

[www.DescubraCaldas.com.br](http://www.DescubraCaldas.com.br)

Des  
cubra **Caldas** 

# GUIA DO TERMALISTA

BALNEÁRIO DE POCINHOS DO RIO VERDE



Balneário de  
**Pocinhos do  
Rio Verde**

REYNALDO DE OLIVEIRA PIMENTA

CALDAS - MINAS GERAIS

GOVERNO MUNICIPAL DE  
**CALDAS**  
GESTÃO 2021 - 2024



**CUIDAR  
INOVAR  
AVANÇAR**

## GUIA DO TERMALISTA



### **TERMALISTA**

*O utilizador dos meios e serviços disponíveis em um estabelecimento termal.*

Balneário de Pocinhos do Rio Verde.

Prefeitura Municipal de Caldas/ Minas Gerais/Brasil

Secretaria Municipal de Cultura

Secretaria Municipal de Saúde

Secretaria de Turismo, Esporte e Lazer

Caldas, março de 2022

## ÍNDICE

1. Prólogo
2. Carta de boas-vindas
3. Características e indicações das águas
4. As condições de saúde que podem ser tratadas com as águas de Pocinhos do Rio Verde
5. Passo a passo para uma boa estadia em Pocinhos em do Rio Verde
  - 5.1 Chegando ao Balneário
  - 5.2 O tratamento Termal
    - 5.2.1 Sobre os banhos de imersão
    - 5.2.2 Possíveis reações adversas das águas minerais
    - 5.2.3 Sobre as saunas e as duchas
    - 5.2.4 Peloide e Fango Termal
  - Além do tratamento termal....
6. Orientações para uso dos nossos serviços
7. Depois do seu tratamento termal e passagem pelos serviços do Balneário
8. O nosso compromisso é com você

## 1. Prólogo

### Caldas e as Águas

#### “Uma Relação de Amor”

Um dia, Deus amanheceu de bom humor, chamou seus três anjos realizadores disse em voz alta:

- Venham até a portas do céu ... quero lhes dar uma tarefa, e apontando com o dedo falou:

- Estão vendo aquele Planalto, lá embaixo? Quero que desçam até lá e criem para mim, um cantinho muito bonito e rico em águas, o qual será o “Xodó do Senhor”, Tudo para homenagear Nossa Senhora do Patrocínio.

E os anjos conferiram as asas e se jogaram no espaço vazio em direção ao local escolhido pelo senhor: “O Planalto da Pedra Branca”. O trabalho imenso começou, foram criadas as pedras enormes arvores de lei, muitas belezas naturais e por fim as águas.

Do Leste para o Oeste: o Ribeirão dos Bugres, Ribeirão da Pedra Branca, da Espingarda, das Antas, Rio Pardo, Rio Capivari e Rio Verde que se desvia para o Norte.

Do Oeste para o Leste: Rio Soberbo, Ribeirão das Campina

Do Norte para o Sul: Ribeirão dos Quatis e do Tônico Pedro

O Rio Verde Seria usado para proteção das terras mineiras, tendo recebido as “Tranqueiras de Veríssimo João”, que evitou a invasão dos paulistas.

Com tudo isto pronto, os anjos sentaram para descansar e ouviram uma voz forte:

- Meus anjos, se levantam, quero mais uma realização: “Quero poços grandes e pequenos de água mineral e termal” e que toda esta criação receba o nome de “Nossa Senhora do Patrocínio do Rio Verde das Caldas” ...

E os Anjos imediatamente obedeceram...

A margem direita do Ribeirão das Antas, foram criados “Poços grandes de Água Termal” com propriedades medicinais ... Surgindo deste ato o nome da região: os “Poços de Caldas”

Na margem direita do Rio Soberbo e a esquerda do Rio Verde foram criados os pequenos “Pocinhos “de água mineral termal, também com propriedades medicinais, surgindo então o nome de Pocinhos do Rio Verde.

Após todo este trabalho, tudo foi entregue à Antônio Gomes de Freitas, para que criasse aqui na “Paragem dos Bugres”, a freguesia de “Nossa Senhora do Patrocínio do Rio Verde” hoje simplesmente “Caldas” que significa “Águas Calientes” em homenagem a riqueza de nossas águas e para deixar fixado que entre nós e as águas existe um laço divino de relação de amor. Estas águas criadas com o amor do senhor, são de propriedade de todo o caldense, que se sente honrado em poder acolher e oferecer à todos os benefícios das santas águas milagrosas.

