



## CIRCULAR Nº4/2017

**Caro(a) Colega,**

No seguimento da procura de melhorias que possam ajudar a vida dos nossos associados, e familiares, comunicamos que foi celebrado protocolo com a “ mais nutrição” cujos serviços e descontos a associados do Sintap, e familiares, se remete em anexo.

**Lisboa, 11 de Dezembro de 2017**

**Departamento de Acção Social e Tempos Livres**



## Acordo de Parceria

Entre:

Afonso & Elias Lda., pessoa n.º513750681, com sede na Rua Alves Redol, 98ªA, 1685-375 Caneças, representada pela + Nutrição, daqui em diante designada por primeira outorgante.

E \_\_\_\_\_, pessoa coletiva n.º \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ com sede em \_\_\_\_\_  
C.P: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_ Distrito: \_\_\_\_\_

daqui em diante designada por segunda outorgante.

Representante: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Contacto: \_\_\_\_\_

Site: \_\_\_\_\_

### Cláusula Primeira

1. A primeira outorgante disponibiliza todos os seus serviços e produtos aos clientes/ sócios/ atletas pertencente à segunda Outorgante.
2. A segunda outorgante terá acesso a todos os valores de desconto no verso da página.

### Cláusula Segunda

1. A primeira outorgante compromete-se a publicitar no facebook e site iniciativas, descontos bem como promoção da segunda outorgante.
2. A segunda outorgante compromete-se a divulgar todos os serviços + nutrição aos seus clientes/ sócios/ atletas fisicamente e em todas plataformas online (site, facebook, newsletter).
3. A Segunda outorgante disponibiliza um espaço para colocação de publicidade da + Nutrição no seu espaço.

### Cláusula Terceira

1. O presente acordo entra em vigor na data da sua assinatura e vigorará pelo período de 12 (doze) meses, tacitamente renovável.
2. A parceria poderá ser modificada, por iniciativa das outorgantes, no todo ou em parte, ou cessar, por acordo das mesmas, via e-mail ou por escrito.

### Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428  
- Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863  
Rua Alves Redol 198-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227  
www.maisnutricao.pt



## Serviços

<b>Avaliação Física</b>	<b>50%</b>
<b>Treino Personalizado</b>	<b>50%</b>
<b>Consultas de Nutrição</b>	<b>50%</b>
<b>Osteopatia</b>	<b>30%</b>
<b>Massagem</b>	<b>30%</b>
<b>Mesoterapia Homeopática</b>	<b>30%</b>
<b>Podoposturologia</b>	<b>30%</b>
<b>Fisioterapia</b>	<b>30%</b>
<b>Suplementos Alimentares (Não Proteínas)</b>	<b>10%</b>
<b>Suplementos alimentares (Proteínas)</b>	<b>5%</b>

O presente acordo é feito em dois exemplares, que vão ser assinados por ambas as partes Outorgantes, destinando-se um exemplar a cada uma delas.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201 \_\_\_\_

