



FERREIRA DA CUNHA SAÚDE

A PENSAR NO SEU FUTURO



COFRE



A PARCERIA **FERREIRA DA CUNHA SAÚDE** COM
O **COFRE DE PREVIDÊNCIA DOS FUNCIONÁRIOS E AGENTES DO ESTADO**
PERMITE A TODOS OS ASSOCIADOS TEREM ACESSO A UMA REDE COMPLETA
DE **SAÚDE** E **BEM-ESTAR** AO DOMICÍLIO



A NOSSA PRIORIDADE SÃO AS PESSOAS



PRIVILIGIAMOS A EXCELÊNCIA E ÉTICA PROFISSIONAL



PELA SAÚDE E BEM-ESTAR DE TODOS





ÍNDICE

1

**Área de Atuação
Zonas Incluídas**

Pág. 4-5

2

Como Pedir?

Pág. 6-7

3

Proposta de Protocolo

Pág. 8-10

4

**Valores e serviços
para parceiro Cofre**

- Serviços clínicos
- Serviços clínicos não médicos
- Serviços Bem-estar
- Cuidados especializados

Pág. 11-20

5

Contactos

Pág. 21



1

Área de Atuação Zonas Incluídas





ÁREA DE ATUAÇÃO



Zonas de Sintra
e Amadora



Zona do Porto
Brevemente



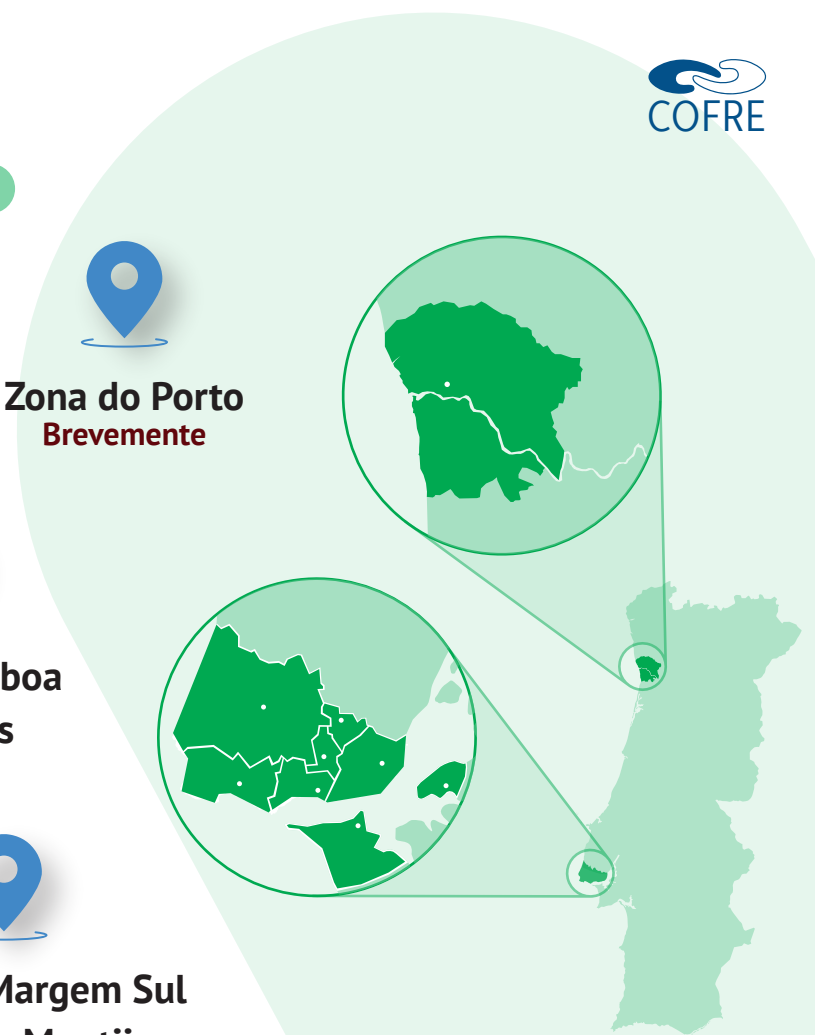
Zonas de Lisboa
e Odivelas



Zonas de Cascais
e Oeiras



Zonas da Margem Sul
Almada e Montijo



Em caso de dúvida contacte-nos para saber se a sua morada se encontra dentro da nossa Área de Atuação.

