

---

# Termas, Spas e Talassoterapia

---

## Alentejo

---

### Fronteira

#### Termas da Sulfúrea - Cabeço de Vide

**Morada:** Sulfúrea - Termas de Cabeço de Vide Avenida da Libertação, 45 D 7460-004 Cabeço de Vide

**Telefone:** +351 245 634 206 **Fax:** +351 245 634 444

**E-mail:** [jfreg.cabecodevide@mail.telepac.pt](mailto:jfreg.cabecodevide@mail.telepac.pt) **Website:**

<http://www.jf-cabecodevide.pt>

#### Horários:

De 2ª Feira a domingo: 08h00 - 12h30 / 16h30 - 19h00; Época termal: De 16 de março a 15 de novembro;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Caça (19 Km);

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, oxidrilada, hipossalina;

Com vestígios de um antigo balneário romano, que se supõe datar da época de César Augusto (119 a.c), a estância termal de Cabeço de Vide, mais conhecida por Termas da Sulfúrea, é um local tranquilo e aprazível que convida ao descanso.

Situado no vale da Ribeira da Vide, a cerca de um quilómetro para sueste da vila, este estabelecimento termal, considerado um oásis na planície alentejana, reúne as propriedades terapêuticas das águas com o repousante ambiente da região.

O edifício em que se encontra implantado possui três pisos que, para além das zonas destinadas aos tratamentos, ainda contemplam as áreas de receção, piscinas interiores, zonas de arrefecimento, ginásio, SPA, bar/cafetaria e um pátio interior descoberto.

Utilizadas há cerca de quatro mil anos, estas águas curativas são aconselhadas para o tratamento de doenças do foro osteo-articular (reumatismo), respiratórias (asma, bronquite, sinusite, rinite), da pele, e as suas características ímpares, fazem desta estância uma das mais frequentadas do país.

### Nisa

#### Termas da Fadagosa de Nisa

**Morada:** Ternisa, E.M. - Apartado 90 6050-909 Nisa

**Telefone:** +351 +351 245 799 050 / 927 814 393/4 **Fax:** +351 245 799 059

**E-mail:** [ternisa@gmail.com](mailto:ternisa@gmail.com) **Website:**

<http://www.termasdenisa.pt>

#### Horários:

De 2ª feira a domingo: 8h00 / 20h00; Época termal: De 1 de abril a 30 de novembro;

#### Outras Informações:

Serviços Disponíveis: -Consultas Ternisa (Hidrologia e Especialidades); Unidade Termal; Unidade SPA; Unidade Reabilitação; Unidade Internamento (23 camas) Outras actividades de Lazer: Pesca, Canoagem, Aluguer de Barcos, Vela, Windsurf e Caça.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica; pH da água: 8,15 ± 0,17; Temperatura da água: 19°C;  
As Termas da Fadagosa de Nisa situam-se numa região onde o Tejo confina com o concelho de Nisa ao longo de mais de 40 Km, proporcionando paisagens de grande beleza.

Nas proximidades, existem numerosos e importantes vestígios da presença romana e da arte rupestre, de que se destaca o complexo megalítico de S. Gens.

## Algarve

### Albufeira

#### **Real Spa Health Club - Real Bellavista Hotel & Spa**

**Morada:** Av. do Estádio 8200-127 Albufeira

**Telefone:** +351 289 540 060 **Fax:** +351 289 540 061

**E-mail:** [spa.hc@realbellavista.com](mailto:spa.hc@realbellavista.com) **Website:**

<http://www.realspaandthalasso.com>

**Horários:**

09h00 - 21h00 ;

**Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

**Caraterísticas e Serviços:**

Hidromassagem; Aplicação de algas; Massagem; Reflexologia; Tratamento de estética; Sauna; Banho turco; Alojamento disponível; Restaurante; Ginásio; Duche a jato;

**Pagamentos:**

Aceita cartões de crédito;

No Real Spa & Health Club, viaje ao encontro do bem-estar profundo, envolva-se numa filosofia única que alia aos métodos seculares, técnicas vanguardistas. Entregue-se à nossa equipa que o levará à descoberta de si mesmo. Encontre as soluções que criámos para si, liberte o corpo e a mente. Estimule a mudança, crie novos ritmos e associe-se ao seu bem-estar.

#### **Real Spa Thalasso - Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel Spa**

**Morada:** Praia de Santa Eulália 8200-916 Albufeira

**Telefone:** +351 289 598 030 **Fax:** + 351 289 598 001

**E-mail:** [spa.grse@grandereal.com](mailto:spa.grse@grandereal.com) **Website:**

<http://www.realspaandthalasso.com>

**Horários:**

09h00 - 20h00 domingo: 09h00 - 19h00;

**Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

**Caraterísticas e Serviços:**

Hidromassagem; Aplicação de algas; Massagem; Reflexologia; Tratamento de estética; Sauna; Banho turco; Alojamento disponível; Restaurante; Ginásio; Percurso em piscina com água do mar; Duche a jato;

No Real Spa Thalasso viaje ao encontro do bem-estar profundo, envolva-se numa filosofia única que alia aos métodos seculares técnicas vanguardistas. A cura Thalasso acontece pela orientação médica que define necessidades e tratamentos. O mar e os seus bio'elementos catalizam princípios ativos de remineralização, desintoxicação, hidratação, oxigenação, tonificação e finalmente plenitude. Entregue-se à nossa equipa que o levará à descoberta de si mesmo. Encontre as soluções que criámos para si, liberte o corpo e a mente. Estimule a mudança, crie novos ritmos e associe-se ao seu bem-estar.

Situado no Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel Spa, em Albufeira, o SPA conta com 1200m<sup>2</sup> e é dirigido por profissionais especializados, com uma variada oferta de programas de terapia. Pode desfrutar de 16 salas de tratamento e uma surpreendente piscina thalasso dinâmica, decorada e equipada, para um total usufruto de Thalasso Terapia. Tem ainda à sua disposição, Sauna, Hamman, Duche Vichy, Ginásio e um variadíssimo conjunto de soluções que completam este espaço, que funciona como um libertador do stress, dando lugar ao conforto, descanso e ao tão esperado equilíbrio.

## Lagoa

### Vilalara Thalassa Resort

**Morada:** Praia das Gaivotas, Alporchinhos, Porches

**8400-450 Lagoa**

**Telefone:** +351 282 320 000 Fax: +351 282 320 077

**E-mail:** reservas@vilalaresort.com **Website:**

**http://www.vilalaresort.com**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Hidromassagem; Aplicação de algas; Massagem; Tratamento de estética; Sauna; Banho turco; Ginásio; Ginástica aquática; Pressoterapia; Aerosóis; Duche a jato;

## Monchique

### Caldas de Monchique

**Morada:** Caldas de Monchique 8550-232 Monchique

**Telefone:** +351 282 910 910 Fax: +351 282 910 991

**E-mail:** spa@monchiquetermas.com **Website:**

**http://www.monchiquetermas.com**

#### **Horários:**

Todo o ano: 10h00 / 18h00; Época termal: Todo o ano;

#### **Outras Informações:**

Actividades de Lazer: Ténis, Golfe e Caça.;

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Tipo de água: Bicarbonatada, sódica e fluoretada.; pH da água: 7,6; Temperatura da água: 31; Alojamento disponível; Restaurante;

#### **Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;  
Situadas a cerca de 250 metros acima do nível do mar, num formoso vale da Serra de Monchique, e num ambiente de vegetação luxuriante e de luminosidade incomparável, a estância termal é um inesperado oásis de tranquilidade e um recanto verdadeiramente paradisíaco. No ponto mais alto da serra fica o pico da Foia de onde se disfruta uma paisagem cheia de contrastes e uma vista admirável.

Um século antes de Cristo, as águas de Monchique eram já utilizadas para curar o cansaço do corpo e da mente pelos romanos, que lhe chamavam "águas sagradas", conforme comprovam numerosos e importantes achados arqueológicos encontrados nas zonas adjacentes das nascentes de Monchique. As águas da Serra são utilizadas já desde o tempo dos romanos. Chamavam-lhes «águas sagradas».

