

GUIA DO TERMALISTA

“AEGRI SURGUNT SANI” – OS DOENTES SAEM SÃOS...



TERMAS DO GERÊS
UMA ÁGUA COM CARACTERÍSTICAS
ÚNICAS NO MUNDO!
DESCUBRA PORQUÊ...

WWW.TERMASDOGERES.PT



ÍNDICE

- I Carta de Boas Vindas!
- II “AEGRI SURGUNT SANI” – ...Os Doentes Saem Sãos...
- III Uma **Água** Com Características Únicas no Mundo...
- IV O Que Posso Tratar nas Termas do Gerês?
- V O Guia do Termalista, Passo a Passo...
 - 1. Antes de vir para as Termas
 - 2. Chegada às Termas
 - 3. Tratamento nas Termas
 - 4. Depois da Cura Termal
- VI O Nosso Compromisso Para Consigo...

I CARTA DE BOAS VINDAS!

Estimado Termalista,

Seja bem-vindo!

Como sabe, os tratamentos naturais das Termas estão mais actuais do que nunca, pois são indicados para algumas das mais importantes doenças do século XXI.

A toxicidade medicamentosa e o stress são exemplos de indicações adicionais que beneficiam de forma relevante com os tratamentos termais.

No caso particular das Termas do Gerês, o nosso principal tratamento – a Cura Termal através da ingestão desta Água Única - é especialmente indicado para doenças de Fígado, Vesícula, Diabetes, Hipertensão e Obesidade.

E não se esqueça! Poderá tratar da sua Saúde e simultaneamente usufruir do SPA e da beleza exuberante desta Natureza.

Votos de uma excelente Revitalização Termal!



Rosário van Zeller
(Administradora)



II AEGRI SURGUNT SANI” - ...OS DOENTES SAEM SÃOS...

O MILAGRE DA ÁGUA...

“Por sugestão de um amigo que desde há 12 anos passa duas semanas nas Termas do Gerês, em Agosto de 2008 deixei o apartamento que possuo no Algarve a 150 metros do rebentar das ondas e fui passar duas semanas nas Termas do Gerês. Minha mulher acompanhou-me mas admitia a hipótese de regressar a Lisboa passados que fossem dois ou três dias; mas ficou as duas semanas.

Em 2009 voltamos e este ano lá estaremos de novo.

O ano passado, quando cheguei ao Gerês, a minha tensão arterial era de 17-9; tinha de glicemia em jejum 180 e pesava 75 quilos; quando regressei a minha tensão arterial era de 14-8; tinha de glicemia em jejum 130 e pesava 72 quilos.

Com estes resultados não faz pena trocar o Algarve pelo Gerês! Por outro lado, para quem, como eu, tem uma vida profissional desgastante, como é a de advogado, aquelas duas semanas, com os passeios no parque entre as tomas da água, caminhando ao som do correr das águas do Rio Caldo, são de tal modo confortantes e agradáveis que quando regressamos a casa já pensamos em voltar no ano seguinte.

Finalmente não poderei deixar de referir a simpatia e dedicação da generalidade do pessoal, quer do Hotel, quer do restaurante, quer do SPA”.

DURANTE SÉCULOS ESTA **ÁGUA ÚNICA** DEU PROVAS DOS SEUS PODEROSOS EFEITOS CURATIVOS QUE SÃO RESULTADO DAS SUAS CARACTERÍSTICAS SINGULARES.

POR ISSO ESTÁ INCRUSTADA NO MACIÇO GRANÍTICO JUNTO À FONTE DA BICA, A INSCRIÇÃO EM LATIM “AEGRI SURGUNT SANI” – “OS DOENTES SAEM SÃOS...”

OS BENEFÍCIOS...

Beber a **Água** das Termas do Gerês é a base de todos os tratamentos levados a cabo nas Termas. Esta **Água Única** é uma pérola no tratamento específico de doenças do fígado, vesícula, obesidade, hipertensão e diabetes.