---

**A Primeira Outorgante**

---

**A Segunda Outorgante**



A + Nutrição é uma empresa jovem e dinâmica que apresenta aos seus clientes um leque variado de serviços nas áreas da Saúde, Bem-Estar, Atividade Física e Desporto. Centrada no cliente, tem uma visão holística do ser humano uma vez que se preocupa, não só com a performance física, como também com a performance mental e social das pessoas que procuram os seus serviços. Nesse sentido, o público-alvo inclui não só atletas e praticantes de atividade física, como também todas as pessoas que por motivos físicos ou psicológicos veem o seu desempenho diário comprometido. Com base nesta filosofia, a + Nutrição apresenta uma equipa de profissionais com formação superior que garantem a qualidade dos serviços e a melhoria da qualidade de vida dos seus clientes. Contamos assim com: Fisiologistas do Exercício, Nutricionistas Terapêuticos e Desportivos, Terapeutas de Reabilitação, Fisioterapeutas, Osteopata, Massoterapeuta e Mesoterapeuta. Estes profissionais garantem consultas de Avaliação Física, Acompanhamento e Treino Personalizado, consulta e Acompanhamento Nutricional, Consulta de Osteopatia, Consultas de Psicomotricidade Infantil e Gerontopsicomotricidade, Sessões de Relaxação Terapêutica, Sessões de Massagens e Mesoterapia homeopática. A + Nutrição distingue-se de outros espaços não só pelos preços que pratica, como também pelo acompanhamento personalizado que possui, assim como pela inter ligação entre as várias áreas de atuação. O tempo despendido para os nossos clientes não se cinge apenas ao momento da consulta, os nossos profissionais fazem questão de realizarem um seguimento pós-consulta, com contactos periódicos e possíveis adaptações aos planos realizados, havendo ainda uma linha disponível para esclarecimento de dúvidas. Para além disso, e no que às sessões de Psicomotricidade diz respeito, a terapeuta realiza acompanhamento parental que inclui formação e delineação de estratégias de atuação com os filhos.

No que a parcerias diz respeito, a + Nutrição conta com protocolos importantes a nível da Competição e Nutrição Desportiva e com empresas que promovem o fácil acesso a serviços de saúde de grande qualidade com baixo custo, como é o caso da Sorriso +. A parceria entre a + Nutrição e a Sorriso +, permitirá ao cliente a obtenção de um plano de saúde Sorriso + e a aquisição dos produtos e serviços disponibilizados pela + Nutrição com grandes descontos.

**Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:**

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428

- Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863

Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227

[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)

A tabela abaixo apresentada refere-se aos preços praticados nos espaços + nutrição. Podendo sofrer alterações de acordo promoções efectuadas por espaço e serviço.

### Tabela de Preços dos Serviços Efetuados

<b>Avaliação Física</b>		
<b>1ª Avaliação Física</b>		
Questionário de Estratificação de Risco   Pressão Arterial   Bioimpedância   Medidas Antropométricas   Pregas de Adiposidade   Avaliação Postural   Zona alvo de treino   Posologia Personalizada de Suplementos Alimentares e Dietéticos		
<b>PVP 50€</b>	<b>Plano Standard 0€</b>	<b>Plano Premium 0€</b>
<b>Reavaliação Física</b>		
Pressão Arterial   Bioimpedância   Medidas Antropométricas   Pregas de Adiposidade   Reajuste da Zona alvo de treino   Reajuste da Posologia de Suplementos Alimentares e Dietéticos		
<b>PVP 30€</b>	<b>Plano Standard 0€</b>	<b>Plano Premium 0€</b>
<b>Pack 3 Avaliações Físicas (trimestral)</b>		
<b>1 Avaliação + 2 Reavaliação Físicas</b>		
<b>PVP 95€</b>	<b>Plano Standard 0€</b>	<b>Plano Premium 0€</b>
<b>Prescrição da Atividade Física</b>		
<b>Planificação de Treino</b>		
Questionário de Estratificação de Risco   Pressão Arterial   Bioimpedância   Medidas Antropométricas   Pregas de Adiposidade   Avaliação Postural   Zona alvo de treino   Posologia Personalizada de Suplementos Alimentares e Dietéticos   Elaboração da planificação de treino com base no objetivo, duração do mesmo e frequência		
<b>PVP 80€</b>	<b>Plano Standard 15€</b>	<b>Plano Premium 0€</b>
<b>Treino Personalizado (PT)</b>		
<b>Pack Prescrição Atividade Física + 1 Sessão Treino Personalizado</b>		
Questionário de Estratificação de Risco   Pressão Arterial   Bioimpedância   Medidas Antropométricas   Pregas de Adiposidade   Avaliação Postural   Zona alvo de treino   Posologia Personalizada de Suplementos Alimentares e Dietéticos   Elaboração da planificação de treino com base no objetivo, duração e frequência   Acompanhamento Personalizado na realização do plano de treino		
<b>PVP 100€</b>	<b>Plano Standard 45€</b>	<b>Plano Premium 25€</b>

#### Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428  
 - Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863  
 Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227  
[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)



### 1 Sessão Treino Personalizado (60 Min.)

Acompanhamento Personalizado de acordo com o objetivo | Correção Postural | Correção Técnica | Motivação

**PVP 45€**

**Plano Standard 30€**

**Plano Premium 25€**

### 4 Sessões Treino Personalizado (4\*60 Min.)

Acompanhamento Personalizado de acordo com o objetivo | Correção Postural | Correção Técnica | Motivação

**PVP 150€**

**Plano Standard 112€**

**Plano Premium 85€**

### Coaching Desportivo

#### 1ª Consulta

Questionário e análise de dificuldades | Traçar objetivos curtos e a longo prazo | Definir estratégias de trabalho motivacional | Melhoria de performance desportiva.

**PVP 60€**

**Plano Standard 25€**

**Plano Premium 20€**

### Consultas de Nutrição

#### 1ª Consulta

Questionário de Estratificação de Risco | Pressão Arterial | Bioimpedância | Medidas Antropométricas | Pregas de Adiposidade | Avaliação Postural | Zona alvo de treino | Histórico Alimentar | Intolerâncias Alimentares | Posologia Personalizada de Suplementos Alimentares e Dietéticos | Plano Alimentar Personalizado

**PVP 80€**

**Plano Standard 20€**

**Plano Premium 0€**

### Consultas Seguimento

Pressão Arterial | Bioimpedância | Medidas Antropométricas | Pregas de Adiposidade | Reajuste da Zona alvo de treino | Reajuste da Posologia de Suplementos Alimentares e Dietéticos | Reajuste do Plano Alimentar

**PVP 50€**

**Plano Standard 18€**

**Plano Premium 0€**

### Acompanhamento Quinzenal

Bioimpedância | Medida antropométrica do abdómen | Questões e Dúvidas Alimentares

**PVP 15€**

**Plano Standard 10€**

**Plano Premium 0€**

### Acompanhamento de 2 Meses

1ª Consulta | Consulta Seguimento | 2 Acompanhamentos Quinzenais

**PVP 140€**

**Plano Standard 65€**

**Plano Premium 0€**

### Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428  
 - Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863  
 Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227  
[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)

### Acompanhamento de 3 Meses

1ª Consulta | 2 Consultas Seguimento | 3 Acompanhamentos Quinzenais

**PVP 190€**

**Plano Standard 90€**

**Plano Premium 0€**

### Viver Mais

#### 1ª Consulta de Nutrição + Compras Saudáveis (1Hr)

Questionário de Estratificação de Risco | Pressão Arterial | Bioimpedância | Medidas Antropométricas | Pregas de Adiposidade | Avaliação Postural | Zona alvo de treino | Posologia Personalizada de Suplementos Alimentares e Dietéticos | Plano Alimentar Personalizado | Acompanhamento do Paciente às Compras (Raio de 10Km) | Aprendizagem Leitura de Rótulos | Seleção dos melhores produtos em função do objectivo

**PVP 130€**

**Plano Standard 50€**

**Plano Premium 25€**

### Acompanhamentos Personalizados

#### Acompanhamento 12 Semanas

1ª Avaliação Física: Questionário de Estratificação de Risco | Pressão Arterial | Bioimpedância | Medidas Antropométricas | Pregas de Adiposidade | Avaliação Postural | Zona alvo de treino | Posologia Personalizada de Suplementos Alimentares e Dietéticos |

Avaliações Físicas Seguintes (4): Pressão Arterial | Bioimpedância | Medidas Antropométricas | Pregas de Adiposidade | Reajuste da Zona alvo de treino | Reajuste da Posologia de Suplementos Alimentares e Dietéticos

Plano de Treino Personalizado

Plano Alimentar Personalizado

**PVP 150€**

**Plano Standard 80€**

**Plano Premium 0€**

#### Acompanhamento 6 Meses

1ª Avaliação Física: Questionário de Estratificação de Risco | Pressão Arterial | Bioimpedância | Medidas Antropométricas | Pregas de Adiposidade | Avaliação Postural | Zona alvo de treino | Posologia Personalizada de Suplementos Alimentares e Dietéticos |

