

# Termas, Spas e Talassoterapia

## 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 **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 **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 1200m2 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.

### 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 impulsionador, 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](mailto: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 1000m<sup>2</sup>, 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.

## Açores

---

## 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

### 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:** +351 262 240 012 **Fax:** +351 262 880 579

**E-mail:** [termas@cm-caldas-rainha.pt](mailto:termas@cm-caldas-rainha.pt) **Website:** <http://www.mcr.pt/webcenter/portal/mcr/Visitar/Termas+Caldas+da+Rainha>

#### 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 Carvalho

**Morada:** Rua do Balneário - Termas do Carvalho 3600-398 Mamouros (Viseu)

**Telefone:** +351 232 382 342 - 232 315 881 **Fax:** +351 232 315 882

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

**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 **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:** termasvimeiro@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 arvoredos mas situada muito perto do mar, esta estância termal proporciona um ambiente tranquilo e repousante.

## 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.

## 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 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 belíssimo 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 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.

## Porto e Norte

### 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 avançadas, 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.

## 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](mailto:geral@termas-caldasdearegos.com) **Website:**

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

#### Horários:

De 2ª fFeira 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). Usufrua das nossas águas num complexo que promove o seu bem-estar.

## 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.