O SPA E O AMBIENTE NATURAL EXCEPCIONAL

Simultaneamente, temos ainda a sorte de as Termas lhe oferecerem um SPA e de estarem localizadas no único Parque Nacional de Portugal – P.N. da Peneda-Gerês!

Por isso, enquanto faz a sua Cura Termal com esta Água Única, pode-se ir deliciando com os tratamentos disponíveis no SPA e estará rodeado de bons ares e de uma Natureza de beleza exuberante.

Divirta-se de forma saudável, escolhendo as actividades que mais aprecia!



III UMA ÁGUA COM CARACTERÍSTICAS ÚNICAS NO MUNDO...

...PORQUE...

“As fontes do Gerês, milagre especial de Deus... são fontes de alívio, fontes de saúde, fontes de vida!”

Dr. M. Cerqueira Gomes

HÁ MILÊNIOS QUE A **ÁGUA DAS TERMAS DO GERÊS** TEM DEMONSTRADO EFEITOS TERAPÊUTICOS MUITO RELEVANTES NO TRATAMENTO DE ALGUMAS DOENÇAS, QUE DERIVAM DAS SUAS CARACTERÍSTICAS ÚNICAS.

É uma **Água Única** que não se enquadra em nenhum dos 9 tipos hidrogeoquímicos utilizados para classificar as águas minerais naturais. Esta **Água** reúne características de diferentes grupos, p.ex. :

- ◆ Tem um pH elevado de 9,1, marcadamente alcalino, o que é típico de água sulfúrea;
- ◆ No entanto, não poderá ser considerada como sulfúrea, uma vez que não tem enxofre no seu estado mais reduzido de sulfureto (daí que seja uma água límpida e sem cheiro).

Trata-se assim de uma **Água** atípica, considerada exclusiva no que respeita às suas macrocaracterísticas, ou seja, com uma estrutura maioritária peculiar, não sendo conhecida outra que lhe seja comparável.

“De facto, as Águas do Gerês constituem um tipo absolutamente especial na hidrologia portuguesa...”

Dr. Charles Lepierre
Prof. de Química do I.S.T. de Lisboa

No que respeita à componente vestigial da Água, importa referir a presença dos chamados elementos de terras raras leves na Água termal do Gerês, que muitos autores sugerem ter um efeito favorável à saúde. Ora, praticamente todas as terras raras leves estão presentes nesta Água, surgindo em concentrações na ordem dos ng/L (nanogramas por litro), podendo portanto ser considerados nanoelementos.

“Pode dizer-se que a nível da micro e nanocomposição (componente vestigial), a água termal do Gerês apresenta características que a tornam singular no quadro das águas minerais portuguesas e que lhe atestam o poder terapêutico que lhe é reconhecido desde tempos imemoráveis.”

Prof. Alberto Lima
Prof. da Universidade do Minho

PRINCIPAIS PARÂMETROS DA ÁGUA

- ◆ Temperatura: 47°C
- ◆ PH: 9,18

“... seguramente a Água mais afamada do país, única na sua espécie...”

Prof. Alberto D'Aguiar



IV O QUE POSSO TRATAR NAS TERMAS DO GERÊS?

A **Água** das Termas do Gerês é a base da Cura Termal. A **Água** é ingerida e produz efeitos sobre o bem-estar geral dos termalistas, sobre todo o organismo, uma vez que actua ao nível da regeneração das células.

Alguns séculos de experiência, demonstraram que o seu efeito é especialmente eficaz nas seguintes terapias:

- ◆ Fígado
- ◆ Vesícula
- ◆ Obesidade
- ◆ Diabetes
- ◆ Hipertensão arterial

Para além destas Indicações terapêuticas específicas, a frequência da estância termal do Gerês traz sempre benefícios gerais pelo gozo de um período de repouso-activo.

