

SAÚDE E  
BEM-ESTAR  
*Salud y Bienestar*



TERMAS  
DE PORTUGAL





# UMA DESCOBERTA SAUDÁVEL

*Una descubierta saludable*

Apetece-lhe fugir de tudo e regressar ao melhor que a vida tem? Sentir bem de perto a Natureza e saborear o Tempo... deixar cair o manto reconfortante das noites calmas sobre o sentido das coisas...

Parta para as Termas de Portugal e reencontre o equilíbrio com que sempre sonhou! Entre nesta viagem e descubra águas e tratamentos exclusivos e saiba que não é o único a precisar de um salto qualitativo ao encontro do mais puro bem-estar.

*¿Tienes ganas de escapar de todo y deleitarte con lo mejor que la vida tiene para ofrecerte? Sentirte muy cerca de la naturaleza y disfrutar del tiempo. Permitir que el manto acogedor de las noches mansas cubra el sentido de las cosas.*

*Es el momento de visitar Termas de Portugal y reencontrar el equilibrio con el que siempre soñaste. Súmate a este viaje y descubre aguas y tratamientos exclusivos, y entérate que no eres el único que precisa de un cambio significativo para disfrutar del más puro bienestar.*

# UMA FONTE DE LAZER E BEM-ESTAR

*Una fuente de ocio  
y Bienestar*



Recorrendo às virtudes excepcionais das águas minerais naturais, é cada vez maior o número de Estâncias Termais que oferecem programas complementares aos tratamentos clássicos.

A oferta complementar dirige-se essencialmente às pessoas que procuram usufruir simultaneamente dos aspectos lúdicos, turísticos e terapêuticos que só as Estâncias Termais podem proporcionar. Também nesta oferta, a vertente terapêutica é importante, proporcionando ao cliente a reposição do equilíbrio orgânico, funcional e mental através de duchas, banhos, massagens, saunas, estética, etc, com programas de curta duração (fim de semana, semana).

*Recurriendo a las virtudes excepcionales de las aguas minerais naturales, cada vez es mayor el número de Balnearios que ofrecen programas complementarios a los tratamientos clásicos.*

*La oferta complementaria se dirige fundamentalmente a las personas que pretenden usufructuar simultáneamente los aspectos lúdicos, turísticos y terapéuticos que solo pueden proporcionar los Recintos Termales. También en esta oferta es importante la vertiente terapéutica, proporcionándole al cliente la reposición del equilibrio orgánico, funcional y mental a través de duchas, baños, masajes, saunas, estética, etc., con programas de corta duración (fin de semana, semana).*

# O QUE É A ÁGUA MINERAL NATURAL?

*¿Qué es el Agua Mineral  
Natural?*

É uma água considerada bacteriológicamente própria, de circulação profunda, com particularidades físico-químicas estáveis na origem dentro da gama de flutuações naturais, de que resultam propriedades terapêuticas ou simplesmente efeitos favoráveis à saúde.

*Es un agua considerada bacteriológicamente propia, de circulación profunda, con particularidades físico-químicas estable en el origen dentro de la gama de fluctuaciones naturales, de la que surgen propiedades terapéuticas o simplemente efectos favorables para la salud.*



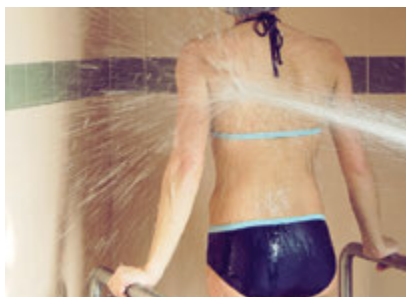
# O QUE É O TERMALISMO?

*¿Qué es el Termalismo?*

É o uso da água mineral natural e outros meios complementares para fins de prevenção, terapêutica, reabilitação ou bem-estar.

*Es el uso del agua mineral natural y de otros medios complementarios para fines de prevención, terapéutica, rehabilitación o bienestar.*





## O QUE É O TRATAMENTO TERMAL?

*¿Qué es un Tratamiento Termal?*

É o conjunto de acções terapêuticas indicadas e praticadas a um termalista, sempre sujeitas à compatibilidade com as indicações terapêuticas que foram atribuídas ou reconhecidas à água mineral natural utilizada para esse efeito.