ZONAS INCLUÍDAS NA ÁREA DE ATUAÇÃO

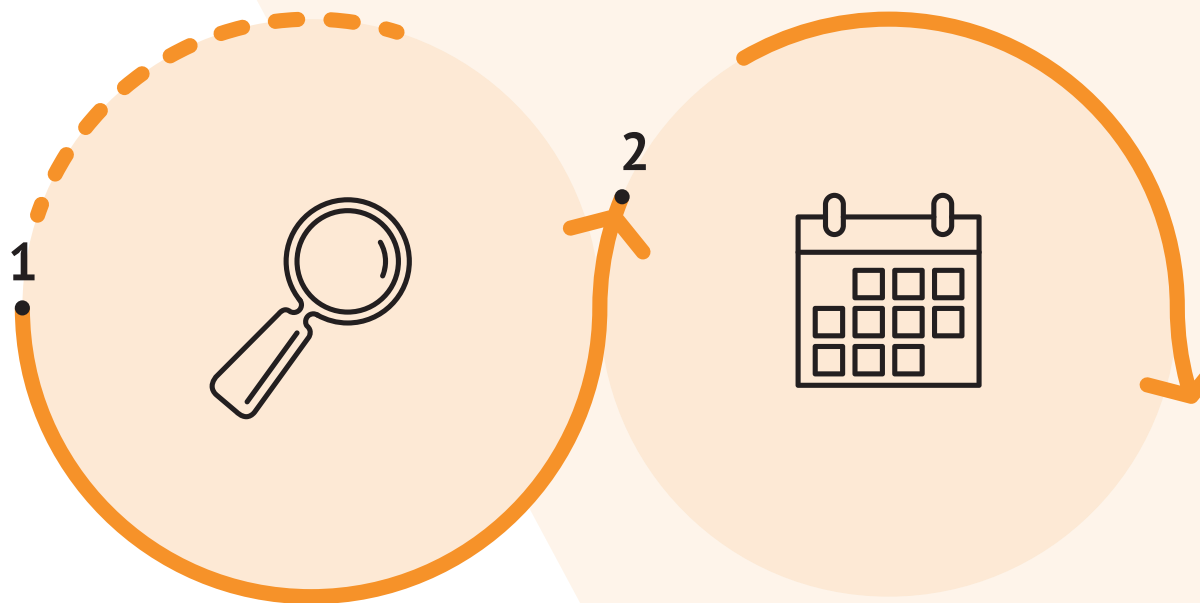
Descritivo das zonas que estão incluídas na nossa área de atuação em Lisboa.

- Alcabideche
- Algés
- Algueirão
- Amadora
- Barcarena
- Belas
- Bobadela
- Cacém
- Camarate
- Caneças
- Carcavelos
- Carnaxide
- Casal de Cambra
- **Cascais**
- Colares
- Damaia
- Estoril
- Famões
- Frielas
- Linda-a-Velha
- **Lisboa**
- **Loures**
- Mem-Martins
- Mira-Sintra
- Moscavide
- **Odivelas**
- Oeiras
- Olival Basto
- Paço de Arcos
- Parede
- Pontinha
- Porto Salvo
- Queluz
- Ramada
- Rio de Mouro
- Reboleira
- Santo António dos Cavaleiros
- São Domingos de Rana
- São Marcos
- **Sintra**
- Sacavém
- Unhos



2

Como Pedir



1. Escolha o serviço

Pode encontrar informação relevante sobre cada serviço no nosso site.

Se precisar de ajuda para encontrar o serviço que melhor se enquadra consigo, contacte-nos e será aconselhado por um profissional clínico da FCSaúde!

2. Marque com facilidade

Pode pedir os serviços através do nosso chat, formulário do site ou Telefone.

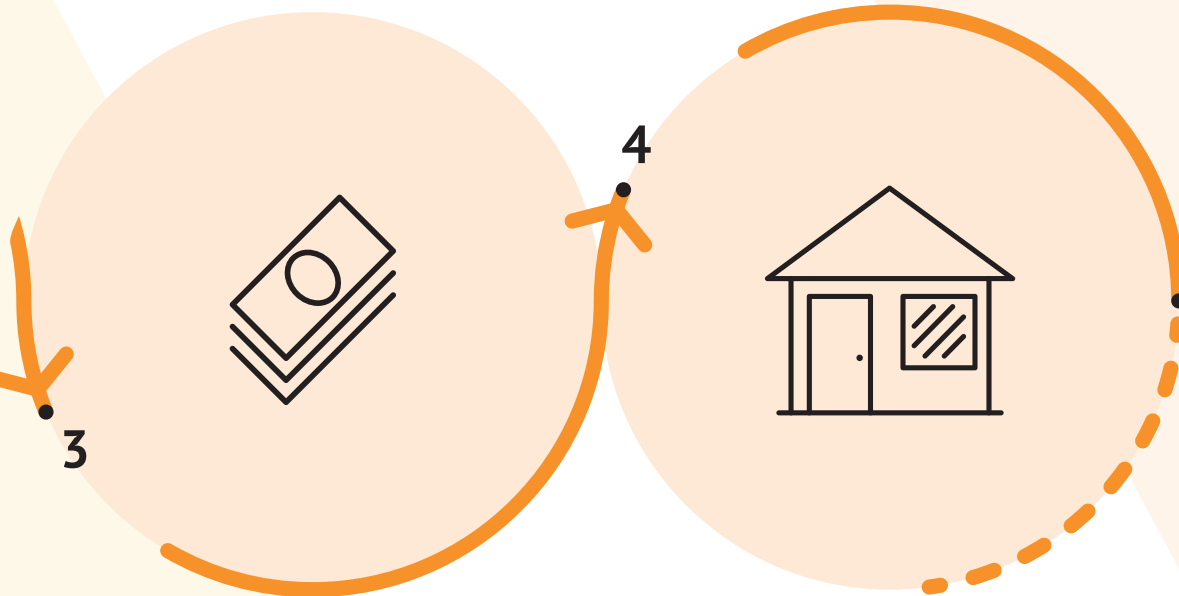
Após efetuar o pedido, enviamos um email de confirmação do seu agendamento.

