



GUIA SPASIANO

Spa Med
Sorocaba Campus

Bem-vindo(a) ao Spa Med

ÍNDICE

● Conheça o Spa Med

● Serviços extras

● Informações

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 4 - Procedimento de check-in | 31 - Personal diet |
| 5 - Procedimento de check-out | 32 - Personal combat |
| 6 - Mapa interno do Spa Med | 33 - Personal trainer |
| 8 - Recepção e concierge | 34 - Hidroterapia |
| 9 - Casa sede | 35 - Estética corporal |
| 10 - Centro médico | 36 - Estética facial |
| 14 - Centro de fisioterapia | 37 - Massagens |
| 15 - Nutrição | 38 - Salão de beleza |
| 17 - Gastronomia light | 39 - Podolog |
| 19 - Restaurante | 40 - Odontologia |
| 20 - Espaço gourmet | 41 - O Spa Med |
| 21 - Academia | 42 - Lista de ramais |
| 22 - Atividades físicas | 43 - Canais TV a cabo |
| 23 - Recreação | |
| 25 - Espaço cultural | |
| 26 - Atelier de artes | |
| 27 - Boutique Meiruxa | |
| 28 - Piscinas | |
| 29 - Centro de estética | |
| 30 - Hidroterapia | |

Procedimentos do Check-in

Cronograma Obrigatório

- Preencher ou atualizar a ficha cadastral na recepção.
 - Realizar o acerto das diárias no concierge, caso haja valores pendentes.
 - A vistoria da bagagem é feita na acomodação ou na recepção, caso se faça necessário.
 - Comparecer ao centro médico para realizar a avaliação médica à partir das 09h00.
 - É necessário realizar a avaliação física para iniciar as atividades físicas.
- Escaneie o QR Code e tenha acesso imediato a todos os nossos WhatsApp's dos setores e informações importantes para sua estadia.



ESCANEE AQUI

Procedimentos do Check-out

Cronograma Obrigatório

- Comparecer ao centro médico para retirar a pasta médica com os resultados do tratamento e alta médica.
- Comparecer a academia para realizar a avaliação física final.
- Liberar a acomodação até às 12h00.
- Comparecer no concierge para os acertos financeiros dos gastos extras.
- Entregar a alta médica carimbada e assinada pelo concierge na portaria.
- Não nos responsabilizamos por pertences perdidos no Spa. Pertences esquecidos na acomodação poderão ser enviados via Correios com custo pelo cliente ou permanecerão guardados no Spa pelo prazo máximo de 3 meses.
- Não nos responsabilizamos por questionamentos referentes à perda de peso caso não ocorra a pesagem diária e nos retornos das licenças, conforme descritas nas regras ou condições estipuladas pelo Spa.





ESTRUTURA

- 1 - Portaria
- 2 - Recepção e concierge
- 3 - Restaurante e espaço gourmet diet
- 4 - Business center
- 5 - Salão de convivência e sala de cinema
- 6 - Casa sede e diet bar
- 7 - Salão de eventos
- 8 - Hidroterapia
- 9 - Centro médico
- 10 - Academia (Pavimento inferior)
e Centro de Estética (Pavimento superior)
- 30 - Fisioterapia

ACOMODAÇÕES

- 11 - Apartamento Master
- 12 - Apartamento Luxo
- 13 - Apartamento Suite Master
- 14 - Colonial Baiana
- 15 - Colonial Mineira
- 16 - Colonial Paulista
- 17 - Chalé
- 36 - Colonial Paulista Luxo
- 37 - Colonial Pantaneira

ESPORTES E LAZER

- 18 - Brinquedoteca e salão de jogos
- 19 - Quadra de tênis / beach tênis
- 20 - Pista de caminhada do lago
- 21 - Piscina aquecida coberta
- 23 - Pista de caminhada | corrida
- 24 - Quadra de areia
- 25 - Piscina
- 26 - Caminho das águas
- 27 - Campo de mini-golfe
- 28 - Pista de caminhada
- 29 - Campo de futebol
- 31 - Deck molhado
- 32 - Atelier das artes
- 33 - Boutique Meiruxa
- 34 - Playground
- 35 - Arena funcional

RECEPÇÃO E CONCIERGE



Seja bem-vindo(a) ao Spa Med!

