

TERMAS

MAGAZINE

S. PEDRO DO SUL

SÊ COMO A ÁGUA



TERMAS SÃO PEDRO DO SUL

SÊ COMO A ÁGUA





DESCOBRIR

AS TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL

As Termas de S. Pedro do Sul são a principal estância termal de Portugal e uma das maiores da Península Ibérica. Abertas durante todo o ano, dispõem de dois balneários termais que dão resposta a diferentes valências: termalismo terapêutico, fisioterapia e bem-estar termal.

Numa época em que os tratamentos à base de produtos naturais e os conceitos de saúde e bem-estar ganham cada vez mais popularidade, a utilização de águas termais representa uma alternativa segura e eficaz face às modalidades terapêuticas convencionais. Os estudos científicos que têm vindo a ser rea-

lizados destacam o papel fundamental da composição química, nomeadamente dos sais minerais e oligoelementos presentes neste tipo especial de águas minerais.

Marque encontro consigo e banhe-se nestas águas únicas, capazes de revitalizar corpo e mente. Deixe-se encantar. Visite as Termas de S. Pedro do Sul!

As características únicas das suas águas, o sucesso dos seus tratamentos terapêuticos (Termalismo Terapêutico e Medicina Física e de Reabilitação), dos renovados, relaxantes e revitalizantes programas de Bem-Estar Termal, as-

sociadas a um serviço de qualidade e a um ambiente envolvente paradisíaco, garantem, ao longo de todo o ano, uma estadia tranquila e plena de motivos de interesse.

A simpatia das gentes, o encanto paisagístico, a qualidade hoteleira, a boa gastronomia e a fama das águas termais tornam S. Pedro do Sul num destino de eleição para férias saudáveis e em família.

ÁGUA

COM PROPRIEDADES ÚNICAS NA EUROPA



A composição única das águas termais de S. Pedro do Sul confere-lhes virtudes terapêuticas reconhecidas. É uma água sulfúrea, fracamente mineralizada, que emerge à superfície a uma temperatura de 68.7 °C tendo um pH de 8.89 a 18 °C.

Trata-se de uma água doce, com reação muito alcalina, bicarbonatada, carbonatada, fluoretada, sulfidatada, sódica e fortemente silicatada.

TERMALISMO TERAPÊUTICO

A Cura Termal é um dos mais antigos tratamentos terapêuticos e com mais provas dadas, assente na utilização das propriedades naturais das águas termais para aliviar a dor e tratar afecções crónicas. É um tratamento reconhecido desde 1986 pela Organização Mundial de Saúde.

Os principais benefícios de uma cura termal resultam de uma significativa diminuição da dor, uma clara melhoria da mobilidade, a diminuição de consumo de medicamentos e, conseqüentemente, a conquista de confiança e autonomia.

Estes benefícios prolongam-se durante vários meses, prova da eficácia da

medicina termal. Para os prolongar e consolidar, um crescente número de termalistas repete, uma ou duas vezes por ano, a sua cura termal.

Para iniciar uma cura termal nas Termas de S. Pedro do Sul é obrigatória a realização de uma consulta com um dos nossos médicos hidrologistas que, de acordo com o histórico de cada termalista, prescreverá os tratamentos termais mais adequados (caso disponha de exames médicos recentes, relacionados com o motivo da vinda, deverá trazê-los para serem analisados).

A duração aconselhada de uma cura termal é de 14 a 21 dias consecutivos de tratamento. No entanto, a duração pode ser adaptada à disponibilidade do termalista.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

DOENÇAS DO FORO MÚSCULO-ESQUELÉTICO E REUMATISMAL (FASE NÃO AGUDA)

No que concerne aos tratamentos do foro músculo-esquelético, a absorção, pela pele, dos elementos físico-químicos da água termal, como por exemplo o enxofre, ajuda a reduzir a inflamação. Também, pela ação da sua temperatura, consegue promover o relaxamento muscular e aumentar a circulação sanguínea, removendo do organismo os elementos responsáveis pela dor.

- Osteoartrose
- Espondilite Anquilosante
- Febre Reumática
- Artrite Reumatóide
- Artrite Gotosa
- Fibromialgia

DOENÇAS DAS VIAS RESPIRATÓRIAS (FASE NÃO AGUDA)

No que se refere às vias respiratórias, os componentes da água termal vão exercer os seus efeitos desde as vias respiratórias superiores até aos pulmões. Desta forma, ajuda a expulsar secreções e à regeneração celular, melhorando a respiração de quem tem asma, sinusite, e outras doenças respiratórias.

