

SERVIÇOS QUE AS THERMAS ANTÔNIO CARLOS OFERECEM A VOCÊ.

Todos os dias, das 9h às 20h.¹

Para além de um balneário, as Termas António Carlos desfrutam do status de spa termal e oferecem a seus usuários experiências únicas de bem-estar e tratamentos de saúde e beleza, com o diferencial das águas termais. São mais de 30 serviços, entre tratamentos terapêuticos e procedimentos corporais e faciais. Destacam-se, entre as ações terapêuticas, aquelas indicadas como apoio a tratamentos de reumatismo e patologias dermatológicas. Os procedimentos das Termas utilizam a água termal sulfurosa. Naturalmente quente e mineralizada com o tempo, a água apresenta predominância do enxofre em sua composição, com diversos benefícios à saúde: melhora a circulação, auxilia o sistema respiratório, revigora o organismo, relaxa a musculatura. Em geral, a água sulfurosa é indicada para problemas de articulações, anemia, dermatoses e inflamações.

BANHOS SULFUROSOS DE POÇOS DE CALDAS

Os banhos das Termas são de água termal sulfurosa, a qual nasce naturalmente quente no subsolo, a 45°C, e chega resfriada a 37° para uso nas banheiras. As banheiras passam por rígido processo de limpeza e higienização, em plena conformidade com a Vigilância Sanitária. Antes de comprar ingressos para os banhos, passe na Enfermagem e meça sua pressão arterial. Depois disso, você receberá uma senha para ser atendido no caixa, que fecha às 19h30.

1. BANHOS DE IMERSÃO²

Indicações: reumatismos crônicos (artrites reumatóides, artroses e fibroses – fora de crises agudas); consequências e complicações crônicas de reumatismos, fraturas, paralisias, nevrites, flebites e varizes; nevralgias diversas (intercostal, lumbago, ciática); doenças crônicas da pele (eczemas, pruridos antitóxicos e senis, urticárias de repetição, úlceras variadas); doenças alérgicas; intoxicações medicamentosas em geral (sulfas, penicilina); bronquites crônicas (simples, asmática e dos fumantes).

Contraindicações: doenças agudas febris; infecções e inflamações agudas; crises agudas de reumatismo; dermatites; amigdalites e bronquites agudas; crises agudas de doença do fígado, rins, intestinos, útero, ovários, bexiga e próstata; doenças cardíacas mal compensadas; aneurismas; arteriosclerose adiantada; gravidez; hemorragias em geral; lepra; tuberculose; hipertensão e hipotensão; gripes fortes; intoxicações agudas; indigestão; vômitos; disenterias fortes; convalescenças; fraqueza em geral.

Duração: 20 minutos.

2. BANHOS DE HIDROMASSAGEM

Ação: sedativa, com alívio de dor e espasmos musculares.

Indicações: estafa, cansaço, insônia, manifestações nervosas. Complementa tratamentos de fraturas generalizadas e possui efeito de massagem mecânica.

Contraindicações: são as mesmas do banho de imersão.

Duração: 20 minutos.

3. BANHOS AROMÁTICOS

Banho aromático termal de lavanda: relaxante. Reduz a tensão e a ansiedade. Ótimo para insônia e eficaz no alívio de dores localizadas.

Banho aromático termal de chá-verde: antioxidante, pois combate os radicais livres. É anti-inflamatório e energizante.

Banho aromático termal de alecrim: estimulante, combate o cansaço e a preguiça. Ativa a mente para os estudos. Auxilia no reumatismo e em dores musculares.

Banho aromático termal de pitanga: adstringente e rejuvenescedor da pele. Auxilia no tratamento de acne. É um banho remineralizante, suavizante e hidratante.

Contraindicações: são as mesmas do banho de imersão.

Duração: 20 minutos.

4. BANHO PÉROLA

Jatos de ar comprimido proporcionam hidromassagem suave na região posterior do usuário. Água a uma temperatura aproximada de 37°C. Seus resultados são semelhantes aos do banho de imersão, prevalecendo, porém, os efeitos mecânicos da hidromassagem: a ação miorrelaxante, analgésica e anti-edematosa.

Contraindicações: são as mesmas do banho de imersão.

Duração: 20 minutos.

5. OFURÔS

Indicações: oxigenação cutânea, ativação da circulação, combate à celulite. Auxilia no pré e pós-cirúrgico de plástica e lipoaspiração, diminuição de edemas, relaxamento muscular e alívio da ansiedade, insônia e depressão. Além disso, proporciona sensação de bem-estar. Pode-se escolher na hora do banho a essência de café-verde, uva ou cacau. Comporta até quatro pessoas da mesma família. O atendimento é realizado após agendamento.

