



Caro(s) Associado(s),

No âmbito do projeto **SSMG Cuida**, em parceria com o **Dr. Fernando Gaspar**, estão disponíveis massagens Tui Na, na seguintes instalações:

- **Lisboa - Rua Garrett, 47 – 2.º piso;**
- **Lisboa, Edif. Castilho, piso 2 - Sala da Associação de Reformados;**
- **Lisboa - Lusitania – Edifício 5 outubro | terças feiras - 15H00 às 17H00.**



Fernando Gaspar é Especialista em Medicina Tradicional Chinesa, graduado pela UMC - Universidade de Medicina Chinesa em Lisboa, com o curso de cinco anos em Medicina Chinesa, Acupunctura e Fitoterapia.

A Medicina Chinesa é milenar, composta por várias disciplinas, embora seja conhecida principalmente pela **acupunctura**, trata e previne doenças, promove a longevidade e qualidade de vida.

SSMG
CUIDA

Tipo de Sessão	Duração	Preço Associado
Massagem Tui Na	40`a 50`	25,00 €

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

As restantes sessões devem ser agendadas com o Terapeuta, pelo número: 966 215 701.

LISBOA
MASSAGENS TUI NA
FERNANDO GASPAR



A Essência da Tui Na: Mais do que uma Massagem...

O termo "Tui Na" traduz-se literalmente como "empurrar" (Tui) e "agarrar" (Na), duas das muitas técnicas manuais que o terapeuta utiliza para trabalhar o corpo do paciente.

A Tui Na é uma prática terapêutica vigorosa e precisa, que visa diagnosticar e corrigir os desequilíbrios do Qi e do sangue (Xue), promovendo a capacidade inata do corpo para a autocura. Assente nos mesmos princípios da Acupuntura, o terapeuta de Tui Na utiliza as mãos para aplicar uma vasta gama de estimulações e manipulações.

O objetivo é desobstruir os canais energéticos, regular o fluxo de Qi e sangue, e restabelecer o equilíbrio entre as forças opostas e complementares do Yin e Yang no organismo.

Os Benefícios Abrangentes da Tui Na Ao atuar diretamente sobre a estrutura física e energética do corpo, a Tui Na oferece um leque alargado de benefícios, tanto para a prevenção como para o tratamento de diversas condições:

- **Alívio da Dor e Tensão Muscular:** É extremamente eficaz no tratamento de dores nas costas, pescoço e ombros, lesões desportivas, dores de cabeça, ciática e outras condições músculo esqueléticas.
- **Melhora da Circulação:** As manipulações promovem um fluxo sanguíneo mais eficiente, o que contribui para a nutrição dos tecidos e a eliminação de toxinas.
- **Equilíbrio do Sistema Nervoso:** A Tui Na pode ter um efeito profundo no sistema nervoso, ajudando a aliviar o stress, a ansiedade, a insónia e a fadiga mental;
- **Regulação dos Órgãos Internos:** Ao estimular os pontos de acupuntura e os meridianos, esta terapia pode ajudar a regular as funções de órgãos como o estômago, o fígado e os intestinos, sendo benéfica para problemas digestivos e outras desordens internas;
- **Fortalecimento do Sistema Imunitário:** Ao promover o fluxo harmonioso de Qi, a Tui Na fortalece a energia defensiva do corpo (Wei Qi), tornando o organismo mais resistente a doenças.

A Tui Na é uma expressão poderosa da sabedoria da Medicina Tradicional Chinesa. Através do toque consciente e terapêutico, esta prática não só alivia os sintomas físicos, mas também promove um profundo bem-estar e uma maior consciência corporal, convidando a uma jornada de equilíbrio e saúde integral.



LISBOA
MASSAGENS TUI NA
FERNANDO GASPAR



MASSAGENS TUI NA

Técnico: Fernando Gaspar

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ Nº Emp. _____ Nº Assoc. _____

Local de trabalho _____ Telemóvel _____

Local (Garrett/Castilho/5 Outubro)	Tipo de Sessão	Duração	Preço Associado
	Massagem Tui Na	40`a 50`	25,00 €

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 _____

SSMG
CUIDA

LISBOA
MASSAGENS TUI NA
FERNANDO GASPAR