- Asma
- Sinusite
- Rinite Alérgica
- Faringite Crónica
- Bronquite Crónica



TERMAS

COM A HISTÓRIA...

”

Frequentadas por reis e rainhas ao longo dos séculos, as Termas de S. Pedro do Sul beneficiam da reputação que só um longo passado confere. Há mais de 2000 anos já se fazia uso das propriedades destas águas termais, mas foram os romanos que ali deixaram os mais importantes vestígios patrimoniais ligados ao termalismo, visíveis nos elementos de pedra que pertenceram ao Balneum Romano aqui construído no século I da era cristã.



Desde o Balneum Romano e mais tarde, já no século XII, as então denominadas Caldas Lafonenses foram objeto de interesse e notícia que as tornaram afamadas. Em 1152, D. Afonso Henriques, reconhecendo a crescente importância da vila onde brotavam tão especiais águas, concedia o 1º Foral à Vila do Banho, outorgando-lhe assim a importância de concelho. E é o próprio primeiro Rei de Portugal, em 1169, após uma fratura da perna sofrida na batalha de Badajoz, que vai recuperar fisicamente para as Caldas Lafonenses na Vila do Banho, hoje Termas de S. Pedro do Sul.

Já nos primeiros anos do século XVI, é o Rei D. Manuel I que decide desenvol-



ver as Caldas Lafonenses, construindo, no local, o Hospital Real das Caldas de Lafões e concedendo, em 1515, novo Foral à Vila do Banho, aumentando as suas competências e importância. Volta a ser já nos séculos XIX e XX, que as Termas de S. Pedro do Sul conhecem um novo impulso e modernização. Em 1884, a Câmara Municipal

de S. Pedro do Sul decide construir um moderno balneário que substituiria o tricentenário Hospital Real das Caldas de Lafões. E passados dez anos, em 1894, a Rainha D. Amélia vai mesmo a banhos pela primeira vez no novo balneário, tratando de alguns problemas físicos que a apoquentavam. E com tais resultados, um ano depois, é aprovado

um Decreto Real determinando que as Caldas de Lafões passem a denominar-se Caldas da Rainha D. Amélia. É já no século XX, com a República, em 1910, que estas passam a denominar-se Termas de S. Pedro do Sul. E é ainda no final do século, em 1987, que é inaugurado um novo balneário, o Centro Termal, iniciando-se na mesma altura a modernização do balneário existente e então já denominado Balneário Rainha D. Amélia.



MODERNO

BALNEÁRIO D. AFONSO HENRIQUES

”

Alvo de uma intervenção profunda de remodelação e ampliação, em 2008, constituído por três pisos, acolhe os serviços de Termalismo Terapêutico e de Medicina Física e de Reabilitação.

Dispõe de áreas generosas de atendimento, uma loja termal e centraliza todo o setor médico. Tem alas de tratamentos individualizados de hidroterapia destinados ao sexo masculino e ao sexo feminino, (equipadas com banheiras de hidromassagem, estufas de vapor à coluna, bertholaix, estufas de vapor aos membros, duches com massagem, duches de jato e cachão, duche circular e emanatórios), várias piscinas termais e amplas salas de tratamento às vias respiratórias. O serviço de Medicina Física e de Reabilitação é constituído também por gabinetes individuais de tratamentos.

As infraestruturas hoje oferecidas, aliadas às propriedades únicas das suas águas termais, proporcionam condições ímpares para fidelizar quem já conhece, na sua saúde, os resultados dessas mesmas águas, e para conquistar quem, recusando a resignação, a repetição contínua e sem resultados das mesmas soluções, decida experimentar estas águas e reencontrar um novo equilíbrio do seu corpo com as potencialidades regeneradoras que a natureza oferece e que, entre muitos outros, seduziram gregos, romanos e o primeiro Rei de Portugal.

TERMALISMO JUNIOR

O Balneário D. Afonso Henriques dispõe, ainda, de uma sala de tratamento das vias respiratórias destinada exclusivamente a crianças (a partir dos 5 anos) e adolescentes, que cada vez mais procuram nos tratamentos termais uma alternativa natural para resolução de doenças como asma, rinite, sinusite, entre outros, tornando as Termas de S. Pedro do Sul num destino de férias ideal para toda a família. E os resultados são surpreendentes!

Para que tenham uma permanência confortável, prazerosa e mesmo lúdica, as Termas disponibilizam, para além de um acompanhamento personalizado, espaços para convívio, leitura, atividades diversificadas e os nossos heróis, Afonsinho e Amelinha, que através dos mais diversos suportes, lhes explicam toda a componente ecológica e natural dos tratamentos, fazendo-os sentir integrados, para que a recuperação seja máxima.



