

evidência  
**belverde**  
\*\*\*\* HOTEL



**SANUM PER  
AQUA ATITUDE**

# Spa GYM



## Horário

De domingo a quinta-feira: das 09h00 – 19h00

Sexta-feira e sábado: das 9h00 - 21h00

**Idade mínima:** 16 anos

## Schedule

*From sunday to thursday: from 9am – 7pm*

*Friday and saturday: from 9am - 9pm*


**Minimum age:** 16 years old



O Spa Atitude oferece o usufruto do **Circuito de Águas** para completar o seu momento de Spa

*The Spa Atitude offers you the enjoyment of the **Water Circuit** to complete your Spa moment*

 Av. de Belverde 70, 2845-483 Amora

 +351 210 426 900 (chamada para a rede fixa nacional)

 [spatitude@belverdelisbonhotel.com](mailto:spatitude@belverdelisbonhotel.com)

## PARA O MOMENTO DE SPA PERFEITO

Queremos que relaxe: para descontrair e inspirar o ambiente, pedimos que chegue com uma antecedência de 20 minutos.

Poderá induzir o relaxamento tomando um duche ao chegar e silenciando o seu telefone. Terá ao seu dispor um cacifo onde encontrará um roupão, uma toalha e chinelos.

Não é obrigatório o uso de touca. Contudo, os cabelos deverão ser mantidos presos aquando do usufruto do Circuito de Águas.

Lembre-se: esforçamo-nos para proporcionar momentos de puro relaxamento. Contamos com a sua colaboração informando-nos de questões de saúde pertinentes ou de pormenores importantes para si, como o volume da música ou até mesmo a temperatura da sala.

Ao sair, poderá deixar os itens usados no cacifo que colocámos ao seu dispor. Esperamos recebê-lo/a em breve!

## FOR THE PERFECT SPA MOMENT

*We want you to relax: to unwind and inspire the atmosphere, we ask you to arrive 20 minutes earlier. You can induce the relaxation by taking a shower upon arrival and muting your phone.*

*You will have access to a locker where you will find a robe, towel and slippers.*

*It is not mandatory to use a swimming cap. However, you must keep your hair tied while on the Water Circuit.*

*Remember: we try our best to provide moments of total relaxation. We count on your cooperation to let us know of any health issues or important details, such as the music volume or the room temperature.*

*When leaving, you can deposit the used items on the locker that was provided to you. We hope to welcome you soon!*



Este é o seu momento para encontrar-se com o seu próprio eu.



**TERAPIAS DE  
BEM - ESTAR  
WELLNESS  
THERAPIES**



## ATITUDE RELAX

Massagem profunda de relaxamento de corpo inteiro com óleo neutro. Começando com uma leve massagem facial com um creme neutro, com massagem de libertação dos tecidos moles do pescoço.

*Deep, full-body relaxation massage with neutral oil. Starting with a light face massage with a neutral cream, with neck soft tissue liberation massage.*

**85€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**116€**

90 minutos, uma pessoa  
*90 minutes, one person*

**170€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*

**231€**

90 minutos, casal  
*90 minutes, couple*



## ATITUDE AROMATHERAPY

Massagem revigorante com aromaterapia de corpo inteiro com alongamento articular como pescoço, braços e pernas.

*Invigorating massage with full body aromatherapy with joint stretching such as neck, arms and legs.*

**92€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**182€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*



## ATITUDE EXPRESS

Massagem de relaxamento nas pernas e costas com óleo neutro.

*Relaxation massage on legs and back with neutral oil.*

**55€**

30 minutos, uma pessoa  
*30 minutes, one person*

**110€**

30 minutos, casal  
*30 minutes, couple*

## ATITUDE DEEP TISSUE

Massagem profunda de tecidos moles dirigida para aliviar a tensão muscular como contraturas, torcicolo, fadiga muscular.

*Deep soft tissue massage directed to relieve muscular tension like contractures, torticollis, muscular fatigue.*

**73€**

30 minutos, uma pessoa

*30 minutes, one person*

## ATITUDE BABY ON BOARD

A massagem só pode ser realizada com **mais de 15 semanas** de gravidez. Massagem dirigida à drenagem linfática nas pernas e após a posição lateral das costas e pescoço.

