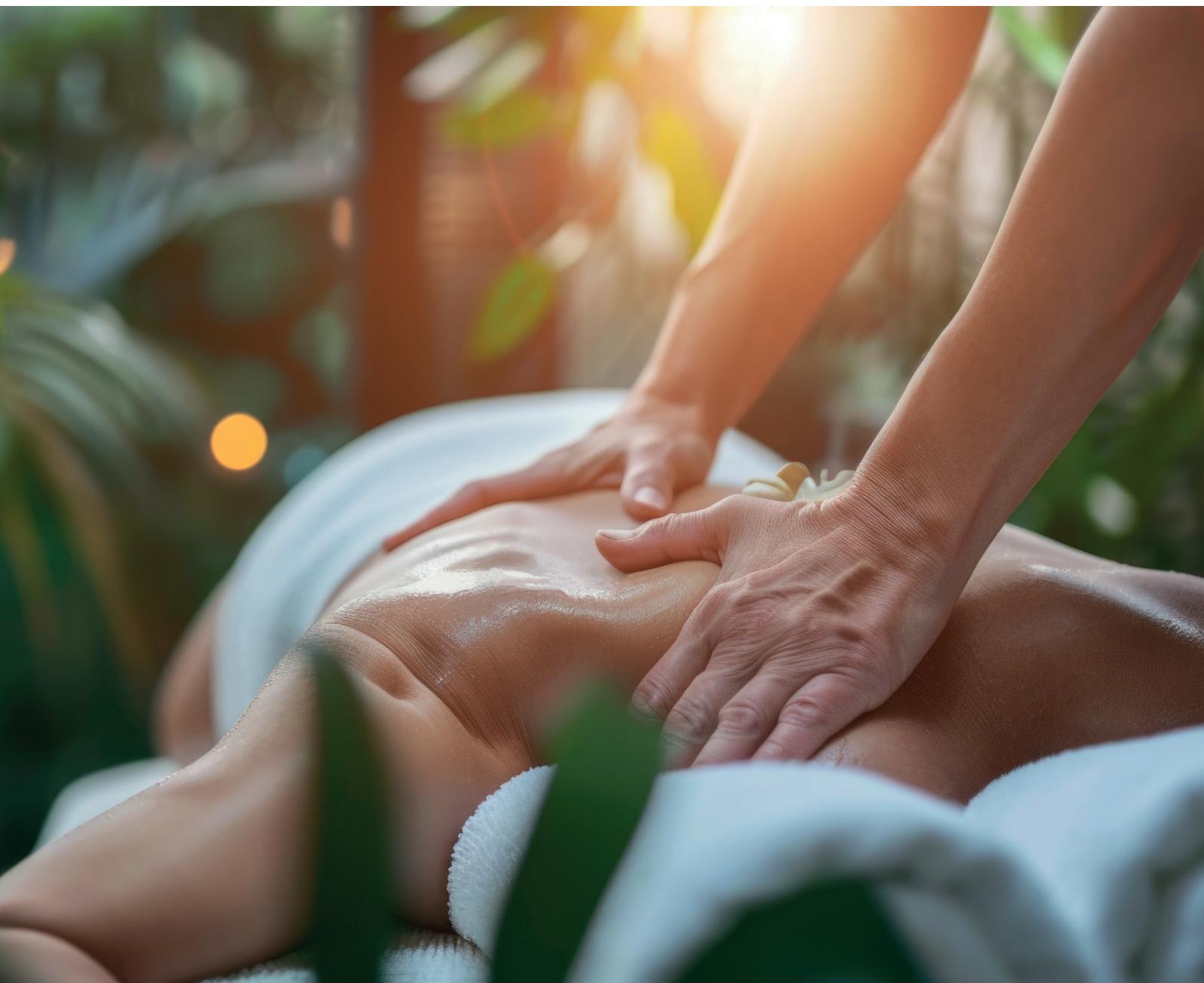


TERMALISMO E BEM-ESTAR

maio a novembro 2025

A PENSAR EM SI!
CUIDE DA SUA SAÚDE E TENHA MAIS QUALIDADE DE VIDA

RNAVt nº 2954



Termalismo e Bem-estar

O programa "Termalismo e Bem-estar" prevê estadas nos Hotéis INATEL nos meses de **maio a novembro**, com a duração de **13 dias/12 noites**, proporcionando a possibilidade de realização de tratamentos termais (*não incluídos no valor do programa*), alojamento, visitas turísticas e atividades socioculturais.

