

Agarrada às faldas da Serra do Caramulo, a 250 metros de altitude, no meio de denso arvoredo, quase no extremo leste da Bairrada, surge esta pequena aldeia Vale da Mó com o seu grande tesouro as *Termas de Água Férrea*.

O Vale da Mó é uma tortuosa faixa de terreno apertado entre montes opulentamente vestidos de pinheiros e medronheiros com rara mescla de sobreiros, oliveiras, acácias e eucaliptos, irrompendo do solo, tapetado da mais variada vegetação rasteira, tornando Vale da Mó num lugar aprazível para tratamento de cura e repouso, de microclima muito seco, sem nevoeiros e temperado, donde se desfruta de um panorama lindíssimo e variado.

A sua localização, longe do burburinho e da agitação citadina, convida ao repouso e é fundamental para a cura de estados de depressão nervosa e fadiga, tão comuns nos nossos dias.

Assim, poderá ainda conhecer e desfrutar de outras facetas do Município de Anadia. Descubra as riquezas gastronómicas e vinícolas, degustando o tradicional Leitão à Bairrada, percorrendo a Rota da Bairrada, conhecendo o Museu do Vinho Bairrada, a Biblioteca Municipal, o Cineteatro Anadia e o Centro de Alto Rendimento - Velódromo Nacional.

Holding on to the slopes of Serra do Caramulo, 250 meters high, in the middle of dense forest, near the eastern end of Bairrada, we can find this little village of Vale da Mó with its great treasure, the Iron Rich Water Spa.

Vale da Mó is a winding strip of land wedged between hills opulently/ richly covered with pine trees and strawberry tree (arbutus) with a rare mixture of oaks, olive trees, acacias and eucalyptus erupting from the ground. The soil is carpeted with the most varied vegetation, which makes Vale da Mó a pleasant place for healing and resting. Besides offering a very dry and mild microclimate, without any trace of fog, Vale da Mó allows you to enjoy a beautiful and varied landscape.

Its location, away from the hustle and bustle of the city, invites you to rest and is essential for healing from nervous depression and fatigue so common nowadays.

You can still know and enjoy other aspects of the Municipality of Anadia. You are invited to discover the rich wine and cuisine, by tasting the traditional Leitão à Bairrada. By tracking the Rota da Bairrada you are offered a visit to the Museu do Vinho da Bairrada, the Biblioteca Municipal, the Cineteatro Anadia and the Centro de Alto Rendimento - Velódromo Nacional.

En las faldas de la Sierra de Caramulo, a 250 metros de altitud, en el medio de un denso arbolado, casi en el extremo leste de Bairrada, surge este pequeño pueblo de "Vale da Mó" con su grande tesoro: las "Termas de Agua Férrea".

El Vale da Mó es una tortuosa franja de terreno clavado entre montes opulentamente vestidos de pinos y madroñeros con una inusual mezcla de sobroeros, olivos, acacias y eucaliptos, irrumpiendo desde el suelo, tapizado de la mas variada vegetación rasteira, haciendo de Vale da Mó un lugar apacible para el tratamiento de cura y reposo, de microclima muy seco, sin nieblas y templado, donde se disfruta de un panorama precioso y variado.

Su localización, lejos de la ebullición e de la agitación de las ciudades, invita al reposo y es fundamental para la cura de estados de depresión nervosa e fatiga, tan comunes en los días de hoy.

Así, podrá igualmente conocer y disfrutar de otros atractivos del municipio de Anadia. Descubra las riquezas gastronómicas y vinícolas, degustando el tradicional "Lechón de la Bairrada", recorriendo la Ruta del Vino de la Bairrada, conociendo el Museo del Vino de la Bairrada, la Biblioteca Municipal, el Cineteatro Anadia e el Centro de Alto Rendimiento - Velódromo Nacional.



fonte de águas férreas



A água de Vale da Mó está indicada no tratamento de doenças do sangue (anemias e outras por carência de ferro); doenças gastro-hepáticas (gastro duodenais e hepatopatias); anorexias e convalescenças.

Técnicas termais utilizadas:

Ingestão de água.

USO

Externo: junto à Buvette (Fonte);

Interno: na própria fonte e só aí (dada a precipitação rápida), fria ou quente, 5 tomadas diárias, com intervalos de 20 minutos, durante a manhã e a tarde.

Duração do Tratamento:

14 ou 21 dias de acordo com a prescrição médica.

The water from Vale da Mó is indicated in the treatment of blood diseases (anaemia and others with iron deficiency), gastro-hepatic diseases (liver and gastro-duodenal diseases), anorexia and convalescence.

Thermal techniques used:

Ingestion of water.

USE

External: next to the Buvette (the spring);

Internal: at the very spring and only there (due to the rapid fall), cold or hot, 5 daily doses, with a 20-minute break between them, throughout the morning and afternoon.

Length of Treatment:

14 or 21 days according to the prescription.

El agua de Vale da Mó esta indicada en el tratamiento de enfermedades sanguíneas (anemias y otras por déficit de yerro); enfermedades gastrohepáticas (gastroduodenales e hepatopatias); anorexias e convalecencias.

Técnicas termales utilizadas:

Ingestión de agua.

USO

Externo: junto à Buvette (Fuente);

Interno: en la misma fuente y solo en ese local (dada la rápida precipitación), fría o caliente, 5 tomadas diarias, con descansos de 20 minutos, durante la mañana e la tarde.

