



## GUIA TERMAL

Para o(a) auxiliar na programação da sua cura termal apresentamos algumas orientações e conselhos.

### **Termalismo Clássico:**

As Termas de Luso encontram-se abertas durante todo o ano, no entanto existem diferentes épocas termais, são elas:

**Época Alta:** Julho, Agosto, Setembro e Outubro.

**Época Média:** Março, Abril, Maio, Junho.

**Época Baixa:** Janeiro, Fevereiro, Novembro e Dezembro.

### **Consulta médico de família:**

Antes de mais poderá consultar o seu médico de família, para que este dê o seu parecer e caso entenda, lhe prepare uma carta dirigida ao nosso médico termal com as especificidades do seu caso clínico. No caso de pretender ser reembolsado pelo seu subsistema de saúde (ADSE, ADMA, ADMG ou outros) deverá aproveitar para solicitar uma declaração indicando a realização do tratamento termal. Dadas as particularidades de cada subsistema é aconselhável que se informe das condições e procedimentos necessários para a sua participação. No mesmo sentido, as despesas com o tratamento termal são dedutíveis ao IRS desde que o recibo seja acompanhado de idêntica declaração médica.

### **Consulta médica no balneário:**

Efetue previamente a sua marcação de consulta médica de forma a ter uma previsão da hora de atendimento. Poderá fazê-lo através do telefone 231 937 910, por email para: [geral@termasdeluso.pt](mailto:geral@termasdeluso.pt) ou diretamente na receção das Termas de Luso. Após ter efetuado a inscrição na secretaria do balneário, será consultado(a) por um dos nossos médicos hidrologistas na data e horário agendado. Na consulta, perante análise da sua situação clínica, o médico prescreverá os tratamentos termais mais adequados ao estado de saúde apresentado. Para melhor esclarecimento da sua situação clínica deverá fazer-se acompanhar de todos os exames/meios de diagnóstico complementares mais recentes, assim como de uma lista onde constem todos os medicamentos que toma habitualmente.

### **Marcações e horários dos tratamentos:**

Após consulta médica, dirija-se à receção do balneário e proceda à marcação dos tratamentos. Ser-lhe à entregue a sua marcação com os horários e os locais dos tratamentos. Não se esqueça de trazer os seus documentos (B.I./Cartão de Cidadão, cartão de contribuinte, cartão de beneficiário e cartão de utente).



## **Acesso aos Tratamentos:**

Todos os programas de Termalismo carecem de consulta médica de hidrologia prévia, realizada pelo corpo clínico das TERMAS DE LUSO, para que a respetiva prescrição seja a mais indicada e para que durante todo o processo de tratamento o utente seja convenientemente acompanhado. Estes programas estão sujeitos a inscrição termal, a qual pode ser de 7, 14 ou 21 dias e inclui o acesso à ingestão de água termal durante o referido período.

## **Início dos tratamentos:**

Nas Termas ser-lhe-á entregue a chave de um cacifo onde todos os dias terá um roupão e uma toalha limpos, sendo que no final de cada dia de tratamentos deverá colocar nos cestos da roupa o roupão e a toalha molhados. No início dos tratamentos ser-lhe-ão também entregues um saco e uns chinelos, chinelos estes que deverão ser usados apenas dentro do Balneário Termal. Cada utente será responsável por guardar e utilizar os seus chinelos durante o período total de tratamentos.

Deverá deslocar-se aos vestiários com a antecedência necessária para se preparar, de forma a chegar à hora marcada ao espaço onde irá realizar o primeiro tratamento. Caso se atrase, o tempo do seu tratamento poderá ter que se ajustar, de maneira a não comprometer o horário de outros utentes.

## **Tipo de tratamentos:**

O tipo de tratamentos a realizar depende da avaliação clínica realizada pelo médico das Termas de Luso, mas poderá usufruir de um conjunto tão variado de tratamentos de Balneoterapia, tais como: Hidromassagem, Duche de Agulheta, Duche Vichy, Bertholet- banho de vapor à coluna, Cinesioterapia (massagem manual geral e regional, drenagem linfática manual, cinesioterapia respiratória, drenagem brônquica postural), Hidrocinesioterapia (individual e de grupo), Ventiloteapira (emanatório, nebulização, pulverização, irrigação e aerossóis), Electroterapia (ultra-sons, ionização e correntes), Termoterapia (parafango, parafina e calor húmido) e Pressoterapia.

