

PISCINA E DANÇAS

HIDROGINÁSTICA

Desenvolve o condicionamento muscular, os sistemas cardíaco e pulmonar e a mobilidade articular. Treina o corpo todo graças ao trabalho contra resistência da água.

Indicação: para pessoas que estão iniciando ou dando continuidade à prática de exercícios, que não possuem nenhuma contraindicação e que procuram uma atividade elaborada com exercícios seguros, eficazes e relaxantes ao final da aula.

Contraindicação: para pessoas que ainda possuem limitações de saúde e que tenham indicação médica com cuidados especiais para sua recuperação.

NATAÇÃO

Aula que desenvolve o aprendizado dos quatro nados por meio do domínio do corpo no meio líquido.

Indicação: para pessoas que objetivam tornar o contato com a água mais divertido e prazeroso e que, além de aprender técnicas de natação, também beneficiará sua saúde.

Contraindicação: cada caso deve ser analisado de forma individual pelo professor, pois o treinamento pode ser adaptado segundo as necessidades de cada um.

DANÇAS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.

Disponível em diversas modalidades.

Indicação: pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental. A partir de 4 anos de idade, dependendo da modalidade.

Contraindicação: pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



PILATES E FISIOTERAPIA

PILATES

É um conjunto de exercícios criados pelo alemão chamado Joseph Pilates, em meados de 1920, que são realizados em solo ou em equipamentos exclusivos, visando ao total e completo controle e conexão entre corpo e mente, devolvendo e restaurando a saúde de indivíduos em condições patológicas assim promovendo um aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis.

Indicação: é indicado para todas as pessoas que se encontram entre 7 e 100 anos de idade, podendo ser flexíveis ou rígidas. O método serve para pessoas sedentárias, sem o hábito de praticar atividades físicas, assim como atletas de alto nível.

Contraindicação: não há contraindicação.



FISIOTERAPIA

A fisioterapia trabalha na prevenção, reabilitação e promoção da saúde, empregando técnicas para melhor atender às necessidades de cada indivíduo. As atividades variam desde dos uso de aparelhos de eletroterapia, termoterapia, crioterapia, terapia manual, até exercícios com alta exigência e controle muscular. Nosso serviço de fisioterapia possui os aparelhos da mecanoterapia, sala única que possui aparelhos da década de 1930 utilizados na reabilitação e promoção da saúde. Esses aparelhos também auxiliam nas atividades motoras de ganhos de mobilidade e força, tornando a terapia diferenciada e única para cada necessidade.

Indicação: prevenção e reabilitação ortopédica, neurológica, postural e geriátrica.

Contraindicação: não há contraindicação.



ALUGUÉIS

TOALHA DE BANHO

Aluguel de toalha de banho, devidamente higienizada em empresa contratada especializada.

Indicação: para quem se esqueceu de trazer a sua e/ou preferir alugar.

Contraindicação: não há contraindicação.

ROUPÃO

Aluguel de roupão, devidamente higienizado em empresa contratada especializada.

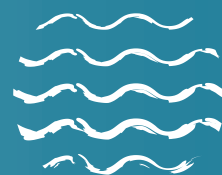
Indicação: para quem se esqueceu de trazer o seu e/ou preferir alugar.

Contraindicação: não há contraindicação.

Siga-nos nas redes



@thermasantoniocarlos



THERMAS
ANTÔNIO
CARLOS
POÇOS DE CALDAS

cardápio de serviços

BANHOS TERMAIS

BANHO THERMAL DE IMERSÃO

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Imerso em água parada.

Indicação: reumatismo crônico, paralisias, nevrites, flebites e varizes, nevralgias diversas, doenças crônicas de pele, doenças alérgicas e bronquites crônicas.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão e gestantes.

BANHO THERMAL DE HIDROMASSAGEM

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos de hidromassagem com efeito de massagem mecânica.

Indicação: cansaço, insônia e manifestações nervosas.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.



BANHO THERMAL PÉROLA

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos suaves de ar comprimido.

Indicação: sedativo, relaxante, insônia, alívio de dores e espasmos musculares.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.

BANHO THERMAL AROMÁTICO

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos de hidromassagem, acrescidos de sais de banho e óleo essencial com propriedades terapêuticas.

