



***Projeto de Desenvolvimento da Quinta Chi no contexto do  
Turismo Holístico***

**Diana Carvalho**

2017





***Projeto de Desenvolvimento da Quinta Chi no contexto do  
Turismo Holístico***

***Diana Carvalho***

Trabalho de Projeto para obtenção do Grau de Mestre em Gestão e Direção Hoteleira

Projeto de Mestrado realizado sob a orientação do Doutor Paulo Almeida e Co-orientação da Professora Doutora Dulcineia Basílio Ramos.

2017



# ***Projeto de Desenvolvimento da Quinta Chi no contexto do Turismo Holístico***

Copyright Diana Carvalho / Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar e Instituto  
Politécnico de Leiria.

A Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar e o Instituto Politécnico de Leiria têm o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar este trabalho de projeto através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, e de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.



## **Agradecimentos**

Um agradecimento aos professores Paulo Almeida e Dulcineia Ramos por acreditarem no conceito do projeto enquanto possibilidade turística, pela preocupação, pelo desenvolvimento do mesmo e orientação dada.

À minha família pela educação e exemplo que sempre me deram, por acreditarem que sou capaz do que faço e de muito mais, por me apoiarem independentemente de serem mais ou menos adeptos do tema holístico e me ajudarem em todos os pormenores práticos do projeto dos quais não tenho conhecimentos ou experiência.

Ao meu primo Luís Rasteiro pela ajuda, enquanto arquiteto, na elaboração das plantas de ideias para o projeto e dicas sobre como funciona o trabalho deles em termos de projetos de arquitetura e parceria com os empreiteiros. Ao meu tio Rui Fonseca, como mediador de seguros, pela ajuda e fornecimento de informação sobre todos os seguros necessários, e respetivos custos, a um projeto deste tipo.

Às minhas terapeutas holísticas, Sandra Grilo, Liliana Santos, Rute Violante e Ana Dedeiras por toda a inspiração que têm sido para mim desde que as conheci, pelos desafios ao meu autoconhecimento e crescimento espiritual que me colocam sempre que estou com elas, seja através do yoga, da fotografia, de meditações e/ou outras terapias ou simplesmente pela sua amizade. Gratidão a elas também pelo apoio e pelas dicas e conhecimentos passados ao projeto. À Rita Afonso pela partilha de conhecimentos adquiridos, também ela, pela criação do seu próprio alojamento local neste contexto.

À minha melhor amiga, que mesmo longe, me deu força para não desistir deste objetivo e aos meus amigos que me ajudaram de alguma forma a escrever e desenvolver este projeto.

À minha entidade patronal por me permitir aproveitar os tempos mortos, durante o horário de trabalho para desenvolver e terminar este projeto.



## Resumo

O turismo compreende as atividades realizadas pelas pessoas durante as suas viagens e estadias em lugares diferentes do seu enquadramento habitual. Algumas das motivações do turista são: o desligar da rotina, relaxar, mudar de ambiente, recuperar forças, estar em contacto com a natureza, descansar, cuidar da sua saúde, ter experiências únicas, entre outras. Para tal existem as mais diversas tipologias de destinos, sendo apresentado nesta dissertação um de âmbito espiritual, que envolve benefícios psicológicos e físicos, o autoconhecimento, o desenvolvimento pessoal e/ou a mudança de vida. Face a este contexto surge o turismo holístico.

O equilíbrio entre o corpo, o espírito e a mente torna-se o principal objetivo de quem procura o turismo holístico, que surge assim, na busca da união e do sentimento de bem-estar próprio. O termo holístico reforça a visão sistémica, enquanto conceito de interdependência, sendo o turismo visto como um todo, surgindo pela dimensão espiritual que este explicitamente contém. Assim, o turismo holístico oferece um conjunto de atividades que interligam o aconselhamento para caminhos de desenvolvimento espiritual, bem como terapias e tratamentos que associam o corpo, a mente e o espírito, das quais são exemplo as terapias meditativas como o yoga e a meditação, tornando-se este tipo de turismo, num meio de ligação entre o lazer e o desenvolvimento pessoal. Mesmo que o turista não coloque em prática terapias meditativas com o intuito de alcançar a sua espiritualidade, só o facto de sair do seu ciclo diário já cria uma satisfação interior que se irá refletir noutras tarefas e atitudes durante a sua estadia.