”

Um balneário moderno e sofisticado a promover mais e melhor saúde.





O serviço de bem-estar termal das Termas de S. Pedro do Sul é vocacionado essencialmente para o relaxamento, para quem está de passagem, de fim-de-semana ou de férias e pretende ter uma experiência no balneário termal, usufruindo simultaneamente das características únicas da água termal.

O espaço “Instituto AQVA”, localizado no Balneário Rainha D. Amélia, proporciona a quem o visita novos conceitos de relaxamento e serviços exclusivos, privilegiando a utilização das diferentes gamas dos produtos dermocosméticos AQVA. Venha conhecer e deixe-se revigorar com as diferentes ofertas existentes, em que o segredo é apenas um... a água termal.

Não é necessária a realização de consulta médica, sendo, no entanto, necessário assegurar que não apresenta nenhuma condição de saúde que impeça o usufruto destes serviços.

REQUINTADO

BALNEÁRIO RAINHA D.ª AMÉLIA

”

O Balneário Rainha D.ª Amélia apresenta-se, cada vez mais, como a alternativa clássica de requinte e charme das Termas de S. Pedro do Sul. Agora ainda mais sedutor e confortável, o espaço Instituto AQVA oferece um ambiente de bem-estar termal, com tratamento personalizado de alto nível.



A estância das Termas de S. Pedro do Sul, constituída por um conjunto edificado, bem consolidado e integrado de uma forma harmoniosa com os espaços naturais que a envolvem, reúne todas as condições necessárias para o bem-estar de todos os que a visitam e nela residem, quer a nível histórico e cultural, quer como espaço de lazer ativo, recreativo, ou ainda, como espaço que potencia a recuperação física e psíquica.

DERMOCOSMÉTICA

A água mineral natural das Termas de S. Pedro do Sul, fruto de uma composição mineral equilibrada e única, rica em minerais dissolvidos e oligoelementos, é o ingrediente chave da 1ª marca portuguesa de dermocosméticos termais: AQVA - Termas de S. Pedro do Sul Dermocosméticos. De origem natural, a sua inclusão como ingrediente ativo em formulações tópicas, assenta nas propriedades benéficas comprovadas ao nível da pele, como sejam os efeitos hidratantes, anti-irritantes e recentemente, atividade antimicrobiana.

A marca, com linhas adequadas às necessidades de cada um, dispõe de produtos para todos os tipos de pele, formulados por profissionais de saúde, testados dermatologicamente, hipoalergénicos e com eficácia comprovada.

A água termal, dá preferência por ingredientes naturais e fragâncias suaves e o acondicionamento em embalagens neutras e funcionais são a essência dos produtos AQVA, concebidos para levar o melhor da água termal de S. Pedro do Sul até si e responder às suas necessidades de forma segura, prática e funcional.



OPINIÃO MÉDICA

TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL

”

“O conhecimento milenar acumulado ao longo de séculos, conjuntamente com as propriedades singulares das águas das Termas de S. Pedro do Sul, resultam numa melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes”.

Dr. Nelson Albuquerque, especialista em Medicina Física e Reabilitação e Médico Hidrologista, nas Termas de S. Pedro do Sul é defensor acérrimo das potencialidades e benefícios das curas termais. “O conhecimento milenar acumulado ao longo de séculos, conjuntamente com as propriedades singulares das águas das Termas de S. Pedro do Sul, resultam numa melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes, expressa pelo alívio sintomático das suas patologias e do sentir da necessidade de voltarem a tratamentos ano após ano. Sentem, efetivamente, melhorias notáveis em termos de saúde e atenuação dos respetivos estados patológicos.





As curas termais produzem efeitos curativos, preventivos e de reabilitação funcional a curto e médio prazo. Daí, a necessidade, pelo menos, uma vez por ano, e, em algumas situações, duas vezes ao ano, as pessoas deslocarem-se à Estância Termal para efetuar a respetiva cura, sob orientação médica. Mas, segundo o médico, o sucesso dos tratamentos nas patologias do foro osteoarticular e reumatismal, bem como das afeções respiratórias, resulta do cumprimento do período de 14 dias consecutivos de tratamento, sem interrupção, aliado à aceitação e participação ativa do aquista.