A equipe da recepção aguarda o cliente e agiliza os procedimentos no check-in. Nesse momento, o mesmo é informado dos procedimentos do Spa Med e é convidado a fazer um tour para conhecer as instalações. Ao término do check-in, o hóspede será encaminhado a sua acomodação onde será feita a revista da bagagem. Caso sejam encontrados medicamentos, os mesmos serão retidos para serem avaliados e protocolados pelo centro médico. Itens como: alimentos, bebidas e objetos cortantes serão retidos ou encaminhados para análise da equipe médica ou nutrição.

CASA SEDE



A casa sede é o ponto de encontro do spa!

Suas dependências abrigam:

Diet bar

Mezanino com vista para as piscinas

Sala de carteado e jogos

Sala de cinema e TV

Salão social e lareira

Varanda

Ao lado esquerdo deste ambiente temos o nosso redário, um ambiente com redes para que possa relaxar ao meio da natureza ou até mesmo trabalhar.

CENTRO MÉDICO



Nosso centro médico funciona 24h e possui uma equipe de enfermagem que monitora diariamente o peso, pressão arterial e glicemia (casos de portadores de diabetes), além de profissionais das seguintes especialidades:

Cardiologia	Ginecologia
Nutrição	Clínica geral
Otorrinolaringologia	Dermatologia
Endocrinologia	Psiquiatria
Vascular	Urologista
Pediátra	Anestesiologia
Psicologia	

*Todas as consultas são agendadas de acordo com disponibilidade do profissional.

CENTRO MÉDICO



Procedimentos Obrigatórios

Anamnese e exame clínico completo com o clínico geral e eletrocardiograma de repouso logo na entrada.

Bioimpedância no terceiro dia
(para pacotes acima de 7 dias).

Aferição do peso*, pressão arterial, altura e glicemia capilar (diabéticos).

*A pesagem é diária e obrigatória, iniciando às 07h da manhã.

CENTRO MÉDICO



Exames Laboratoriais

Ácido úrico
Cálcio total
Colesterol total e frações
Creatinina
Glicemia
Hemograma
Potássio

T4 livre
TGO
TGP
Triglicérides
TSH
Urina tipo 1

* Exames coletados nas estadas acima de 07 dias.

CENTRO MÉDICO



Serviços Diferenciados

Possuímos programas diferenciados de exames e acompanhamento médico, como o núcleo de atendimento à mulher, pré-operatório, preparação e manutenção da cirurgia bariátrica e cirurgia plástica, além do programa de antitabagismo, programa Viva Bem com Diabetes, programa Viva de Bem com a Vida (saúde mental) e programa Viva Bem de Coração (check up cardiológico).

Cliente com necessidades alimentares especiais recebe orientação individualizada apoiada pela equipe de nutrição e médica, sendo: Deficiências nutricionais, intolerância ao glúten e a lactose e alergias alimentares.

CENTRO DE FISIOTERAPIA



O centro de fisioterapia foi criado para atender nossos clientes com tratamentos especializados e as mais variadas técnicas com profissionais capacitados.

O centro possui ambulatório com tratamento de fisioterapia termoeletroterapia para todas as patologias pré existentes ou adquiridas.

Tudo isso com o objetivo de atender com excelência, dando condições e suporte para que o cliente possa praticar atividades físicas adequadas e/ou adaptadas e assim consiga atingir sua meta.

Acupuntura | Deep massage | Pilates

Baropodometria | Reabilitação cardiorrespiratória

Recuperação acelerada | Bio foot | Constelação familiar

Reeducação postural global | Confecção da palmilha

Horário:

Segunda a Sexta das 08h às 17h.