*Es el conjunto de acciones terapéuticas indicadas y practicadas a un termalista, siempre sujetas a la compatibilidad con las indicaciones terapéuticas atribuidas o reconocidas para el agua mineral natural utilizada para ese fin.*

# COMO ACEDER A UM PROGRAMA DE TRATAMENTOS TERMAIS?

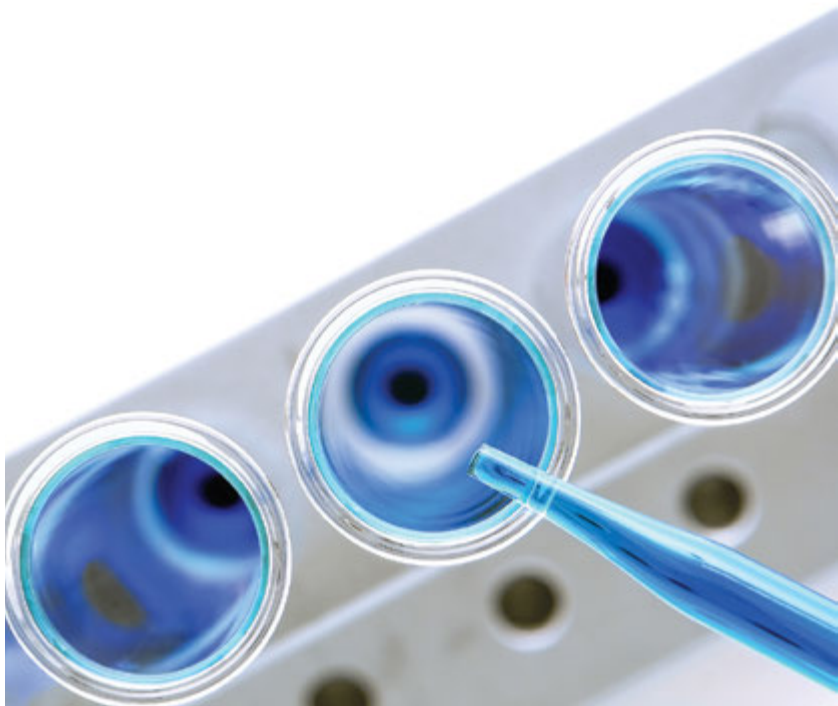
*¿Cómo se accede a un Programa de Tratamientos Termales?*

Por recomendação ou prescrição do seu médico de família, ou por sua própria iniciativa, poderá dirigir-se a umas Termas onde terá uma consulta com um médico hidrologista que lhe prescreverá o programa de tratamentos mais adequado, bem como a respectiva duração.

*Por recomendación o prescripción de su médico de familia, o por su propia iniciativa, podrá dirigirse a unas Termas donde tendrá una consulta con un médico hidrologista que le prescribirá el programa de tratamiento más adecuado, así como la duración correspondiente.*







# SUPERVISÃO MÉDICA

## *Supervisión Médica*

Os tratamentos termais constituem uma importante ferramenta terapêutica, alicerçada em séculos de experiência de utilização e em inúmeros estudos de investigação científica que demonstram a sua eficácia. Está plenamente comprovada a eficácia da medicina hidrológica (especialidade reconhecida pela Organização Mundial de Saúde) relativamente ao combate às doenças da civilização, a diversas doenças crónicas e inúmeras perturbações funcionais.



*Los tratamientos termales constituyen una importante herramienta terapéutica, basada en siglos de experiencia de utilización y en numerosos estudios de investigación científica que demuestran su eficacia. Está plenamente probada la eficacia de la medicina hidrológica (especialidad reconocida por la Organización Mundial de la Salud) en relación a la lucha contra las enfermedades de la civilización, diversas enfermedades crónicas y numerosas perturbaciones funcionales.*



## O QUE SÃO SERVIÇOS DE BEM-ESTAR TERMAL?

*¿Qué son los Servicios de Bienestar Termal?*



São serviços de melhoria da qualidade de vida que, podendo comportar fins de prevenção da doença, estão ligados à estética, beleza e relaxamento e, paralelamente, são susceptíveis de comportar a aplicação de técnicas termais, com possibilidade de utilização de água mineral natural, podendo ser prestados no estabelecimento termal ou em área funcional e fisicamente distinta deste.