É um outro Algarve envolto num ambiente de paz e sossego que lhe vai proporcionar, a si, um descanso sagrado.

Próximo, Silves, antiga capital árabe merece especial referência, tal como Sagres, local que evoca a epopeia dos Descobrimentos e o seu grande impulsor, o Infante D. Henrique (séc. XIV/XV).

## Olhão

### **Real Spa Thalasso - Real Marina Hotel & Spa**

**Morada:** Av. 5 de Outubro 8700-307 Olhão

**Telefone:** +351 289 091 300 Fax: +351 289 091 301

**E-mail:** spa@realmarina.com **Website:**

<http://www.realspaandthalasso.com>

#### **Horários:**

09h00 - 20h00 domingo: 09h00 - 19h00 ;

#### **Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Hidromassagem; Aplicação de algas; Massagem; Reflexologia; Tratamento de estética; Sauna; Banho turco; Alojamento disponível; Restaurante; Ginásio; Duche a jato;

#### **Pagamentos:**

Aceita cartões de crédito;

O SPA com 1000m2, é dirigido por profissionais especializados, com uma variada oferta de programas de terapia. Pode desfrutar de 9 salas de tratamento e uma surpreendente piscina aquecida, decorada e equipada, para um total usufruto de Hidroterapia.

Tem ainda à sua disposição, Sauna, Banho Turco, Duche Vichy, ginásio e um variadíssimo conjunto de soluções que completam este espaço, que funciona como um libertador do stress, dando lugar ao conforto, descanso e ao tão esperado equilíbrio.

## Portimão

### **Prainha Clube**

**Morada:** Praia dos Três Irmãos 8500-072 Alvor

**Telefone:** +351 282 458 258 Fax: +351 282 458 258

**E-mail:** thalgoprainhahealthclub@gmail.com **Website:**

<http://www.prainha.net>

#### **Horários:**

Aberto de segunda a sábado das 09h00 às 22h00;

#### **Outras Informações:**

Massagens; Tratamentos específicos para o rosto; Tratamentos específicos para o corpo (Reafirmantes, Adelgaçantes e Anti-celulíticos); Depilações, Manicura, Pedicura; Programas Anti ? Celulite; Curas Pós Parto; Programas Anti Stress; Semana de Beleza e Bem-estar; Cura de Adelgaçamento e Desintoxicação; Programa Pernas pesadas; Programa Convite ao Mar; Cura de Água e Mar e Programa Relipidante Peles Secas e Muito Secas.;

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Hidromassagem; Aplicação de algas; Massagem; Tratamento de estética; Sauna; Banho turco; Ginásio; Ginástica aquática; Percurso em piscina com água do mar; Duche a jato;

#### **Pagamentos:**

Aceita cartões de crédito;

---

## Vilamoura

### Vila Sol World-Class Spa

**Morada:** Morgadinhos - Vilamoura

**Telefone:** +351 289 300 550 **Fax:** +351 289 300 566

**E-mail:** spa@vilasol.pt **Website:** <http://www.vilasol.pt>

**Horários:**

09h00 - 20h00;

**Outras Informações:**

Todos os tratamentos do SPA de Vila Sol foram desenvolvidos para apelar aos sentidos, fazendo uso de produtos naturais que induzem a um estado de relaxamento absoluto. A linha de serviços disponíveis oferece um completo conjunto de tratamentos, nomeadamente de hidroterapia, de estética, corpo e rosto, de massagens e de terapias manuais. Da piscina Aquamédic, especialmente concebida para a prática de ginástica aquática, aos serviços de hidroterapia, incluindo balneoterapia, duche de jacto, massagens com duche Vichy e aplicação de lamas marinhas. Da completa gama de tratamentos faciais, adaptados a necessidades individuais, a tratamentos de peeling de corpo. Da massagem tradicional ou desportiva, às técnicas de massagem orientais, tais como shiatsu, oferecidas aos nossos convidados num confortável colchão, todos os nossos serviços foram concebidos em nome do bem-estar e conforto daqueles que nos visitam, a fim de lhes proporcionar a recuperação do equilíbrio natural de saúde e energia. Todos os nossos tratamentos são executados por profissionais diplomados e altamente especializados em saúde e beleza, capazes de proporcionar um irrepreensível serviço aos nossos clientes. ;

---

## Açores

### Ilha da Graciosa

#### Termas do Carapacho

**Morada:** Rua Doutor Manuel de Sousa Menezes

**Carapacho 9880-152 Santa Cruz da Graciosa**

**Telefone:** +51 295 730 505

**E-mail:** [termas.carapacho@graciosahotel.com](mailto:termas.carapacho@graciosahotel.com) **Website:**

<http://www.graciosahotel.com>

Na Ilha Graciosa, junto ao mar, encontram-se as nascentes

termais do Carapacho.

Foram descobertas em 1750 e as qualidades medicinais das suas

águas ganharam fama nos Açores, nos séculos XVIII e XIX.

Um conjunto de casas de veraneio do séc. XIX fazem também

parte do estabelecimento termal do Carapacho.

---

## Ilha de São Miguel

### Termas das Furnas

**Morada:** Rua das Caldeiras, nº 14 Furnas 9675-022  
**Povoação / São Miguel**  
**Telefone:** +351 296 549 000 Fax: +351 296 549 001  
**E-mail:** reservas@furnasspahotel.com **Website:**  
<http://www.furnasspahotel.com>

#### Horários:

Época termal: Todo o ano;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

#### Caraterísticas e Serviços:

Alojamento disponível; Restaurante;  
Complexo que integra nascentes de água mineral, usadas no tratamento do reumatismo, bronquite, dermatoses e doenças do aparelho digestivo, em utilização científica desde 1870. Situa-se no concelho da Povoação, na ilha de S. Miguel, Açores.

O primeiro estabelecimento termal foi construído em 1615, mas acabou destruído em 1630 por um violento sismo e uma erupção. Em 1816, foi edificado um novo estabelecimento a que chamavam Aventuras. Outros se construíram posteriormente, até que, em 1863, se deu início ao grande complexo hoje existente.

Constituindo um dos maiores centros termais do mundo, com cerca de trinta variedades de água a diversas temperaturas e dotado de um magnífico edifício, é um local de repouso, de relaxe e de tratamentos medicinais. Integrados neste conjunto, estão os pavilhões e o hospital termal do século XIX.

---

## Centro de Portugal

### Aguiar da Beira

#### Caldas da Cavaca

**Morada:** Aguiar da Beira 3570-026 Aguiar da Beira /  
**Guarda**  
**Telefone:** +351 232 680 192 / 232 689 102 Fax: +351  
**232 688 894**  
**E-mail:** geral@caldasdacavaca.pt **Website:**  
<http://www.caldasdacavaca.pt>

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica;

#### Horários:

Época termal: De Maio a Outubro;

As Caldas da Cavaca encontram-se localizadas numa quinta na freguesia da Cortiçada, a quatro quilómetros de Aguiar da Beira. Foram inauguradas em 1924 (alvará de exploração concedido a 16 de novembro de 1924), graças à iniciativa de Fernando da Silva Lares. Por análises prévias efetuadas em 1919 e, mais tarde, no ano de 1938, verificou-se que a composição daquelas era bastante interessante, em virtude da sua grande percentagem de flúor: considera-se uma água meso-termal, fracamente mineralizada, brotada a uma temperatura entre os 25 e 30 graus, hiposalina, sulfúrea, flouretada e titânica.

No início de 2005 foi concluída a recuperação do balneário termal com novos equipamentos de forma a satisfazer as atuais exigências do mercado.