Avaliações Físicas Seguintes (5): Pressão Arterial | Bioimpedância | Medidas Antropométricas | Pregas de Adiposidade | Reajuste da Zona alvo de treino | Reajuste da Posologia de Suplementos Alimentares e Dietéticos | Acompanhamento do Paciente às Compras (Raio de 10Km) | Aprendizagem Leitura de Rótulos | Seleção dos melhores produtos em função do objectivo.

Plano de Treino Personalizado

Plano Alimentar Personalizado

### Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428

- Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863

Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227

[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)


**12 Sessões Treino Personalizado (12\*60 Min.)**

Acompanhamento Personalizado de acordo com o objetivo | Correção Postural | Correção Técnica | Motivação

**PVP 1499€**
**Plano Standard 1249€**
**Plano Premium 999€**
**Osteopatia**
**1ª sessão de Osteopatia**

Questionário de patologias | Objetivo da Consulta | Técnicas Manuais para Diagnóstico | Atuação de modo a tratar e prevenir diversos problemas de Saúde (torcicolos, cervicalgias, lombalgias, ciáticas, nevralgias, cervicobraquiais, artroses, parestesias, lesões por esforços repetidos, tendinopatias, ciáticas, cruralgias, entorses, obstipação, enxaquecas, sinusite, entre outros)

**PVP 55€**
**Plano Standard 44€**
**Plano Premium 33€**
**Sessões Seguintes**

Questionário Sintomatológico sobre a atuação na 1ª Sessão | Delineamento de estratégia acerca da atuação | Atuação por técnicas manuais de modo a tratar e prevenir diversos problemas de Saúde

**PVP 50€**
**Plano Standard 40€**
**Plano Premium 30€**
**Mesoterapia Homeopática Estética**

Questionário de Sintomatologia e Objetivo do Paciente | Aconselhamento Personalizado | Microinjeção intradérmica de medicamento Homeopático (2 ampolas) consoante o objetivo do paciente | Terapia Estética (Estrias, Celulite, Flacidez, Gordura Localizada) ou Terapia Músculo-Esquelética (Processos Degenerativos, Processos Inflamatórios, Lesões Neurológicas, Trauma, Lesões Desportivas)

**Mesoterapia Homeopática estética**
**PVP 60€**
**Plano Standard 48€**
**Plano Premium 42€**
**Pack 6 Sessões Mesoterapia Homeopática Estética**
**PVP 300€**
**Plano Standard 240€**
**Plano Premium 210€**
**Pack 12 Sessões Mesoterapia Homeopática Estética**
**PVP 600€**
**Plano Standard 480€**
**Plano Premium 420€**
**Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:**

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428

- Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863

Rua Alves Redol 198-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227

[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)

### Sessão de Mesoterapia Homeopática Terapêutica

Questionário de Sintomatologia e Objetivo do Paciente | Aconselhamento Personalizado | Microinjeção intradérmica de medicamento Homeopático (2 ampolas) consoante o objetivo do paciente | Terapia Estética (Estrias, Celulite, Flacidez, Gordura Localizada) ou Terapia Músculo-Esquelética (Processos Degenerativos, Processos Inflamatórios, Lesões Neurológicas, Trauma, Lesões Desportivas)

<b>PVP 45€</b>	<b>Plano Standard 36€</b>	<b>Plano Premium 31,5€</b>
<b>Pack 3 Sessões Mesoterapia Homeopática Terapêutica</b>		
<b>PVP 90€</b>	<b>Plano Standard 72€</b>	<b>Plano Premium 63€</b>
<b>Pack 6 Sessões de Mesoterapia Homeopática Terapêutica</b>		
<b>PVP 225€</b>	<b>Plano Standard 180€</b>	<b>Plano Premium 157,5€</b>