Esta relação está cravada no peito de cada um de nós, e se um dia tirarem de nós o DIREITO as águas, será o mesmo que arrancar nosso coração.

Sejam bem-vindos ao cantinho das Gerais – “Xodó do Senhor” e aproveitem nossas riquezas que utilizamos com sabedoria, respeito e responsabilidade.

**Geraldo Magella**  
**Secretário de Cultura**  
**Poeta Caldense**

## 2. Cartas de boas-vindas

Prezado(a) Termalista,

Seja bem-vindo(a)!!!

Para nós do Balneário de Pocinhos do Rio Verde é um grande prazer receber você!

Somos uma equipe multidisciplinar, composta por profissionais da área da saúde e do saber turístico e temos como objetivo lhe oferecer um tratamento seguro a partir do uso das águas minerais e também uma experiência incrível nos serviços de Estética Termal.

O uso das águas minerais, em especial as termais, é descrito há milhares de anos nas antigas civilizações, dentre elas, os assírios, egípcios, gregos, hindus e romanos, que as utilizavam de forma mística para a cura e equilíbrio espiritual.

Já em meados do século XIX, mais precisamente em 1853, o estudo e aplicação das águas minerais de forma terapêutica para o corpo humano recebeu o nome de Hidrologia Médica. Este saber foi instituído pela Academia de Medicina de Paris pelos médicos Dr. Michel Bertrand e Dr. Max Durand-Fardel que publicaram os primeiros manuais de Hidrologia e estações balneárias na Europa.

Este modelo médico-científico sobre a aplicação das águas minerais serviu de inspiração e normativa técnica para inúmeras cidades ao redor do mundo que possuíam fontes de águas minerais. Essa circulação de saberes, obviamente, também chegou ao Brasil e deu origem à nossa Hidrologia Médica já em meados do século XIX florescendo com a publicação de várias teses médicas na área termal. Nos anos de 1930, a Crenoterapia, método terapêutico baseado no uso das águas minerais e de seus gases espontâneos, da água do mar, da lama terrestre e marinha, utilizados em estabelecimentos dotados de equipamentos especializados, firmou-se no mundo ocidental como um método terapêutico natural. Assim, cidades foram remodeladas ou construídas a partir da experiência termal.

O povoado que deu origem a Caldas foi fundado por Antônio Gomes de Freitas no século XVIII, que, juntamente com a sua família construiu a “Fazenda dos Bugres” considerada o núcleo do povoamento e desenvolvimento dos “Campos de Caldas”.

Em 1783 ele construiu na sua fazenda uma capela dedicada ao culto de Nossa Senhora do Patrocínio e um cemitério e fez a doação de cerca de doze alqueires de terra para a formação do povoado. Em 27 de Março de 1813 o arraial foi

elevado à categoria de freguesia e passou a se chamar Nossa Senhora do Patrocínio do Rio Verde de Caldas. Posteriormente foi elevada à categoria de Vila e recebeu a denominação de Caldas pela Lei nº 134 de 16 de março de 1839. Finalmente, Caldas, foi elevada à condição de Comarca pela Lei Provincial nº 2087 de 24 de dezembro de 1874.

Com uma altitude de 1170 metros acima do nível do mar e cercada de serras e montanhas com autêntico clima suíço, Caldas está situada em agradável e lindo vale na região do Rio Verde, de onde brotam as fontes naturais de águas medicinais de Pocinhos do Rio Verde.

A história de Pocinhos do Rio Verde remonta ao final do século XIX quando em 1882 chegou por aqui o imigrante italiano Nicola Paolo Domenico Tambasco que já conhecia a fama das águas termais em seu país. Assim, imbuído de espírito empreendedor construiu o primeiro hotel em 1886 que se chamava Hotel Rio Verde.

A fama das águas de Pocinhos do Rio Verde remonta ao século XIX e em sua história temos o orgulho de dizer que foram revestidas de ciência por dois grandes nomes da história da medicina nacional e internacional. Primeiramente quando o médico e botânico sueco André Fredrik Regnell fez as primeiras análises físico-químicas das águas atestando a sua qualidade terapêutica e em 1929 quando o eminente sábio Vital Brasil constatou in loco a propriedade anagotóxica de nossas águas em face ao veneno de cascavel.