A alimentação saudável, a actividade física, a balneoterapia relaxante e mesmo a alteração climática melhoram seguintes situações:

- ◆ Stress e fadiga;
- ◆ Anorexias;
- ◆ Tendência para a Depressão;
- ◆ Reumatismos crónicos;
- ◆ Má Circulação etc...

V O GUIA DO TERMALISTA, PASSO A PASSO...

Aqui vamos procurar guiá-lo, passo a passo, durante as 4 etapas do Termalista:

1. Antes de vir para as Termas
2. Chegada às Termas
3. Tratamento nas Termas
4. Depois da Cura Termal

1. ANTES DE VIR PARA AS TERMAS DO GERÊS...

1.1. Informe-se sobre os benefícios que a sua Saúde pode obter através da **Água Única** das Termas do Gerês! Poderá reunir informação mais detalhada sobre os “tratamentos” no Website das Termas do Gerês: www.TermasdoGeres.pt ou ligue-nos para o 253 391 113.

1.2. Caso pretenda ser reembolsado pelo Serviço Nacional de Saúde, deverá dar conhecimento prévio ao seu **médico de família** que lhe facultará o P1. Se o reembolso for feito através de outros subsistemas de saúde (ADSE, ADMA, ADMG, SAMS, Correios e outros) ou se pretender descontar no seu IRS, terá de obter uma declaração médica do seu médico de família ou particular a comprovar a necessidade de frequentar as nossas termas.

1.3. Nos meses de Julho, Agosto e Setembro a afluência é grande por isso faça a sua reserva de consulta médica com antecedência.

A **inscrição e pré-marcação da consulta médica** (1º Passo quando chegar às Termas...) poderá ser feita antecipadamente no horário da sua conveniência:

- ◆ Via email : reservas@TermasdoGeres.pt
- ◆ Por tel/fax: 253 391 113/ 253 391 184
- ◆ Utilizando as Reservas Online, disponíveis no Website das Termas do Gerês: www.TermasdoGeres.pt.

1.4. Para a consulta Termal faça-se acompanhar se possível, de **exames e/ou análises recentes** que possam ajudar a esclarecer a sua situação clínica.

1.5. Não se esqueça do seu **Cartão de Cidadão** ou **BI, Número de Beneficiário e Contribuinte**.

1.6. Traga fato de banho e touca para poder frequentar a piscina e balneário. Chinelos e roupão são fornecidos diariamente.

1.7. Marque o **alojamento** mais adequado para Si. Para o efeito, poderá consultar as alternativas de Hotéis e Residenciais mais próximos no Website das Termas do Gerês: www.TermasdoGeres.pt. Como no alojamento existem as chamadas época baixa, média e alta, terá benefícios em escolher uma época economicamente mais vantajosa.

2. CHEGADA ÀS TERMAS DO GERÊS...

2.1. Se efectuou a marcação da sua consulta antecipadamente, basta que se dirija à recepção das Termas 10 minutos antes da hora da sua consulta, para que lhe seja indicado o respectivo consultório.

2.2. Caso não tenha efectuado ainda a marcação da sua consulta, dirija-se à **recepção das Termas do Gerês** e venha efectuar a sua inscrição e marcação de consulta médica .

Horário da Recepção e Consultas: Segunda a Sábado
Manhã: das 8h00 às 12h00 / Tarde: das 14h30 às 18h00

2.3. Leve consigo os seguintes **documentos**: O seu Cartão de Cidadão ou B.I.; o seu Cartão de Contribuinte; o seu Cartão de Utente e, caso tenha algum seguro de saúde privado, deverá trazer o respectivo cartão, de forma a verificarmos a existência de algum desconto no tratamento termal.

2.4. Para a **consulta médica** deverá trazer consigo todos os exames e material complementar de diagnóstico feitos recentemente, relatórios médicos e os nomes dos medicamentos que esteja a tomar.

2.5. Durante a consulta médica ser-lhe-á entregue um **Boletim de Termalista**, onde o médico irá apontar todos os tratamentos prescritos.