### Massagem Terapêutica

#### Sessão de 30 Minutos

Questionário Sintomatológico do Paciente | Aplicação de técnicas manuais ou manipulações com o objetivo de melhorar a regulação do sistema neuromuscular

<b>PVP 30€</b>	<b>Plano Standard 21€</b>	<b>Plano Premium 18€</b>
<b>Pack 6 Sessões Massagem Terapêutica 30 minutos</b>		

<b>PVP 150€</b>	<b>Plano Standard 105€</b>	<b>Plano Premium 90€</b>
-----------------	----------------------------	--------------------------

### Massagem Relaxamento

#### Sessão de 30 Minutos

Questionário Sintomatológico do Paciente | Massagem Profunda e Relaxante ao longo de todo o corpo, restabelecendo equilíbrio de corpo e mente | Maior elasticidade dos músculos tensos | Aumenta a circulação sanguínea | Aumento do aporte de oxigénio | Aumenta Circulação Linfática | Alívio de Edemas

<b>PVP 25€</b>	<b>Plano Standard 17,5€</b>	<b>Plano Premium 15€</b>
<b>Pack 6 Sessões de 30 Minutos Massagem Relaxamento</b>		

<b>PVP 125€</b>	<b>Plano Standard 87,5€</b>	<b>Plano Premium 75€</b>
-----------------	-----------------------------	--------------------------

### Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428  
 - Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863  
 Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227  
[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)



### Sessão de 60 Minutos

Questionário Sintomatológico do Paciente | Massagem Profunda e Relaxante ao longo de todo o corpo, restabelecendo equilíbrio de corpo e mente | Maior elasticidade dos músculos tensos | Aumenta a circulação sanguínea | Aumento do aporte de oxigénio | Aumenta Circulação Linfática | Alívio de Edemas

**PVP 50€**

**Plano Standard 35€**

**Plano Premium 30€**

### Pack 6 Sessões de 60 Minutos Massagem Relaxamento

**PVP 250€**

**Plano Standard 175€**

**Plano Premium 150€**

### Massagem TUI-NA

Questionário Sintomatológico do Paciente | Massagem TUI-NA aplicada nos pontos dos meridianos | Nutrição e proteção dispersando, tonificando e harmonizando o shi (energia) |

**Sessão de 45 minutos**

**PVP 50€**

**Plano Standard 42,5€**

**Plano Premium 40€**

### Massagem Ayurvédica

Questionário Sintomatológico do Paciente | Integração, equilíbrio e intercâmbio dinâmico entre a mente e o corpo | Toques profundos e vigorosos, utilizando as mãos e os pés aliados com as sequências de alongamentos e trações | alivia tensões musculares | auxilia na remoção das toxinas do corpo | melhora todos os sistemas fisiológicos |

**Sessão 75 minutos**

**PVP 65€**

**Plano standard 55,25€**

**Plano Premium 52€**

### Massagem modeladora/estética

Questionário Sintomatológico do Paciente | massagem feita com movimentos mais fortes e profundos, com o intuito de atingir camadas mais profundas da pele | Melhoria do metabolismo da região | Melhoria da circulação | Melhoria da celulite

**Sessão de 30 minutos**

**PVP 35€**

**Plano Standard 29,75€**

**Plano Premium 28€**

**Sessão de 60 minutos**

**PVP 55€**

**Plano standard 46,75€**

**Plano Premium 44€**

### Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428

- Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863

Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227

[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)

**PACK 5 sessões 30 minutos**

<b>PVP 140€</b>	<b>Plano standard 119€</b>	<b>Plano Premium 112€</b>
-----------------	----------------------------	---------------------------

**PACK 5 sessões 60 minutos**

<b>PVP 220€</b>	<b>Plano standard 187€</b>	<b>Plano Premium 176€</b>
-----------------	----------------------------	---------------------------

**PACK 10 sessões 30 minutos**

<b>PVP 280€</b>	<b>Plano standard 238€</b>	<b>Plano Premium 224€</b>
-----------------	----------------------------	---------------------------