Indicação: sedativo, relaxante, insônia, alívio de dores e espasmos musculares.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.



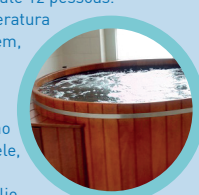
BANHO THERMAL DE OFURÔ

Banho de tradição japonesa em uma banheira de madeira, comportando até 4 ou até 12 pessoas.

Água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos de hidromassagem, acrescidos de óleo essencial e extrato glicólico com propriedades terapêuticas.

Indicação: melhora na circulação sanguínea, desintoxicação da pele, estímulo da atividade celular, fortalecimento dos tecidos, auxílio na prevenção da celulite e da flacidez corporal.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.



DUCHAS

DUCHA ESCOCESA

Jatos de pressão de diferentes temperaturas, aplicados manualmente para provocar hiperemia.

Indicação: dores musculares, insônia, ansiedade, relaxamento, depressão, esgotamento nervoso.

Contraindicação: inflamação, câncer, varizes expostas, osteoporose, gestantes.

DUCHA CIRCULAR

Jatos de pressão de diferentes temperaturas para provocar hiperemia (não são aplicados manualmente).

Indicação: doenças nervosas com excitação, insônia, esgotamento nervoso, perturbações nervosas da menopausa, histeria, tremores, parkinsonismo, tiques nervosos, hipertireoidismo, paralisias espasmódicas.

Contraindicação: inflamação, câncer, varizes expostas e osteoporose, gestantes.

DUCHA VICHY COM MASSAGEM RELAXANTE

Método hidroterápico antigo, é uma terapia de jatos de água sulfurosa, combinados com massagem relaxante.

Indicação: alivia as tensões e o estresse, promovendo o reequilíbrio físico e mental.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.

DUCHA CAPILAR COM MASSAGEM FACIAL

O procedimento inicia-se com a higienização da pele para remover impurezas. Em seguida, um creme hidratante é aplicado com uma combinação de técnicas de massagem, com pressão suave e deslizamento, para relaxar os músculos faciais e estimular a circulação sanguínea. Após a massagem, é aplicada uma máscara hidratante. Durante o tempo de descanso da máscara, é ligada a ducha capilar, promovendo um total relaxamento.

Indicação: relaxamento e alívio do estresse; melhora do sono; alívio de dores de cabeça.

Contraindicação: procedimentos químicos (alisamento e coloração) recente (15 dias), extensão de cabelo (*mega hair*), dermatite, epilepsia, gestante, hipotensão, tratamento oncológico.

SAUNAS	
SAUNA ÚMIDA	
Conhecida também como banho turco ou sauna a vapor, tem ação sedativa, tranquilizante, desintoxicante, estimulante da sudorese e da circulação. Indicação: fadiga, desgastes físico e mental, insônia, complicações crônicas dos reumatismos, má circulação das extremidades, infecções respiratórias, perturbações da pele em adolescentes. Contraindicação: todas as doenças agudas febris, infecções e inflamações agudas, doenças cardíacas, aneurismas, arteriosclerose adiantada, epilepsia, hanseníase, tuberculose, hipertensão e hipotensão arterial, gestantes, hemorragia em geral.	
SAUNA SECA	
Conhecida como finlandesa, a sauna seca tem ação sedativa, tranquilizante, desintoxicante, estimulante da sudorese e da circulação. Indicação: fadiga, desgastes físico e mental, insônia, complicações crônicas dos reumatismos, má circulação das extremidades, infecções respiratórias, perturbações da pele em adolescentes. Contraindicação: todas as doenças agudas febris, infecções e inflamações agudas, doenças cardíacas, aneurismas, arteriosclerose adiantada, epilepsia, hanseníase, tuberculose, hipertensão e hipotensão arterial, gestantes, hemorragia em geral.	