*Massage can only be performed more **than 15 weeks** of pregnancy. Massage directed to lymphatic drainage in the legs and after lateral position the back and neck.*

**66€**

30 minutos, uma pessoa

*30 minutes, one person*



## GEOTHERMAL

Massagem de relaxamento para aliviar a tensão muscular com pedras quentes em todo o corpo. Massagem com um óleo neutro e é adicionado pedras quentes à massagem simultaneamente.

*Relaxation massage to relieve muscle tension with hot stones throughout the body. Massage with a neutral oil and add hot stones to the massage simultaneously.*

**97€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**194€**

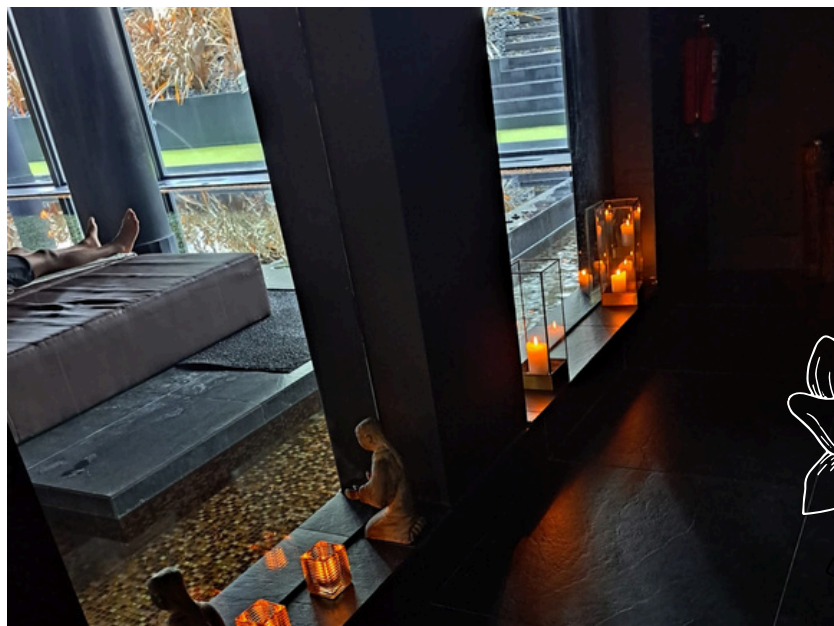
60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*

**116€**

90 minutos, uma pessoa  
*90 minutes, one person*

**231€**

90 minutos, casal  
*90 minutes, couple*







RITUAIS DE  
CORPO  
BODY RITUALS

## ATITUDE SCRUB

Massagem com ritual de esfoliação no corpo todo, logo de seguida uma massagem de relaxamento localizada.

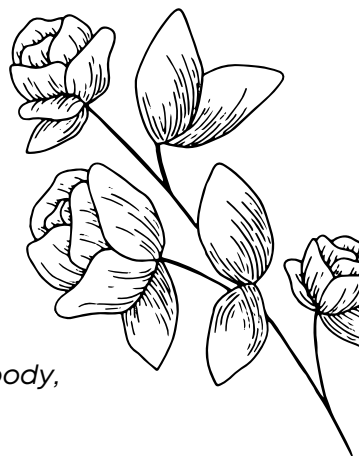
*Massage with ritual exfoliation throughout the body, followed by localized relaxation massage.*

**85€**

50 minutos, uma pessoa  
*50 minutes, one person*

**170€**

50 minutos, casal  
*50 minutes, couple*



## AROMATHERAPY RITUAL SCRUB

Massagem com ritual de esfoliação no corpo todo, logo de seguida uma massagem de relaxamento de 30 min pernas e costas.

*Massage with exfoliation ritual throughout the body, followed by a 30 min relaxation massage on the legs and back.*

**110€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**218€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*



**CUIDADO  
CORPORAL  
BODY CARE**

## MASSAGEM ANTI-CELULITICA

Massagem localizada com efeito redutor e modelador que ajuda na eliminação da gordura localizada.