Beneficie dos tratamentos termais, reconhecidos cientificamente pelas suas propriedades curativas e revigorantes, e aproveite as outras vantagens relacionadas com o bem-estar, a beleza, a autoestima, ou, simplesmente, umas férias bem merecidas, através do contacto com os ambientes que aí encontramos.

Consulte a lista de patologias onde se incluem as patologias do foro respiratório, do aparelho músculo-esquelético, digestivo e circulatório, entre outras e escolha a unidade termal que mais se adequa a si.

Aproveite este método natural de tratamento e viaje com o Programa "Termalismo e Bem-estar".

Cuide da sua saúde e renove as suas energias.

Preço por pessoa:

Quarto duplo: entre €800 e €850

Quarto individual: entre €930 e €975

Inclui: 13 dias/12 noites de alojamento em hotéis INATEL; refeições na unidade hoteleira: 12 almoços e 12 jantares; 4 passeios turísticos, conforme programa tipo; 4 animações musicais ao vivo; transporte em autocarro; animador/assistente acompanhante; atividades recreativas a realizar por animador/assistente; seguro de viagem.

Não inclui: inscrição termal; consulta termal; tratamentos termais; refeições durante os transferes; bebidas às refeições; transporte aéreo com origem nas ilhas; taxa de reserva (10€); quaisquer serviços não mencionados como incluídos.

Nota importante: 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.

Para a realização de práticas termais é obrigatória a utilização de: fato de banho, touca e chinelos.

Serão aplicados preços especiais em algumas unidades termais para os participantes nas viagens do Programa.

Para mais informações, consultar as Condições Gerais INATEL e/ou o programa detalhado da viagem.



Unidades termais e unidades hoteleiras _____ 13 dias de termalismo, o segredo para a sua saúde



TERMAS DE SÃO PEDRO DO SUL

Reconhecidas pelas suas qualidades terapêuticas, as Termas de São Pedro do Sul apresentam a fusão perfeita entre o património histórico, o requinte e os mais modernos tratamentos de saúde e bem-estar.

Localização: Várzea, concelho de São Pedro do Sul.

Água: doce, com reação muito alcalina, bicarbonatada, carbonatada, fluoretada, sulfidatada, sódica e fortemente silicatada. Emerge à superfície à temperatura de 68,7 °C, com pH de 8,89 a 18°C.

Indicações terapêuticas:  Aparelho Respiratório |  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Unidade hoteleira: INATEL Palace São Pedro do Sul Hotel****

DATAS E LOCAIS DE PARTIDA:

18 maio - Almada, Lisboa e Torres Vedras

07 setembro - Faro, Évora, Almada, Lisboa e Torres Vedras

08 setembro - Porto

21 setembro - Setúbal, Lisboa, Leiria e Coimbra

22 setembro - Beja

19 outubro - Viana do Castelo, Braga e Porto

16 novembro - Beja, Évora, Setúbal e Lisboa

TERMAS DE MANTEIGAS

Ideal para quem gosta do ar forte e puro da serra, o novo complexo termal de Manteigas é composto por edifícios tipicamente característicos das regiões montanhosas.

Localização: Caldas de Manteigas, Parque Natural da Serra da Estrela.

Água: francamente Mineralizada. Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica e Fluoretada. Emerge à temperatura de 48°C.

Indicações terapêuticas:  Aparelho Respiratório |  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Unidade hoteleira: INATEL Manteigas Hotel*** & Casa do Pastor

DATAS E LOCAIS DE PARTIDA:

07 setembro - Almada, Lisboa e Torres Vedras

21 setembro - Viana do Castelo, Braga e Porto

05 outubro - Faro, Lisboa e Santarém

19 outubro - Évora, Setúbal e Lisboa

Nota: o alojamento será repartido apenas entre os 2 edifícios do INATEL Manteigas Hotel***. No ato de inscrição deverá ser selecionado o edifício pretendido: **Edifício Principal ou Casa do Pastor** • A Casa do Pastor dista cerca de 100 m do Edifício Principal que é onde se centralizam os serviços de Receção/Restaurante/Bar • Os quartos estão equipados com 2 camas individuais, wc privativo, aquecimento central, TV-LCD, telefone, frigobar e secador de cabelo • A Casa do Pastor não dispõe de ar condicionado, nem WiFi • Não se encontra garantido o transporte entre os dois edifícios • Todas as refeições serão realizadas no INATEL Manteigas Hotel*** - Edifício Principal.

TERMAS DE LUSO

Rodeadas pela Serra do Buçaco, as Termas do Luso aliam várias valências da área da saúde e bem-estar permitindo aos seus visitantes usufruir de uma unidade termal histórica e totalmente requalificada.