2.6. Após a consulta termal, terá lugar a compra e **marcação dos horários dos tratamentos** prescritos pelo médico das termas, podendo deste modo iniciar o seu tratamento no Gerês.

2.7. Poderá fazer um reconhecimento do **Espaço Termal**, que é composto por:

- ◆ **Recepção:** Localizada no **Balneário da Via Romana**, Edifício reconstruído das “Casas Amarelas”, onde também se encontram os consultórios médicos e os Serviços Administrativos.
- ◆ **Balneário da Via Romana:** Localizado no mesmo edifício da Recepção, onde se realizam os tratamentos de Balneoterapia, SPA, Piscina Dinâmica, Massagens, Ultra-sons, Pressoterapia, etc... Inclui também um ginásio e uma sala de repouso para relaxamento. É obrigatório o uso de fato de banho e touca. Chinelos e roupão de banho são fornecidos diariamente pelas Termas.
- ◆ **Fonte Termal:** Local onde se realiza a Ingestão da Água – Nascente da “Bica”. Localizada na Colunata no final da Avenida principal.
- ◆ **Balneário de Santa Eufêmea:** edifício localizado junto à Fonte Termal onde se realizam as Diatermias, Nebulizações e Banhos de Imersão em banheira de granito. (Encerra ao Domingo).
- ◆ **Colunata:** Edifício com colunas inserido no jardim central do Gerês, localizado ao fundo da Avenida principal da Vila, onde se encontram a Fonte Termal, o Balneário de Santa Eufêmea, a Sala de Convívio, diversas lojas e o Posto de Turismo.
- ◆ **Parque das Termas:** Localizado no final da Colunata, junto ao rio. É um espaço mítico, por onde cachoeiras e árvores centenárias se estendem e inclui o court de ténis, lago com barcos, circuito de manutenção, parque infantil e bar/esplanada. É de acesso livre e gratuito para todos os termalistas.

“...o mais belo que conheço. Nunca vi tão feliz encontro da mão urbanizadora com a natureza virgem.” - Miguel Torga

- ◆ **Piscinas:** Localizadas na parte final do Parque das Termas, junto ao rio, são de acesso gratuito para os termalistas que se encontrem alojados no Hotel das Águas do Gerês.
- ◆ **Centro de Nutrição:** Localizado no Balneário da Via Romana, funciona na zona dos consultórios médicos.

Horário do **Centro de Nutrição***: 3ª, 5ª e Sábado
Manhã: das 8h00 às 12h00 / Tarde: das 14h30 às 18h00

* O horário do Centro de Nutrição poderá ser alterado de acordo com a afluência de termalistas.

3. TRATAMENTO NAS TERMAS DO GERÊS...

3.1. Nas Termas do Gerês tem à sua disposição vários Programas de SPA, inseridos numa lógica de bem-estar, com tratamentos de Saúde e Beleza. Poderá consultar em maior detalhe os “Programas e Preços” no Website das Termas do Gerês: www.TermasdoGeres.pt.

3.2. No entanto, o principal tratamento das Termas do Gerês é a **Cura Termal** que implica a ingestão da sua **Água Única**. A Cura Termal tem a duração recomendada de 14 ou 21 dias consecutivos. O seu médico irá prescrever-lhe a quantidade, horário e intervalo de tomas de **Água** mais indicados para si.

Horário da **Ingestão de Água***: Todos os dias
Manhã: das 7h30 às 12h00 / Tarde: das 15h30 às 18h00

* O horário da Fonte Termal é alargado durante a época termal de acordo com a afluência de termalistas.

3.3. Durante o tratamento deverá fazer-se sempre acompanhar do seu **Boletim de Termalista**.

3.4. A ingestão da Água implica que siga uma dieta, uma vez que os efeitos da Água são potenciados por alguns alimentos, mas não são compatíveis com a ingestão de outros. Poderá informar-se em maior detalhe sobre a **Dieta Geresiana** na recepção ou no Website das Termas do Gerês.