O prédio do Balneário de Pocinhos do Rio Verde, fundado em 1952 é tombado como patrimônio histórico do município de Caldas desde 2003 pela homologação D. 690/ 2003.

No século passado, a orientação crenoterápica do Balneário de Pocinhos do Rio Verde ficou sob a responsabilidade do Dr. Reynaldo de Oliveira Pimenta, médico termal que dedicou a sua vida ao tratamento de vários curistas que chegavam até a cidade.

Atualmente, o Balneário de Pocinhos do Rio Verde vive um novo momento. O prédio, totalmente reformulado em 2018 pela Companhia de Desenvolvimento Econômico de Minas Gerais (CODEMIG), foi definitivamente doado ao município e hoje se apresenta como um importante centro termal de cura e bem-estar em nosso país.

Diante de uma bela tradição termal e com os olhos no momento atual, principalmente nesse novo contexto mundial da pandemia do COVID-19, o município de Caldas, através da atual administração deu um passo importante para que o Termalismo de sua cidade voltasse à cena regional e nacional. Aprovou a Lei nº 2.441, de 01 de outubro de 2021 que instituiu no município a Política Municipal de Práticas Integrativas e Complementares no âmbito da Saúde com ênfase no Termalismo Social, respeitando as prerrogativas da Portaria nº 971 do Ministério da Saúde de 2006, além de promover melhorias

significativas na oferta das técnicas termais e técnicas complementares de serviços de estética termal e bem-estar.

É nesse cenário, portanto, repleto de história, memória, tradição, ciência e modernidade que nós convidamos você a entrar. Estamos preparados para cuidar de você de corpo e alma e para lhe proporcionar a melhor experiência termal em águas reconhecidamente medicinais há dois séculos.

Aproveite a estadia termal!

**Dra. Jussara Marques Oliveira Marrichi**

**Turismóloga e coordenadora dos projetos termais**

“Nossas atividades corporais envolvem movimentos simples, laborais e essenciais para a promoção da saúde. Por isso esperamos que, ao longo de sua experiência com nossas águas termais, possamos construir laços e colher os frutos de uma vida mais saudável.

As atividades trazem um processo de motivação, de construção de uma melhor disposição, de superação, de dias mais leves, podendo proporcionar grandes vantagens terapêuticas também quando realizadas em grupos, pois gera a troca de vivências e a socialização tão necessárias nas nossas vidas.

Sejam muito bem-vindos!”

**Sayonara Barbosa**

**Professora de Educação Física**

“Bem-estar e qualidade de vida, além de expressões comuns atualmente, são soluções reais para a maioria dos nossos desafios cotidianos.

Cuidar de si próprio não é apenas um desafio estético, mas uma prova de amor a si mesmo antes de qualquer coisa! No BALNEÁRIO POCINHOS DO RIO VERDE, amar-se, ter qualidade de vida e principalmente estar bem, são termos que representam a riqueza natural e são “fonte” de inspiração...

CALDAS tem um lugar que exala saúde, cura, amor e liberdade.

POCINHOS DO RIO VERDE é um lugar único, um paraíso medicinal particular de todos nós. Sejam todos bem-vindos à maior e mais completa de todas as

riquezas, aquela que brota naturalmente e é fonte de vida, que com muito orgulho podemos oferecer a todos que por aqui passarem”.

**Livia Lucas Carvalho**

**Enfermeira**

“Há muitos séculos a água vem sendo utilizada como um recurso terapêutico tanto para a prevenção de doenças como na promoção e na manutenção da saúde. Porém, a promoção de saúde não envolve apenas os aspectos técnicos da aplicação terapêutica da água. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o conceito de saúde não se restringe apenas a ausência de doenças e enfermidades, mas sim um completo estado de bem-estar físico, mental e social. Considerando, portanto, a complexidade do termo saúde e na tentativa de promovê-la, fez-se necessário uma equipe multidisciplinar, onde saberes de várias áreas se encontram com um único fim, a melhoria da qualidade de vida, e é através deste objetivo que a psicologia adentra o ambiente termal.