## **Hidropinia - Ingestão de Água Termal:**

A ingestão de Água Termal de Luso só poderá ser efectuada mediante prescrição médica e deverá respeitar as três tomas de manhã e as três tomas de tarde, cada uma das tomas separadas por 20 minutos. Deverá fazer-se em jejum ou após a digestão. Para que possa efectuar uma toma correcta de água, deverá utilizar o copo graduado que lhe será entregue no início dos tratamentos, aconselhando-se que siga as prescrições médicas, respeitando as doses diárias prescritas. O enchimento de recipientes só poderá ser feito pelos colaboradores das Termas de Luso e apenas para clientes em tratamento. Não será permitido o enchimento de recipientes com capacidade superior a 1 litro.



Dias	Manhã	Tarde	Total
1º dia	180cc (3x60cc)	180cc	360cc
2º dia	240cc (3x80cc)	240cc	480cc
3º dia	300cc (3x100cc)	300cc	600cc
4º dia e seguintes	360cc (3x120cc)	360cc	720cc

Padrão de tomas diária que poderá variar de acordo com a prescrição médica.

Devido às suas características únicas a Água Termal de Luso é indicada para o tratamento de diversas patologias, nomeadamente:

- Doenças do Aparelho Circulatório: *hipertensão arterial.*
- Doenças do Aparelho Nefro-urinário: *Litíase e insuficiência renal.*
- Doenças do Aparelho Respiratório: *Bronquite, rinite e sinusite crónica.*
- Doenças Reumáticas e Músculo-esqueléticas: *Artrose, espondilose, tendinite e fibromialgia*
- Doenças Crónicas da Pele: *Psoríase, eczema atópico e crónico, acne, e sequelas de queimaduras.*
- Doenças Metabólico-endócrinas: *Diabetes, gota e hipercolesterolemia.*

### **Informação Preventiva:**

Para um maior benefício da cura termal, aconselhamos:

- Fazer repouso no local de hospedagem após os tratamentos termais, beneficiando de um banho tépido de seguida;
- Ter uma alimentação equilibrada;
- Evitar ambientes frios e diferenças de temperatura;
- Comunicar ao médico hidrologista qualquer alteração do seu estado de saúde.

### **O que vestir:**

O uso de roupa é obrigatório nas instalações das TERMAS DE LUSO. Poderá solicitá-lo na nossa receção, juntamente com as toalhas e chinelos. As TERMAS DE LUSO têm uma constante preocupação ecológica, apelando ao uso responsável de toalhas e roupa. O uso de fato de banho é obrigatório nos tratamentos que envolvam água e nas Piscinas, sendo nestas também obrigatório o uso de touca.

### **Ambiente:**

No intuito de manter a harmonia da Zona Termal, solicitamos que desligue o seu telemóvel. Ao falar, use um tom de voz baixo e tranquilo para preservar o ambiente calmo e relaxante pretendido. É proibido fumar, bem como o consumo de bebidas alcoólicas.

**Privacidade:**

A sua privacidade será sempre respeitada. O seu terapeuta sairá da sala para que se instale confortavelmente em total privacidade.

**Idade Mínima:**

Não existe idade mínima, no entanto, todas as crianças terão que realizar consulta médica prévia, bem como, serem acompanhadas por um adulto durante a permanência no complexo termal.

**Fale connosco:**

Embora façamos os possíveis para antecipar os seus desejos, sabemos que vivenciar as Termas é uma experiência muito pessoal. Por favor, informe o seu terapeuta se, de alguma forma, pudermos melhorar o seu tratamento ou conforto, por exemplo, pressão da massagem mais forte ou mais leve, uma toalha extra, volume do som ou intensidade da luz. Agradecemos que dê a sua opinião e convidamo-lo, após o tratamento, a deixar as suas impressões através do nosso inquérito de satisfação.

**Política de Cancelamento:**

O cancelamento da inscrição e/ou programa termal só será possível por indicação médica e após consulta de reavaliação.

**SPA Termal:**

O uso dos serviços do nosso SPA Termal não carece de consulta prévia, apenas o preenchimento de um consentimento informado podendo, caso não haja nenhum impedimento médico, adquirir os tratamentos disponíveis no nosso Menu SPA Termal. Para mais informações sobre o funcionamento do SPA