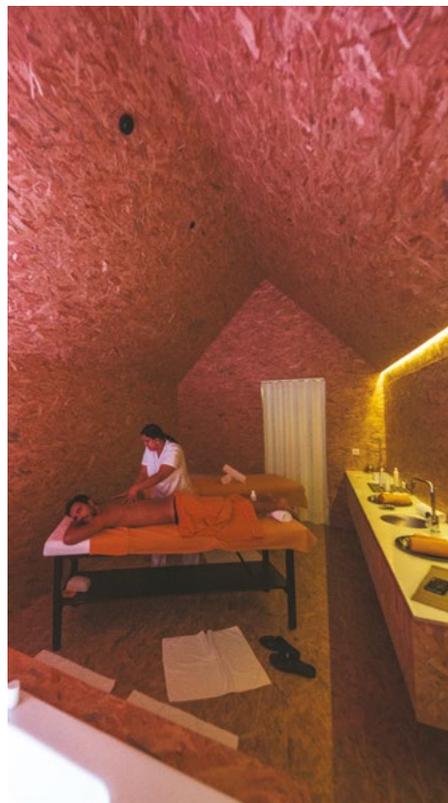
A cidade é muito bonita e dificilmente se fica indiferente à tranquilidade que se sente nas verdejantes margens do seu rio.

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.



No balneário Rainha D. Amélia, encontramos o Instituto AQVA cujo espaço é direccionado para aqueles que procuram o bem-estar (Eu! eh eh), através de uma curta experiência termal. Aqui é possível encontrar serviços individuais ou combinados em programas de até 3 dias, que incluem banhos ou duches com água termal, massagens, tratamentos cosméticos de rosto e corpo tratamentos assinatura, que utilizam produtos de marca própria (AQVA, Termas de S. Pedro do Sul Dermocosméticos – cremes com água termal das Termas e que obviamente trouxe para experimentar).

Resolvi fazer uma massagem e um banho de hidromassagem, depois acabei numa sala de repouso com iluminação pensada para nos fazer relaxar... até tinha conseguido mas deixaram-me lá um bolinho típico de São Pedro do Sul que me ocupou o tempo eheh.



A época termal: todo o ano.

Horário de funcionamento dos Balneários:  
segunda a domingo das 08h00 às 13h00 e das 16h00 às 19h00.

Fisioterapia:  
segunda a sexta-feira, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.



O balneário D. Afonso Henriques, é destinado à fisioterapia e ao termalismo de saúde, que exigem uma estadia mínima de 14 a 21 dias. Vocacionado e indicado para quem sofre de doenças do aparelho respiratório e doenças reumáticas e músculo-esqueléticas.





## ONDE FICAR

### INATEL PALACE S. Pedro Sul Hotel \*\*\*\*\*

O INATEL SÃO PEDRO DO SUL SURGE NA PAISAGEM COMO UM IMPONENTE PALÁCIO DE ABSOLUTA TRANQUILIDADE E EM PLENO CONTACTO COM A NATUREZA.

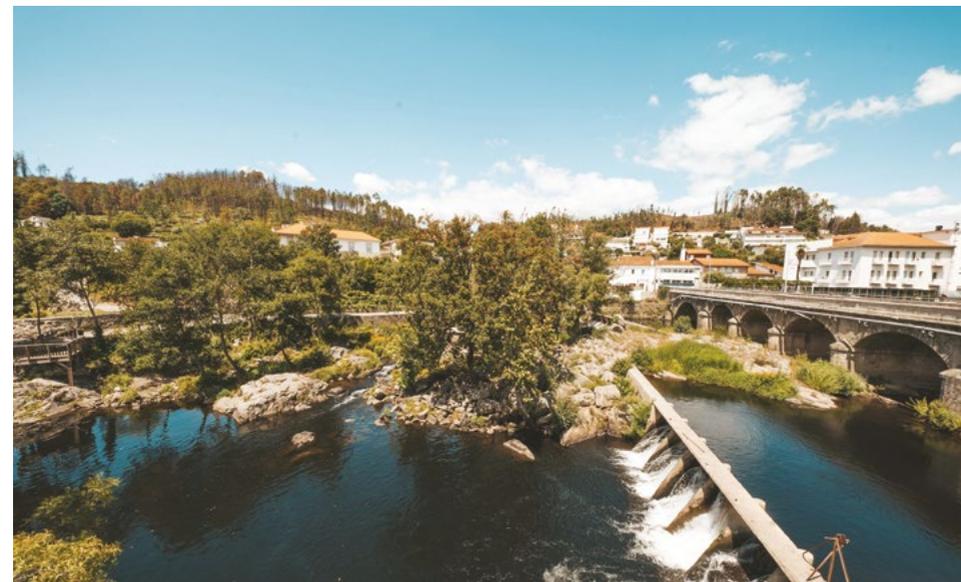
A pouco mais de 100 metros de distância das Termas de S. Pedro do Sul, esta unidade hoteleira tem uma arquitectura clássica que contrasta com a modernidade do seu interior. O hotel tem 77 quartos e vários espaços comuns como bar, piscina, salões... Por falar nisso, a sala de refeições é extraordinária, sabiam que foi neste salão que se realizou o primeiro concurso da Miss Portugal?!



## O QUE FAZER DURANTE A ESTADIA



Rodeada pela lindíssima 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.



Por entre as serras encontramos aldeias de xisto como é exemplo a aldeia da Pena e Covas do Monte património arqueológico e arquitectónico. Podem conhecer ainda o património imaterial como a Pedra Escrita,



a antiga ponte do Comboio ou o aqueduto das águas reais ou visitar alguns locais considerados património cultural como o Convento dos Franciscanos, as Termas Romanas ou a Capela de S. Sebastião.

Contagia-te com as tradições desta terra, os cantos típicos e os sabores de uma gastronomia de excelência... por falar em comida, vão deliciar-se à Adega do Ti Joaquim, mas só para aqueles que gostam de comer muito e bem 😊

Outros locais de interesse que merecem um passeio... As Piscinas do Gerós, o Mercado de agricultura tradicional e familiar | claustros da Câmara Municipal (sábado de manhã, das 08h30 às 12h00), a Ecopista de S. Pedro do Sul e o Bioparque.

Cofinanciado por:

**CENTRO**<sup>20</sup>/<sub>20</sub>

**PORTUGAL**  
**2020**



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional

---

Os textos desta publicação seguem a linha editorial do blog [joacajuda.com](http://joacajuda.com) e foram escritos ao abrigo do antigo acordo ortográfico.



TERMAS CENTRO

T: (+351) 232 094 109  
@: geral@termascentro.pt  
🌐: termascentro.pt