Sábado das 08h às 12h.

NUTRIÇÃO



Todas as refeições no restaurante são supervisionadas pela equipe de nutrição, que fica à disposição dos clientes para quaisquer esclarecimentos e adequações necessárias.

O departamento de nutrição conta ainda com uma cozinha gourmet onde são ministradas aulas semanais de culinária diet e light, parte essencial do processo de reeducação alimentar, além de ser uma ótima oportunidade para os clientes se divertirem enquanto aprendem novas receitas.

O cliente passará por uma consulta com a nutricionista, onde receberá uma orientação nutricional.

NUTRIÇÃO



Para as crianças, o Spa Med oferece um cardápio kids, especialmente elaborado com alimentos saudáveis e caloricamente adaptado para as necessidades de cada faixa etária.

As dietas também podem ser adaptadas para pessoas vegetarianas, veganas, pré e pós bariátrica, pré e pós cirurgia plástica, e também para pessoas com intolerância à lactose e ao glúten.

Para os que seguem a tradição judaica, o cardápio também é adaptado respeitando rigorosamente todos os requisitos do modo de preparo kosher. O cliente pode usufruir deste serviço informando, no momento da reserva, a sua preferência por esse tipo de dieta.

GASTRONOMIA LIGHT

As dietas do Spa Med são cuidadosamente elaboradas para que haja um equilíbrio dos macronutrientes (carboidrato, proteína, gordura e fibras alimentares), bem como para atender às necessidades diárias dos micronutrientes (vitaminas e minerais).

O cardápio oferece três opções diárias de pratos em programas de 300, 450, 600, 900, 1200, 1400, 1600 e 2000 calorias sob responsabilidade da equipe médica.

Todas as refeições são divididas em seis refeições diárias. A dieta oferece a vantagem de promover a inibição da fome durante o tratamento apresentado, assim, os melhores resultados em emagrecimento saudável.

GASTRONOMIA LIGHT



Nosso cardápio é planejado de acordo com os horários das 6 refeições diárias (café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), adequando os principais grupos alimentares a cada refeição específica.

As receitas são elaboradas com alimentos de primeira qualidade, que abrangem desde a cozinha brasileira tradicional, como a boa feijoada, até as requintadas receitas da cozinha internacional.

RESTAURANTE



REFEIÇÃO	HORÁRIO	LOCAL
Café da manhã	07h às 09h	Restaurante
Colação	10h às 11h	Diet Bar
Almoço	12h às 13h45	Restaurante
Lanche	15h às 16h30	Diet Bar
Jantar	18h às 20h	Restaurante
Ceia	20h30 às 21h45	Diet Bar

As refeições não serão servidas fora do horário.

ESPAÇO GOURMET



O espaço gourmet é uma cozinha, criada para que o departamento de nutrição do Spa Med possa ministrar as aulas de culinária e o personal diet.

O objetivo é a reeducação alimentar e que o cliente crie hábitos de vida com o ensinamento das receitas de baixas calorias.

As receitas apresentadas pelas nutricionistas mostram as possibilidades do desenvolvimento de receitas cotidianas e fáceis para prepararem, sempre com dicas da substituição por hábitos alimentares saudáveis.

ACADEMIA



Esteiras, bicicletas e caminhadas externas

Agendar os horários com os professores.
Serão tolerados atrasos de até 5 minutos.

Recomendações Gerais:

Procure sempre a orientação de um dos nossos professores antes de iniciar suas atividades.

Retirada de toalha com cartão

Oferecemos também serviços extras de:

Personal Trainer	Personal Combat
Personal Running	Personal Swimming

Horário:

Segunda a Sexta das 07h às 18h.

Sábado das 8h às 18h e Domingo das 08h às 16h.