*Localized massage with effect of reduction and shaping effect which contributes to the removal of localized fat.*

**92€**

60 minutos

*60 minutes*

## MASSAGEM TONIFICANTE

Massagem de pressão intensiva, combinada com o uso de creme com compostos ativos que melhoram o contorno corporal e os tons de pele.

*Intensive pressure massage, combined with the use of cream with active compounds enhancing the body contour and skin tones.*

**92€**

60 minutos

*60 minutes*







TERAPÊUTICAS  
ORIENTAIS  
ORIENTAL  
THERAPIES



# MASSAGEM CRANIOFACIAL & AURICULOTERAPIA

## Craniofacial Massage and Auriculotherapy

Massagem na cabeça, rosto e pescoço que, além do relaxamento profundo destas áreas do corpo, visa contribuir para o tratamento de disfunções temporomandibulares e emocionais, complementada com um protocolo de auriculoterapia para resultados eficazes e contínuos. É aplicado óleo de massagem vegetal com sinergia de óleos essenciais relaxantes e anti-inflamatórios e o auxílio de Gua Sha e/ou pequenas ventosas de silicone nas técnicas de massagem.

*Head, face and neck massage which, in addition to deep relaxation of these areas of the body, aims to contribute to the treatment of temporomandibular and emotional dysfunctions, complemented with an auriculotherapy protocol for effective and continuous results. Vegetable massage oil is applied with a synergy of relaxing and antiinflammatory essential oils and the aid of Gua Sha and/or small silicone suction cups in the massage techniques.*

**85€**

75 minutos, uma pessoa\*

75 minutes, one person\*

\* inclui avaliação do paciente

\* includes patient assessment



## MASSAGEM CRANIOFACIAL & AURICULOTERAPIA Craniofacial Massage and Auriculotherapy

### Indicações:

Tensão temporomandibular (ATM), bruxismo, dores no ouvido, zumbidos, tonturas advindas da tensão crânio-cervical, dor/rigidez cervical; obstrução de vias aéreas altas (respiratórias); sintomas psicossomáticos causados por stress, ansiedade, depressão, insónia, fadiga, entre outros.

### Benefícios na vertente estética:

Aumento da oxigenação da pele e do sangue, fortalecimento dos músculos, potencialização de outros tratamentos de rejuvenescimento.

### Contraindicações gerais:

Gravidez (1º trimestre); Paciente oncológico; Ferimentos/lesões na pele; Presença de eczema ou psoríase; Pessoas com debilidade.

### Contraindicações específicas:

- Massagem:

Estado febril (no momento do tratamento); problemas hemorrágicos e problemas cardiovasculares (sujeitos a avaliação); Cirurgias nos últimos 6 meses (sujeito a avaliação do caso); Vertente estética – procedimentos recentes como peelings químicos ou aplicação de toxina botulínica.

- Auriculoterapia:

Crianças até aos 12 anos de idade; Lesões no pavilhão auricular (orelha).

### Indications:

*Temporomandibular joint dysfunction (TMJ), bruxism, ear pain, tinnitus, dizziness caused by craniocervical tension, neck pain/stiffness; upper airway obstruction (respiratory); psychosomatic symptoms caused by stress, anxiety, depression, insomnia, fatigue, among others.*

### Benefits in the aesthetic aspect:

*Increased oxygenation of the skin and blood, strengthening of muscles, potentiation of other rejuvenation treatments.*

### General contraindications:

*Pregnancy (1st trimester); Cancer patient; Skin injuries/lesions; Presence of eczema or psoriasis; People with debility.*

### Specific contraindications:

- Massage:

*Feverish state (at the time of treatment); bleeding problems and cardiovascular problems (subject to evaluation); Surgeries in the last 6 months (subject to case assessment); Aesthetic aspect - recent procedures such as chemical peels or application of botulinum toxin.*

- Auriculotherapy:

*Children up to 12 years of age; Lesions in the auricular pavilion (ear).*

# MASSAGEM TUI-NA COM MOXABUSTÃO OU VENTOSATERAPIA

## Tui-na Massage with Moxibustion or Cupping Therapy

Tui-Na é uma prática milenar chinesa de massagem manual que trata doenças ortopédicas, pediátricas e de medicina interna, estimulando a energia vital (Qi) e o sangue (Xue) para promover regeneração e alívio da dor. Complementarmente, pode-se usar moxa ou ventosas, que utilizam calor e pressão negativa, respectivamente, para estimular pontos de acupuntura e melhorar a circulação energética e sanguínea. A escolha dessas técnicas depende da avaliação do terapeuta e da ausência de contraindicações.

*Tui-Na is an ancient Chinese manual massage practice that treats orthopedic, pediatric and internal medicine diseases by stimulating vital energy (Qi) and blood (Xue) to promote regeneration and pain relief. In addition, moxa or suction cups can be used, which use heat and negative pressure, respectively, to stimulate acupuncture points and improve energy and blood circulation. The choice of these techniques depends on the therapist's assessment and the absence of contraindications.*

**75€**

60 minutos, uma pessoa\*

60 minutes, one person\*

\* inclui avaliação do paciente

\* includes patient assessment



## MASSAGEM TUI-NA COM MOXABUSTÃO OU VENTOSATERAPIA

### Indicações:

- Tui-Na:

Lesões músculo-esqueléticas (traumatismos, luxações, entorses, discopatias, inflamações, artroses, mialgias); afeções do aparelho digestivo e respiratório; cefaleias, enxaquecas, problemas menstruais e pediátricos.

- Moxabustão:

Dores musculares e articulares, paralisia facial; stress, ansiedade, depressão, insónia; obstipação, diarreia; problemas respiratórios (asma, sinusite), digestivos, menstruais, hipertensão, cefaleias, vitiligo, psoríase.

- Ventosaterapia:

Organismo intoxicado; dores lombares e musculares, abdominais; cefaleias, problemas digestivos; hipertensão arterial; problemas de circulação sanguínea e fraqueza dos vasos sanguíneos, aumento da produção de líquido sinovial; celulite; stress físico e mental.

### Contraindicações gerais:

Gravidez (1º trimestre); Ferimentos/lesões na pele; Pessoas com debilidade; Pessoas oncológicas; Estado febril.

### Contraindicações específicas:

- Tui-Na:

Relativas (requer precaução): Osteoporose, fraturas mal consolidadas em idosos, lesões ou deformações severas da coluna com compromisso da medula espinal, insuficiências cardíacas ou respiratórias, grávidas com mais de

## Tui-na Massage with Moxibustion or Cupping Therapy

### Indications:

- Tui-Na:

*Musculoskeletal injuries (trauma, dislocations, sprains, discopathies, inflammations, arthrosis, myalgia); digestive and respiratory conditions; headaches, migraines, menstrual and pediatric problems.*

- Moxibustion:

*Muscle and joint pain, facial paralysis; stress, anxiety, depression, insomnia; constipation, diarrhea; respiratory problems (asthma, sinusitis), digestive, menstrual, hypertension, headaches, vitiligo, psoriasis.*

- Cupping Therapy:

*Intoxicated organism; low back and muscle pain, abdominal pain; headaches, digestive problems; high blood pressure; blood circulation problems and weakness of blood vessels, increased production of synovial fluid; cellulite; physical and mental stress.*

### General Contraindications:

*Pregnancy (1st trimester); Skin injuries/lesions; People with debility; People with cancer; Feverish state*

### Specific Contraindications:

- Tui-Na:

*Relative (requires caution): Osteoporosis, poorly healed fractures in the elderly, severe spinal injuries or deformities with spinal cord involvement, cardiac or respiratory insufficiency, pregnant women over three months, altered psychological states, recent injuries (less than 48 hours) with bruising or swelling, infectious diseases, suppurative*

três meses, estados psicológicos alterados, lesões recentes (menos de 48 horas) com equimose ou inchaço, doenças infetocontagiosas, artrite supurada.