**PACK 10 sessões 60 minutos**

<b>PVP 440€</b>	<b>Plano Standard 374€</b>	<b>Plano Premium 352€</b>
-----------------	----------------------------	---------------------------

**Drenagem Linfática**

Restaurar o equilíbrio natural do corpo | Restaurar o fluxo de fluidos do corpo | Purifica o corpo das toxinas | Diminui a retenção de líquidos | Aumenta a imunidade | Acelera a cicatrização | Minimiza a aparência da celulite | Reafirma, hidrata e ilumina a pele | Ajuda a prevenir estrias |

**Sessão de 30 minutos**

<b>PVP 35€</b>	<b>Plano standard 29,75€</b>	<b>Plano Premium 28€</b>
----------------	------------------------------	--------------------------

**Sessão de 60 minutos**

<b>PVP 60€</b>	<b>Plano standard 51€</b>	<b>Plano Premium 48€</b>
----------------	---------------------------	--------------------------

**PACK 6 30 minutos**

<b>PVP 175€</b>	<b>Plano Standard 148,75€</b>	<b>Plano Premium 140€</b>
-----------------	-------------------------------	---------------------------

**PACK 6 60 minutos**

<b>PVP 300€</b>	<b>Plano Standard 255€</b>	<b>Plano Premium 240€</b>
-----------------	----------------------------	---------------------------



### Medicina Quântica

Avaliação das vibrações emitidas pelas células e por todos os elementos constituintes do corpo humano | identificar causas dos desequilíbrios do organismo | correção das frequências desequilibradas

**1ª Consulta**

**PVP 80€**

**Plano standard 68€**

**Plano Premium 64€**

### Consultas de seguimento

**PVP 45€**

**Plano standard 38,25€**

**Plano Premium 36€**

### Fisioterapia

Questionário sintomatológico do paciente | Recuperação, reeducação, reabilitação e prevenção de incapacidades originadas por disfunções físicas, do foro funcional músculo-esquelético, cardiovascular, respiratório e neurológico.

**Sessão 60 minutos**

**PVP 40€**

**Plano standard 34€**

**Plano Premium 32€**

### PACK 10 60 minutos

**PVP 360€**

**Plano standard 306€**

**Plano Premium 288€**

### Acupuntura

Questionário sintomatológico do paciente | Aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo para tratar doenças e promover a saúde | estimula as terminações nervosas existentes na pele e nos outros tecidos, enviando desta forma mensagens até ao cérebro, o que desencadeia diferentes efeitos no corpo

**1ª sessão – 90 min**

**PVP 55€**

**Plano standard 44€**

**Plano Premium 38,5€**

### Sessões seguintes

**PVP 50€**
**Plano standard 40€**
**Plano Premium 28€**

### Acupuntura estética

Rugas| Celulite| Acne| Gordura localizada| Estrias| Varizes| Derrames| Eczema

1ª sessão (de 1 hora a 2 horas)

**PVP 70€**
**Plano standard 56€**
**Plano Premium 49€**

### PACK 5 sessões

**PVP 280€**
**Plano standard 224€**
**Plano Premium 196€**

### PACK 10 sessões

**PVP 560€**
**Plano standard 448€**
**Plano Premium 392€**

### Relaxação Terapêutica

#### Consulta de Despiste

Avaliação do controlo respiratório| Estudo do perfil psicomotor (avaliação da tonicidade)| Aplicação da Escala de Hamilton| Aconselhamento da técnica de relaxação mais adequada para a situação do cliente

**Grátis**

### Sessão de 30 Minutos

Técnicas de respiração diafragmática| Técnica de relaxação progressiva de Jacobson (primeira etapa)| Técnicas de relaxação autógena de Schultz – iniciação ao clico inferior (treino de sensações)

**PVP 40€**
**Plano Standard 20€**
**Plano Premium 15€**

### Pack 5 Sessões

Aprendizagem das restantes etapas das várias técnicas

**PVP 180€**
**Plano Standard 90€**
**Plano Premium 70€**

### Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428  
 - Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863  
 Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227  
[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)