Contraindicações: são as mesmas do banho de imersão.

Duração: 30 minutos.

SAUNAS

6. SAUNA FINLANDESA (SECA)

Indicações: fadiga, desgastes físico e mental, insônia, consequência e complicações crônicas dos reumatismos, má circulação das extremidades, infecções respiratórias, perturbações da pele em adolescentes.

Contraindicações: doenças agudas febris, infecções e inflamações agudas, doenças cardíacas mal compensadas, aneurismas, arteriosclerose adiantada, epilepsia, lepra, tuberculose, hipertensão e hipotensão, gravidez, hemorragia.

Duração: 10 minutos.

7. SAUNA TURCA (ÚMIDA)

Indicações, contraindicações e duração são as mesmas da sauna finlandesa, com o uso da água sulfurosa.

DUCHAS

8. DUCHA CIRCULAR

Indicações: doenças nervosas com excitação, insônia, esgotamento nervoso, perturbações nervosas da menopausa, histeria, tremores, parinsonismo, tiques nervosos, hipertireoidismo, paralisias espásticas das doenças cerebrais e medulares, colite espasmódica, cólon irritável, palpitações de fumantes, pequenas cólicas intestinais e útero-ovarianas, dermatoses pruriginosas, hipotensão arterial.

Duração: 5 minutos.

9. DUCHA ESCOCESA

Indicações: abastecida com água sulfurosa, a ducha escocesa é indicada para depressão, esgotamento nervoso, perturbações nervosas da menopausa, consequências e complicações crônicas e indolores dos reumatismos, fraturas, derrames cerebrais, paralisias e nevrites, atrofia muscular, atonia intestinal, obesidade geral e localizada.

Contraindicações: varizes expostas e osteoporose.

Duração: 5 minutos.

10. DUCHA VICHY

A ducha-massagem Vichy é um método hidroterápico antigo, importado do Oriente. Generalizou-se para cidades termais da Europa, sendo aperfeiçoado em Vichy, na França. Combina hidromassagem com massagem manual.

Indicações: possui efeito estimulante e é indicada principalmente como uma massagem esportiva, possibilitando aos atletas um recurso adicional para manter sua forma e seu vigor. Na condição de massagem estética, é indicada para combater a celulite e a obesidade.

Duração: 20 minutos.

MASSAGENS

11. PINDAS CHINESAS

Esta técnica consiste na aplicação de pindas – saquinhos com ervas medicinais aromáticas – aquecidas. O efeito terapêutico advém das propriedades relaxantes e estimulantes das pindas, além de aromas, músicas, toques e descompressões de energias indesejadas. São feitas diversas manobras de massagem, criando um relaxamento profundo e uma conexão com o interior. As ervas aromáticas usadas são: alecrim, camomila, alfazema, canela, artemísia, arnica e eucalipto, todas dispersas em sal marinho. O atendimento é realizado após agendamento.

Benefícios: relaxamento profundo, combate ao estresse, controle de estados depressivos, descongestionamento das vias respiratórias, relaxamento muscular, aumento da autoestima e elevação do estado de consciência, facilitando a concentração e a meditação.

Contraindicações: câncer, gravidez, hipertensão, ferimentos na pele, problemas cardíacos, infecção, inflamação, febre.

Duração: 60 minutos.

12. BAMBUTERAPIA

Para os chineses, o bambu representa força, beleza, leveza e flexibilidade. Partindo desses princípios orientais, surgiu essa massagem realizada com bambus de diferentes tamanhos, que variam de acordo com a parte do corpo.

A massagem com bambu (bamboo massage) é uma técnica criada pelo francês Gil Amsallen e adaptada para as necessidades do Brasil pelo terapeuta holístico alemão Hort Gutbrod.

Indicações: tensão, dores musculares, gordura localizada, celulite, contorno corporal, estresse.

Duração: 60 minutos.

¹ O caixa fecha às 19h30.

13. MASSAGEM RELAXANTE

É uma técnica que beneficia a flexibilidade e aumenta a circulação sanguínea do corpo, criando uma sensação de bem-estar e alegria, que ajuda a acalmar o corpo e a mente. O atendimento é realizado após agendamento.

Indicações: estresse, fadiga, mau jeito em qualquer parte do corpo, contraturas musculares, cansaço e dores.

Contraindicações: hipertensão arterial não controlada, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulos de sangue, ferimentos abertos.

Benefícios: bem-estar, relaxamento, mais consciência e intimidade com o próprio corpo, amplitude na percepção das sensações e renovação bioenergética.