*Son servicios de mejora de la calidad de vida que, pudiendo comportar fines de prevención de la enfermedad, están vinculados a la estética, a la belleza y a la relajación y, paralelamente, son susceptibles de incluir la aplicación de técnicas termales, con la posibilidad de utilizar el agua mineral natural, pudiendo ser proporcionados en el establecimiento termal o en un área funcional y físicamente distinta de este.*



# NATUREZA

## *Naturaleza*

Mergulhe no paraíso termal. Quantas vezes já deu por si a sonhar acordado com cenários idílicos onde a tranquilidade da Natureza lhe permite aliviar o stress da cidade? Nas Termas de Portugal vai encontrar locais de beleza natural ímpar.

A estadia nas Termas de Portugal é sinónimo de encontro com a paz interior que no bulício da cidade não encontramos. Falta-nos o tempo e o engenho. E numa Estância Termal, terá todo o tempo para se mimar e sobrarão as formas de o fazer.

A leveza dos banhos, o relaxamento das massagens, os cuidados estéticos, as actividades lúdicas vividas em envolvências de beleza natural única, são a resposta mais adequada para quem procura revigorar, corpo e mente.

*Sumérgase en el paraíso termal. ¿Cuántas veces te encontraste soñando con paisajes idílicos donde la tranquilidad de la naturaleza te permiten aliviar el estrés de la ciudad? En Termas de Portugal encontrarás lugares de belleza natural sin igual.*

*La estadia en Termas de Portugal es sinónimo de encuentro con la paz interior que no conseguimos hallar con el bullicio de la ciudad. Nos falta el tiempo y el espacio. En una estancia termal, contarás con todo el tiempo necesario para mimarte y te sobrarán opciones para hacerlo.*

*Los baños leves, los masajes relajantes, los cuidados estéticos, las actividades lúdicas vividas en entornos de belleza natural única son la respuesta más adecuada para quien busca revigorar el cuerpo y la mente.*

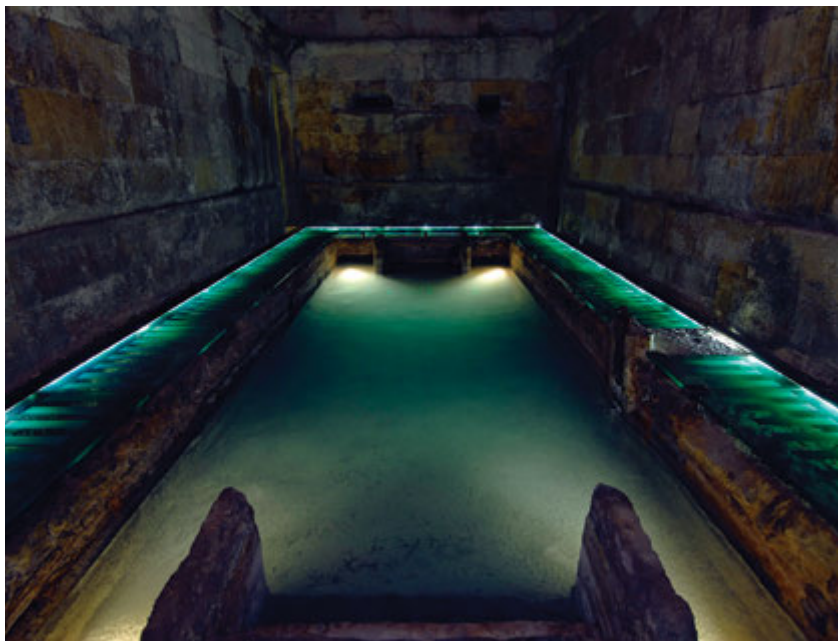


## LAZER E ANIMAÇÃO

*Ocio y Animación*

Uma estada em qualquer uma das excelentes unidades das Termas de Portugal permite explorar a beleza da região circundante - maravilhas naturais de enorme valor, monumentos históricos, museus, uma rica e vasta gastronomia local, etc. - bem como outros pólos de lazer e animação - piscinas, campos de ténis, jardins e parques - entre outras actividades desportivas e culturais durante a época termal.