Tendo em vista um maior cuidado com a saúde mental daqueles que frequentam o Balneário em Pocinhos do Rio Verde, o serviço de psicologia é oferecido através de grupos terapêuticos que são um espaço de convivência, de mudança e de transformação do modo de vida individual e coletivo, onde os usuários, através do diálogo, compartilham suas experiências, suas queixas, dificuldades, questionamentos acerca de si e sobre os outros e a forma subjetiva que cada um deles encontra em seu cotidiano para o enfrentamento das demandas que lhes afligem, ou seja, os usuários usam o espaço como um lugar para o debate, acolhimento, integração e aprendizado através das vivências de cada um. Os grupos têm como objetivo fomentar a reflexão sobre as questões coletivas e individuais colocando o sujeito no centro do processo de aprendizado, buscando torná-lo um sujeito ativo e protagonista na promoção de sua própria saúde através da escolha de novos hábitos mais assertivos, considerando a aprendizagem um processo contínuo, onde a comunicação e a interação social são inseparáveis, uma vez que aprendemos a partir da nossa relação com os outros.

Convidamos a todos a virem conhecer a fazer parte do nosso espaço de acolhimento, escuta, reflexão e de aprendizado, de novas ideias, de novas dúvidas e novas inquietações em busca de se tornar o protagonista da construção da sua saúde, do seu bem-estar e da sua qualidade vida.”

**Giovani Franco Pereira do Lago**

**Psicólogo**

“Sejam bem-vindos ao Balneário! Sou Dra. Luana, médica termal.

Desejo que aproveitem ao máximo as dependências desse local que traz uma energia de renovação e paz. Aproveitem os banhos termais, tanto os de imersão quanto os da ducha circular! Os benefícios são excelentes, principalmente para aqueles pacientes com dores crônicas e doenças cutâneas.

As águas termais agem no relaxamento da musculatura, ativam as articulações, renovam as células da pele, favorecendo a melhora da qualidade de vida e bem-estar físico e mental. ”

**Dra. Luana Carvalho**

**Médica**

“A nutrição adequada é fundamental para a saúde e o bem-estar físico, mental e emocional. Como Nutricionista do projeto, busco integrar a alimentação ao tratamento termal a partir de palestras e conversas em grupo com os participantes do projeto. Com orientações alimentares e nutricionais específicas voltadas para o tratamento da fibromialgia, dores crônicas e saúde mental.

Sejam todos bem-vindos! “

**Dra. Helena Previato**

**Nutricionista**

Nós, membros da equipe do BALNEÁRIO DR. REYNALDO DE OLIVEIRA PIMENTA, desejamos que os visitantes de perto e de longe, encontrem aqui o aconchego, a tranquilidade e os benefícios das águas termais, com as quais o Criador tão gentilmente nos presenteou e que nossa gratidão seja sempre reabastecida com os relatos de amizade e satisfação.

Angelina Cibele Elizabeth Helvira Leonardo  
Lívia Olézio Tulia Viviane

Caldas, março de 2022

### 3. Características e indicações das águas

As águas de Pocinhos do Rio Verde são radioativas, alcalino-sulfurosas e bicarbonatadas sódicas.

O seu uso interno produz farta diurese, estimula a secreção biliar, aumenta a excreção da ureia e sua ação calmante é de grande influência sobre o estômago e intestinos. Os seus banhos são eminentemente sedativos e também indicados para nevralgias, dor ciática, reumatismo articular crônico e nervoso, afecções do útero e principalmente nas constipações intestinais conforme já havia mencionado Miguel Muntaner Cavallé na obra “As estâncias hidrominerais do Estado de Minas Gerais. Sinopse de Crenoterapia”, publicado pela antiga Hidrominas em Belo Horizonte.

O banho de Pocinhos é tomado a uma temperatura de 37° C e atua sobre a circulação periférica. É também descongestionante e estimulante. No hidropismo, que é a ingestão da água mineral, aumenta as secreções hepáticas e renais. É contraindicada nas afecções febris agudas e arteriosclerose.

No parque onde se localiza o Balneário, você encontrará as três fontes, descritas abaixo e que possuem uso gratuito:

**Fonte São José:** Essa fonte é de uso exclusivamente externo. É indicada para os casos de dermatoses e lesões cutâneas. Não deve ser ingerida.