Localização: Vila de Luso, concelho da Mealhada

Água: Hipossalina, Mesothermal, Silicatada, Cloretada, Sódica e Potássica. Temperatura: 28°C

Indicações terapêuticas:  Aparelho Respiratório |  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

 Aparelho Circulatório |  Aparelho Nefro-Urinário

Unidade hoteleira: INATEL Luso

DATAS E LOCAIS DE PARTIDA:

05 outubro - Setúbal, Lisboa e Santarém

Nota: encontra-se garantido o transporte entre a unidade hoteleira e a unidade termal.



Aparelho Respiratório



Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



Aparelho Circulatório



Aparelho Nefro-Urinário

Programa tipo



MANHÃ



TARDE



NOITE

UH Unidade Hoteleira

1ª SEMANA

1º DIA

Partida em autocarro, de acordo com o horário de cada viagem | Jantar

21h Apresentação do programa e da região

2º DIA

☀ Consultas no estabelecimento termal e tratamentos termais

☼ Consultas no estabelecimento termal e tratamentos termais

☾ Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

3º DIA

☀ Tratamentos termais

☼ Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

21h Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

4º DIA

☀ Tratamentos termais

☼ Atividade a realizar pelo assistente/animador INATEL

21h Noite de música ao vivo

5º DIA

☀ Tratamentos termais

14h Passeio turístico 1

21h Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

6º DIA

☀ Tratamentos termais

☼ Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

21h Noite de música ao vivo

7º DIA

☀ Tratamentos termais

14h Passeio turístico 2

21h Noite de música ao vivo

2ª SEMANA

8º DIA

☀ Tratamentos termais

☼ Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

21h Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

9º DIA

☀ Tratamentos termais

☼ Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

21h Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

10º DIA

☀ Tratamentos termais

14h Passeio turístico 3

21h Noite de música ao vivo

11º DIA

☀ Tratamentos termais

☼ Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

21h Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL

12º DIA

☀ Tratamentos termais

14h Passeio turístico 4

21h Noite de música ao vivo

13º DIA

☀ Tratamentos termais | Almoço

Check-out | Regresso às cidades de origem

Todas as refeições serão realizadas na unidade hoteleira

Pequeno-almoço 8:00 - 10:00 | Almoço 12:30 | Jantar 19:30

Bebidas não incluídas



Mapa de Viagens

ENTRADA	SAÍDA	UNIDADE DE DESTINO	PARTIDAS
18 maio	30 maio	INATEL Palace São Pedro do Sul ****	Almada Lisboa Torres Vedras
07 setembro	19 setembro	INATEL Manteigas Hotel ***	Almada Lisboa Torres Vedras
07 setembro	19 setembro	INATEL Palace São Pedro do Sul ****	Faro Évora Almada Lisboa Torres Vedras
08 setembro	20 setembro	INATEL Palace São Pedro do Sul ****	Porto
21 setembro	03 outubro	INATEL Manteigas Hotel ***	Viana do Castelo Braga Porto
21 setembro	03 outubro	INATEL Palace São Pedro do Sul ****	Setúbal Lisboa Leiria Coimbra
22 setembro	04 outubro	INATEL Palace São Pedro do Sul ****	Beja
05 outubro	17 outubro	INATEL Luso	Setúbal Lisboa Santarém
05 outubro	17 outubro	INATEL Manteigas Hotel ***	Faro Lisboa Santarém
19 outubro	31 outubro	INATEL Manteigas Hotel ***	Évora Setúbal Lisboa
19 outubro	31 outubro	INATEL Palace São Pedro do Sul ****	Viana do Castelo Braga Porto
16 novembro	28 novembro	INATEL Palace São Pedro do Sul ****	Beja Évora Setúbal Lisboa



Perguntas frequentes

O que é uma cura termal?

Uma cura termal é **um conjunto de tratamentos prescritos pelo médico termal**. O aquista é aconselhado pelo seu médico de família a frequentar umas termas, para assim ser acompanhado por médicos especialistas em Hidrologia para o seu caso específico.

Já nas termas é feito um diagnóstico clínico na consulta termal, e serão prescritos os tratamentos que o médico achar adequados, passando a ser seguido durante todo o período de tratamentos.

São obrigatórias a inscrição e a consulta de hidrologia médica para realizar tratamentos termais?

Sim. A inscrição e consulta são sempre obrigatórias.

Onde e quando faço a minha inscrição termal?

A inscrição termal será realizada diretamente na secretaria do balneário no 1.º dia do programa.

A inscrição termal é sempre realizada antes da consulta de hidrologia médica.

Qual é a documentação que devo apresentar no dia da inscrição e consulta?