Caso não exista disponibilidade na data/hora pretendida entraremos em contacto consigo.



Estamos a trabalhar para melhorar a sua experiência digital

Visite-nos em www.fcsaude.pt



3. Pague confortavelmente

Temos vários meios para efetuar o pagamento da sua consulta. Escolha se quer pagar antes ou no ato da mesma.

Antes da consulta, pode pagar através de transferência bancária ou Paypal.

No ato da consulta pague em numerário, multibanco ou MB Way.

Pagamentos online brevemente disponíveis!

4. Vamos ter consigo

Após a confirmação da consulta, aguarde confortavelmente na morada indicada.

Os nossos profissionais levam todo o material necessário para a realização do domicílio.

Sem filas e sem deslocações, pense no seu cuidado!



3

Proposta de Protocolo

PROPOSTA DE PROTOCOLO

1) Motivo Parceria

É objetivo de ambos os parceiros, proporcionar serviços e/ou experiências de saúde e bem-estar, de forma justa e com elevado nível de satisfação no decorrer do processo para todos os intervenientes.

2) Proposta FCSaúde

Esta proposta tem como objetivo proporcionar a todos os associados do Cofre a descontos nos serviços da FC Saúde, assim como descontos nos serviços dos parceiros comerciais existentes da FCSaúde. Qualquer associado Cofre terá acesso a estes descontos sem necessitar de pagar uma avença mensal à FC Saúde, assim como o Cofre que ficará livre de qualquer mensalidade.

3) Vantagens Parceria

- ∨ Todos os serviços ao domicílio à distância de um contacto, para os associados e respetivo agregado familiar;
 - É nosso objectivo criar um 360º à volta do utente com uma equipa competente e interdisciplinar;
- ∨ Diminuímos o tempo de resposta às necessidades clínicas e de bem-estar ao domicílio com consequente aumento da efetividade terapêutica;
- ∨ Diminuição do grau de exposição hospitalar/espacos clínicos e/ou espacos “contaminados”. Evitando deslocações contínuas dos utentes, com uma menor exposição a riscos físicos e conseguimos uma redução da logística familiar associada;



- ★ ‹ Todos os associados e respectivo agregado familiar, sendo que têm todos o seguro da ADSE, podem requerer os recibos das consultas com número de Beneficiário e desta forma terem um reembolso parcial ou total. Com o recibo enviamos ainda o relatório clínico, para os devidos efeitos;
- › Serviços Médicos, Pilates, ECG, Análises clínicas e transporte de utentes (tudo ao domicílio). Entre outros serviços de Bem-estar;
- › Entre outros serviços clínicos não médicos e serviços de Bem-estar mas aplicados preços tabela Future Healthcare (com valores negociados e contratualizados);
- ★ ‹ Sem avenças mensais;
- › Estamos focados no tratamento e manutenção da saúde, mas sempre a pensar na prevenção e otimização de todos os nossos utentes;
- › Comodidade, diversidade e competência na resposta à resolução de problemas de saúde, gerindo as expectativas e correspondendo às necessidades dos vossos associados e respectivo agregado familiar;
- ★ ‹ Acesso por parte de todos os associados do Cofre às parcerias comerciais existentes da FCSaúde;
- › A FCSaúde dedica-se ao tipo de utente que procura uma experiência personalizada e adaptada à sua realidade.