Duración del Tratamiento:

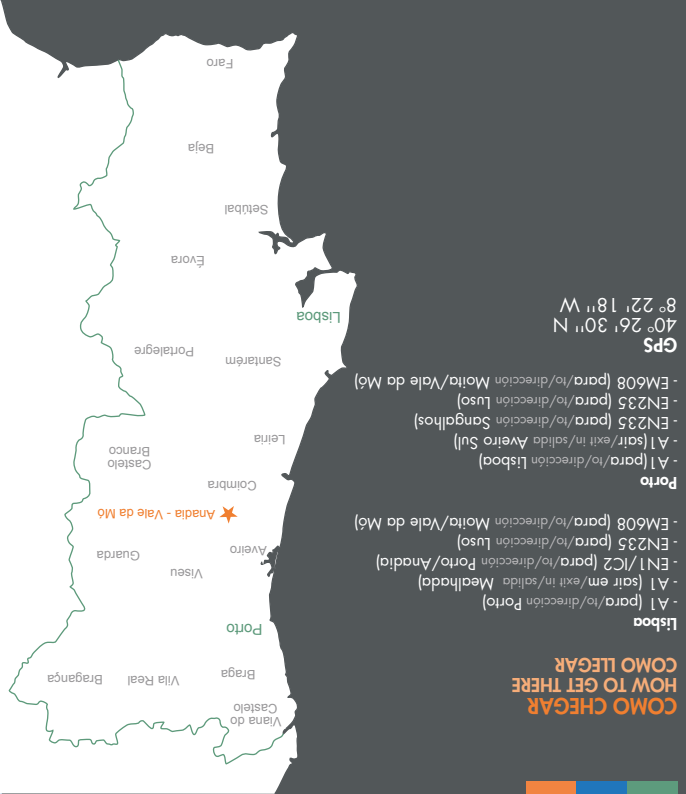
14 o 21 días de acuerdo con la prescripción médica.

Composição Química / Chemical Composition / Composición Química

Temperatura da água Water temperature Temperatura del agua	16,7 ° C
pH (20,5° C):	6,18
Mineralização Minerals contained Mineralización	187,00 mg/l
HCO ³⁻	98 mg/l
Mg ²⁺	16,4 mg/l
Fe ²⁺	8,6 mg/l



fonte de águas férreas



**COMO CHEGAR
HOW TO GET THERE**

- A1 (para/ho/dirección Porto)
- A1 (saír em/saída Medihada)
- EN1/ICZ (para/ho/dirección Porto/Anadia)
- EN235 (para/ho/dirección Luso)
- EM608 (para/ho/dirección Moita/Vale da Mó)
- A1 (para/ho/dirección Lisboa)
- A1 (saír/ho/saída Aveiro Sul)
- EN235 (para/ho/dirección Sangalhos)
- EN235 (para/ho/dirección Luso)
- EM608 (para/ho/dirección Moita/Vale da Mó)

GPS
40° 26' 30" N
8° 22' 18" W

A água mineral das Termas do Vale da Mó é uma água que nasce bacteriológicamente pura, sem cheiro e de sabor ligeiramente férreo. Trata-se de uma água hipotermal, fracamente mineralizada, "moderadamente doce" mas de reacção ácida. Quimicamente, a água do Vale da Mó, tem uma elevada estabilidade sendo, do ponto de vista iónico, uma água bicarbonatada magnésiana ferruginosa. Trata-se de uma "representante única deste tipo no património hidrológico português".

The mineral water of the Vale da Mó Spa is a pure bacteriological water, odourless with a slightly iron taste. It is thermal water, slightly mineralized, "moderately sweet" but with an acid reaction. Chemically, the water from Vale da Mó has a high stability, and in terms of iron it is rich in bicarbonate, iron and magnesium. It is a "sole representative of its kind in the hydrologic Portuguese heritage".

El agua mineral de las "Termas de Vale da Mó" es un agua que nace pura en ferminos bacteriológicos, sin olor e de sabor ligeramente férreo. Se trata de un agua hipotermal, de débil mineralización, "moderadamente dulce" pero de reacción ácida. Quimicamente, el agua de "Vale da Mó", tiene una elevada estabilidad tratándose, del punto de vista iónico, de un agua bicarbonatada magnésiana ferruginosa. Se trata de un "representante único de este tipo en el patrimonio hidrológico português".

Horário de funcionamento

Segunda-feira a Sábado:
Manhã: 08h00 - 12h00; Tarde: 16h00 - 19h00
Domingos:
Manhã: 08h00 - 12h00; Tarde: 15h30 - 18h00

Atendimento Médico:

Pf. solicitar informação para os contactos indicados.

Contactos:

+351 231 525 082 (Estância Termal de Vale da Mó)
+351 231 510 730 (Município de Anadia)

Business hours

Monday to Saturday:
Morning: 08h00 - 12h00;
Afternoon: 16h00 - 19h00
Sunday:
Morning: 08h00 - 12h00;
Afternoon: 15h30 - 18h00

Medical Care:

Please request information to the contacts listed below.

Atenção Médica:

Pf. Solicitar informação em los contactos indicados.

Contactos:

+351 231 525 082
+351 231 510 730
(Estância Termal de Vale da Mó)
(Município de Anadia)