Para a realização de inscrição termal é necessário que apresente o seu B.I ou C.C., o seu cartão de utente e, caso tenha algum seguro de saúde privado, deverá apresentar o respetivo cartão, para assim ser verificado se este lhe confere algum desconto nas termas escolhidas.

Para a consulta deve apresentar todo o material complementar de diagnóstico, como exames feitos recentemente, relatórios médicos e os nomes dos medicamentos que eventualmente esteja a tomar.

A declaração médica é imprescindível para efeitos de comparticipação?

Para efeitos de IRS e para comparticipação em alguns subsistemas de saúde, a realização de 12 dias de tratamentos contínuos e a apresentação de uma declaração médica são elementos obrigatórios.

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) comparticipa os tratamentos termais?

Sim. Os beneficiários do Serviço Nacional de Saúde (SNS) têm a possibilidade de obter uma comparticipação monetária pelo Estado Português para a realização de tratamentos termais.

O valor da comparticipação do Estado é de 35% aplicado diretamente no preço dos tratamentos termais, com o limite de 95€ por utente, uma vez por ano. Esta comparticipação depende de prescrição médica pelos Cuidados de Saúde Primários do SNS (médico de família) e abrange o conjunto de atos e técnicas que compõem cada cura termal, nos termos do plano de tratamentos definido pelo médico hidrologista do estabelecimento termal. Cada cura termal deve perfazer uma duração entre 12 e 21 dias.

A validade da prescrição de tratamentos termais pelo médico de família é de 30 dias e deverá ser entregue na consulta com o médico hidrologista do estabelecimento termal. Após esta consulta, o utente dispõe de mais 30 dias para realizar os seus tratamentos termais.

As condições clínicas e respetivas patologias elegíveis para efeitos de comparticipação de tratamentos constam do Anexo I da Portaria nº 337-C/2018 /DR

Quem não pode frequentar termas?

Caso tenha algum problema de saúde, este poderá ser impeditivo da utilização dos serviços de bem-estar termal. Doentes **portadores de doenças agudas ou contagiosas**, de **doenças malignas em evolução**, de **cardiopatias graves**, de **psicoses agitadas** e de qualquer outra que a equipa de médicos das termas julgue contraindicada, não poderão realizar tratamentos termais.

CONTACTOS

*chamada para rede fixa nacional

INATEL Alvalade | 211 156 025* | inatel.alvalade@inatel.pt
INATEL Angra do Heroísmo | 295 215 038* | inatel.aheroismo@inatel.pt
INATEL Aveiro | 234 405 200* | inatel.aveiro@inatel.pt
INATEL Beja | 284 318 070* | inatel.beja@inatel.pt
INATEL Braga | 253 613 320* | inatel.braga@inatel.pt
INATEL Bragança | 273 001 100* | inatel.braganca@inatel.pt
INATEL Castelo Branco | 272 001 090* | inatel.cbranco@inatel.pt
INATEL Coimbra | 239 853 385* | inatel.coimbra@inatel.pt
INATEL Covilhã | 275 335 893* | inatel.covilha@inatel.pt
INATEL Évora | 266 730 520* | inatel.evora@inatel.pt
INATEL Faro | 289 898 940* | inatel.faro@inatel.pt
INATEL Funchal | 291 221 614* | inatel.funchal@inatel.pt
INATEL Guarda | 271 212 730* | inatel.guarda@inatel.pt
INATEL Horta | 292 292 812* | inatel.horta@inatel.pt

INATEL Leiria | 244 832 319* | inatel.leiria@inatel.pt
INATEL Ponta Delgada | 296 284 684* | inatel.pdelgada@inatel.pt
INATEL Portalegre | 245 337 016* | inatel.portalegre@inatel.pt
INATEL Porto | 220 007 950* | inatel.porto@inatel.pt
INATEL Ramalde | 220 007 985* | inatel.ramalde@inatel.pt
INATEL Rossio | 211 146 821* | inatel.rossio@inatel.pt
INATEL Santarém | 243 309 010* | inatel.santarem@inatel.pt
INATEL Setúbal | 265 009 780* | inatel.setubal@inatel.pt
INATEL Sta. Catarina | 220 007 990* | inatel.santacatarina@inatel.pt
INATEL Trindade | 211 155 779* | inatel.trindade@inatel.pt
INATEL Viana do Castelo | 258 823 357* | inatel.vcastelo@inatel.pt
INATEL Vila Real | 259 324 117* | inatel.vreal@inatel.pt
INATEL Viseu | 232 423 762* | inatel.viseu@inatel.pt