3.5. O tratamento de Cura Termal é devidamente acompanhado pela equipa médica das Termas. O termalista tem direito a 3 **consultas** médicas – a 1ª é obrigatória, as outras duas são facultativas.



3.6. Além da ingestão de **Água** o médico poderá prescrever-lhe outros tratamentos termais, cujo detalhe poderá consultar no Website das Termas ou na Recepção das Termas.

Horário dos Tratamentos*: Segunda a Sábado
Manhã: das 8h00 às 12h00 / Tarde: das 16h00 às 18h30

* Os horários dos tratamentos variam ao longo da época termal de acordo com a afluência dos termalistas. Aos domingos só se encontram em funcionamento da parte da manhã (Excepto a Ingestão de Água, que permanece aberta todo o dia).

ALÉM DO TRATAMENTO...

3.7. Tem à sua disposição um conjunto de programas de **Bem-estar e Beleza** no SPA do Complexo Termal, nomeadamente:

- ◆ Massagens de Relaxamento, Anticelulite e Tonificantes;
- ◆ Massagem com Pedras Vulcânicas;
- ◆ Envolvimento com Algas;
- ◆ Tratamentos de Rosto e de Corpo.

3.8. Pode também usufruir do Parque, Piscinas, etc... e tem vários tipos de **actividades** que lhe vão permitir tornar a sua estadia ainda mais divertida e saudável. Passeios a pé, de barco e visitas de interesse cultural, são algumas das propostas que irá encontrar no Website das Termas do Gerês ou no Posto de Turismo local.

4. DEPOIS DA CURA TERMAL...

4.1. Depois do período de Cura Termal, deverá manter a **dieta geresiana** durante o mesmo período que durou o seu tratamento.

4.2. Consulte o seu médico de família e peça-lhe para **repetir os exames e análises** habituais no controlo da sua patologia.

4.3. Compare os resultados obtidos antes e após a Cura Termal e traga essa informação consigo quando voltar no ano seguinte.

4.4. Na medida do possível mantenha a **atividade física** aconselhada pelo seu médico.

4.5. Usufrua da melhoria de **qualidade de vida** que a **Água** das Termas do Gerês lhe proporcionou.

4.6. Recomende as Termas do Gerês a amigos e familiares e beneficie das ofertas que temos para si e para eles. Informe-se na recepção das Termas sobre o Programa de Recomendações para Clientes Especiais das Termas do Gerês – 8 Perguntas & Respostas.



VI O NOSSO COMPROMISSO PARA CONSIGO...

No caso particular das Termas do Gerês, observámos que há um benefício claro na revitalização dos Termalistas porque estes voltam às Termas, ano após ano.

Aliás, os Termalistas costumam recomendar familiares e amigos porque ficam bem impressionados com os benefícios que as Termas do Gerês aportam à sua saúde e querem partilhar esses benefícios com outras pessoas suas amigas.

É por isso que, cerca de 73% dos novos Termalistas vêm recomendados pelos nossos clientes habituais das Termas do Gerês.

O Nosso Compromisso é estar à altura dessas Recomendações!

Terá todo o nosso empenho e atenção! Vamos procurar esmerar ainda mais o nosso serviço, porque queremos impressioná-lo e fazer com que volte.

Além disso, vamos tratá-lo muito bem, porque queremos que nos recomende, é claro!

Muito Obrigada!

Votos de uma excelente Revitalização Termal,



Rosário van Zeller
(Administradora)



TERMAS DO GERÊS
UMA ÁGUA COM CARACTERÍSTICAS
ÚNICAS NO MUNDO!
DESCUBRA PORQUÊ...



Coloque-nos directamente as suas perguntas:

- ◆ Na recepção das Termas do Gerês;
- ◆ Através da linha de Apoio ao Termalista: 253 391 113;
- ◆ info@TermasdoGeres.pt

WWW.TERMASDOGERES.PT