



Caro(s) Associado(s),

No âmbito do projeto **SSMG Cuida**, com o intuito de proporcionar melhor qualidade de vida e bem-estar aos nossos Associados e respetivo agregado familiar, informamos que se encontram ao seu dispor sessões de **MASSAGENS DE RELAXAMENTO**, ministradas pelo Terapeuta **Tiago Martins**, nos seguintes locais, dias e horas:

Edifício Les Palaces, Porto - Rua Júlio Dinis, 8.º piso (edifício da Atmosfera M)

- Sextas Feiras (horário a articular)

Edifício da Lusitania, Maia - Rua João Moreira da Costa Maia, 219

- Sextas-feiras – das 15h00 às 18h00

Tipo de Massagem	Duração	Preço
Terapêutica	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Desportiva	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Relaxamento	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Aromaterapia	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Ventosaterapia	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Geotermal	30' 45'	10,00 € 15,00 €

Para a 1.ª sessão deverá preencher o pedido da última página deste comunicado.

A hora da sessão deve ser agendada com o Terapeuta, através do número: 938 427 665.

PORTO

MASSAGENS DE RELAXAMENTO

TIAGO MARTINS

**SSMG
CUIDA**



Tiago Martins - Massoterapeuta e Massagista.

Iniciou a caminhada na área da Saúde e Bem-Estar em 2020, quando se formou em Quiromassagem e Terapias de SPA. Desde sempre teve um apreço pela área da saúde e pela capacidade de fazer os outros se sentirem bem ou pelo menos melhor.

A melhoria da qualidade de vida e bem-estar é o seu principal objetivo e maior fonte de gratificação que encontra como profissional.

Crê que as mãos constroem e curam.

Massagem também conhecida como **massoterapia**, é uma prática que consiste na aplicação da força ou vibração sobre os tecidos moles, a fim de estimular a circulação sanguínea, a mobilidade, a elasticidade ou alívio de determinadas dores corporais ou traumas físicos.

Os benefícios da Massoterapia, além do relaxamento do corpo, da mente e da sensação de bem-estar incluem:

- Controlar o stress;
- Diminuição da ansiedade;
- Alívio da tensão e das dores musculares;
- Melhora a circulação sanguínea, elasticidade da pele e sistema imunitário;
- Diminuição da pressão arterial no caso de pacientes hipertensos;
- Alívio das dores de cabeça;
- Diminuição do cansaço;
- Estimulação do equilíbrio do sistema intestinal;
- Eliminação de toxinas e resíduos;
- Diminuição das insónias.

A Direção

**SSMG
CUIDA**

PORTO

MASSAGENS DE RELAXAMENTO

TIAGO MARTINS



MASSAGEM DE RELAXAMENTO PORTO E MAIA Técnico: Tiago Martins

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ Nº Emp. _____ Nº Assoc. _____

Local de trabalho _____ Telemóvel _____

Local (Porto/Maia)	Tipo de Massagem	Duração	Preço
	Terapêutica	30' 45'	10,00 € 15,00 €
	Desportiva	30' 45'	10,00 € 15,00 €
	Relaxamento	30' 45'	10,00 € 15,00 €
	Aromaterapia	30' 45'	10,00 € 15,00 €
	Ventosaterapia	30' 45'	10,00 € 15,00 €
	Geotermal	30' 45'	10,00 € 15,00 €

Após impressão e preenchimento da informação acima, envie em formato pdf para servsociais@montepio.pt, por forma a darmos seguimento ao agendamento da sessão.

Data ____/____/____

Assinatura _____



PORTO
MASSAGENS DE RELAXAMENTO
TIAGO MARTINS