Considerando este tipo de turismo e todo o contexto de terapias holísticas, surge a ideia da criação da Quinta Chi, um espaço holístico, em contexto de alojamento local, que pretende ser de relaxamento total e de comunhão com a natureza que permitirá práticas espirituais e energéticas, como retiros espirituais/holísticos, que em conjunto com a possibilidade de confeção de refeições vegetarianas/macrobióticas, possibilitarão ao turista o encontro consigo mesmo. Existirão também outros serviços tais como: yoga, meditação, reiki, ayurveda, *workshops* relacionados, entre outras práticas e terapias, que poderão ser usufruídos em contexto de retiro, como complemento às atividades programadas pelos facilitadores, ou individualmente como prática frequente ou necessidade terapêutica.

**Palavras-chave:** turismo holístico, espiritualidade, bem-estar, terapias holísticas, alojamento local



## **Abstract**

Tourism comprises people's activities during their travels and stays in other places, different than their usual. Some of the tourist's motivations are: among others, to disconnect from the routine, to relax, to change of environment, to get strength back, to contact with nature, to rest, to take care their health, to have new and unique experiences. For such, there are the most diverse types of destinations, being presented in this thesis one in a spiritual scope which involves psychological and physical benefits, self-knowledge, personal development and/or even life change. Is in this context that holistic tourism arises.

Balance between body, mind and spirit is the main goal of those who seek holistic tourism, thus, aiming to achieve a feeling of unity and the sense of well-being. The holistic term reinforces the systemic vision of tourism, as a concept of interdependence, seen as a whole that comes from it's explicit spiritual dimension. So, holistic tourism offers a set of activities that link guiding to spiritual development paths, as well as therapies and treatments to body, mind and spirit as one. Some examples are the meditative therapies such as yoga and meditation, what makes this type of tourism to become a connection between leisure and personal development. Even if the tourist won't put into practice those meditative therapies in order to achieve their spirituality, the fact that just getting out of their daily routine already creates an inner satisfaction that will reflect in other tasks and attitudes during their stay.

Considering this type of tourism and the whole context of holistic therapies, comes up the idea of the build up the Quinta Chi, a holistic space, in a local accommodation context, that aims to be total relaxation and communion with nature that will allow spiritual and energizing practices such as spiritual retreats, that with vegetarian / macrobiotic meals, will enable the tourist to meet with himself. There will also be other services like: yoga, meditation, reiki, ayurveda, related workshops, among others practices and therapies, which may be enjoyed in a retreat context, as a complement to the activities programmed by the facilitators, or individually as a frequent practice or a therapeutic need.

**Keywords:** holistic tourism, spirituality, well-being, holistic therapies, local accommodation



## Índice Geral

Introdução.....	3
i. Apresentação do tema .....	4
ii. Objetivos .....	7
iii. Estrutura do trabalho.....	8
Capítulo I – Conceptualização de Turismo Holístico .....	10
1. Turismo .....	10
1.1. O turismo holístico, o turismo espiritual e o turismo de bem-estar .....	13
1.1.1. Turismo holístico .....	15
1.1.2. Turismo espiritual e de bem-estar .....	19
1.2. Espiritualidade e desenvolvimento pessoal .....	23
1.3. Relação entre turismo, bem-estar, espiritualidade e desenvolvimento pessoal .....	27
Capítulo II – O conceito da Quinta Chi.....	32
2.1. O conceito .....	32
2.1.1. O termo Chi .....	33
2.1.2. Yoga.....	34
2.1.3. Retiros espirituais/holísticos .....	37
2.1.4. Reiki .....	39
2.1.5. Ayurveda .....	41
2.1.6. Alimentação vegetariana/macrobiótica .....	44
2.2. Quinta Chi: Infraestruturas atuais .....	47
2.3. Identificação e importância do projeto no contexto em que se insere .....	50
Capítulo III – Desenvolvimento do conceito da Quinta Chi.....	54
3.1. A região de Leiria e o turismo holístico .....	54
3.2. Mercado alvo.....	57
3.3. Concorrência.....	58
3.4. Estratégia / Análise SWOT .....	60
3.4.1. Fatores chave/críticos de sucesso.....	60

3.5. Marketing e Vendas .....	61
3.5.1. Mercado .....	61
3.5.2. Preço.....	61
3.5.3. Política de vendas / Distribuição.....	64
3.6. Infraestruturas previstas .....	65
3.7. Fases do projeto.....	68
3.8. Planeamento financeiro .....	72
3.8.1. Plano de investimento .....	74
3.8.2. Plano de financiamento .....	78
3.8.3. Organização e pessoal.....	79
3.8.4. Informação económica e financeira .....	81
CONCLUSÃO:.....	92
i. Limitações do trabalho .....	95
ii. Trabalhos futuros.....	97
BIBLIOGRAFIA.....	100
Anexos .....	106