Duração: 60 minutos.

14. QUICK-MASSAGE

Utiliza manobras adaptadas das técnicas orientais Anmá e Shiatsu e tem como foco proporcionar o relaxamento muscular em poucos minutos. É feita com o cliente sentado em uma cadeira ergonomicamente projetada para esta finalidade. O atendimento é realizado após agendamento.

Benefícios: proporciona alívio muscular e em quadros de dores de cabeça e enxaqueca; combate insônia e estados depressivos; diminui estresse e fadiga; melhora a disposição; libera endorfina no organismo.

Contraindicações: febre alta, problemas de pele (queimadura, ferimento, dermatite), hepatite, câncer, lesões recentes (menos de 24 horas), mulheres grávidas (até o 3º mês de gestação).

Duração: 15 minutos.

15. MASSAGEM ESFOLIATIVA COM BANHO DE IMERSÃO

É uma massoesfoliação corporal completa que auxilia na renovação das células, além de proporcionar hidratação e maciez à pele, depois de um banho mineromedicinal. O atendimento é realizado após agendamento.

Contraindicações: dermatites, depilação recente, ferimentos, cirurgias recentes, câncer e gravidez.

Duração: 70 minutos.

16. LIPOSHOCK

Tratamento que reúne massagem com diversos produtos. Essa união de métodos e produtos proporciona resultados efetivos na redução de medidas em apenas uma sessão. O tratamento é indolor. O atendimento é realizado após agendamento.

Contraindicações: gravidez, processos inflamatórios, febre, alteração de sensibilidade, úlcera péptica, lactação, alergia ao nicotinato de metila, alergias a algum ativo específico, cirurgia recente, trombose, flebite, histerectomia recente.

Duração: 75 minutos.

17. MASSAGEM TUINÁ (MASSAGEM CHINESA)

A Massagem Tuiná é um instrumento da medicina chinesa para dispersar, tonificar e harmonizar a energia e o sangue de um meridiano, órgão ou região, desbloqueando, retirando tensões, relaxando e reequilibrando as energias yin e yang do corpo.

É executada por especialista em medicina chinesa e proporciona uma profunda sensação de equilíbrio, com efeito prolongado na redução das tensões e do estresse. O atendimento é realizado após agendamento.

Contraindicações: câncer, doenças infecciosas, doenças hemorrágicas (tais como: úlcera gástrica no período de sangramento, hematúria e hematoquezia), tumores, tuberculose, queimaduras e dermatites, osteoporose, período menstrual, gravidez.

Duração: 60 minutos.

18. REFLEXOLOGIA

É uma terapia que usa o estímulo de pontos do corpo chamados de plexos nervosos, como os pés, as mãos, o nariz, o crânio e as orelhas, para combater problemas físicos e emocionais. A Reflexologia Podal é o tipo mais usado e consiste na aplicação de pressão em pontos do pé, para equilibrar a energia do corpo e evitar o surgimento de doenças e problemas de saúde. O atendimento é realizado após agendamento.

Duração: 30 minutos.

19. MODELADORA

A massagem modeladora é aplicada no corpo a partir de movimentos vigorosos, usando-se cremes e aparelhos específicos, que resultam na eliminação de toxinas pelos gânglios linfáticos. Proporciona melhoras na circulação sanguínea e redução de gordura. As clínicas especializadas na técnica costumam recomendar até duas sessões semanais. O atendimento é realizado após agendamento.

Benefícios: seus efeitos benéficos não são somente estéticos. Também promove relaxamento e bem-estar, aliviando a tensão muscular e o estresse.

Contraindicações: gravidez, infecções, osteoporose, trombose, algum tipo de fratura óssea, gânglios inchados, problemas no fígado, alergia ao nicotinato de metila.

Duração: 60 minutos.

20. DRENAGEM LINFÁTICA

É uma técnica de massagem que tem por objetivo estimular o sistema linfático - uma rede complexa de vasos que movem fluidos pelo corpo - a trabalhar de forma mais acelerada. O atendimento é realizado após agendamento.

Benefícios: redução da retenção de líquido, ativação da circulação sanguínea, combate à celulite e relaxamento corporal.

Contraindicações: câncer e tumores malignos, tubérculo, infecção e processos inflamatórios agudos, edemas oriundos de insuficiências renais, hepáticas ou cardíacas não controladas, trombose venosa profunda, insuficiência cardíaca congestiva.

Duração: 60 minutos.

21. MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES

Realizada com pedras vulcânicas aquecidas na água termal, que oferecem sensação de bem-estar. O calor aquece os tecidos trabalhados e, em conjunto com a massagem, ajuda no relaxamento e na elasticidade de tendões e tecidos conjuntivos. O atendimento é realizado após agendamento.