ATIVIDADES FÍSICAS



O Spa tem uma grande estrutura para a prática de atividades físicas como:

Aeroboxe

Alongamento

Beach workout

Caminhada externa

Caminhada orientada

Exercícios resistidos

Hidroginástica

Treinamento funcional

Yoga

Zumba e ritmos

É possível também ter aulas de: ballet fit, step, aeroboxe, local express, circuito fight e mix class. (sob consulta)

RECREAÇÃO



A programação recreativa é diária e oferece diversas opções de atividades de lazer são incentivadas todos os dias.

O cliente pode optar por qual deseja participar, e que melhor se encaixa em seus horários.

Arqueria

Beach tênis

Campo de futebol

Campo de mini-golfe

Dança de salão

Esportes

Piscina de biribol

Quadra de areia

Quadra de tênis

Slackline

RECREAÇÃO



Atividades Internas

Atividades Externas

Bailes Boliche* Bingo* Saída para o Cinema*
Cartas e tabuleiros Kart* Jantares temáticos
Paintball* Karaokê e música ao vivo Teatro*
Personal kids* *Zoológico* Super tela Xbox - kinect

OBS.: Todas as atividades externas somente irão ocorrer quando a adesão for de no mínimo de 05 pessoas.

*Atividades pagas.

**Monitor kids incluso para crianças a partir de 06 anos.

ESPAÇO CULTURAL



Nesse espaço você poderá encontrar um salão de jogos, mesa de bilhar e de pebolim.

Para completar a diversão o espaço oferece também uma brinquedoteca, com livros infantis e brinquedos.

ATELIER DE ARTES



Conte com esse espaço para relaxar a mente, participar das aulas de uma forma lúdica e criativa e produzir suas próprias "Obras de Arte" com diversas técnicas como:

Cerâmicas Pátina

Decoupage Pintura em lenços

Estátuas Tela

Madeira Tie dye

Mosaico Vidro

Horário:

Segunda a Sexta das 10h às 17h

Sábados das 10h às 16h

Domingos e feriados - fechado

BOUTIQUE MEIRUXA



A loja oferece uma vasta opção de roupas femininas e masculinas, além de calçados e acessórios.

As coleções estão sempre atualizadas e a qualidade dos produtos é garantida, pois a mesma trabalha com multimarcas e confecção de sua própria marca.

Seja casual, fitness / moda praia ou social, você sempre terá boas opções.

Horário:

Segunda a Sexta das 08h às 18h

Sábados das 08h às 16h

Domingos e feriados - fechado

PISCINAS



O spa tem uma enorme área de piscinas sendo: 01 piscina ao ar livre, 02 piscinas aquecidas cobertas, caminho das águas, deck molhado e hidromassagens.



CENTRO DE ESTÉTICA



O centro de estética do Spa Med possui profissionais capacitados para a comodidade e melhor atendimento aos nossos clientes.

O espaço é dividido em 21 salas para os procedimentos estéticos, onde são oferecidos mais de 50 tipos de tratamentos faciais e corporais, incluindo a medicina estética.

Antes do agendamento dos tratamentos, o cliente deve passar pela avaliação de um profissional, que indicará qual será o procedimento ideal para você.

Horário:

Segunda a Domingo das 09h às 19h.

HIDROTERAPIA



A hidroterapia, é uma atividade terapêutica que consiste em utilizar os recursos relacionados à água, como profundidade e temperatura, para o fim de um tratamento terapêutico. Dentre os serviços incluídos na diária estão a ducha escocesa e a sauna. A ducha escocesa funciona para reativar a circulação sanguínea periférica. Ela ajuda a recuperar a energia, melhora o estado de ânimo, estimulante e ideal para combater o estresse. Contamos também com uma loja que revendemos todo tipo de produto de higiene pessoal.

Banheira Hidromassagens Saunas

Ducha escocesa Piscinas

Horário:

Segunda a Domingo das 09h às 19h.

PERSONAL DIET



Este programa se traduz na elaboração de um plano alimentar personalizado, estabelecendo metas e objetivos depois de uma completa avaliação em que está incluído o rastreamento metabólico, aplicação de anamnese, entrevista detalhada, preferências ou restrições alimentares, avaliação clínica e gasto energético.