Na prática clínica diária, constata-se que, nos aquistas que realizam tratamentos termais regulares, há uma redução substancial, ou mesmo, abolição do consumo de certos fármacos, nomeadamente, anti-inflamatórios; analgésicos; anti-histamínicos e antibióticos nas patologias do foro respiratório, como a rinite, sinusite e asma, muito

prevalentes nas populações juvenis, em que há menos agudizações, ou estas são mais espaçadas no tempo e atenuadas na intensidade e gravidade. Da mesma forma, também se constata que há menos recurso a consultas de cuidados de saúde primários e menos absentismo escolar e laboral.

A cura termal deve integrar e complementar uma abordagem global das patologias para as quais têm indicação, com finalidade de proporcionar mais e melhor saúde com os mesmos ou menos recursos.”

Sublinhou, ainda, que os tratamentos termais são reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde para alívio das doenças crónicas e voltaram a ser comparticipados pelo Serviço Nacional de Saúde.

Outra preocupação do Dr. Nelson Albuquerque é a sazonalidade com que os termalistas recorrem a tratamentos, com picos de afluência nos meses de verão, e a sobrecarga e tempos de espera que

isso implica. Ora, estando os balneários termais de S. Pedro do Sul abertos todo o ano, e tratando doenças crónicas, os tratamentos podem e devem ser realizados em qualquer época do ano, salvaguardando as contra indicações absolutas e as agudizações (que têm melhor indicação para tratamentos de fisioterapia, dispondo as Termas de S. Pedro do Sul de um excelente serviço na área).





NO CENTRO DA NATUREZA

UMA EXPERIÊNCIA A NÃO PERDER

”

As Termas de S. Pedro do Sul localizam-se no concelho que lhes dá o nome, a 20 quilómetros da cidade de Viseu.

Com excelentes acessibilidades, S. Pedro do Sul, bem no centro da natureza, de serras, rios e vales, oferece condições ímpares para umas férias revitalizantes e cheias de experiências e emoções. É uma das razões para escolher este destino, em férias ou numa escapadinha de fim de semana.



DEIXE-SE ENCANTAR

EM SÃO PEDRO DO SUL

”

*Parafraseando um verso do “Hino de Lafões”, não há maior verdade dizermos que :”
Lafões é um jardim e não há no mundo um lugar assim”*



No que concerne ao património natural, o concelho de S. Pedro do Sul apresenta uma diversidade e qualidade de recursos com relevante valor ambiental, paisagístico e elevado potencial turístico. Os principais elementos do património natural estão associados aos elementos ancorantes do território – serras, montanhas, vales e linhas de água (rios, ribeiros e riachos), para além da fauna e flora características da região de Lafões. Destacam-se as Serras de S. Macário, Arada e Gralheira, os rios Vouga, Sul, Paiva e Teixeira, o parque florestal do Pisão e as praias fluviais de Pouves, de S. Pedro do Sul, da Barca e de Nodar.

Estes recursos, pelas suas características, permitem, ainda, a realização de circuitos, percursos e passeios (organizados por empresas especializadas, mas também pelo próprio município de S. Pedro do Sul), que para além de contemplar e desfrutar da natureza, espaços verdes, parques e reservas florestais e moinhos de água, permitem visitar e percorrer as aldeias envoltas em tradições, lendas e crenças das suas populações.

Relativamente ao património cultural, os recursos disponíveis são o espelho da vivência humana de uma região ao longo dos tempos, traduzindo-se nos usos e costumes das populações locais, nos seus hábitos e tradições, e nas características das construções e aglomerados populacionais. Por todo o território encontram-se vestígios do passado, manifestações de um património (histórico-cultural) rico e diversificado que são alvo de visitação. As aldeias típicas são um bom exemplo desta vivência humana, para além das construções medievais, romanas e vestígios de construções megalíticas e de arte rupestre.

Ao nível do património etnográfico, o artesanato e os ranchos folclóricos constituem importantes atrações turísticas.



ANIMAÇÃO TERMAL

SÃO PEDRO DO SUL

”

Atividades cuidadosamente programadas para si.

As Termas de São Pedro do Sul dispõem de uma programação cultural e de animação variada que complementam a sua estadia e os tratamentos de saúde e bem-estar.

Durante a manhã, à tarde e à noite, é possível participar nas atividades cuidadosamente programadas para si.

Das diversas atividades propomos, por exemplo, as caminhadas desportivas e culturais pelos pontos de interesse natural e cultural da região, aulas de ginástica, loga do riso, apresentações de livros, exposições, cinema, teatro e concertos ao vivo.

Para quem preferir ler um livro mais recatado/a poderá fazê-lo na nossa biblioteca ou mesmo junto ao rio Vouga, no parque de merendas, ou numa das esplanadas ao ar livre.



