
Termas no Centro de Portugal

SOBRE



Foto: Turismo Centro de Portugal

Termas no Centro de Portugal

Nada melhor para descansar e fugir à rotina do que uma estadia nas termas. E no Centro de Portugal temos muito por onde escolher...

Devido às suas características geológicas, as nascentes termais abundam nesta região. As águas puras que nascem a temperaturas elevadas das profundezas da terra são ricas pela diversidade da sua composição mineral, com benefícios reconhecidos em diversas terapias. E ao acrescentarmos ao que a natureza nos deu, bons equipamentos, técnicas de tratamento especializadas e profissionais qualificados, encontramos nestas estâncias uma alternativa interessante para uns dias de repouso, aliando os cuidados de saúde ao bem-estar e ao lazer.

Por exemplo, nas **Termas do Luso**, fundadas em 1852, data de construção de alguns dos edifícios que ainda hoje se mantêm, descobrimos todos os serviços de uma estância termal moderna. Rodeada pela vegetação luxuriante da Serra do Buçaco, esta estância além de manter a sua vocação de prevenção e tratamento dispõe de um spa termal com propostas específicas na área da estética e bem-estar e um centro médico vocacionado para a reabilitação cardíaca e motora. Bem perto, a apenas 15 quilómetros, situam-se as **Termas da Curia** que ocupam uma área de cerca de 14 hectares. Para além do estabelecimento termal e da buvette, possuem muitos equipamentos de lazer, como o parque com um grande lago artificial onde podemos andar de gaivota, campos de ténis e golfe, e um circuito de manutenção que nos ajuda a reencontrar ou a manter a boa forma.

Mais a sul, perto de Leiria, as **Termas de Monte Real** são um lugar de tranquilidade. Este resort termal é constituído por um moderno hotel instalado num palácio cheio de charme, um novo balneário termal e um spa. Na envolvente, a mata com os seus percursos pedonais e equipamentos de manutenção, os extensos jardins e lagos e os campos de ténis e de mini-golfe oferecem múltiplas opções para desfrutar destes espaços de particular beleza.

Na Serra da Estrela, em **Unhais da Serra** encontra-se o único spa de montanha no país - o Aquadome. Utilizando as virtudes das águas termais nos tratamentos e na promoção da saúde, nesta unidade podemos usufruir de programas personalizados de recuperação física, nutrição e estética. Para exercitar o físico e animar o espírito, existe ainda uma grande oferta de atividades outdoor no Parque Natural, como os trilhos para passear a pé e de bicicleta sentindo os aromas silvestres e os sons da natureza. Ou então podemos relaxar nas águas cálidas das piscinas do complexo termo-lúdico enquanto contemplamos as vistas sobre o vale glacial.

Já em pleno Geoparque Naturtejo, as **Termas de Monfortinho** situam-se junto à linha de fronteira com Espanha assinalada pelo Rio Erges. Utilizando as águas provenientes da Serra de Penha Garcia, esta estância é especialmente procurada para tratar problemas de pele e dos aparelhos digestivo e respiratório, e disponibiliza também programas de relaxamento físico e psíquico e atividades para toda a família.

A norte, perto de Nelas, encontramos as **Caldas da Felgueira**. Num vale do Rio Mondego, a tranquilidade deste lugar conjuga-se com uma diversidade de rituais de cura e bem-estar, a combinação perfeita para reencontrar o equilíbrio e resistir ao stress do dia-a-dia. Já as **Termas de São Pedro do Sul** têm uma história muito longa. Foram encontrados testemunhos da sua utilização pelos romanos há cerca de dois mil anos e segundo se crê eram também frequentadas pelo primeiro rei de Portugal D. Afonso Henriques no século XII. Atualmente possuem equipamento termal de última geração e oferecem uma multiplicidade de tratamentos para experimentar num fim-de-semana ou por períodos mais prolongados.

Já vimos que propostas não faltam e há outras estâncias termas para descobrir... Nesta região tão rica em nascentes, a água dá o mote para uns dias de descanso em ambientes de paz e serenidade.