## Índice de Gráficos

### Capítulo III – Desenvolvimento do projeto Quinta Chi

Gráfico 3.1 – Estrutura Organizacional .....	79
--	----

## Índice de Figuras

### Capítulo I – Desmistificação do Turismo Holístico

Figura 1.1 – Definições de acordo com a ONU .....	11
---	----

### Capítulo II – O conceito da Quinta Chi

Figura 2.1 – Localização da Quinta Chi .....	47
Figura 2.2 – Imagem satélite do espaço atual.....	47
Figura 2.3 – Imagem satélite da área futura.....	48
Figura 2.4 – Planta aérea atual.....	48
Figura 2.5 – Piso térreo do atual edifício de habitação.....	49
Figura 2.6 – Piso 1 do atual edifício de habitação.....	49
Figura 2.7 – Piso 2 do atual edifício de habitação.....	50

### Capítulo III – Desenvolvimento do projeto Quinta Chi

Figura 3.1 e 3.2 – Identificação da Região Centro de Portugal .....	54
Figura 3.3 – Vista aérea da área total de exterior .....	66
Figura 3.4 – Piso 2 do edifício futuro.....	66
Figura 3.5 – Piso 1 do edifício futuro.....	67
Figura 3.6 – r/c do edifício futuro .....	67

## Índice de Tabelas

### Capítulo III – Desenvolvimento do projeto Quinta Chi

Tabela 3.1 – Concorrência e respectivos serviços.....	59
Tabela 3.2 – Análise SWOT.....	60
Tabela 3.3 – Preços médios da concorrência para alojamento e refeições.....	61
Tabela 3.4 – Preços médios da concorrência para retiros completos .....	62
Tabela 3.5 – Preços previstos para o turista/frequentedor .....	63
Tabela 3.6 – Preços previstos para os terapeutas .....	64
Tabela 3.7 – Plano de investimento .....	74
Tabela 3.8 – Equipamento básico (alojamento local).....	75
Tabela 3.9 – Licenças municipais para obras de ampliação e demolição .....	76
Tabela 3.10 – Licenças municipais para alojamento local.....	77
Tabela 3.11 – Licenças municipais para parque de campismo .....	77
Tabela 3.12 – Plano de financiamento.....	78
Tabela 3.13 – Descrição da estrutura organizacional.....	79
Tabela 3.14 – Volume de Negócios .....	81
Tabela 3.15 – Número de retiros previstos .....	82
Tabela 3.16 – Número de meses de ocupação de uma sala e de um gabinete .....	82
Tabela 3.17 – Número de horas de ocupação da segunda sala e segundo gabinete .....	82
Tabela 3.18 – Número de eventos de ocupação do dome e da cozinha ( <i>workshops</i> ).....	82
Tabela 3.19 – Camas disponíveis .....	83
Tabela 3.20 – Taxas de ocupação previstas.....	83
Tabela 3.21 – Gastos com pessoal.....	85
Tabela 3.22 – Fundo de Maneio .....	86
Tabela 3.23 – Fornecimentos e Serviços Externos .....	87

## **Abreviaturas**

ADENE – Agência para a Energia

AHRESP – Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal

AICEP – Agência para o Investimento e Comércio Externo de Portugal

ALEP – Associação do Alojamento Local em Portugal

APSEI – Associação Portuguesa de Segurança

DGEG – Direção Geral de Energia e Geologia

EUA – Estados Unidos da América

FSE – Fornecimentos e Serviços Externos

INE – Instituto Nacional de Estatística

INMC – Imprensa Nacional-Casa da Moeda

OMT – Organização Mundial do Turismo

ONU – Organização das Nações Unidas

SMAS – Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Leiria

TIR – Taxa Interna de Rendibilidade

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

VAL – Valor Atualizado Líquido

WHO – World Health Organization

WTO – World Tourism Organization

# INTRODUÇÃO

---



## Introdução

De acordo com definição da OMT (Organização Mundial do Turismo) de 1999:

*“o turismo compreende as atividades realizadas pelas pessoas durante as suas viagens e estadias em lugares diferentes de seu entorno habitual, por um período de tempo consecutivo inferior a um ano, tendo em vista, lazer, negócios ou outros motivos não relacionados ao exercício de uma atividade remunerada no lugar visitado”* (Pakman, 2014).