- Moxabustão:

Infeções virais, durante a digestão, sob efeito de álcool ou drogas, alergia a odores fortes.

- Ventosaterapia:

Trombose, tromboflebite, distúrbios hemorrágicos, hemofilia, varizes, fraturas no local a ser tratado, crianças menores de 7 anos, convulsões.

arthritis.

- Moxibustion:

*Viral infections, during digestion, under the influence of alcohol or drugs, allergy to strong odors.*

- Cupping Therapy:

*Thrombosis, thrombophlebitis, bleeding disorders, hemophilia, varicose veins, fractures at the site to be treated, children under 7 years old, convulsions.*



# REFLEXOTERAPIA PODAL COM ESCALDA-PÉS

## Foot reflexotherapy with foot baths

A Reflexoterapia podal é uma técnica terapêutica que estimula áreas reflexas nos pés, correspondentes a todos os sistemas e tecidos do corpo, enviando sinais ao cérebro para induzir reações que auxiliam nos processos homeostáticos. O escalda-pés, uma técnica milenar de relaxamento e terapia, envolve imersão dos pés em água morna com ervas, óleos essenciais ou sais, promovendo a distribuição de energia yang da cabeça para os pés (yin). Esta prática equilibra a energia do organismo e elimina toxinas pela pele, restabelecendo o equilíbrio energético de forma imediata.

*Foot reflexotherapy is a therapeutic technique that stimulates reflex areas in the feet corresponding to all the body's systems and tissues, sending signals to the brain to induce reactions that help with homeostatic processes. The foot bath, an ancient relaxation and therapy technique, involves immersing the feet in warm water with herbs, essential oils or salts, promoting the distribution of yang energy from the head to the feet (yin). This practice balances the body's energy and eliminates toxins through the skin, restoring energy balance immediately.*

**60€**

50 minutos, uma pessoa\*

50 minutes, one person\*

\* inclui avaliação do paciente

\* includes patient assessment



## REFLEXOTERAPIA PODAL COM ESCALDA-PÉS

### Indicações:

- Gerais:

Stress e ansiedade; dores; problemas circulação sanguínea.

- Reflexoterapia:

Depressão, enxaqueca, insônia, obstipação, labirintite, dores musculares e na coluna lombar, neuropatia periférica, distúrbios hormonais, asma, sinusite, hipertensão arterial.

- Escalda-pés:

Inchaço das pernas, má circulação linfática (“retenção de líquidos”), desregulação da pressão arterial, problemas de sono, cólicas menstruais.

### Contraindicações:

- Gerais:

Gravidez (1º trimestre); Feridas abertas, infecções ou queimaduras nos pés; Trombose venosa.

- Reflexoterapia Podal:

Estado febril; Inflamações no sistema linfático; Oncologia; Doenças infecciosas; Insuficiência cardíaca; Contraindicação relativa (requer indicação médica e cuidados específicos): Gangrena ou micose nos pés, eczema ou dermatite intensos, crise aguda de doenças reumáticas ou psicoses.

- Escalda-pés:

Hipertensão arterial; Diabetes mellitus.

## Foot reflexotherapy with foot baths

### Indications:

- General:

*Stress and anxiety; pain; blood circulation problems.*

- Reflexology:

*Depression, migraine, insomnia, constipation, labyrinthitis, muscle and lower back pain, peripheral neuropathy, hormonal disorders, asthma, sinusitis, high blood pressure.*

- Foot bath:

*Swelling of the legs, poor lymphatic circulation (“fluid retention”), dysregulation of blood pressure, sleep problems, menstrual cramps.*

### Contraindications:

- General:

*Pregnancy (1st trimester); Open wounds, infections, or burns on the feet; Venous thrombosis.*

- Foot Reflexology:

*Feverish state; Inflammation in the lymphatic system; Cancer; Infectious diseases; Heart failure; Relative contraindication (requires medical advice and specific care): Gangrene or fungal infection on the feet, intense eczema or dermatitis, acute crisis of rheumatic diseases or psychosis.*

- Foot bath:

*High blood pressure; Diabetes mellitus.*