## Almeida

### Termas de Almeida Fonte Santa

**Morada:** Encosta da Fonte Santa 6350 Almeida / Guarda

**Telefone:** +351 271 571 123 / +351 271 571 080 Fax:  
+351 271 571 081

**E-mail:** geral@almeidamunicipia.pt **Website:**

**http://www.almeidamunicipia.pt**

#### Horários:

8:00 - 12:30 / 16:00 - 20:00; Época termal: De abril a dezembro ;

#### Outras Informações:

Descrição resumida das infra-estruturas Turísticas e de Animação: Ginásio; Visitas Guiadas ao cento histórico de Almeida; Biblioteca; Museu Histórico Militar; Centro de Estudos de Arquitectura Militar; Piscinas; Ténis; Fronteira de Vilar Formoso; Equitação; Feiras; Exposições. O visitante pode desfrutar da proximidade da Fortaleza de Almeida, com uma das muralhas mais bem conservadas da Europa e uma Casamatas únicas no mundo, onde foi recentemente instalado o Museu Histórico Militar.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica; pH da água: 8,7;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

As águas minerais do complexo termal de Almeida brotam nas escarpas dos montes que formam o vale por onde corre o Rio Coa a uma altitude de 560m, a cerca de 3,5 km a noroeste da Vila de Almeida, distrito da Guarda. Envolvida 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.

## Caldas da Rainha

### Termas das Caldas da Rainha

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

**Telefone:** +351 262 830 379 Fax: +351 262 880 579

**E-mail:** secretariado.ca@chcrainha.min-saude.pt **Website:**

**http://www.chcrainha.min-saude.pt**

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Circuito de Manutenção, Aluguer de Barcos, Patinagem, Pesca e Tiro aos Pratos.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, cloretada sódica; pH da água: 6.7;

Temperatura da água: 35; Alojamento disponível; Restaurante;

#### Horários:

Época termal: Todo o Ano;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

A fundação desta localidade está intimamente ligada à figura da rainha D. Leonor, mulher de D. João II, que no século XV terá mandado construir equipamentos que permitissem aos doentes usufruir dos benefícios das águas termais ali existentes.

As Caldas da Rainha são hoje uma das mais importantes estâncias termais portuguesas que ao longo do tempo foram procuradas pela maioria dos reis de Portugal para aí fazerem a sua cura anual.

## Castro Daire

### Termas do Carvalhal

**Morada:** Rua do Balneário - Termas do Carvalhal  
**3600-398 Mamouros (Viseu)**  
**Telefone:** +351 232 382 342 - 232 315 881 Fax: +351  
232 315 882  
**E-mail:** [geral@termasdocarvalhal.com](mailto:geral@termasdocarvalhal.com) **Website:**  
<http://www.termasdocarvalhal.com>

### Horários:

08h30-12h30 / 14h40-19h00; Época termal: De fevereiro a dezembro.;

### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Canoagem e Circuito de Manutenção (27 Km);

### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Classificada como sulfúrea, sódica e fluoretada.;  
pH da água: 9,3; Temperatura da água: 42º; Alojamento disponível; Restaurante;

### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

A Aldeia da Água reflete 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 aromaterapia e as caminhadas ao ar livre estão à sua espera, atreva-se e descubra a Aldeia da Água!

## Covilhã

### Aquadome - Estabelecimento Termal de Unhais da Serra

**Morada:** Avenida das Termas - Unhais da Serra  
**6200-999 Covilhã**  
**Telefone:** +351 275 970 030 Fax: +351 275 970 038  
**E-mail:** [geral@aquadome.com.pt](mailto:geral@aquadome.com.pt) **Website:**  
<http://www.h2otel.com.pt>

### Horários:

Aberto todos os dias: 09:00 / 20:00; Época termal: De 15 Maio a 15 Novembro;

### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis e Piscinas (23 Km);

### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Água bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada e sulfidratada, vulgarmente designada por águas sulfúreas. Apresenta uma mineralização total de 280mg/L, condutividade 300uScm-1, um PH de 8,5, com temperaturas na emergência de 38º.; pH da água: 8.5; Temperatura da água: 38º; Alojamento disponível; Restaurante;

### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

O Aquadome é o primeiro Mountain Spa de Portugal e um dos maiores da Europa, permitindo aliar a saúde à preservação e ao bem-estar em quatro grandes áreas funcionais: AquaLudic (espaço lúdico de piscinas hidrodinâmicas); AquaTermas (Termal); AquaCorpus (área centrada no tratamento corpo, rosto



e massagem); AquaFisio (gabinete de fisioterapia).

## Curia

### Termas da Curia

**Morada:** Curia 3780-541 Tamengos

**Telefone:** +351 231 519 825

**E-mail:** [termas@termasdacuria.com](mailto:termas@termasdacuria.com);

**reservas@termasdacuria.com Website:**

**<http://www.termasdacuria.com>**

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Equitação, Aluguer de Bicicletas e Barcos, Circuito de Manutenção, Mini-Golfe, Pesca, Piscinas, Tiro aos Pratos e Campo de Jogos.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, cálcica e magnésiana.; pH da água: 7.2;

Temperatura da água: 19; Alojamento disponível; Restaurante;

#### Horários:

Época termal: Todo o Ano;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

No coração da Bairrada, região inconfundível pela sua paisagem natural e humana, a Estância Termal da Curia é uma das mais prestigiadas do país. Situada no interior do Parque da Curia a estância está rodeada de vegetação situando-se perto de um lago com cerca de 1 Km.

Para além das suas excepcionais condições, a Curia beneficia do facto de ser um dos vértices do famoso triângulo turístico Curia - Luso - Buçaco, zona que reúne um notável conjunto de valores etnográficos, folclóricos, artísticos e monumentais.

## Guarda

### Termas de Longroiva

**Morada:** Lugar do Rossio 6430-071 Longroiva / Guarda

**Telefone:** +351 279 849 230 Fax: +351 279 849 235

**E-mail:** [geral@termasdelongroiva.com.pt](mailto:geral@termasdelongroiva.com.pt) Website:

**<http://www.termasdelongroiva.com.pt>**

#### Horários:

De 2ª a 6ª feira: 08:00 - 12:00 / 16:00 - 20:00; sábado: 08:00 -

14:00; Época termal: De maio a novembro;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica ; pH da água:

8,79; Temperatura da água: 46º; Alojamento disponível;

Restaurante;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

As Termas de Longroiva são uma tranquila e aprazível estância de reconhecidas qualidades terapêuticas, proporcionando saúde e bem-estar. Localizadas na freguesia de Longroiva, 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 Coa , Trancoso, Penedono e, num raio mais alargado, de Celorico da Beira e Numão.

As Termas de Longroiva constituem um ótimo lugar para recuperar forças entre uma paisagem bela e variada.

## Lourinhã

### Termas do Vimeiro

**Morada:** Rua da Ribeira 2560 ? 084 Maceira / Torres Vedras

**Telefone:** +351 261 980 800 Fax: +351 261 984 621

**E-mail:** amacedo@ohotelsandresorts.com **Website:**

<http://www.ohotelsandresorts.com>

#### Horários:

De 2ª feira a domingo: 08h30 - 13h00 / 15h00 - 19h00; Época termal: De junho a outubro;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Golfe, Ténis, Equitação, Pesca, Piscinas, Windsurf, Bingo, Campo de Jogos, Praia e Health Club - Hotel Golf Mar.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Cloretada, sódica ; pH da água: 7.1; Temperatura da água: 26; Alojamento disponível;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

É no concelho de Torres Vedras, na região do Oeste, que se situam as pacatas Termas do Vimeiro, que tudo leva a crer serem conhecidas desde tempos muito remotos. Da sua história, lembra-se a importante batalha que aqui se travou entre as forças anglo-lusas e o exército francês no período das invasões napoleónicas, no início do séc. XIX.

Rodeada por verdejante arvoredado mas situada muito perto do mar, esta estância termal proporciona um ambiente tranquilo e repousante.