**Fonte Rio Verde:** Suas águas são radioativas, alcalina, cicatrizante e sedativa. É indicada para cólicas, amebíase, giardose intestinal, colite de origem digestiva. Recomendável para intestino preso.

**Fonte Samaritana:** Suas águas são radioativas, alcalinas, sulfurosas e cicatrizantes. É indicada para a diarreia causada por amebiose e giardose intestinal. Recomendável para intestino solto.

Para o hidropismo, que é a ingestão da água mineral, recomendamos que você agende uma consulta prévia com nossa médica, afinal, a água possui contraindicações e a dose deve ser prescrita somente por profissional habilitado. A consulta é gratuita.

#### **4. As condições de saúde que podem ser tratadas com as águas de Pocinhos do Rio Verde**

É a médica termal que irá prescrever a mais adequada técnica termal dentro de uma certa ordem e com a frequência que lhe for conveniente, tendo em vista o seu estado de saúde. Ela poderá lhe indicar os banhos de imersão, as duchas circulares, as saunas, aplicação de fango termal e as atividades complementares como massagens, atividade física e avaliação psicológica. Para uma estadia termal adequada recomendamos a reavaliação de sua dieta que poderá também ser realizada com a nossa nutricionista.

Em Pocinhos do Rio Verde, nossas águas são indicadas para patologias de pele e seus anexos e determinadas patologias gastrointestinais. Você também poderá se beneficiar das águas e de toda a ambiência termal caso esteja passando por algum momento de estresse ou crises de ansiedade.

Em nosso Balneário também temos excelentes opções de tratamento e embelezamento para a pele, como limpeza de pele e rejuvenescimento, além de massagens especiais e esalda-pés, tudo realizado com água termal e cosméticos livres de óleo mineral para lhe ajudar neste momento especial.

## 5. Passo a passo para uma boa estadia em Pocinhos em do Rio Verde

- a) Informe-se sobre os nossos serviços e horários especiais de funcionamento pelo telefone (35) 99776-2909 ou pela nossa página do Instagram @balneariopocinhosdoriorverde. Na Bio você encontrará a tabela de serviços e valores.

O atendimento médico é gratuito, porém, o agendamento deve ser feito previamente somente pelo telefone acima.

- b) Os moradores de Caldas podem realizar o tratamento termal para fibromialgia, dores crônicas e questões de saúde mental de forma gratuita, com encaminhamento do médico do PSF. O tratamento é realizado em grupo, portanto, há a necessidade de esperar o início de um novo grupo.
- c) Os moradores de Caldas também possuem condições especiais para o uso do Balneário através dos seguintes benefícios:

20% de desconto para banhos e saunas de quinta à domingo.

50% de desconto para banhos e saunas de quinta à domingo para policiais militares e funcionários públicos.

50% de desconto nos serviços de Estética Termal e Massagens às quintas-feiras.

Para o uso dos benefícios é obrigatório a apresentação de um comprovante de endereço e um documento com foto no nome do beneficiário e holerite ou documento que comprove a situação de funcionário público ou policial militar.

- d) Faça a sua reserva com antecedência nos hotéis ou pousadas da cidade.

### 5.1 Chegando ao Balneário:

- a) Feito o agendamento com a nossa médica ou serviços de Estética Termal e Massagens, chegue dez minutos antes e identifique-se na recepção.
- b) Caso não tenha o agendamento, consulte na recepção se há disponibilidade de consulta e atendimentos para o mesmo dia.
  
- c) Você pode trazer sua toalha pessoal se preferir, mas temos aluguel de toalhas e roupão na recepção. Não alugamos chinelos.
- d) Caso você venha para realizar apenas os banhos termais, saunas e duchas, recomendamos que passe pela enfermeira que se encontra no saguão do Balneário. Ela irá aferir a sua pressão e fazer uma avaliação prévia para os serviços.
- e) Você pode também aproveitar para conhecer nossas exposições culturais itinerantes que sempre estão no saguão do Balneário ou passear pelo parque ouvindo o canto dos pássaros e aproveitando as fontes termais conforme nossas recomendações.
- f) É obrigatório o uso de máscaras de proteção e recomendamos manter o distanciamento social.
- g) Temos álcool em gel, café e chá à disposição no nosso saguão.

## 5.2 O Tratamento Termal

Tem duração de 10 (dez dias) a 21 (vinte e um dias) e nossa médica irá prescrever a quantidade, horário e intervalo dos serviços e ingestão da água.