4) Ofertas FCSaúde

- › A FCSaúde proporciona serviços de Cuidados Especializados a todos os vossos associados - Regime tipo “Lar em Casa”;
- Exclusivo ‹ Poderá ser entregue um Pack a cada associado do Cofre + um cupão de 10% de desconto no 1º serviço individual ou 15% numa sessão em grupo + uma revista exclusiva da parceria ficha de apresentação e Revista/Resumo dos nossos serviços e preços;
- › Oferta de todos os serviços para os colaboradores/trabalhadores do Cofre ao mesmo preço que associados Cofre;
- › Proporcionamos e ajudamos a criar conceitos e atividades de Team Building;
- › Apoio ao Lar do Cofre proporcionado, após visita técnica e avaliação de necessidades, por parte do Diretor Clínico, de todos os serviços e recursos da FCSaúde;
- › Opção de regime de serviço à Peça e/ou à hora com agendamentos dos serviços ou inclusive integração em regime semanal de determinadas valências;
- › Entre outras adaptadas à vossa realidade.



5) Estratégia Comercial/Marketing

FCSaúde → Cofre

- Novembro de 2021
- Hiperligação do Cofre no site da FCSaúde, www.fcsaude.pt, no tab parcerias;
 - Apresentação da parceria nas redes sociais (Instagram, Facebook e LinkedIn);
 - Newsletter;
 - Campanhas da FCSaúde que beneficiem os vossos associados (2 por ano).
 - Valências a serem escolhidas pela direção.

Cofre → FCSaúde

- Novembro de 2021
- Hiperligação FCSaúde no site do Cofre, www.cofre.org;
 - Apresentação da parcerias nas redes sociais (Facebook);
- Por Definir
- Newsletter;
 - Uma página física na revista trimestral;



6) Parcerias e Ações Sociais

- ∨ Campanhas de Educação na Saúde em conjunto (meetings, artigos de opinião, webinars, entre outros);
- ∨ Parceiros em atividades de voluntariado;
- ∨ Promover contacto entre colaboradores do Cofre e da FCSaúde, de forma a fortalecer as relações entre empresas;
- ∨ Todos estes pontos têm como objetivo um melhoria na Educação na Saúde, uma oportunidade de através de pequenas atitudes conseguirmos realizar grandes mudanças.



4

Serviços

Clínicos Associados Cofre



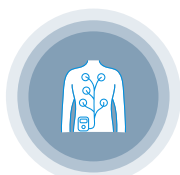
Médico



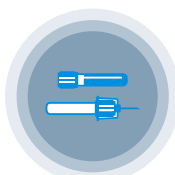
Consulta
do Viajante



Pilates
Clínico



Holter



Análises
Clínicas



Espirometria



E.C.G.



Transporte
de Utentes



1) SERVIÇOS CLÍNICOS PARA ASSOCIADOS COFRE



Descrição serviços	Preço cliente Particular	Preço Associados Cofre	% Desconto	Serviços	Tipo de Serviço
Consulta de Medico no Domicilio (8h30-20h)	60	40	33%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Medico no Domicilio (20h-24h)	80	55	31%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Medico no Domicilio (24h as 8h30)	100	80	20%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Reavaliação	60	45	25%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
1ª Consulta de Medico de Família (no domicilio)	75	50	33%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Medico de Família (no domicilio)	55	45	18%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Telemedicina - Medico	35	25	29%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Telemedicina - Medico Especialista	60	40	33%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Videochamada - Medico	35	25	29%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Videochamada - Medico Especialista	60	40	33%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Receituário Cronico Eletrónico	10	2,5	75%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Atestado Médico	60	45	25%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Check Up Geral	75	55	27%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Avaliação de resultados de exames complementares	35	20	43%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Fisiatria	100	80	20%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Ortopedia	100	80	20%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Ginecologia	100	85	15%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta Medicina Interna	90	70	22%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta Dermatologia	140	100	29%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Cardiologia	120	85	29%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Neurologia	120	85	29%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Psiquiatria	95	80	16%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Pediatra	90	70	22%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta Nefrologia	100	85	15%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta Viajante	65	50	23%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta Viajante Videochamada	50	35	30%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
1ª Consulta de Medicina Personalizada	140	120	14%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Medicina Personalizada	100	80	20%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Pneumologia	120	85	29%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Gastroenterologia	100	85	15%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Reumatologia	100	85	15%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Hematologia	100	85	15%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
Consulta de Endocrinologia	100	85	15%	MEDICOS	SERV. CLINICOS
1ª sessão de Pilates Clínico	50	40	20%	PILATES	SERV. CLINICOS
Pilates Clínico	45	35	22%	PILATES	SERV. CLINICOS
Pilates Clínico (4 sessões -	170	135	21%	PILATES	SERV. CLINICOS
1ª Sessão Pilates Clínico - 2 Pax	75	65	13%	PILATES	SERV. CLINICOS
Pilates Clínico - 2 Pax	70	60	14%	PILATES	SERV. CLINICOS
Pilates Clínico - 2 Pax (4 sessões -	270	235	13%	PILATES	SERV. CLINICOS
1ª Sessão Pilates Clínico - 3/4 Pax	85	75	12%	PILATES	SERV. CLINICOS
Pilates Clínico - 3/4 Pax	80	70	13%	PILATES	SERV. CLINICOS
Pilates Clínico - 3/4 Pax (4 sessões -	310	275	11%	PILATES	SERV. CLINICOS
Eletrocardiograma	70	60	14%	EXAMES COMPLEM	SERV. CLINICOS
Holter - brevemente	140	120	14%	EXAMES COMPLEM	SERV. CLINICOS
Espirometria - brevemente	85	70	18%	EXAMES COMPLEM	SERV. CLINICOS
Análises clínicas	Sob orçamento		até 30%	EXAMES COMPLEM	SERV. CLINICOS
Transporte em Carro Adaptado	Sob orçamento		até 30%	TRANSPORTE UTENTES	SERV. CLINICOS