Com toda a evolução tecnológica e dos meios de comunicação nos dias hoje, surge o “novo turista”, que se sente mais informado mas, ao mesmo tempo insatisfeito, exigindo, desta forma, ao sector turístico novos e diferentes produtos (Valls, 2000, citado por Lopes, 2014).

Assim, o novo turista aproxima-se cada vez mais do tipo alocêntrico, caracterizado por ser aventureiro e autoconfiante, por procurar destinos novos (tenta sempre visitar destinos diferentes, aumentando assim a sua sabedoria), por ser sensível a culturas genuínas e autênticas (fugindo na maioria das vezes de destinos muito turísticos), por ser espontâneo e independente nas suas escolhas, e ter um papel ativo no planeamento do seu itinerário, e, por fim, por ser consciente das decisões e ações que realiza com o propósito de contribuir positivamente para o destino e para as comunidades. Este novo turista estimula-se pela aprendizagem e pela autorrealização (Plog, 2001, citado por Lopes, 2014). Neste sentido, as principais motivações do turista são o desligar da rotina, relaxar, mudar de ambiente, recuperar forças, estar em contacto com a natureza, comer bem, descansar, ver outros países, ter companhia, cuidar da sua saúde, rever familiares e amigos, entre outras (Krippendorf, 2001, citado por Lopes, 2014).

Tendo em conta o desejo de experiências únicas, cada uma delas vai para além do viajar para um determinado destino, podendo ser para um âmbito espiritual em que envolvam benefícios psicológicos e físicos, o altruísmo, o desenvolvimento pessoal e a mudança de vida (Willson, 2011, citado por Rocha, 2015).

É neste sentido que surge um novo tipo de turismo, o holístico, um conceito ainda pouco desenvolvido academicamente e/ou até compreendido ou visto como turismo. Um exemplo comparativo é o turismo de saúde/termal, em que o turista tem os seus tratamentos programados, mas nas horas livres sai do espaço de termas com o objetivo de realizar passeios ou outras experiências de lazer, sentindo os seus dias de férias como turismo.

No caso dos retiros, por serem uma experiência turística restrita ao espaço holístico, nas horas livres não é aconselhado o turista sair do espaço para fazer passeios culturais ou outro tipo de experiências. Deste modo, apesar de o próprio turista se sentir de férias, não se sente a fazer turismo, mesmo estando fora da sua região/país. É neste contexto que se enquadra este projeto.

### **i. Apresentação do tema**

Com o movimento contracultura, nos anos 60, apareceram novos modelos em cura e saúde, que incluíram a importação de modelos e sistemas terapêuticos distintos daqueles da nossa racionalidade médica e mesmo opostos a ela, ou seja, à medicina ocidental (Luz, 2005). Assim, das motivações do turismo, existe uma que se realça – a fuga à rotina diária –, o indivíduo pretende deixar a sua vida habitual e obter uns dias com experiências exclusivas e autênticas que o façam viver outra vida, uma vida liberta de imposições e rodeada de boas energias (Lopes, 2014).

O indivíduo procura o equilíbrio holístico do corpo, espírito e mente que leva ao bem-estar ótimo (Mueller, Lanz-Kaufman, 2001; Supapol et al., 2007, citado por Hopeniene & Bagdoniene, 2010). O bem-estar contribui assim para criar uma harmonia geral da saúde da pessoa (física, emocional, psicológica e espiritual), estando relacionada com a mudança do estilo de vida ou da possibilidade de uma vida mais saudável (Hopeniene & Bagdoniene, 2010).

O turismo holístico surge assim, na procura da união e do sentimento de bem-estar próprio, bem como na procura de experiências autênticas de modo a revitalizar a identidade pessoal de um ser humano (Reisinger & Steiner, 2006, citado por Rocha, 2015). Este caracteriza-se pelas atividades turísticas resultantes da procura pela espiritualidade e do autoconhecimento, recorrendo a práticas, crenças e rituais alternativos e desta forma o turista explora-se a si próprio como se fosse a atração principal (Lopes, 2014).