De modo geral, a balneoterapia está indicada para terapia de reumatismo nos quais os tratamentos clássicos não foram bem-sucedidos ou com melhoras insuficientes. Afecções reumáticas crônicas, articulares e não articulares, e a reabilitação de intervenções cirúrgicas resultantes de causas ortopédicas, são algumas das indicações.

Intolerância digestiva aos antibióticos também é um dos motivos pelos quais as pessoas procuram os banhos termais. Outros recursos devem ser utilizados no tratamento de reumatismo em geral como as massagens e os exercícios.

Tenha sempre em mãos o receituário médico para apresentar ao auxiliar de termalismo que irá lhe ajudar no interior das hidrologias.

### 5.2.1 Sobre os Banhos de Imersão

**Ação:** Sedativa, descongestionante, desinflamante, antisséptica, cicatrizante, desintoxicante e antialérgica.

**Indicações:** Reumatismos crônicos (artrites reumatoides, artroses e fibroses – fora de crises agudas); conseqüências 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:** Todas as doenças agudas febris; infecções e inflamações agudas; crises agudas de reumatismo; dermatites; amidalites 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, período menstrual e tatuagens somente após 40 dias.

**Reações normais:** ligeiro cansaço ao sair da banheira; sonolência durante o dia; ligeira piora da doença entre o 5º e 10º dia (reação termal, aliás, benéfica).

**Reações anormais:** cansaço depois de banhos muito quentes ou muito prolongados (astenia termal); reação intensa e tratamento exagerado (acrasia termal); cansaço acentuado após quantidade exagerada de banhos (saturação termal).

**Temperatura:** 37 a 38º C.

**Tempo:** 20 minutos.

### 5.2.2 Reações anormais provocadas pelas águas minerais

As águas como qualquer outro fator medicamentoso, podem apresentar respostas orgânicas excessivas ou anormais. A incidência dessas respostas é maior nas águas excitantes, isto é: termais, fortemente mineralizadas, sulfuradas. (UNTURA, s/d)

Basicamente são elas:

- a) Reação termal: se dá nos primeiros dias da cura balneária e é caracterizada por períodos de excitação, anorexia, alterações digestivas, febrícula, sudorese e palpitações. Aparece entre o 3º e 5º dia.
- b) Crise termal: Apresenta-se entre o 5º e o 8º dia de cura. Os sintomas mais frequentes são: mal-estar geral, mialgia, cansaço, agitação, insônia, hipertemia, inapetência, obstipação ou diarreia, pirose, hipotensão arterial, reagudização de processos reumáticos. (UNTURA, s/d)

Recomendamos que caso sinta algumas dessas reações comunique a nossa médica termal para que ela possa orientá-lo.

### 5.2.3 Sobre as saunas e ducha circular:

#### **Sauna Finlandesa (seca).**

**Ação:** Sedativa, tranquilizante, desintoxicante, estimulante da sudorese e da circulação.

**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:** Todas as doenças agudas febris, infecções e inflamações agudas, doenças cardíacas mal compensadas, aneurismas, arteriosclerose adiantada, epilepsia, lepra, tuberculose, hipertensão e hipotensão, gravidez, hemorragia em geral.

**Duração:** 10 minutos.

#### **Sauna Turca (úmida)**

Ação, indicações e contraindicações e duração são as mesmas da sauna finlandesa.

#### **Ducha circular**

**Ação:** Calmante geral, sedativa do sistema nervoso, antiespasmódica.

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

Duração: 5 minutos.

Funcionamento da sauna apenas aos sábados e domingos das 09h às 11h

#### 5.2.4 Pelóide e Fango Termal

Peloides são conhecidos como um produto natural formado por uma mistura de água mineral (termal), água do mar ou de lago salgado (fase líquida) com material orgânico e inorgânico (fase sólida), produzido por ação biológica (húmus) e geológica (minerais de argila), que são aplicados topicamente como agentes terapêuticos sob a forma de cataplasma ou banhos (SANTOS, 2011). Também são conhecidos como fangos.

Os peloides estão sujeitos a um processo de maturação em que estão envolvidos fenômenos extremamente complexos, como as interações com a argila virgem/água termal e também outros de natureza biológica e bioquímica relacionados com o crescimento de microrganismos e algas, dependendo do microclima existente nos tanques de preparação.

