

# TERMALISMO E BEM-ESTAR - SÃO PEDRO DO SUL

Data: 09 a 21 agosto 2020 Partidas: Bragança | Vila Real | Porto



## 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 dum 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 de consumo de medicamentos e uma conquista sensível de confiança e autonomia.

Os mais antigos testemunhos castrejos da utilização das águas termais, no local onde hoje se localizam as Termas de S. Pedro do Sul já têm mais de 2000 anos.

Quimicamente as águas das Termas de São Pedro do Sul tem a sua exploração em nascente artesiana “nascente termal” com um caudal de 10 litros por segundo e emerge à superfície à temperatura de 68,7 °C, com 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.

As Termas de São Pedro do Sul têm como indicação terapêutica as seguintes patologias: doenças do aparelho respiratório, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas e doenças metabólico-endócrinas.

De entre as técnicas termais possíveis, destacam-se na reumatologia (imersão em banheira, piscina de recuperação, piscina com hidromassagem fixa, piscina com hidromassagem manual, vapores, pedicúria, bertholaix, vapor parcial, duche de jato, duche circular, duche de cachão e duche de massagem), para as vias respiratórias (irrigação nasal, pulverização, nebulização, inalação nasal, bucofaringeo, aerossol e emanatório) e na medicina de reabilitação (ondas curtas, ultra sons, ionização, parafango, massagem, reeducação motora (individual/grupo), técnicas especializadas cinesioterapia, calor húmido, hidromassagem, estimulação elétrica, parafina, pressões alternativas e microondas).

O INATEL Palace São Pedro do Sul Hotel 4\* dispõe de 77 quartos, sala de jogos para adultos, parque infantil, sala de reuniões, piscina exterior e parque de estacionamento privativo. O acesso wi-fi é gratuito.

## 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

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  
21h30 - Vamos conversar sobre: "Tratamento termal e os seus benefícios" - Termas de São Pedro do Sul: apresentação e conselhos úteis que o vão ajudar a tirar o máximo partido dos tratamentos termais  
Alojamento.

### **3º DIA (terça-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
15H30 - Circuito pedonal em São Pedro do Sul  
Jantar na unidade hoteleira  
21H30 - Animação musical ao vivo  
Alojamento

### **4º DIA (quarta-feira)**

Manhã - Tratamentos termais  
Almoço na unidade hoteleira  
**14H00 - Passeio turístico - S. Macário**  
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 - Caramulo**  
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 - Manhouce**  
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 - Viseu**  
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:**

As Termas de São Pedro do Sul disponibilizam para a realização de tratamentos termais: toalha e roupão;  
Para a realização dos tratamentos termais é obrigatório: touca, chinelos e fato de banho;  
Existem 2 balneários termais em S. Pedro do Sul: Balneário D. Afonso Henriques e Balneário Rainha D. Amélia existindo diferenciação de valores dos tratamentos a realizar.  
A escolha do balneário será da responsabilidade do cliente diretamente no local.

**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.