4

Serviços

*Clínicos Não Médico
Associados Future
Healthcare/Cofre*



Enfermagem



Fisioterapia



Psicologia



Nutrição



Osteopatia



Terapia da Fala



2) SERVIÇOS CLÍNICOS NÃO MÉDICOS PARA ASSOCIADOS FUTURE HEALTHCARE/COFRE



Descrição serviços	Preço cliente Particular	Preço Futurehealthcare	% Desconto	Serviços	Tipo de Serviço
Osteopatia	55	37,5	32%	OSTEOPATIA	SERV. CLINICOS
Acompanhamento Pré / Pós parto	45	35	22%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Consulta da Criança	40	27,5	31%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Consulta do Idoso	40	27,5	31%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Consulta do Adulto	40	27,5	31%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Educação na Saúde	40	27,5	31%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Consulta do pé diabético	40	27,5	31%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Algiação	45	30	33%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Alimentação por sonda Naso-Gástrica e PEG	45	30	33%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Tratamento de feridas	35	27,5	21%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Administracao de Injetaveis	35	27,5	21%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Realizacao de Pensos	35	27,5	21%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Consulta Enfermagem + Teste do Pezinho	50	35	30%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Curso Preparacao Parto	400	275	31%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Tele/Video Enfermagem	35	25	29%	SERV. ENFERMAGEM	SERV. CLINICOS
Nutricao Desportiva	50	35	30%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Nutricao Clinica	50	37,5	25%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Nutricao na gravidez	55	40	27%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Nutricao no pos-parto	55	40	27%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Nutricao Vegetariana	55	40	27%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Nutricao Vegana	55	40	27%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Perda de Peso	50	30	40%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Aumento de Peso	50	30	40%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Nutricao viajante	60	40	33%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Educação Alimentar	50	30	40%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Educação Alimentar Familiar	50	30	40%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Alimentação Infantil	50	30	40%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Personal Nutri Shopper 2 sessões	200	150	25%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Personal Nutri Shopper (familiar) 2 sessões	250	200	20%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Showcooking privado (2-6 pessoas)	300	250	17%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Showcooking privado (7-10 pessoas)	400	350	13%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Tele-Nutricao	45	25	44%	SERV. NUTRICAO	SERV. CLINICOS
Psicologia Infantil	50	32,5	35%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Consulta de Ansiedade, Stress e Trauma	50	32,5	35%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Orientacao Vocacional	230	200	13%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Avaliacao Neuropsicologica + Relatório	235	175	26%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Psicologia Clinica e do Adulto	45	30	33%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Psicogerontologia	45	30	33%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Apoio Psicopedagogico	45	30	33%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Apoio no processo de gestao de doenca cronica	45	30	33%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Apoio no processo de gestao da doenca oncologica	45	30	33%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Tele/video Psicologia	50	30	40%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Aconselhamento e Promocao de Competências Parentais	50	37,5	25%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Terapia Aquatica	65	45	31%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Sexologia	60	45	25%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Terapia de Casal/ Familiar	80	50	38%	SERV. PSICOLOGIA	SERV. CLINICOS
Reabilitacao fisica em casa	45	27,5	39%	SERV.FISIOTERAPIA	SERV. CLINICOS
1ª Reabilitacao fisica em casa	50	30	40%	SERV.FISIOTERAPIA	SERV. CLINICOS
Terapia da Fala	45	30	33%	TERAPIA FALA	SERV. CLINICOS
1ª consulta de terapia da fala	50	35	30%	TERAPIA FALA	SERV. CLINICOS