Os peloides são classificados em quatro grupos, e um desses grupos é o fango termal, que é a argila dispersa na água termal sulfurosa.

São aplicados em banhos gerais ou semi-banhos com temperatura de 38 a 45°C e duração de 15 a 20 minutos.

Aplicações localizadas podem ser feitas na região abdominal, pélvica, dorsal, lombar, articulações, membros.

Apesar de ser um tratamento natural, vale a pena ficar atento às contraindicações: Cardiopatias descompensadas, hipertensão, perturbações maníaco-depressivas, inflamações agudas, insuficiência renal ou hepática, neoplasias, gravidez e alterações de sensibilidade.

O tratamento deve ser recomendado pela médica.

#### **Além do Tratamento termal:**

Temos à sua disposição um conjunto de programas de bem-estar e beleza em nosso Balneário, a saber: massagens relaxantes, com pedras quentes, com pindas chinesas, drenagem linfática e massagem terapêutica, e tratamentos faciais como limpeza de pele, tratamentos de rejuvenescimento e um maravilhoso escalda-pés!!

E não se esqueça de passear pelo parque das águas, conhecer nossas cachoeiras, nosso artesanato, nossos doces, culinária local e exuberante natureza que Caldas tem para lhe oferecer!!

## 6. Orientações para o uso dos nossos serviços:

Normas para a utilização dos banhos:

- É obrigatório aferir a pressão com o (a) enfermeira que se encontra no saguão principal.
- O banho tem duração de 20 minutos e esse tempo deverá ser respeitado. Você será avisado pelo (a) assistente de banhos sobre o término do seu banho.
- As necessidades fisiológicas devem ser realizadas apenas nas instalações sanitárias.
- Evite comer ou fazer refeições, mesmo que leves, 2 (duas) horas antes dos banhos.
- Após o banho quente, faça um leve repouso em posição reclinada. Temos divãs à disposição na sala de repouso.
- Evite bebidas alcoólicas ou medicamentos fortes, antes dos banhos.
- Crianças e idosos não devem ficar sozinhos durante o banho. Devem estar acompanhados dos pais ou responsáveis.
- Crianças a partir dos 4 anos e menores de 14 anos podem fazer os banhos desde que um responsável esteja presente na cabine de banho. Recomendamos 10 minutos de banhos após liberação da enfermagem.
- Não é permitido fumar, comer ou tomar bebidas dentro das cabines de banho.

### É PROIBIDO:

- Usar barbeadores, depiladores, cremes e xampus dentro das cabines de banho.
- Usar qualquer tipo de cosmético dentro das banheiras (como sais de banho, extratos, cremes), exceto os que o balneário já oferece nos banhos aromáticos.
- Entrar com qualquer tipo de erva aromática nas cabines de banho.
- Jogar água no painel de controle dos banhos.
- Manusear o painel de controle dos banhos. Risco de choque elétrico.

- Manusear as torneiras da banheira.

Normas para a utilização das duchas:

- É obrigatório aferir a pressão com o (a) enfermeira que se encontra no saguão principal.
- Assim que entrar no setor você receberá uma chave para guardar os seus pertences no armário que se encontra no vestiário.
- Dirija-se à ducha que você escolheu com trajes de banho. A roupa de banho é obrigatória nas duchas.
- As duchas circulares têm duração de 5 minutos e esse tempo deverá ser respeitado. Você será avisado pelo (a) assistente de banhos sobre o término da sua ducha.
- As necessidades fisiológicas devem ser realizadas apenas nas instalações sanitárias.
- Evite comer ou fazer refeições, mesmo que leves, 2 (duas) horas antes das duchas.
- Após as duchas faça um leve repouso em posição reclinada.
- Evite bebidas alcoólicas ou medicamentos fortes, antes das duchas.
- Idosos não devem ficar sozinhos durante as duchas. Devem estar acompanhados dos responsáveis.

Normas para a utilização das saunas.

**É PROIBIDO:**

- Usar barbeadores, depiladores, cremes e xampus dentro das saunas. (seca e úmida)
- Entrar nas dependências da sauna usando calçados, exceto chinelos.
- Utilizar nas saunas aparelho de som.
- Entrar nas saunas e no salão de repouso com trajes que não sejam de banhos.