## Luso

### Termas do Luso

**Morada:** Rua Álvaro Castelões, 63 3050-230 Luso

**Telefone:** +351 231 937 910 Fax: +351 231 937 925

**E-mail:** termasdeluso@maloclinicspa.com **Website:**

<http://www.maloclinicspa.com/termasdeluso>

#### Horários:

1 de abril a 30 de setembro - 2ª a 6ª feira: 8h00 / 19h00; sábados, domingos e feriados: 9h00 / 20h00 1 de outubro a 31 de março - 2ª a 6ª feira: 8h00 / 18h00; sábados, domingos e feriados: 9h00 / 19h00; Época termal: Todo o ano;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Bingo, Aluguer de Barcos, Mini-Golfe, Circuito de Manutenção, Piscinas, Canoagem, Sala de Jogos e Squash.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Hipossalina, mesotermal, cloretada e sódica; pH da água: 5.5; Temperatura da água: 27;

A antiga povoação do Luso é um pequeno burgo muito característico e acolhedor. As suas excelentes condições e as suas águas puríssimas fazem do Luso uma das mais importantes estâncias termais portuguesas.

As instalações diferenciadoras da MALO CLINIC Spa Luso, rodeadas pela beleza indescritível da Serra do Buçaco com a sua arborização secular, permitem a recuperação do equilíbrio perfeito entre Corpo, Mente e Alma. A requalificação desta histórica estância termal foi cuidadosamente projetada de modo a congregar diferentes valências que proporcionam uma experiência verdadeiramente única: Termalismo Clássico, Spa

Termal (com as vertentes Esthetics e Acqua) e Medical Center (com a Reabilitação Física e Reabilitação Cardíaca).

## Mação

### Termas da Ladeira de Envendos

**Morada:** Envendos 6120-019 Envendos (Mação)

**Telefone:** +351 276 990 900 Fax: +351 276 907 359

**E-mail:** [termas@unicer.pt](mailto:termas@unicer.pt)

#### Horários:

De 2ª feira a domingo: 08h00 - 12h00 / 16h00 - 19h00; Época termal: De maio a outubro;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Silicatada, cloretada, sódica e hipossalina; pH da água: 4.7; Temperatura da água: 21º;

Envendos é uma antiga localidade, situada num concelho de Mação onde a par de importantes vestígios arqueológicos existem fortes tradições e costumes que constituem um património cultural de elevado e raro valor.

Sendo polémica a origem do seu topónimo, sabe-se contudo que a povoação pertenceu à diocese de Idanha-a-Velha (Egitânea, no período romano), uma das mais importantes cidades da antiga Lusitânia.

Próximo, junto à povoação da Ladeira, estas excelentes águas termais de grande valor curativo brotam tépidas, em abundante caudal, no chamado Desfiladeiro de Águas Quentes.

## Mangualde

### Termas de Alcafache

**Morada:** Rua do Balneário 3530-029 Alcafache

**Telefone:** +351 232 479 797 / 96 27 95 733 Fax: +351 232 471 296

**E-mail:** [geral@termasdealcafache.pt](mailto:geral@termasdealcafache.pt) Website:

<http://www.termasdealcafache.pt>

#### Horários:

9h00 - 13h00 / 16h00 - 19h.00; Época termal: De março a novembro;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Pesca;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada e sódica; pH da água: 8.4; Temperatura da água: 50; Alojamento disponível;

Situada na Beira Alta, no bucólico e tranquilo vale do Dão, a cerca de 9 Km de Viseu, as estância é envolta por uma paisagem harmoniosa, sendo rodeada por vinhedos, pinhais e pomares de macieiras que perfumam o ar.

Uma particularidade interessante é o facto de algumas das suas nascentes brotarem de fraturas de rochas graníticas que se situam no leito do rio. As Termas de Alcafache são um pequeno paraíso protegido da poluição e do stress das cidades. Numa área com mais de 20.000 m<sup>2</sup>, o corpo e o espírito podem repousar e recuperar a forma na sombra tranquila dos extensos pinhais existentes.

Em complemento às atividades regulares, as Termas de Alcafache, em colaboração com a Região de Turismo de Dão-Lafões, organizam um extenso conjunto de animações culturais que inclui grupos de folclore etnográficos de danças e cantares e concertos de música jazz, pop, brasileira, entre outras.

## Manteigas

### Termas de Manteigas

**Morada:** Manteigas - Apartado 17 6260-012 Manteigas

**Telefone:** +351 275 980 300 Fax: +351 275 980 340

**E-mail:** [inatel.manteigas@inatel.pt](mailto:inatel.manteigas@inatel.pt) **Website:**

<http://www.inatel.pt>

#### Horários:

08h00 - 13h00 / 14h00 - 17h00; Época termal: De 1 Março a 31 Novembro;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Circuito de Manutenção e Montanhismo.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica e fluoretada.; pH da água: 9; Temperatura da água: 48; Alojamento disponível; Restaurante;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

É em plena Serra da Estrela, local mítico associado às lutas da resistência à ocupação romana, nos primórdios da história de Portugal, que brotam as nascentes das Caldas de Manteigas.

A estância, que tem vindo a assumir crescente importância como local de turismo e repouso, fica junto à vila de Manteigas, no vale do Zêzere, no belíssimo cenário da maior serra portuguesa.

## Monfortinho

### Termas de Monfortinho

**Morada:** Monfortinho 6060-072 Monfortinho

**Telefone:** +351 277 430 400 Fax: +351 277 430 409

**E-mail:** [termas.monfortinho@monfortur.pt](mailto:termas.monfortinho@monfortur.pt) **Website:**

<http://www.monfortur.pt>

#### Horários:

De 2ª feira a domingo: 08h30 - 13h00 / 16h30 - 18h30; Época termal: De 1 de janeiro a 31 de dezembro;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Aluguer de Bicicletas e Barcos, Badmington, Circuito de Manutenção, Montanhismo, Pesca, Caça, Piscinas, Windsurf, Patinagem, Mini-Golfe, Campo de Jogos e Tiro aos Pratos.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Hipossalina, sílica, anidrido carbónico.; pH da água: 5.7; Temperatura da água: 31; Alojamento disponível;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

A existência de alguns aglomerados luso-romanos levam a crer que as nascentes de Monfortinho tenham sido utilizadas no período da colonização romana, embora só a partir do séc. XVII haja conhecimento seguro da sua utilização. A estância adquiriu importância na década de quarenta (séc. XX) com a construção de alguns equipamentos, sendo hoje uma das mais prestigiadas do país.

Situadas na Beira Baixa, numa zona de planalto abrigado de ventos, as Termas de Monfortinho gozam de um microclima privilegiado. Próximo, fica Idanha-a-Velha, antiga cidade da Egitânia, testemunho raro da história e da cultura portuguesas.

A complementaridade de programas especialmente vocacionados para o relaxamento físico e psíquico são a garantia de que vale a pena usufruir das Termas de Monfortinho.

## Monte Real

### Termas de Monte Real

**Morada:** Rua de Leiria 2426-909 Monte Real

**Telefone:** +351 244 619 020 **Fax:** +351 244 619 029

**E-mail:** [balneario@termasdemontereal.pt](mailto:balneario@termasdemontereal.pt); [geral@termasdemontereal.pt](mailto:geral@termasdemontereal.pt)  
**Website:** <http://www.termasdemontereal.pt>

#### Horários:

De 2ª feira a sábado: 08h00 - 12h00 / 16h00 - 18h00; domingo: 08h00 - 11h00; Época termal: Todo o ano;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Equitação, Aluguer de Bicicletas, Badminton, Circuito de Manutenção, Grutas, Mini-golfe, Pesca, Caça, Piscinas, Windsurf, Patinagem, Bingo e Tiro aos Pratos.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, sulfatada e cálcica.; pH da água: 7.2; Temperatura da água: 18º; Alojamento disponível; Abriu recentemente ao público o Parque Termal de Monte Real, constituído pelas Termas de Monte Real, o Palace Hotel de Monte Real e o Spa Monte Real, num espaço de 24 hectares que também inclui 2 campos de ténis, um parque infantil, um campo de mini-golfe e circuitos de manutenção.