Indicações: dores musculares, insônia, dor de cabeça, enxaqueca, cólicas menstruais, estresse.

Contraindicações: asma, bronquites, hérnia de disco, processos inflamatórios agudos, descompensados do sistema renal, cardíacos e gestantes.

Duração: 60 minutos.

ESTÉTICA FACIAL E TRATAMENTOS DE BELEZA

22. GOMAGEM CORPORAL

Indicada para remoção de células mortas. Promove limpeza e nutrição corporal. O atendimento é realizado após agendamento.

Duração: 60 minutos.

23. LIMPEZA DE PELE

É indicada para a remoção de cravos, impurezas, células mortas e milium (pequenas bolinhas brancas ou amareladas na pele, principalmente no rosto). Possui ação bactericida e anti-inflamatória, potencializada com o aparelho de alta-frequência e a água alcalinossulfurosa. O atendimento é realizado após agendamento.

Duração: 90 minutos.

24. HIDRATAÇÃO COM MASSAGEM FACIAL

A hidratação facial, tratamento intensivo realizado em cabine, tem propriedades revitalizantes, nutritivas e hidratantes. Após higienização e esfoliação, a pele será tratada com a máscara indicada para o seu tipo de pele. Utiliza água sulfurosa e produz resultados imediatos. O atendimento é realizado após agendamento.

Duração: 60 minutos.

25. TRATAMENTOS DE REJUVENESCIMENTO

Protocolos modernos que amenizam rugas e linhas de expressão. Utilizam água sulfurosa. O atendimento é realizado após agendamento.

Duração: 90 minutos.

26. MANICURE E PEDICURE COM ÁGUA TERMAL

O atendimento é realizado após agendamento.

27. DESIGN DE SOBRANCELHAS

O atendimento é realizado após agendamento.

28. DEPILAÇÃO

O atendimento é realizado após agendamento.

29. ESCALDA-PÉS

Para relaxamento e alívio dos pés. Realizado com água mineromedicinal colhida na fonte, sais efervescentes e massagem localizada. O atendimento é realizado após agendamento.

Contraindicações: diabetes, arteriosclerose ou doença de Burger (que afeta vasos sanguíneos de mãos, braços, pernas e pés, provocando inchaço e impedindo a circulação do sangue).

Duração: 30 minutos.

TERAPIAS HOLÍSTICAS

30. BARRA DE ACCESS

As Barras de Access Consciousness estimulam 32 pontos específicos na região da cabeça. Os pontos recebem toques suaves, trazendo melhoras significativas nas atitudes e pensamentos e fazendo uma limpeza de bloqueios, traumas e atrasos na consciência. Qualquer faixa etária pode utilizar essa técnica, de crianças a idosos. O atendimento é realizado após agendamento.

Benefícios: melhora em quadros de depressão, ansiedade e obsessões, nos estudos, na vida sexual e até na aparência física, já que existem tratamentos específicos para a estética.

Duração: 60 minutos.

31. REIKI

O Reiki é uma técnica de canalização da energia universal, repassada através de toque e imposição das mãos. O nome Reiki significa Energia Vital (Ki), direcionada e mantida pela Sabedoria Universal (Rei). O objetivo dessa prática é restabelecer, por meio de limpeza, desbloqueio e ativação de seus chakras e meridianos, o equilíbrio energético vital "Ki" da pessoa que recebe o tratamento, harmonizando-a e equilibrando-a, para ativar o sistema de autoequilíbrio e restaurar a saúde. O atendimento é realizado após agendamento.

Duração: 40 minutos.

32. AULAS DE YÔGA

Yôga Ashtanga: é um yôga integral, completo, que trabalha não só o corpo na esfera física, desenvolvendo mais força, flexibilidade e correção postural, mas também atua melhorando a capacidade respiratória, o poder de concentração e administração do estresse, tornando a pessoa mais consciente, lúcida, saudável e feliz.

Kundalini Yôga: essa modalidade de yôga proporciona, por meio de suas técnicas orgânicas, uma série de benefícios como: aumento da capacidade respiratória, maior consciência corporal, melhora no sistema endócrino, fortalecimento do tônus muscular, auxílio na flexibilidade e prevenção de enfermidades.

33. OFICINAS DE RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO

Aos sábados, às 10h e às 11h. O atendimento é realizado após agendamento.

Duração: 55 minutos.

SERVIÇO NUTRICIONAL

34. AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Às quartas e sextas-feiras, das 16h às 18h. O atendimento é realizado após agendamento.