4

Serviços

Bem-Estar
Associados Future
Healthcare/Cofre



Yoga



Massagens Terapêuticas



Personal Trainer



Yoga Terapia



Meditação



Yoga para Grávidas
e Pós-Parto



Yoga para Bebés
e Crianças



2) SERVIÇOS BEM-ESTAR PARA ASSOCIADOS FUTURE HEALTHCARE/COFRE



Descrição serviços	Preço cliente Particular s/iva	Preço Futurehealthcare s/iva	Preço Futurehealthcare C/iva	% Desconto	Serviços	Tipo de Serviço
1ª Massagem Descontraturante, linfática, circulatória	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Massagem Descontraturante, linfática, circulatória	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
1ª Massagem terapêutica	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Massagem terapêutica	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
1ª Massagem tradicional japonesa de relaxamento	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Massagem tradicional japonesa de relaxamento	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
1ª Massagem ayurvedica	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Massagem ayurvedica	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
1ª Massagem tonificante	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Massagem tonificante	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
1ª Massagem neuromuscular	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Massagem neuromuscular	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
1ª Massagem grávidas pre e pos parto	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Massagem grávidas pre e pos parto	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
1ª Massagem infantil	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Massagem infantil	48,78	34,65	45,00	29%	MASSAGENS TERAPEUTICAS	BEM-ESTAR
Meditação (1 - 2 pessoas)	32,52	23,10	30,00	29%	MEDITACAO	BEM-ESTAR
Meditação Grupo (3-5 Pessoas)	97,56	34,65	45,00	64%	MEDITACAO	BEM-ESTAR
Video meditação Grupo (1-4 Pessoas)	30,80	15,40	20,00	50%	MEDITACAO	BEM-ESTAR
Video meditação Grupo (5-10 Pessoas)	38,50	23,10	30,00	40%	MEDITACAO	BEM-ESTAR
Personal Trainer em Casa	52,85	26,95	35,00	49%	PERSONAL TRAINER	BEM-ESTAR
Personal Trainer Grupo (3-4 Pessoas)	73,17	38,50	50,00	47%	PERSONAL TRAINER	BEM-ESTAR
Personal Trainer Grupo (5-6 Pessoas)	85,37	53,90	70,00	37%	PERSONAL TRAINER	BEM-ESTAR
Personal Trainer Grupo (7-8 Pessoas)	101,63	77,00	100,00	24%	PERSONAL TRAINER	BEM-ESTAR
Personal Trainer Grupo (9-10 Pessoas)	109,76	84,70	110,00	23%	PERSONAL TRAINER	BEM-ESTAR
Tele/Videochamada Personal Trainer (1-4 Pessoas)	36,59	19,25	25,00	47%	PERSONAL TRAINER	BEM-ESTAR
Tele/Videochamada Personal Trainer (5-10 Pessoas)	44,72	26,95	35,00	40%	PERSONAL TRAINER	BEM-ESTAR
Aula de Yoga (1 - 2 Pessoas)	48,78	30,80	40,00	37%	YOGA	BEM-ESTAR
Yoga - Aula de grupo (3-5 Pessoas)	81,30	53,90	70,00	34%	YOGA	BEM-ESTAR
Yoga - Aula de grupo (6-10 Pessoas)	105,69	69,30	90,00	34%	YOGA	BEM-ESTAR
Videochamada yoga (1 - 4 pessoas)	36,59	19,25	25,00	47%	YOGA	BEM-ESTAR
Videochamada Yoga (5-10 pessoas)	44,72	26,95	35,00	40%	YOGA	BEM-ESTAR
Yoga para Bebés (1-2 pessoas)	56,91	38,50	50,00	32%	YOGA BEBES	BEM-ESTAR
Yoga para Bebés - Aula de grupo (3-4 Pessoas)	89,43	69,30	90,00	23%	YOGA BEBES	BEM-ESTAR
Yoga para Bebés - Aula de grupo (5-6 Pessoas)	109,76	88,55	115,00	19%	YOGA BEBES	BEM-ESTAR
Tele/Video Yoga para Bebés e Crianças - Aula de grupo (1-4 Pessoas)	44,72	26,95	35,00	40%	YOGA BEBES	BEM-ESTAR
Tele/Video Yoga para Bebés e Crianças - Aula de grupo (5-10 Pessoas)	48,78	30,80	40,00	37%	YOGA BEBES	BEM-ESTAR
Yoga Fortalecimento Materno Infantil (Pre e Pos Parto)	56,91	42,35	55,00	26%	YOGA FRTL. MATERNO INFANTIL	BEM-ESTAR
Yoga para Grávidas (1 - 2 pessoas)	52,85	38,50	50,00	27%	YOGA GRAVIDAS	BEM-ESTAR
Yoga para Grávidas - Aula de grupo (3-4 Pessoas)	89,43	69,30	90,00	23%	YOGA GRAVIDAS	BEM-ESTAR
Yoga para Grávidas - Aula de grupo (5-6 Pessoas)	109,76	88,55	115,00	19%	YOGA GRAVIDAS	BEM-ESTAR
Tele/Video Yoga para Grávidas - Aula de grupo (1-4 Pessoas)	44,72	26,95	35,00	40%	YOGA GRAVIDAS	BEM-ESTAR
Tele/Video Yoga para Grávidas - Aula de grupo (5-10 Pessoas)	48,78	30,80	40,00	37%	YOGA GRAVIDAS	BEM-ESTAR
Aula Particular de Yoga Terapia	56,91	46,20	60,00	19%	YOGA TERAPIA	BEM-ESTAR