As Termas de Monte Real remontam à época romana, ainda que a sua exploração tenha começado apenas no início do séc. XX. Desde então, estas estâncias termais são sinónimo de repouso, lazer e reequilíbrio, sendo um local de eleição para todos aqueles que procuram a plenitude e o bem-estar.

## Nelas

### Caldas da Felgueira

**Morada:** Av. António Marques - Caldas da Felgueira  
**3525-210 CANAS DE SENHORIM (Viseu)**

**Telefone:** +351 232 945 000 **Fax:** +351 232 945 002

**E-mail:** [termas@termasdafelgueira.pt](mailto:termas@termasdafelgueira.pt) **Website:**  
<http://www.termasdafelgueira.pt>

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Equitação, Aluguer de Bicicletas, Circuito de Manutenção, Pesca, Caça, Piscinas, Campo de Jogos e Tiro aos Pratos.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica e fluoretada.; pH da água: 8.4; Temperatura da água: 35.8º; Alojamento disponível;

#### Horários:

Época termal: De 4 Março a 20 Novembro;  
Utilizadas a partir de finais do séc. XVIII, as Caldas da Felgueira, ou Caldas do Vale de Madeiros como foram conhecidas até 1880, cedo se popularizaram, registando grande procura no início do séc. XIX.

Situada num local tranquilo e acolhedor, com a Serra da Estrela como pano de fundo e a serenidade do rio Mondego, esta pequena estância transmite uma incomparável sensação de paz e bem estar.

## Sabugal

### Termas do Cró

**Morada:** Praça da República 6324-007 Sabugal

**Telefone:** +351 271 581 818 Fax: +351 271 581 818

**E-mail:** [termas.cro@cm-sabugal.pt](mailto:termas.cro@cm-sabugal.pt) **Website:**  
<http://www.cm-sabugal.pt>

#### Horários:

Época termal: Maio a Outubro;

#### Caraterísticas e Serviços:

Temperatura da água: 23º;

As Termas do Cró estão situadas entre as freguesias da Rapoula do Côa e do Seixo do Côa, a 15 km do Sabugal. Existem indícios da utilização das águas medicinais que apontam para uma possível presença romana no local, mas a referência mais antiga ao Cró é de 1726, da autoria de Francisco F. Henrique, que já falava dos notáveis efeitos curativos dos banhos. Os primeiros exames das águas terão sido efectuados na Academia Politécnica do Porto, em 1891.

Em 1909, Ivens Ferrás, tentou implementar o primeiro projecto sério de reestruturação e exploração. Em 1935, construiu-se o balneário que foi marcante durante várias décadas.

## São Pedro do Sul

### Termas de São Pedro do Sul

**Morada:** Praça Dr. António José de Almeida - Termas de São Pedro do Sul 3660-692 Várzea

**Telefone:** +351 232 720 300 Fax: +351 236 712 152

**E-mail:** [geral@termas-spsul.com](mailto:geral@termas-spsul.com) **Website:**  
<http://www.termas-spsul.com>

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Equitação, Aluguer de Barcos, Piscinas, Canoagem, Tiro aos Pratos e Patinagem.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica e fluoretada.; pH da água: 8.8; Temperatura da água: 69; Alojamento disponível;

#### Horários:

Época termal: Todo o ano;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Vestígios de um balneário romano comprovam que esta estância termal foi utilizada no período da romanização. A sua primeira designação - Balneum, terá dado origem ao topónimo Banho, nome porque é conhecida a povoação no séc. XI. Supõe-se igualmente que D. Afonso Henriques (séc. XII), o primeiro monarca português, tenha frequentado as termas.

A estância, que desde 1895 até à implantação da República tomou o nome de Termas da Rainha D. Amélia, situa-se no bellissimo vale do Vouga e é uma das mais reputadas do país.

Ramalho Ortigão, conhecido escritor português, referiu-se-lhe assim: "Em São Pedro do Sul, a natureza capricha em exuberância, num complexo de colorido e fertilidade, bordejando os meandros do rio e trepando pelas folhas dos montes que descem, suaves, para a água ..."

A apenas alguns quilómetros de distância encontra-se a cidade

de Viseu, com o seu vasto património arquitetónico.

## Tondela

### Termas de Sangemil

**Morada:** Lajeosa do Dão 3460-160 Tondela / Viseu

**Telefone:** +351 232 672 460 **Fax:** +351 232 672 445

**E-mail:** [termasdesangemil@tondelviva.pt](mailto:termasdesangemil@tondelviva.pt) **Website:**  
<http://termasdesangemil.tondelviva.pt>

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Pesca.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica e fluoretada.; pH da água: 8.6; Temperatura da água: 49; Alojamento disponível;

#### Horários:

Época termal: De Abril a Novembro;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Junto ao rio Dão, no concelho de Tondela, num vale rodeado de vinhas e pomares fica a povoação de Sangemil e as termas do mesmo nome.

Tal como no caso das termas de Alcafache algumas destas nascentes brotam no leito do rio Dão.

## Lisboa Região

### Costa de Caparica

#### Centro de Thalasso da Costa da Caparica

**Morada:** Av. 1º de Maio nº 25-A 2825-397 Costa de Caparica

**Telefone:** +351 212 905 655 **Fax:** +351 212 912 657

**E-mail:** [geral@thalassocaparica.com](mailto:geral@thalassocaparica.com) **Website:**  
<http://www.thalassocaparica.com>

#### Caraterísticas e Serviços:

Hidromassagem; Aplicação de algas; Massagem; Tratamento de estética; Sauna; Banho turco; Ginásio; Ginástica aquática; Percurso em piscina com água do mar; Pressoterapia; Solário; Manilúvio; Aerosóis; Duche a jato;

A 20km de Lisboa, o Centro Thalasso da Costa da Caparica tem à sua disposição programas revigorantes adaptados às necessidades particulares de quem o procura.

A visita inicia-se com um dos médicos fisiatras do Centro, onde se avalia o estado de saúde e se recomenda um programa de aplicações personalizadas adaptado às exigências de cada pessoa. Para o fazer, o Centro conta com um conjunto de técnicos especializados, hidroterapeutas e fisioterapeutas.

Entre os vários programas aqui existentes, destacam-se o Percurso Aquamedic constituído por jatos localizados na piscina com água do mar e os tratamentos de estética personalizados.

Situado a 200 metros do Centro, o Hotel Costa da Caparica assegura o descanso necessário a um momento dedicado ao bem-estar.

---

## Estoril

### Termas do Estoril

**Morada:** Av Portugal 2765-272 Estoril

**Telefone:** +351 214 658 610 **Fax:** +351 414 665 512

**E-mail:** geral@termasdoestoril.pt **Website:**

<http://www.termasdoestoril.pt>

#### Horários:

8:00 / 19:00; Época termal: Todo o ano;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Hipossalina, cloretada e sódica;

A terapia das águas volta ao coração do Estoril numa unidade termal de excelência, assistida por um corpo clínico especializado e multidisciplinar, que trabalha para um objetivo comum: a saúde.

---

## Madeira

### Funchal

#### Hotel Tivoli Madeira

**Morada:** Rua Simplício dos Passos Gouveia, 29 9004 - 576 Funchal Madeira

**Telefone:** +351 291 702 000 **Fax:** +351 291 702 020

**E-mail:** reservations.htma@tivolihotels.com **Website:**

<http://www.tivolihotels.com>

#### Caraterísticas e Serviços:

Hidromassagem; Aplicação de algas; Massagem; Tratamento de estética; Sauna; Banho turco; Ginásio; Ginástica aquática; Duche a jato;

O Tivoli Madeira, é uma luxuosa unidade de 5 estrelas localizada na zona turística do Funchal, sobre a Promenade da orla marítima, a apenas 5 minutos do centro da cidade. O clima ameno e a agradável temperatura da água do mar, aliados a um cenário natural espetacular, fazem da Madeira e do hotel Tivoli um destino de férias de exceção.