*Una estancia en cualquiera de las Termas de Portugal permite explorar la belleza de la región circundante, maravillas naturales de enorme valor, monumentos históricos, museos, una rica y amplia gastronomía local, etc., así como otros polos de ocio y animación, piscinas, pistas de tenis, jardines y parques, entre otras actividades deportivas y culturales durante la época termal.*



## CULTURA E PATRIMÓNIO

### *Cultura y Patrimonio*

O uso das águas termais é conhecido desde tempos anteriores à formação da nacionalidade portuguesa, por povos que em torno de fontes e nascentes construíram lugares que ainda hoje existem e foram designados, conforme as épocas históricas, como banhos, caldas e termas.

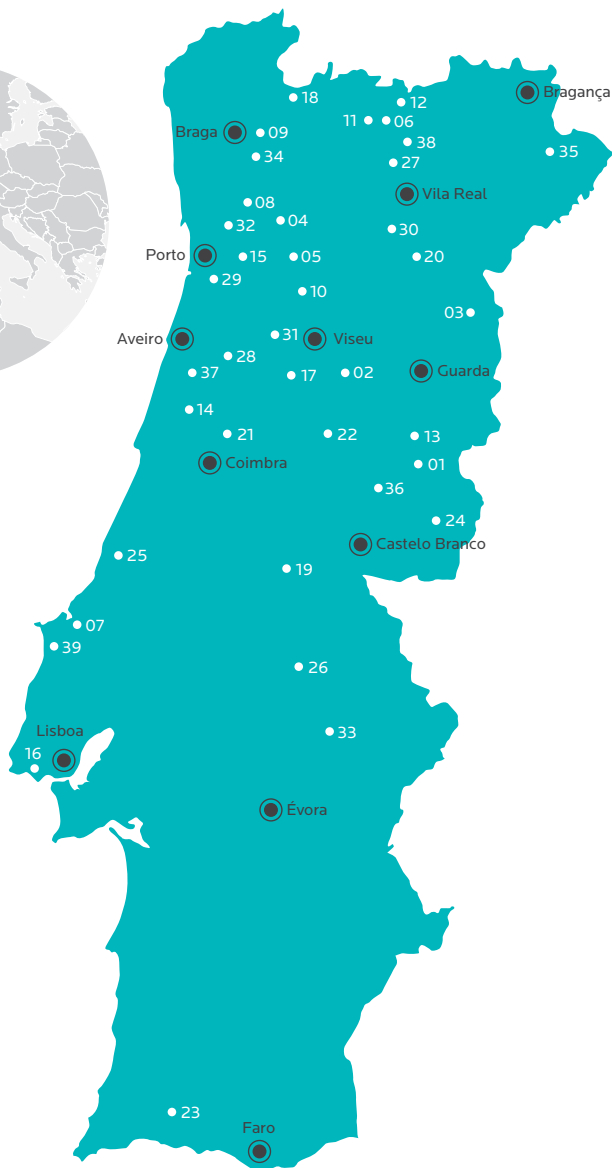
Os Celtas, os Árabes e os Romanos são exemplos de alguns povos que habitaram o actual território português e edificaram estabelecimentos termais cujas ruínas e iconografia ainda hoje subsistem em muitos locais, bem como a toponímia.