- Utilizar a sauna para secar toalhas, roupas e calçados.
- Praticar atos anti-higiênicos no lavabo da sauna, tais como: lavar roupas, calçados e outros objetos.
- Deixar sobre as cadeiras e bancos, bolsas, sacolas bem como qualquer objeto que impeçam ou dificultem o seu uso normal.
- Despir-se totalmente em qualquer das dependências da sauna, exceto nos vestiários e áreas reservadas para banhos.
- A entrada de menor de 18 anos de idade.
- Fumar ou consumir bebidas alcoólicas nas dependências da sauna.
- Entrar com qualquer tipo de erva aromática nos ambientes da sauna.
- Jogar água no termostato da sauna a vapor.
- O desperdício de água e energia.

**É obrigatório:**

- Tomar uma ducha antes do uso das saunas.
- A utilização de trajes de banhos.

## **7. Depois do seu Tratamento Termal e passagem pelos serviços do Balneário de Pocinhos do Rio Verde**

Tente manter a dieta que lhe foi recomendada e os hábitos de vida saudáveis que aprendeu conosco.

Cuide bem da sua parte emocional.

Mantenha suas consultas e exames médicos de rotina em dia.

Compare seus resultados antes da sua chegada ao nosso centro termal.

Incorpore a atividade física em sua vida.

Usufrua da melhor qualidade de vida que as águas de Pocinhos do Rio Verde lhe proporcionou.

Recomende o nosso Balneário, nossos serviços, nossa equipe e nossas águas medicinais para seus amigos e familiares.

E se possível, faça um registro fotográfico em nosso espaço e nos marque nas redes sociais @balneariopocinhosdorioroverde e @prefeituradecaldas

## 8. O nosso compromisso é com você

Anos de tradição e uso das águas termais em Pocinhos do Rio Verde nos dá a certeza que estamos no caminho certo para cuidar bem de você e das pessoas que você ama.

Temos visto e ouvido vários depoimentos de melhoras em nossas águas e também temos nossos registros e relatórios de avaliação dos pacientes pós-tratamento termal.

Esperamos que de alguma forma possamos mudar positivamente algo no seu dia-a-dia e na sua maneira de viver a vida.

Nosso compromisso é com você e com a valorização das nossas águas termais e recursos naturais terapêuticos do nosso município.

Agradecemos imensamente a sua escolha e esperamos lhe encontrar em breve nesse paraíso do Sul de Minas chamado Caldas, que significa, “águas quentes”.

Até breve!

### Referências bibliográficas:

FILHO, Marcos Untura. Crenologia e Crenoterapia. s/d.

MOURÃO, Benedictus Mário 1992 Medicina hidrologica: moderna terapêutica das águas minerais e estâncias de cura, Poços de Caldas, Ed. Prisma.

SANTOS, Ana Cláudia Lázaro Domingos dos. Propriedades e aplicações dermatológicas das águas termais. Universidade Fernando Pessoa. Faculdade de Ciência da Saúde, 2011.

### Mais informações: (35) 99776-2909

**Expediente: De terça à sábado das 09h às 18h, Domingo das 09h às 13h (Sem pausa para almoço). O caixa encerra as atividades 30 minutos antes do encerramento.**

**Atendimento médico realizado aos turistas de forma gratuita às sextas e aos sábados mediante agendamento prévio e disponibilidade de agenda.**



Este manual foi idealizado e desenvolvido pela Dra. Jussara Marques Oliveira Marrichi, Turismóloga e coordenadora dos projetos termais no Balneário Pocinhos do Rio Verde. Grande incentivadora do termalismo social, Jussara ofereceu o manual como um presente para Caldas, na comemoração dos seus 209 anos.

Sinceros agradecimentos

Ailton Goulart

Prefeito

Azael Monteiro

Vice-prefeito

Christiano Reis Fonseca

Secretário de Governo

Cristiane Carvalho

Jornalista. Organização e Revisão

Dr. Geraldo Magella Carvalho

Secretário de Cultura e Patrimônio Histórico

Dra. Luana Carvalho

Médica responsável pelos tratamentos termais

Valéria de Fátima Aparecido

Secretária de Saúde

William Henrique

Secretário de Turismo, Esporte e Lazer

Caldas, administração 2021 a 2024