Equipado com um centro de talassoterapia, o Thalassothy's Spa, tem à disposição programas ideais para cuidar do corpo e do espírito. Com o Programa Anti Stress Relaxante usufrua das técnicas de algoterapia, balneo-estética e de Digito-relaxação Sothys, uma garantia de conforto absoluto e de uma sensação de bem-estar essencial e duradoura. Pode ainda optar pelo Programa Anti Fadiga, para o rosto e corpo, a pensar no bem-estar, saúde, beleza e reequilíbrio.

Qualidade e tradição exclusivamente para si no Tivoli Madeira.

### Ilha de Porto Santo

#### Vidamar Resort Madeira

**Morada:** Estrada Monumental, 175-177 9000 Funchal

**Telefone:** +351 291 717 700 **Fax:** +351 291 717 701

**E-mail:** info@madeira.vidamarresorts.com **Website:**

<http://www.vidamarresorts.com>

#### Outras Informações:

Piscina com água do mar aquecida.

#### Caraterísticas e Serviços:

Hidromassagem; Aplicação de algas; Massagem; Tratamento de estética; Sauna; Banho turco; Ginásio; Ginástica aquática; Pressoterapia; Solário; Manilúvio; Aerosóis; Duche a jato;



**Hotel Thalasso Vila Baleira****Morada: Sítio do Cabeço da Ponta 9400-030 Porto Santo****Telefone: +351 291 980 890 Fax: +351 291 980 801****E-mail: [talasso@ferpinta.pt](mailto:talasso@ferpinta.pt) Website:****<http://www.vilabaleira.com>**

O Hotel Vila Baleira fica situado na Ilha de Porto Santo, num local tranquilo a 4,5km do centro da cidade e a 6 Km do Aeroporto.

Ideal para umas férias calmas ou para um momento de descanso, este Hotel possui uma das mais modernas unidades de talassoterapia, especializada no turismo de saúde, usufruindo das propriedades terapêuticas únicas das areias douradas e da pureza das águas em pleno oceano Atlântico.

A sua missão é prestar, com a excelência do seu quadro técnico e das suas infraestruturas, serviços de saúde nas vertentes preventiva e curativa a uma sociedade global cada vez mais cosmopolita, em que o ritmo frenético do quotidiano obriga a uma atitude mais vigilante connosco próprios.

Virado para o mar e com acesso direto à praia, o complexo é constituído por um hotel com 256 quartos e 56 apartamentos T1 totalmente equipados. O portfolio de serviços é extenso e inclui as mais inovadoras técnicas de combate às chamadas "doenças da vida moderna": stress, esgotamento, fadiga, sedentarismo, deficiências alimentares, tabagismo, problemas venolinfáticos, afeções osteoarticulares, distúrbios digestivos e recuperação pós-parto, entre outros. Para os momentos de lazer estão à disposição um Cinema, um Kid's Club e lojas comerciais.

Talassoterapia. Sabe bem, faz bem.

## Porto e Norte

---

## Amares

### Termas de Caldelas

**Morada:** Caldelas 4720-263 Amares

**Telefone:** +351 253 360 160 **Fax:** +351 253 361 136

**E-mail:** [mail@termasdecaldelas.com](mailto:mail@termasdecaldelas.com) **Website:**

<http://www.termasdecaldelas.com>

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Pesca, Mini-Golfe e Piscinas.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Bicarbonatada, cálcica e fluoretada.; pH da água:

8.3; Temperatura da água: 32; Alojamento disponível;

#### Horários:

Época termal: De 1 de maio a 31 de outubro;

Com uma localização privilegiada no coração de Entre Douro e Minho, numa zona onde se travaram importantes lutas no início da nacionalidade portuguesa, as Termas de Caldelas são um excelente local de cura e repouso beneficiando de um clima particularmente ameno.

As nascentes termais foram exploradas pelos romanos, facto comprovado pelos importantes vestígios arqueológicos aqui encontrados.

Próximo das Termas fica o Parque Nacional da Peneda-Gerês e a cidade de Braga.

## Boticas

### Caldas Santas de Carvalhelhos

**Morada:** Rua das Caldas (EN 520-1), 12 5460

**Carvalhelhos / Boticas**

**Telefone:** +351 276 410 300 **Fax:** +351 276 410 301

**E-mail:** [carvalhelhos@mail.telepac.pt](mailto:carvalhelhos@mail.telepac.pt) **Website:**

<http://www.carvalhelhos.pt>

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Circuito de Manutenção, Pesca e Caça.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Bicarbonatada, sódica e fluoretada; pH da água:

7.9; Temperatura da água: 22; Alojamento disponível;

#### Horários:

Época termal: De julho a setembro;

É na majestosa e imponente região do Barroso, em Trás-os-Montes, que se situam as nascentes das Águas Santas de Carvalhelhos, conhecidas desde o tempo da romanização.

Para além do magnífico espetáculo da natureza em toda a sua força e plenitude, uma estada nesta região oferece a possibilidade de conhecer os traços de uma cultura milenar, patentes em práticas e tradições bem vincadas e particularmente curiosas.

## Chaves

### Chaves - Termas & Spa

**Morada:** Largo das Caldas 5400-534 Chaves

**Telefone:** +351 276 332 445 / 6 **Fax:** +351 276 332 447

**E-mail:** geral.termas@chaves.pt **Website:**  
<http://www.termasdechaves.com>

#### Horários:

De 2ª feira a sábado: 09h00 - 19h00; Domingo: 09h00 - 13h00.;  
Época termal: De 1 de fevereiro a 20 de dezembro;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Golfe, Ténis, Montanhismo, Mini-golfe,  
Pesca, Caça, Piscinas, Campo de Jogos, Tiro aos Pratos e  
Ginásios.

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: bicarbonatada, rica em minerais (sódio, sílica,  
fluoreto e hidrogenocarbonato); pH da água: 6,6; Temperatura  
da água: 76; Alojamento disponível; Ginásio; Acompanhamento  
médico; Acompanhamento nutrição; Duche Vichy; Ginástica  
aquática; Hidromassagem; Duche a jato; Manilúvio; Aerosóis;  
Sauna; Banho Turco; Massagem; Pressoterapia; Tratamento de  
estética;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Águas termais preciosas, tradições ancestrais, técnicas  
avanzadas, pesquisa científica contínua, aliadas ao **novo centro  
de tratamentos e SPA**. As Termas de Chaves oferecem  
programas completos e exclusivos integrando saúde, bem-estar  
e relaxamento em harmonia com a natureza. As **férias** nas  
Termas de Chaves são relaxantes e agradáveis para toda a  
família, oferecendo tratamentos personalizados para melhorar a  
saúde e recuperar o bem-estar.

Nas **Termas de Chaves**, encontra um templo termal em que se  
transformam os quatro elementos - ar, fogo, terra e água -,  
numa passagem para o bem-estar e harmonia, onde a água  
brota a 76º C, na captação AC2, tornando-se o destino ideal para  
tratamento e relaxamento. Aliadas à paisagem, à tradição, à arte  
e à cultura constituem um valor acrescentado único e a cura  
termal conjuga-se com a garantia de alcançar o bem-estar físico  
e psicológico. As suas excelentes caraterísticas e o compromisso  
das Termas de Chaves em melhorar continuamente, levam-nos a  
colaborar com equipas de investigação de universidades,  
determinantes para desenvolvermos a partir das propriedades  
únicas da água das Termas de Chaves, projetos inovadores,  
como a recente criação dos nossos produtos cosméticos.

