

Termas no Porto e Norte de Portugal

SOBRE



Foto: Termas do Gerês

Termas no Porto e Norte de Portugal

A região do Porto e Norte é particularmente rica em Termas, com águas que brotam da terra por vezes a alta temperatura, cujos efeitos terapêuticos são bem reconhecidos.

Nalguns casos os seus benefícios são conhecidos desde a Antiguidade, como nas Termas de **Caldelas, São Vicente, das Taipas** ou em **Chaves**, assim designada graças ao nome do Imperador romano Flávio Vespasiano e suas legiões, que já utilizavam estas fontes naturais de bem-estar há 2000 anos. Outras águas são conhecidas desde a Idade Média, como as das **Caldas da Saúde** e das **Caldas de Aregos**.

Se as estâncias termais baseiam ainda hoje os seus programas nas propriedades mineromedicinais das águas, é bem verdade que hoje oferecem também programas complementares de saúde e bem-estar que se destinam aos mais diversos fins. Através de duches, banhos, massagens e muitas outras técnicas atuais, encontramos nestes modernos equipamentos programas de relaxamento, tratamentos revitalizantes, de estética e muitos outros, de curta ou mais prolongada duração, com o objetivo de reequilibrar o corpo e a mente. Com bom clima todo o ano, são locais de repouso e bem-estar que promovem a saúde, contribuindo para descontrair e melhorar a qualidade de vida.

Além disso, estas unidades situam-se todas em ambientes naturais de grande inspiração e beleza, que só por si induzem paz e tranquilidade. Basta referir as várias termas existentes no verde Minho, nomeadamente no Parque Nacional da Peneda-Gerês, onde flora e fauna contribuem para nos inebriar de frescura e beleza. Aqui podemos observar cavalos selvagens e costumes tradicionais que nos fazem regredir no tempo e mergulhar na natureza.

Muitos destes balneários termais ficam no interior de reputados complexos hoteleiros, alguns centenários mas exemplarmente remodelados, outros com modernos spas, havendo nomes maiores da arquitetura mundial que lhes estão associados, como é o caso de Siza Vieira nas **Termas de Pedras Salgadas** e no **Spa de Vidago**. Outros possuem parques naturais com rica vegetação e integram no cenário envolvente motivos vários que enriquecem a estadia, desde percursos pedestres a monumentos ou mesmo um campo de golfe de 18 buracos, como também acontece em Vidago.

Uma grande parte fica junto a rios que lhes acrescentam pitoresco e complementam os momentos de fruição. Desde logo o Douro, cenário duma paisagem classificada Património Mundial pela Unesco. Ou ficam perto de cidades cujos centros históricos merecem visita, entre eles Guimarães ou o Porto, também classificados Património Mundial.

No total, nesta região encontramos quase duas dezenas de resorts termais à espera de ser fruídos por quem quiser um programa holístico ou um programa específico de acordo com as características minero naturais das águas de cada

nascente. Enquadrados e complementados por aromas e sabores de campo, aqui mergulhamos em ambientes naturais em estado puro, verdadeiros refúgios que nos ajudam a recuperar a harmonia e a vitalidade.

Não deixe de...

- > visitar as cidades de Monção e Melgaço e provar o vinho alvarinho
- > visitar outras cidades à beira do rio Minho: Valença, Vila Nova de Cerveira e Caminha
- > visitar, à beira do rio Lima, as cidades de Viana do Castelo, Ponte de Lima e Ponte da Barca
- > visitar Arcos de Valdevez, à beira do rio Vez, ou Barcelos à beira do Cávado
- > visitar Braga, cidade de rico património
- > visitar localidades emblemáticas do Parque Nacional da Peneda-Gerês, como Lindoso, Soajo, Castro Laboreiro, e as suas barragens
- > fazer um passeio pelo Douro para conhecer cenários de grande beleza paisagística