MASSAGENS E PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS	
MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES	
Massagem no corpo inteiro. Técnica que utiliza pedras vulcânicas com o objetivo de relaxamento por meio da termoterapia. Indicação: dores musculares, ativa a circulação, fibromialgia, sinusite e insônia. Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.	
MASSAGEM RELAXANTE	
Massagem no corpo inteiro. Técnicas suaves na musculatura do corpo. Indicação: relaxamento por meio do toque. Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.	
MASSAGEM COM PINDAS CHINESAS	
Massagem no corpo inteiro. Utiliza técnica que relaxa e trata o organismo por meio de aromaterapia e termoterapia. Indicação: dores musculares, ativa a circulação, fibromialgia, sinusite e insônia. Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.	
LIPOSHOCK ABDOMINAL	
Sistema de tratamento para gordura localizada. Indicação: diminuir medidas, modelar o corpo, celulite, flacidez. Contraindicação: insuficiência renal e hepática, câncer, infecção e inflamação, trombose venosa.	
MASSAGEM CHINESA TUINÁ	
Massagem no corpo inteiro. Utiliza técnica chinesa, com movimentos constantes e rápidos. Indicação: dores musculares, insônia, ansiedade. Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.	
QUICK MASSAGEM	
Massagem rápida nos ombros, costas, braços e mãos. Efeito relaxante e alívio de tensão. Indicação: tensão muscular, estresse, insônia. Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.	

MASSAGEM TERAPÊUTICA	
Tem como objetivo tratar as queixas dos clientes, como uma determinada dor por exemplo. A conduta do profissional para a massagem terapêutica é utilizar recursos para criar um protocolo adequado às necessidades clínicas do cliente, sendo portanto, uma massagem personalizada. Indicação: tratamento da dor. Contraindicação: gestantes até o terceiro mês, câncer.	
MASSAGEM MIOFASCIAL	
A técnica emprega instrumentos específicos como ventosas, raspadores, ganchos, agulhas e até mesmo dispositivos eletrônicos, para gerar estímulos mecânicos nos músculos, tendões e ligamentos, com o objetivo de modificar as suas estruturas, aprimorando a sua capacidade e acelerando a sua recuperação após lesões, buscando deixá-los aptos para exercer as suas funções normais. Indicação: para quem busca alívio da dor, uma vez que trabalha sobre o músculo lesionado, recuperando coordenação, flexibilidade e força da região acometida pelo desgaste. Contraindicação: problemas circulatórios, hipersensibilidade à dor, lesões musculares, esteja em tratamento anticoagulante e/ou faça uso de medicamentos anticoagulantes, hematomas, gestantes até o terceiro mês, feridas, infecções, hipersensibilidade da pele, diabetes não controlada, osteoporose, fraturas.	
DRENAGEM LINFÁTICA	
Drenagem no corpo inteiro. Tem por objetivo estimular o sistema linfático. Indicação: inchaço, celulite, problemas circulatórios. Contraindicação: insuficiência renal e hepática, câncer, infecção e inflamação, trombose venosa.	
GOMAGEM CORPORAL	
Esfoliação no corpo inteiro. Utiliza técnica que relaxa e esfolia simultaneamente. Indicação: remoção de células mortas, estresse, insônia. Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.	
QUIROPRAXIA	
Dedica-se ao diagnóstico, tratamento e prevenção de distúrbios no sistema neuro esquelético. A técnica também atua para desenvolver um tratamento completo para problemas ligados às articulações, músculos, tendões, nervos e outras estruturas fundamentais do nosso organismo. Indicação: pessoas de qualquer idade (desde recém-nascidos a idosos), grávidas também estão liberadas. Contraindicação: tumores malignos, fraturas, osteoporose severa, infecções ósseas, espondilite anquilosante, instabilidades na medula espinhal, risco elevado de acidente vascular cerebral e histórico de cirurgia na coluna.	

TRATAMENTOS FACIAIS	
LIMPEZA DE PELE	
Higienização, esfoliação e remoção de células mortas, cravos, espinhas e impurezas da pele. Indicação: acnes, miliuns, espinhas, cravos. Contraindicação: pessoas com alergia a componentes dos produtos utilizados. Se fizeram botox, preenchimento ou qualquer outro procedimento invasivo, aguardar pelo menos 30 dias e, se passaram por cirurgia no rosto, aguardar pelo menos 4 meses.	
MICROAGULHAMENTO	
Procedimento estético minimamente invasivo que utiliza um aparelho manual com microagulhas de 0,05mm a 1,5mm de acordo com cada tratamento e tipo de pele, estimulando as fibras naturais, indução percutânea de colágeno, além de proporcionar firmeza e sustentação. O procedimento pode ser realizado com ou sem a aplicação tópica de um anestésico. Indicação: para remover cicatrizes de acne, manchas senis e solares, rugas ou linhas de expressão da pele. Melhora a flacidez, diminui os poros dilatados. Reduz ainda as estrias corporais. Contraindicação: acne ativa, infecção por herpes labial, se estiver tomando remédios anticoagulantes como heparina ou aspirina, se tiver histórico de alergias a pomadas anestésicas locais, se estiver realizando radioterapia ou quimioterapia. Em caso de diabetes mellitus não controlada, doença autoimune ou câncer de pele.	