*El uso de las aguas termales es conocido desde tiempos muy anteriores al surgimiento de la nación portuguesa, cuando los pobladores locales construyeron espacios cerca de fuentes y nascentes, a los que, dependiendo de la época, llamaron baños, caldas y termas, y muchos de los cuales aún existen.*

*Los Celtas, los Árabes y los Romanos son algunos ejemplos de pueblos que habitaron el actual territorio portugués y que construyeron establecimientos termales cuyas ruínas e iconografía subsisten en muchos lugares, junto con su toponimia.*

# AS TERMAS E AS SUAS INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

*Las Termas y sus  
indicaciones terapéuticas*



TERMAS  
TERMAS

INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS  
INDICACIONES TERAPÉUTICAS

	Pele Dermatológico	Aparelho Digestivo	Aparelho Respiratório	Sistema Nervoso Nervioso	Metabólico Endócrinas Metabolismo	Aparelho Circulatorio	Aparelho Nefro-Urinário Renal	Sangue Sangre	Ginecológicas Ginecológico	Reumáticas e Músculo-Esqueléticas Reumatológico
01. ÁGUAS DE PENAMACOR www.cm-penamacor.pt			●							●
02. ALCAFACHE SPA TERMAL www.termasdealcafache.pt			●							●
03. ALMEIDA – FONTE SANTA www.almeidamunicipia.pt			●							●
04. AMARANTE www.cm-amarante.pt				*						*
05. AREGOS www.termas-caldasdearegos.com			●							●
06. BALNEÁRIO PEDAGÓGICO DE VIDAGO www.balneariopedagogicovidago.com	●	●	●	●						●
07. CALDAS DA RAINHA www.cm-caldas-rainha.pt			●							●
08. CALDAS DA SAÚDE www.caldasdasaude.pt	●		●							●
09. CALDELAS www.termasdecaldas.com	*	●		●	●	●			●	●
10. CARVALHAL www.termasdocarvalhal.com	●	●	●							●
11. CARVALHELHOS www.carvalhelhos.pt	●	●				●				●
12. CHAVES www.termasdechaves.com		●	●							●
13. CRÓ www.termasdocro.com	●		●							●
14. CURIA www.termasdacuria.com					●	●	●			●
15. ENTRE-OS-RIOS www.inatel.pt			●							●
16. ESTORIL www.termasdoestoril.pt	●		●							●
17. FELGUEIRA www.termasdefelgueira.pt			●							●
18. GERÉS www.aguasdogeres.com		●			●	●				●
19. LADEIRA DE ENVENDOS www.termasdeladeira.com	●	●	●							●
20. LONGROIVA www.termasdelongroiva.com.pt			●							●
21. LUSO www.termasdeluso.pt			●			●	●			●
22. MANTEIGAS www.inatel.pt			●							●
23. MONCHIQUE www.monchiquetermas.com		●	●							●
24. MONFORTINHO www.ohotelsandresorts.com	●	●	●		●	●	●			●
25. MONTE REAL www.termasdemontereal.pt		●	●							●
26. NISA www.cm-nisa.pt/termasdenisa.html	●		●		●					●
27. PEDRAS SALGADAS www.pedrasalgadaspark.com		●	●		●					●
28. SANGEMIL www.termasdesangemil.cm-tondela.pt			●							●
29. SÃO JORGE www.termas-sjorge.com	●		●							●
30. SÃO LOURENÇO www.cm-carrazedadeansiaes.pt			●							●
31. SÃO PEDRO DO SUL www.termas-spsul.com			●		●					●
32. SÃO VICENTE www.termas-svicente.pt	*		●							●
33. SULFÚREA - CABEÇO DE VIDE www.jf-cabecodevide.pt	●		●							●
34. TAIPAS www.taipasturitermas.pt	●		●							●
35. TERRONHA www.cm-vimioso.pt			●							●
36. UNHAIS DA SERRA www.h2otel.com.pt		●	●			●				●
37. VALE DA MÓ www.cm-anadia.pt		●						●		●
38. VIDAGO www.vidagopalace.com	●	●	●	●						●
39. VIMEIRO www.ohotelsandresorts.com	●	●	●			●				●

\* em estudo / en estudio

Mais informações em / Más informaciones en  
www.termasdeportugal.pt



[www.termasdeportugal.pt](http://www.termasdeportugal.pt)

Associação das Termas de Portugal

[facebook.com/termasdeportugal](https://facebook.com/termasdeportugal)

[twitter.com/termaspt](https://twitter.com/termaspt)

[geral@termasdeportugal.pt](mailto:geral@termasdeportugal.pt)