Esta consulta tem um tempo médio de duração de uma hora e deve ser solicitada no centro médico e agendada previamente (custo extra).

Outro serviço que pode ser acrescido no programa é o da gastronomia light, isto é, elaboração de receitas em tempo real.

PERSONAL COMBAT



O personal combat consiste em um programa de treinamento voltado para pessoas que querem aumentar o desempenho físico ou aprender técnicas de artes marciais para defesa pessoal, tendo uma otimização de gasto calórico.

PERSONAL TRAINER



Quantas vezes você iniciou seu treino em uma academia sem orientação adequada? Deu aquele descanso maior que o necessário entre um exercício e outro, sempre fica em dúvida sobre qual atividade física terá maior benefício, tanto em condicionamento físico quanto resultado estético.

Para que os resultados sejam atingidos com maior eficácia e segurança, contrate um personal trainer de sua confiança. O profissional irá elaborar seu treino de acordo com sua necessidade, nível de condicionamento, objetivos que você queira e também proporcionará variações de exercícios, onde não deixará seu organismo se adaptar, obtendo assim um resultado mais eficaz.

HIDROTERAPIA



Tratamentos:

Argila branca
Argila verde
Banheira individual
Banho de lua dourado
Banho kidsSpa redux
Talassoterapia

Ducha escocesa*
Gomagem corporal
Sauna a vapor*
Sauna seca*
Banho Terapêutico

Akasuri
Hidratação Corporal 30 Ervas
Hidratação Corporal com Mel e Aveia (Pele Sensível)
Massagem Relaxante com Banho Terapêutico 1:30h
Jacuzzi aquecida com hiromassagem GRATUITO
Piscina aquecida GRATUITO
Roupão e Toalhas (Para uso dentro do Spa) GRATUITO

*Itens gratuitos para serem utilizados no setor.

ESTÉTICA COR PORAL



Aparelhos

Lipo Redux e Manthus

Medida Certa

Rádio frequência com led

Criofrequencia

Photonterapia (Alfa Massagem) Calor
de Infravermelho longo

Detox nos Pés

ESTÉTICA FACIAL



Tratamentos Faciais:

Drenagem facial pós operatório fotoativado

Drenagem linfática facial

Hidratação e peeling ultrassônico fotoativado

Lifting de pescoço e facial fotoativado e radiofrequência

Lifting hidratação de ouro fotoativado

Limpeza de pele biofotônica

Limpeza de pele de ouro

Peeling bioativado imune dose

Radiofrequência fotoestimulada

Vitamina C bioativada antioxidante

Peeling diamante cristal, ultrassônico e magnético biofotônica

Limpeza de Pele Fotoativada

Limpeza de Pele Ozonizada

Hidratação e Lifting fios de Seda

Lifting de Pescoço com Criofrequência

Criofrequência Facial e Hidratação

MASSAGENS



Massagens Terapêuticas:

Acupuntura Sistêmica
Acupuntura Facial
Anti-stress com reiki
Aromaterapia
Aurículo
Balinesa
Bambuterapia
Barras de access
Cone Hindu
Desportiva
Drenagem linfática
Estética com bambu
Escalda pés
Herbal compress com banho
Indiana ayurvédica

Massagem Modeladora
Massagem Mukha Abhyanga
Massagem c/ Óleos Quentes
Mioterapia
Pedras quentes
Pindas chinesas Quiropraxia
Reflexologia podal Relaxante
com Do In Relaxante nos pés
Revitalizante energética
Shiatsu
Sueca
Reiki

SALÃO DE BELEZA



Nosso salão de beleza é completo e conduzido por profissionais preparados para atender as necessidades dos clientes. O espaço oferece diversos serviços e entre eles estão:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| Aplicação de tinta | Hidratação alfaparf |
| Babyliss | Hidratação aneethun |
| Barber Spa | Lavagem e secagem |
| Cauterização | Limpeza de sobrancelhas |
| Coloração e mechas | Luzes |
| Corte de cabelo | Manicure e pedicure |
| Depilação com cera | Maquiagem |
| Depilação egípcia | Prancha |
| Designer de sobrancelhas | Relaxamento |
| Diamantes / orquídea | Selagem |
| Escova progressiva | Taninoplastia |
| Massagem nos Pés | |
| Depilação feminina e Masculina | |