REVITALIZAÇÃO FACIAL	MICROPIGMENTAÇÃO + RETOQUE
Tratamento realizado com ou sem auxílio de eletroterapia (ionização, peeling de cristal ou de diamante), de acordo com as necessidades de cada cliente. Utiliza cosméticos com ativos de fator de crescimento que estimula a síntese do colágeno, melhorando a flacidez tissular, rugas e linhas de expressão. Indicação: peles envelhecidas e desvitalizadas, rugas, sinais de expressão. Contraindicação: Se fizeram botox, preenchimento ou qualquer outro procedimento invasivo, aguardar pelo menos 30 dias e, se passaram por cirurgia no rosto, aguardar pelo menos 4 meses.	Na micropigmentação fio a fio, os fios são desenhados com um indutor manual (tebori) ou um aparelho elétrico (dermografo) na mesma espessura e direção dos pelos já existentes. O pigmento é implantado na camada superficial da pele, deixando o resultado bem natural. Indicação: para cobrir falhas nas sobrancelhas, realçar e aumentar a espessura. Contraindicação: diabetes, câncer, vitiligo, gestantes, lactantes, doenças na derme, pós-peeling facial.
	

T ERAPIAS HOLÍSTICAS	
BARRAS DE ACCESS	MTVSS
São 32 pontos em torno da cabeça que são tocados de forma suave, promovendo relaxamento, leveza e bem-estar. Indicação: ansiedade, depressão, estresse, insônia, síndrome do pânico, fadiga e dores. Contraindicação: não há contraindicação.	Procedimento energético feito com toques ao longo do corpo. Indicação: reforçar a função natural do corpo, modificando e restaurando o metabolismo, restaurar o sistema imunológico, promover o bem-estar, reduzir dores. Contraindicação: não há contraindicação.

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	
ACUPUNTURA	SHIATSU
Técnica chinesa que trabalha com o sistema nervoso central, enviando mensagens ao cérebro por meio de estímulos das agulhas nos meridianos. Indicação: dores musculares, nódulos de tensão, dores de cabeça, dores no pescoço e escápula. Contraindicação: estados de alta ansiedade, níveis elevados de estresse emocional, síncope com reação a injeções.	Massagem no corpo inteiro. Utiliza técnica japonesa que consiste em liberar nódulos de tensão muscular por meio de pressão dos dedos ou cotovelo. Indicação: dores musculares, nódulos de tensão, dores de cabeça, dores no pescoço e escápula. Contraindicação: varizes, gestantes, hemorragia, câncer, osteoporose, edema, inchaço e fraturas.
	

ACUPUNTURA AURICULAR	NEW SEI TAI
A auriculoterapia é uma terapia natural que consiste na estimulação de pontos nas orelhas, sendo por isso muito semelhante à acupuntura. Indicação: dores por torções, contraturas ou distensões musculares. Problemas reumáticos, respiratórios, cardíacos, urinários, digestivos, hormonais (como obesidade, anorexia ou doenças da tireoide) e psicológicos (ansiedade ou depressão). Também pode ser utilizada para tratar a hipertensão, vertigens ou palpitações. Contraindicação: não há contraindicação.	É uma técnica terapêutica indolor com foco no realinhamento articular. Tem como característica o uso de ferramentas e martelos de madeira. Sua aplicabilidade clínica é por meio da vibração gerada pelo impacto do martelo na madeira que vibra o tecido e a articulação, promovendo o realinhamento de forma natural, estimulando o líquido sinovial e entre as articulações. Indicação: pacientes oncológicos que não podem receber outro tipo de massagem. Contraindicação: não há contraindicação.