## PSICOMOTRICIDADE INFANTIL

### Consulta de Despiste

Estudo do perfil psicomotor da criança – Aplicação da Bateria Psicomotora

**Grátis**

### 1ª e 2ª Consulta

#### Entrevista com os Pais

Anamnese da criança, Inventário das Necessidades da Família e Ecomapa

#### Observação da Criança

Aplicação de instrumentos de avaliação complementares para avaliação psicopedagógica dependendo do caso clínico:

Grelha de Observação Psicossocial

Teste das funções psicolinguísticas

DAP – Desenho do corpo

Avaliação Escolar de Miller

Realização do relatório de avaliação inicial e do Plano de Intervenção

**PVP 40€**

**Plano Standard 20€**

**Plano Premium 15€**

### Pack de 10 sessões

Atividades que desenvolvem/melhoraram os fatores psicomotores:

Tonicidade

Equilibração

Lateralidade

Noção do Corpo

Estruturação do espaço e do tempo

Coordenação Global

Coordenação Final

Atividades que desenvolvem/melhoraram as funções cognitivas

Atividades que desenvolvem/melhoraram as funções psicolinguísticas

Atividades que desenvolvem/melhoraram a interação social

Atividades de relaxação

**PVP 360€**

**Plano Standard 180€**

**Plano Premium 135€**

## GERONTOPSICOMOTRICIDADE

### Consulta de Despiste

Estudo do perfil psicomotor do Idoso – Aplicação do Exame Gerontopsicomotor

### Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428

- Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863

Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227

[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)

**Grátis**

**1ª e 2ª Consulta**

Observação da Criança

Aplicação de instrumentos de avaliação complementares para dependendo do caso clínico:

Avaliação das funções cognitivas

DAP – Desenho do corpo

Realização do relatório de avaliação inicial e do Plano de Intervenção

**PVP 40€**

**Plano Standard 20€**

**Plano Premium 15€**

**Pack de 10 sessões**

Atividades que promovem os fatores psicomotores:

Tonicidade | Equilíbrio | Lateralidade | Noção do Corpo | Estruturação do espaço e do tempo | Coordenação Global | Coordenação Final | Atividades de Estimulação Cognitiva | Atividades de Estimulação Sensorial | Atividades de relaxação

**PVP 360€**

**Plano Standard 180€**

**Plano Premium 135€**

**Podoposturologia**

**Consulta de Diagnóstico + Palmilha**

**Avaliação clínica Postural através de equipamento denominado Podoscópio**

Testes de mobilidade com base na biomecânica | Teste em marcha: Avaliação de passada pronada/supinada e ciclo da marcha | Teste ortostático: Pé plano, pé valgo, pronado/supinado, dismetrias de joelho e anca, curvaturas fisiológicas da coluna vertebral pelos 3 eixos (Sagital, Horizontal e Coronal) | Testes neuromusculares e de contra-resistência, verificação de pregas cutâneas bilateralmente.

Patologias a verificar na anamnese: Fascite plantar, esporão de calcâneo, entorses, neuroma de Morton, disfunções articulares. e musculares, fracturas entre outras patologias.

**PVP 140€**

**Plano Standard 91€**

**Plano Premium 84€**

**Consultas de seguimento**

**PVP 60€**

**Plano Standard 39€**

**Plano Premium 36€**

**Palmilhas**

**PVP 120€**

**Plano Standard 78€**

**Plano Premium 72€**

**Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:**

- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428

- Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863

Rua Alves Redol 1º98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227

[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)

**Centros de Saúde e Bem Estar + Nutrição:**  
- Centro Comercial Picoas Plaza, C 1.29, 210931428  
- Centro Comercial Parque, Loja 37, Alverca do Ribatejo, 969269863  
Rua Alves Redol nº98-A Bairro das Sete Quintas Caneças, 219816227  
[www.maisnutricao.pt](http://www.maisnutricao.pt)