PODOLOGIA



O Spa Med conta com profissionais qualificados e um espaço pensado para que você cuide de seus pés com todo requinte e conforto com diversos serviços e entre eles estão:

Hidratação com parafina quente

Massagem relaxante nos pés

Unha encravada

Colocação de órtese botton

Atendimento especializado para diabéticos e crianças.

ODONTOLOGIA



O Spa odontológico possui equipamentos de última geração para tratamentos dentários e uma equipe devidamente capacitada para realizar os seguintes procedimentos:

Cimentação de provisório
Lentes de contato
Clareamento a laser
Placa bruxismo acrílico
Clareamento com moldeira
Placa bruxismo silicone
Endodontia
Prótese
Facetas em porcelana
Raspagem de tártaro com
Implantes ultrassom
Laserterapia
Restauração

O SPA MED

Fundado em 1981, o Spa Med Sorocaba Campus foi o primeiro SPA médico no Brasil. Hoje comandado por uma equipe multidisciplinar altamente qualificada, formada por especialistas em clínica geral, endocrinologia, cardiologia, nutrição, fisioterapia, psiquiatria, psicologia, enfermagem, entre outras.

Com pouco mais de 220 mil m² de área verde e mais de 15.000 mil m² de área construída o Spa Med Sorocaba Campus possui a maior e melhor estrutura do país.

Possuímos uma infraestrutura completa e moderna de lazer, dispondo de:

Academia Espaço cultural

Arena funcional Espaço gourmet

Atelier de artes Hidroterapia

Boutique meiruxa Lago

Caminho das águas Mini golfe e playground

Casa sede Piscinas aquecidas e frias

Centro de estética Pista de caminhada

Centro de fisioterapia Quadra de areia e tênis

Centro médico Redário

Deck molhado Restaurante

Diet bar Salão de jogos

Dispomos de 104 acomodações com uma capacidade total de 169 hóspedes. O nosso maior objetivo é oferecer para você um lugar que tenha todo o conforto de um hotel, o lazer de um clube e o atendimento de uma clínica médica 24 horas, 7 dias por semana.

LISTA DE RAMAIS

Academia	1604 1611
Atelier de artes	1407
Boutique Meiruxa	1406
Centro de estética	1600 1601
Centro de fisioterapia	1700
Centro médico 24h	1501 1505
Concierge	1310
Copa Nutrição	1400 1401
Governança	300
Hidroterapia	1608
Ouvidoria	1301
Portaria 24h	1109 1110
Recepção 24h	1303 1309 9
Recreação	1409
Restaurante	1410
Tesouraria	1311

CANAIS TV A CABO

Redevida	24
SBT	26
Globo	28
Record	30
Band	32
Cartoon	34
Discovery Kids	36
Kidnicklodians	38
Space	40
Sony	42
CNN	44
Globo News	46
Record News	48
Jovem Pan	50
National Geographic	52
Viva	54

Discovery	56
Animal Planet	58
Band Sports	60
ESPN	62
Fox Sport	64
SporTv	66
Studio Universal	68
TNT	70
Mega Pix	72
Telecine Action	74
Telecine Pipoca	76
HBO	78
HBO Family	80
HBO Extreme	82

Est. José Celeste, 1205
Bairro dos Morros
Sorocaba | SP - CEP 18020-400

Reservas
08000 055 0023 | (15) 3237 9090
 WhatsApp: (15) 9 9613 0336
spamed@spamed.info



spamed



spamedsorocaba



SpamedSorocaba



www.spamed.com.br



spa-med.blogspot.com.br

Spa Med
Sorocaba Campus