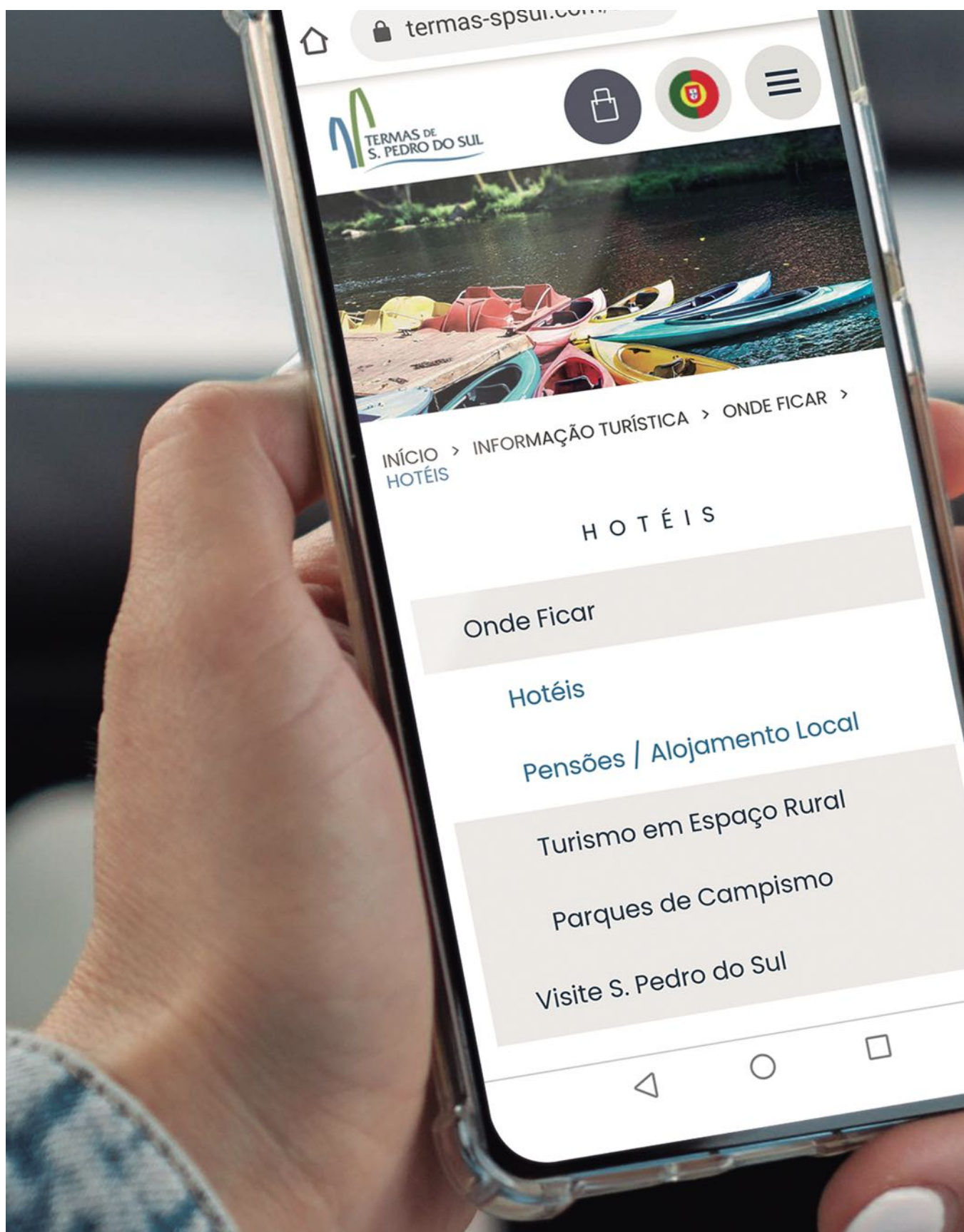
Afonso
é Amelinha



Consulte a nossa agenda cultural on-line e visite
o Posto de Turismo para ficar a saber um pouco
mais sobre a nossa oferta de animação!
www.termas-spsul.com

RNAAT N° 19/2006





ALOJAMENTOS DISPONÍVEIS

UTILIZE ESTE CÓDIGO QR PARA MAIS INFO.



www.termas-spsul.com/informacao-turistica/onde-ficar



**TERMAS
SÃO PEDRO
DO SUL**

SÊ COMO A ÁGUA

WWW.TERMAS-SPSUL.COM