4

Serviços

Cuidados Especializados para Idosos e Utentes com Mobilidade Reduzida



Cuidados Especializados
para Idosos



Utentes com
Mobilidade Reduzida

Um dos principais objetivos deste serviço é abordar e responder às necessidades únicas e individuais de cada utente como a saúde, a segurança, a autoestima e o bem-estar.

Desenvolvemos **soluções e programas individualizados** na área da saúde e reabilitação.

O **apoio á família do utente** na manutenção do seu estilo de vida, mantendo a família unificada, é algo que acreditamos ser um fator diferencial importante na recuperação de cada doente/utente.

Privilegiamos o acesso do utente e da família à informação, mas acima de tudo preservamos a dignidade!



Relevância Nacional da necessidade de Cuidados Especializados

- ∨ O número de pessoas em Portugal com mais de 65 anos duplicou em relação aos anos 70;
- ∨ Os utentes em Portugal com mais de 65 anos têm em média 3 doenças crónicas;
- ∨ Atualmente 76 000 idosos usufruem de apoio em casa;
- ∨ 1/10 idosos preferem cuidados em casa;
- ∨ Quase 1 milhão de Portugueses não consegue andar ou subir escadas;
- ∨ Mais de 68.000 pessoas que não conseguem compreender os outros ou fazer-se compreender;
- ∨ Mais de 30 mil pessoas têm dificuldade em realizar atividades de vida diária e necessitam de ajuda, não só para as tarefas do dia-a-dia, mas também para a gestão da sua qualidade de vida em função da realidade das suas doenças/limitações;

Dados retirados do Gabinete de Estratégia e Planeamento (<http://www.gep.msess.gov.pt/>)

Já são mais de 200 000 idosos assinalados em Portugal que necessitam e não dispõem de ajuda especializada em casa!

DOENÇAS MAIS COMUNS NA TERCEIRA IDADE



Memória¹



Cataratas



Diabetes



Cardio²



Cancro



Osteoporose



Surdez



Depressão

¹ Alzheimer e Parkinson

² Doenças Cardiovasculares





PRINCIPAIS TAREFAS DOS CUIDADORES NO DOMICÍLIO

Cuidadores especializados ao domicílio (com formação certificada como técnico de saúde)

- ∨ Higiene pessoal e vestuário;
- ∨ Alimentação e confeção de refeições;
- ∨ Companhia;
- ∨ Apoio na toma da medicação;
- ∨ Medir sinais vitais;
- ∨ Medir a glicémia e administrar insulina;
- ∨ Apoio na mobilidade e posicionamentos;
- ∨ Tratamento de roupas;
- ∨ Estímulos cognitivos e estímulos motores;
- ∨ Pequenas limpezas e arrumações;
- ∨ Deslocação ao exterior e acompanhamento a consultas/exames;
- ∨ Supervisão de enfermagem;
- ∨ Relatórios mensais com resumo de informação relevante;
- ∨ Descontos em todos os materiais descartáveis;
- ∨ Entre outras adaptadas à sua realidade.

MODALIDADES DE SERVIÇO

Plano Base	Higiene diária* x N ^o de serviços/mês Até 4 horas x N ^o de serviços/mês	Sob orçamento
Plano Silver	Entre 4 e 8 horas x N ^o de serviços/mês	Sob orçamento
Plano Gold	Entre 8 e 12 horas x N ^o de serviços/mês	Sob orçamento
Plano Diamond	Entre 12 e 24 horas x N ^o de serviços/mês	Sob orçamento

*Aproximadamente 1 hora



PROCEDIMENTO PARA PEDIDO DE AVALIAÇÃO

- ∨ 1º O utente ou familiar faz uma requisição dos serviços de cuidados especializados através de uma das nossas plataformas;
- ∨ 2º Contactamos o utente de modo a termos as informações iniciais essenciais para uma primeira avaliação das necessidades pessoais e clínicas;
- ∨ 3º É agendada uma avaliação grátis* no domicílio do utente. O objetivo é analisar o contexto biopsicossocial, as condições de domicílio, e entender as expectativas do utente e da família no acompanhamento e apoio necessários, de modo a criar o plano mais adaptado possível;
- ∨ 4º Após a avaliação é formalizado um relatório de avaliação técnica e enviado o orçamento correspondente;
- ∨ 5º Mediante a aceitação do mesmo dá-se início à prestação do serviço de acompanhamento de cuidados especializados.