O balneário dispõe de **tratamentos hidrotermais e zonas de  
massagens corporais e faciais**. A água mineromedicinal de  
Chaves é bicarbonatada, rica em minerais, sobretudo em sódio,  
sílica, fluoreto e hidrogenocarbonato. Pela sua temperatura,  
denomina-se hipertermal e a sua principal ação é estimular as  
funções metabólicas e orgânicas, devido à sua mineralização.  
Possui elevado efeito anti-inflamatório e ação antiálgica, é  
descontracturante e facilita a função articular.

## Espinho

### Balneário Marinho Municipal

**Morada:** Rua 6 4500 Espinho

**Telefone:** +351 227 344 179 **Fax:** +351 227 31 1053

**E-mail:** [cmesolarioatlantico@mail.telepac.pt](mailto:cmesolarioatlantico@mail.telepac.pt) **Website:** <http://portal.cm-espinho.pt/pt/equipamentos-municipais/balneario-marinho/apresentacao/>; <http://portal.cm-espinho.pt/>

#### Caraterísticas e Serviços:

Hidromassagem; Aplicação de algas; Sauna; Percurso em piscina com água do mar;

## Guimarães

### Caldas das Taipas

**Morada:** Lg. das Termas 4805-079 Caldas das Taipas

**Telefone:** +351 253 577 898 **Fax:** +351 253 577 890

**E-mail:** [geral@taipasturitermas.pt](mailto:geral@taipasturitermas.pt) **Website:** <http://www.taipasturitermas.pt>

#### Horários:

De 2ª feira a sábado: 08h30 / 21h00; Época termal: De abril a dezembro;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Aluguer de Barcos, Circuito de Manutenção, Patinagem e Piscinas.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Hipotermais, hipossalinas, bicarbonatadas e sódicas, sulfúricas e salicilosas.; pH da água: 8.1; Temperatura da água: 32; Alojamento disponível;

As Caldas das Taipas são conhecidas desde a romanização, época de que subsistem importantes vestígios. As ruínas de um balneário completo, descoberto em 1867, e a Pedra Epigráfica de Trajano comprovam que a estância foi intensamente procurada no período romano.

Inserida num parque circundado pelo rio Ave, os seus Outonos têm uma fama quase lendária, pela amenidade da temperatura e pelo colorido das vinhas altas que caracterizam esta região.

## Monção

### Termas de Monção

**Morada:** Av das Caldas 4795-405 Monção

**Telefone:** +351 251 648 367 **Fax:** +351 251 648 367

**E-mail:** [tesalmoncao@tesal.com](mailto:tesalmoncao@tesal.com) **Website:** <http://www.tesal.com>

#### Horários:

08h00 / 21h00; Época termal: Todo o ano;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Aluguer de Barcos, Pesca e Piscinas.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica; pH da água: 7.4; Temperatura da água: 49; Alojamento disponível;

Situada junto à fronteira com a Galiza, no extremo norte da região minhota, e inserida num frondoso parque bordejado pelo rio Minho, a estância termal de Monção é um local de quietude, silêncio e libertação.

A 700 metros da vila de Monção, a estância, com vista para o rio

Minho, está localizada num espaço de grande beleza natural, em plena região demarcada dos Vinhos Verdes onde se produz um vinho único no mundo, o "Alvarinho".

Com um dos mais modernos balneários do país, a estância termal é rodeada de uma natureza verdejante, convidando a passeios por entre as inúmeras árvores seculares que ali se encontram. As termas de Monção são por excelência um local de descanso e lazer.

## Murça

### Caldas de Carlão

**Morada:** Candedo 5090-011 Candedo (Murça)

**Telefone:** +351 259 549 147 Fax: +351 259 657 393

**E-mail:** [caldasdecarlao@caldasdecarlao.com](mailto:caldasdecarlao@caldasdecarlao.com) **Website:** <http://www.caldasdecarlao.com>

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Pesca.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Água mineralizada hipotermal, fluoretada, bicarbonetada, sulfuretada, sódica, alcalina, redutora, bacteriologicamente pura.; pH da água: 8.2; Temperatura da água: 29; Alojamento disponível;

#### Horários:

Época termal: De 1 de junho a 30 de setembro;

A estância termal das Caldas do Carlão está inserida num belíssimo cenário de vinhedos em socalcos, próximo de Alijó e de Murça, no vale do rio Tinhela. No outono, esta paisagem reveste-se de tons de ouro e cobre, oferecendo um espetáculo deslumbrante e raro.

Estas águas terão sido utilizadas pelos romanos, como testemunham os vestígios encontrados no local onde se situa a estância de entre os quais destacamos os vestígios da via romana na encosta da subida das Caldas de Carlão.

## Penafiel

### Termas de Entre-os-Rios

**Morada:** Estr. Nac. 106, km 39 - Torre 4575-416 Portela PNF

**Telefone:** +351 255 616 059 Fax: +351 255 615 170

**E-mail:** [inatel.erios@inatel.pt](mailto:inatel.erios@inatel.pt) **Website:** <http://www.inatel.pt>

#### Horários:

De 2ª feira a sábado: 08h00 - 12h00 / 15h30 - 18h00 domingo: 08h00 - 12h00; Época termal: De 2 maio a 31 outubro;

#### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Pesca.;

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfidratada sódica, bicarbonatada e fluoretada.; pH da água: 8.7; Temperatura da água: 18.5º; Alojamento disponível; Restaurante;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Localizada na confluência dos rios Douro e Tâmega, é no meio de um parque de árvores seculares que se encontra a Estância Termal de Entre-os-Rios, sítio privilegiado, onde a natureza surge em toda a sua grandeza e magnificiência.

### Termas de São Vicente

**Morada:** Termas São Vicente 4575-373 Pinheiro PNF

**Telefone:** +351 255 617 080 / 964 941 987 Fax: +351 255 617 089

**E-mail:** [termas@termas-svicente.pt](mailto:termas@termas-svicente.pt)

#### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica; Alojamento disponível; Restaurante;

#### Horários:

Época termal: De 15 de janeiro a 31 de dezembro;

#### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida; As Termas de S.Vicente estão situadas na freguesia do Pinheiro, concelho de Penafiel, a cerca de 30 km do Porto e a 3 km do Rio Douro.

Já nas mais antigas civilizações, as águas da Termas de São Vicente sempre tiveram uma mais valia na qualidade das suas águas, descobertas pelos Romanos, no ano 315 d.c., e mantêm até hoje intactas a qualidade da água e também do balneário Luso-Romano.

Com a remodelação e também ampliação do balneário termal, foi construída uma piscina dinâmica termal, onde se pode usufruir nesta piscina de vários tratamentos: jacuzzi, cascatas,

contracorrentes, cama e banco de aerobanho, hidromassagem sequencial, corredor de marcha, jet stream, pescoço de cisne e leque, etc...

As Termas de São Vicente têm dos melhores equipamentos para tratamentos no ORL, nomeadamente, aerossol ultrassónico e monossónico, irrigação nasal, pulverização, nebulização, inalação nasal e bucal, etc...

## Resende

### **Caldas de Aregos - Balneário Rainha D. Mafalda**

**Morada:** Caldas de Aregos 4660-013 Resende

**Telefone:** +351 254 875 259 **Fax:** +351 254 875 825

**E-mail:** geral@termas-caldasdearegos.com **Website:**

<http://www.termas-caldasdearegos.com>

#### **Horários:**

De 2ª feira a sábado: 08:00 - 14:00 / 15:00 - 21:00; domingos e feriados: 08:00 - 12:00; Época termal: Todo o ano;

#### **Outras Informações:**

Desportos náuticos (vela, remo, canoagem e motonáutica), Pesca, Piscina, Roteiros Turísticos, Paisagísticos e Monumentais e Percursos pedestres.;

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Tipo de água: Sulfurosa, Bicarbonatada, Sódica ; pH da água: 9.2; Temperatura da água: 62;

#### **Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;  
O novo Balneário SPA valoriza as reconhecidas águas termais procuradas pelo seu valor terapêutico (problemas músculo-esqueléticos, dermatológicos e das vias respiratórias).  
Usufua das nossas águas num complexo que promove o seu bem-estar.

