

# TERMALISMO E BEM-ESTAR - MANTEIGAS

Data: 17 a 29 maio 2020 Partidas: Bragança | Vila Real | Porto | Viseu



## Itinerário:

A cura termal é um dos mais antigos tratamentos terapêuticos e com mais provas dadas, assente na utilização das propriedades naturais das águas termais. Reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, é usado para aliviar a dor e tratar afeções crónicas. A realização duma cura termal leva os pacientes, consoante as orientações terapêuticas, a um conjunto de tratamentos termais adequados e acompanhados por técnicos profissionais de saúde. As principais vantagens da cura termal assentam no facto de proporcionar ao paciente um tratamento não agressivo, preventivo e sem efeitos secundários, fruto das características das águas termais. Os principais benefícios resultam de uma significativa diminuição da dor, uma clara melhoria da mobilidade, a diminuição do consumo de medicamentos e uma conquista sensível de confiança e autonomia.

A água mineral das Caldas de Manteigas é captada a cerca de 100 metros de profundidade o que lhe garante pureza bacteriológica e estabilidade físico-química.

Considerada quimicamente como mineral, natural, sulfúrea, bicarbonatada, sódica e fluoretada, a água, que “nasce” à temperatura de 48 graus centígrados, é utilizada, medicinalmente, para três indicações terapêuticas: aparelho respiratório, reumáticas e músculo-esqueléticas.

Várias são as salas e variados, também, os tratamentos que pode realizar, consoante a sua patologia e indicação médica. Banho de imersão, duche (jato, leque e escocês), banho de vapor, de Vichy e de hidromassagem são os mais utilizados para esta indicação terapêutica. Contudo, podem ser acompanhados por tratamentos complementares: massagem, ginástica vertebral, tração cervical, calor húmido, ultrassons, infravermelhos, correntes galvânicas e ondas curtas. Assim, na Sala de ORL são tratadas as patologias relacionadas com o aparelho respiratório superior: sinusites, rinites, laringites, traquites, faringites e amigdalites. O espaço permite a realização de inalações (nasal e bocal), irrigações nasais e pulverizações. Na pneumologia, o tratamento incide, sobretudo, na asma brônquica, bronquite crónica, enfisema e bronquiectasias. Para tal, recorre-se aos aerossóis simples, inalações bocais, irrigações, duches e fisioterapia. Relacionadas com a crenoterapia, elas variam entre o aerossol termal e ultrassónico, banho de imersão, bertholet à coluna, bolha de ar, duche de agulheta, escocês, subaquático e de Vichy, hidromassagem, nebulização coletiva, piscina e pulverização. No que respeita à fisioterapia e ginásio, os tratamentos incidem na eletroterapia, estufa, ginásio e massagens geral e parcial.

## PROGRAMA-TIPO

### 1ª SEMANA

#### 1º DIA (domingo)

Partida em autocarro, de acordo com o horário de cada viagem.

Chegada à unidade de alojamento, procedimentos de check-in e inscrições termais.

Jantar na unidade hoteleira.

21h00 - Apresentação do programa e da região.

21h30 - Vamos conversar sobre: "Tratamento termal e os seus benefícios" - Caldas de Manteigas: apresentação e conselhos úteis que o vão ajudar a tirar o máximo partido dos tratamentos termais.

Alojamento.

#### 2º DIA (segunda-feira)

Manhã - Consultas no estabelecimento termal e tratamentos termais

Almoço na unidade hoteleira  
Tarde - Consultas no estabelecimento termal e tratamentos termais  
Jantar na unidade hoteleira e alojamento

### **3º DIA (terça-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL  
Jantar na unidade hoteleira  
21H30 - Animação musical ao vivo  
Alojamento

### **4º DIA (quarta-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
**14H00 - Passeio turístico - Circuito na Serra da Estrela**  
Jantar na unidade hoteleira e alojamento

### **5º DIA (quinta-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
15H00 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL  
Jantar na unidade hoteleira  
21H00 - Noite de dança com música gravada (a dinamizar por assistente/animador INATEL)  
Alojamento

### **6º DIA (sexta-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
**14H00 Passeio turístico - Covilhã**  
Jantar na unidade hoteleira e alojamento

### **7º DIA (sábado)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL  
Jantar na unidade hoteleira  
21H30 - Animação musical ao vivo  
Alojamento

## **2ª SEMANA**

### **8º DIA (domingo)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL  
Jantar na unidade hoteleira e alojamento

### **9º DIA (segunda-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL  
Jantar na unidade hoteleira  
21H30 - Animação musical ao vivo

### **10º DIA (terça-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
**14H00 - Passeio turístico - Belmonte**  
Jantar na unidade hoteleira  
21H00 - Noite de talentos (a dinamizar por assistente/animador INATEL)

### **11º DIA (quarta-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL  
Jantar na unidade hoteleira  
21H30 - Vamos conversar sobre: "Uma vida saudável"  
Alojamento

### **12º DIA (quinta-feira)**

Manhã Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
**14H00 - Passeio turístico - Seia**  
Jantar na unidade hoteleira  
21H30 - Animação musical ao vivo

### **13ºDIA - (sexta-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
Check-out  
14H00 - Regresso às cidades de origem

**Pequeno-almoço - 08:00 às 10:00**

**Almoço - 12:30**

**Jantar - 19:30**

**Mínimo de 35 participantes.**

### **Notas importantes:**

O alojamento será distribuído aleatoriamente por 2 edifícios: Edifício Principal ( onde se encontram localizados a receção, restaurante e bar) e Casa do Pastor (sem ar condicionado e localizada a 100 metros do Edifício Principal).

As Termas de Manteigas disponibilizam para a realização de tratamentos termais: toalha e roupão;

Para a realização dos tratamentos termais é obrigatório: touca, chinelos e fato de banho;

**Tendo em conta a génese do programa, a participação no mesmo implica a obrigatoriedade de realização de tratamentos termais nos seguintes termos:**

**Participantes em quarto individual** – obrigatória a realização de tratamentos termais;

**Participantes em quarto duplo** – obrigatória a realização de tratamentos termais de pelo menos 1 dos participantes;

**Participantes em quarto duplo + 3ª pessoa** – obrigatória a realização de tratamentos termais de pelo menos 2 dos participantes.

**É necessária a indicação nas observações da reserva quais os participantes que pretendem realizar tratamentos termais.**

PREÇO POR PESSOA DESDE : **677 €**

### **O preço inclui:**

- autocarro de turismo;
- 12 noites de alojamento em unidade INATEL;
- refeições: 12 almoços e 12 jantares, com bebidas incluídas;
- atividades socioculturais a indicar;
- animação musical ao vivo (3ª, 7ª, 9ª e 12º noite);
- visitas turístico-culturais conforme programa;
- assistente ou animador sociocultural;
- seguro de viagem.

### **O preço não inclui:**

- taxa de reserva (10 €);
- inscrição termal;
- consulta termal;
- tratamentos termais;
- quaisquer serviços não mencionados.