Avaliação

O valor pago nas avaliações do domicílio e das necessidades do utente é dedutível, no valor do pagamento da primeira mensalidade.

O NOSSO COMPROMISSO

Providenciamos um serviço de qualidade aos nossos utentes, respondendo às suas necessidades com talento humano, qualificado e especializado, nas diferentes valências de atuação. Os serviços prestados ajustam-se a todas as idades e necessidades.

A nossa diferença está na qualidade dos serviços prestados e no atendimento de excelência. Temos o conhecimento de uma equipa interdisciplinar e um serviço de qualidade tecnológica inovador que usamos diariamente na gestão dos nossos utentes.

Contribuímos para estabelecer a comunicação e adaptabilidade dos cuidados que o utente necessita, mas também priorizamos a ética, rigor e transparência, que este tipo de serviço exige. São necessários cuidados, realizados por pessoal técnico qualificado, para intervir em situações de perda de autonomia ou independência, em contexto domiciliário.


Os cuidados especializados são um serviço **cada vez mais requisitado**
e de **referência no futuro da medicina!**



5

Contactos

CONTACTOS

 +351 911 744 909


 www.fcsaude.pt

 geral@fcsaude.pt

 Apartado 25, EC Sintra 2711-901

 facebook.com/ferreiradacunhasaude

 instagram.com/ferreiradacunha_saude

 linkedin.com/company/ferreira-da-cunha-saude



SEM FILAS

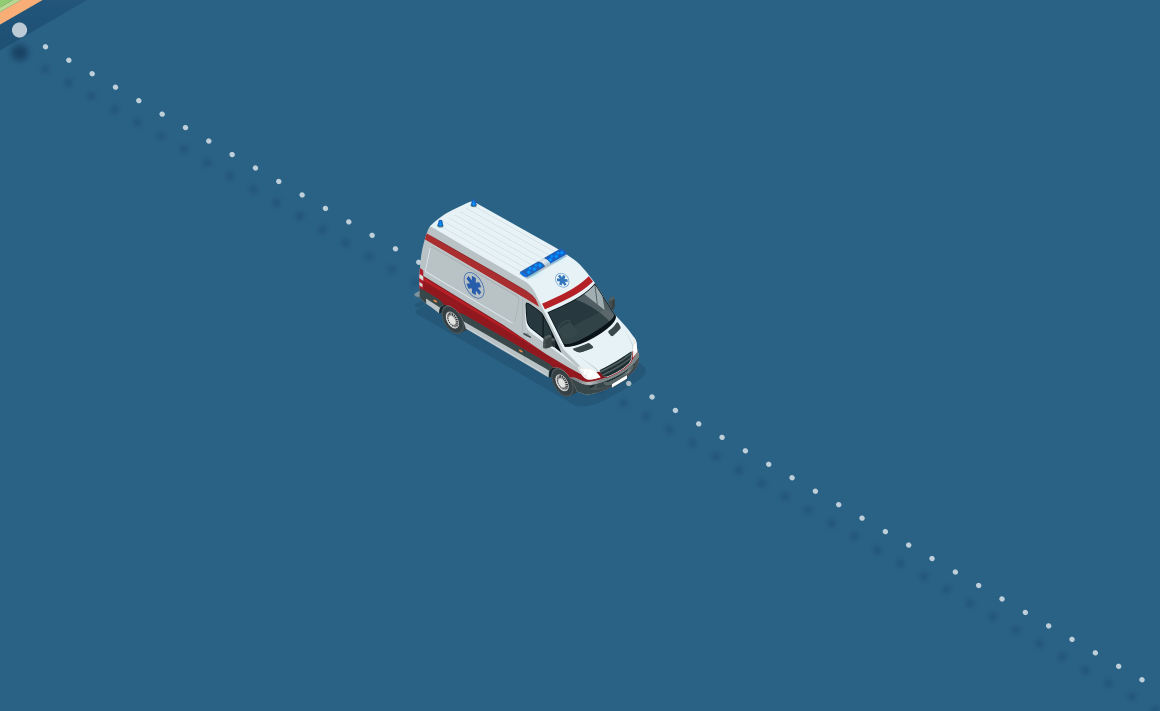


SEM DESLOCAÇÕES



CUIDAMOS DE SI





FERREIRA DA CUNHA SAÚDE
A PENSAR NO SEU FUTURO