## Santa Maria da Feira

### **Termas de São Jorge**

**Morada:** Lugar da Sé 4509-903 Caldas de São Jorge

**Telefone:** +351 256 910 360 **Fax:** +351 256 910 369

**E-mail:** info@termas-sjorge.com **Website:**

<http://www.termas-sjorge.com>

#### **Horários:**

De 2ª a 6ª feira: 08h30 - 12h00 / 16h00 - 20h00 sábado: 08h30 - 12h00 Encerra ao domingo; Época termal: De 23 de fevereiro a 1 de dezembro;

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Tipo de água: Cloretada, bicabornatada, fluoretada, sulfúrea, sódica e silicosa; pH da água: 8,55; Temperatura da água: 23;  
Um refúgio de bem-estar!

Na Vila de Caldas de S. Jorge, a 25 km do Porto, encontrará o refúgio ideal para recuperar o seu equilíbrio físico e psicológico, face às tensões da vida moderna.

Com longa tradição termal, as Termas de S. Jorge são reconhecidas pelas qualidades terapêuticas das suas águas sulfurosas no tratamento de doenças das vias respiratórias, pele e do foro músculo-esquelético. Acompanhando a nova filosofia termal, cujo conceito não se esgota na noção de atividade terapêutica mas valoriza cada vez mais a prevenção e a promoção da saúde, as Termas de S. Jorge oferecem ainda uma gama de tratamentos vocacionados para o bem-estar físico e psicológico.

Apresentar uma oferta termal integrada, num ambiente acolhedor e com o profissionalismo de técnicos qualificados, é a

missão das Termas de S. Jorge.

## Santo Tirso

### Caldas da Saúde

**Morada:** Caldas da Saúde 4784-907 Areias (SANTO TIRSO)

**Telefone:** +351 252 861 763 Fax: +351 252 861 764

**E-mail:** [termas@caldas-da-saude.pt](mailto:termas@caldas-da-saude.pt) **Website:**

<http://www.caldas-da-saude.pt>

### Horários:

De 2ª a 6ª feira: 08h00 - 14h00 / 15h00 - 21h30 sábado: 08h00 - 14h00 / 16h00 - 20h00; Época termal: De 2 de janeiro a 22 de dezembro;

### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Piscinas, Clube de Saúde com Ginásio (banho turco, jacuzzi e piscina).;

### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, cloretada, sódica e fluoretada.;  
Entre Vila Nova de Famalicão e Santo Tirso, as Caldas da Saúde ou Caldinhas são um local apazível e de mansa quietude, por onde ainda passeiam os padres da Ordem de Santo Inácio de Loyola.

A propriedade e as instalações da estância termal foram adquiridas pela Companhia de Jesus em 1932, na sequência da transferência para Portugal do Colégio dos Jesuítas instalado em La Guardia.

Próximo, conheça São Miguel de Seide onde viveu e morreu Camilo Castelo Branco, um dos mais célebres romancistas portugueses do séc. XIX.

## Terras de Bouro

### Termas do Gerês

**Morada:** Av. Manuel Francisco da Costa, 125 4845-067 Gerês

**Telefone:** +351 253 391 113 Fax: +351 253 391 184

**E-mail:** [info@TermasdoGeres.pt](mailto:info@TermasdoGeres.pt) **Website:**

<http://www.TermasdoGeres.pt>

### Horários:

De 2ª feira a sábado: 08h00 - 12h00 / 14h00 - 19h00; Época termal: De 1 de maio a 31 de outubro;

### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Equitação, Aluguer de Barcos, Pesca, Piscinas e Patinagem.;

### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Hipertermais, fluoretadas, bicarbonatadas, sódicas, hipossalinas, líticas e siliciosas;  
As termas do Gerês foram conhecidas e exploradas pelos romanos, tendo o seu primeiro estabelecimento termal sido construído no séc. XVII, durante o reinado de D. João V.

A excepcional qualidade das suas águas e a sua localização no interior do majestoso Parque Nacional da Peneda Gerês, junto à margem de um pequeno ribeiro e envolta por uma magnífica paisagem, fazem desta estância termal o local ideal para umas férias calmas e repousantes.

Próximo ficam as barragens da Caniçada e Salamonde.

## Vidago

### Termas de Vidago

**Morada:** Parque de Vidago Apartado 16, 5425-307

**Vidago / Vila Real**

**Telefone:** +351 276 990 970 Fax: +351 276 100 297

**E-mail:** [sparervations@vidagopalace.com](mailto:sparervations@vidagopalace.com) **Website:**

<http://www.vidagopalace.com>

### Horários:

De 2ª feira a domingo: 09:00 / 21:00; Época termal: Todo o Ano;

### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Golfe, Ténis, Equitação, Aluguer de Bicicletas e Barcos, Circuito de Manutenção, Mini-golfe, Pesca, Caça, Piscinas, Tiro aos Pratos e Health Club - Vidago Palace.;

### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Bicarbonatadas, sódica e gasocarbónicas.; pH da água: 6.6; Temperatura da água: 18; Alojamento disponível;

### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Estância termal de prestígio, Vidago foi no séc. XIX a preferida da corte portuguesa, sendo por isso considerada a "rainha das Termas". O hotel das Termas, o Palace do Vidago, grandioso e elegante impõe-se no meio de um frondoso parque e conserva uma aura da "belle époque".

As águas de Vidago, frias e gasosas, são também apreciadas como águas de mesa, são engarrafadas e distribuídas para todo o país.

Bastam apenas alguns minutos para chegar a Chaves, localidade de interesse histórico pelos seus monumentos e museus e de grande riqueza gastronómica.

## Vila Pouca de Aguiar

### Termas de Pedras Salgadas

**Morada:** Parque de Pedras Salgadas 5450-140 Bornes de Aguiar

**Telefone:** +351 932 640 521

**E-mail:** [pedras@unicer.pt](mailto:pedras@unicer.pt) **Website:**

<http://www.aguadapedras.com>

### Horários:

De 2ª feira a sábado: 9:30 - 12:30 / 15:00 - 19:00; Época termal:

De maio a outubro;

### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Gasocarbónica, bicarbonatada, sódica; pH da água: 6.3; Temperatura da água: 17;

### Acessibilidade:

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Em 1902 o Inspetor das Águas Minerais do Reino definia Pedras Salgadas assim: "Por todo o conjunto de belezas naturais, importância terapêutica e magnificiência de artifícios, deve ser considerada, de entre todas, a mais bela estância termal portuguesa". Nos finais do séc. XIX a estância regista uma notável frequência de aquistas, de entre os quais se destaca o rei D. Carlos.

As termas de Pedras Salgadas são um caso raro - pela inexcelável beleza do parque em que se situam, pelo seu tecido urbano e pela arquitetura dos seus edifícios, traços indeléveis de uma época e de uma certa forma de viver.



## Vizela

### Caldas de Vizela

**Morada:** Rua das Termas, 37 4815-416 Vizela

**Telefone:** +351 351 253 480 360 **Fax:** +351 253 480 361

**E-mail:** [termas@termasdevizela.com](mailto:termas@termasdevizela.com) **Website:**

<http://www.termasdevizela.com>

### Outras Informações:

Actividades de Lazer: Ténis, Aluguer de Barcos, Mini-golfe, Pesca, Piscinas, Tiro aos Pratos e Patinagem.;

### Caraterísticas e Serviços:

Tipo de água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica.; pH da água: 9.4;

Temperatura da água: 55; Alojamento disponível; Restaurante;

### Horários:

Época termal: 1 abril a 30 novembro;

As Caldas de Vizela dispõem de três estabelecimentos termais, com múltiplas nascentes (cerca de 50) formando no seu conjunto a maior estância termal portuguesa.

Junto ao rio que lhe deu o nome, e próximo de Guimarães, a cidade berço de Portugal, as Caldas de Vizela têm uma luminosidade única que realça a sua incomparável beleza.