A evidência de que o turismo holístico se encontra em crescimento, mostra que existe um desejo por parte das pessoas em se concentrarem no seu “eu” e no seu bem-estar próprio (Wang, 1999, citado por Rocha, 2015). Para Smith e Kelly (2006), isto representa um tipo de fuga diferente, um desejo paradoxal de fuga à rotina, mas para encontrar o seu “eu”. Estes autores mencionam ainda que para tal, os retiros holísticos tendem a oferecer combinações de terapias e aconselhamento, orientações para o desenvolvimento

espiritual, melhoria criativa, e muitas outras formas de reequilíbrio do corpo, mente e espírito.

Segundo a WHO (World Health Organization), na estratégia de medicina tradicional (2013), os consumidores/turistas, estão interessados em mais do que medicamentos à base de plantas, começando agora a considerar aspetos das práticas da medicina tradicional e complementar.

O termo holístico reforça a visão sistémica, enquanto conceito de interdependência. Neste sentido, esta tipologia de turismo é vista como um todo, surgindo pela dimensão espiritual que este explicitamente contém e é uma forma de agrupar alguns segmentos turísticos direcionados para o espírito e para a alma, como o turismo espiritual, o místico e o esotérico, ou seja, é um misto de várias abordagens espirituais (Lopes, 2014).

Mais de 100 milhões de europeus são atualmente consumidores de terapias tradicionais e complementares, sendo que um quinto consome regularmente e o mesmo número prefere cuidados de saúde que incluam este tipo de terapias de forma complementar à medicina ocidental (World Health Organization, 2013).

A espiritualidade surge como um recurso ou solução na cura de diversas doenças, no entanto, e direcionando para o lado oposto do objetivo do turismo de bem-estar, que mantém o uso da espiritualidade apenas na cura e na estética, o turismo envolvido com o desenvolvimento pessoal liberta a espiritualidade deste rótulo. Este conceito pode ser usado em qualquer altura do ano, em qualquer hora ou dia, tendo o indivíduo que se consciencializar que ao ser espiritual, ou seja, ao se conectar com o seu lado espiritual pode obter resposta (Lopes, 2014).

Para a Nova Era de indivíduos, as terapias meditativas tornam-se, assim, num meio de ligação entre o lazer e o desenvolvimento pessoal, daí a sua implementação em rotas turísticas ser crucial para o alcance das nossas características pessoais ainda adormecidas. No entanto, não são apenas as práticas meditativas que potencializam a espiritualidade, mas também tarefas simples do dia-a-dia que, por vezes, não se praticam por falta de tempo ou por outras questões mais complexas. No entanto, são as práticas meditativas oferecidas por centros e destinos espirituais que atraem mais os turistas (Lopes, 2014). Destas práticas meditativas as mais praticadas são a meditação e o yoga, que permitem ao indivíduo alcançar a autorrealização, purificação e sentimentos

intrínsecos de amor (Aggarwal, Guglani, & Goel, 2008, citado por Lopes, 2014). Heintzman (2002) sugere ainda que a solidão e realizar atividades sozinho pode proporcionar o tempo e espaço necessários no processo de união para desenvolver as características do bem-estar espiritual relacionadas com o propósito e sentido da vida. Mesmo que o turista não coloque em prática terapias meditativas com o intuito de alcançar a sua espiritualidade, só o facto de sair do seu ciclo diário já cria uma satisfação interior que se irá refletir noutras tarefas e atitudes durante a sua estadia (Lopes, 2014).

Assim, após uma fase menos positiva da vida, que por vários motivos obrigaram a uma introspeção mais profunda, à descoberta da espiritualidade, a descobrir o que apaixona na vida e conseqüentemente a definir alguns objetivos, este projeto surge em resposta a um desafio pessoal, ao autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Já com algumas viagens turísticas vividas, diferentes experiências no contexto da fotografia e do yoga, bem como o sonho já de alguns anos de ter um espaço de turismo rural, colocou-se em prática o desafio de aprofundar academicamente a área da hotelaria e a desenvolver este projeto, que engloba um pouco de cada uma das paixões (fotografia, viagens e turismo rural). Surge assim a ideia da criação da Quinta Chi, um espaço holístico que pretende ser de relaxamento total e de comunhão com a natureza através de práticas espirituais e energéticas, como retiros espirituais/holísticos, yoga, meditação, reiki, ayurveda, entre outras práticas, que em conjunto com a possibilidade de confecção de refeições vegetarianas/macrobióticas, irão possibilitar aos frequentadores/turistas do espaço o encontro consigo mesmos. Estas práticas poderão ser através de aulas periódicas, retiros ou até *workshops* relacionados, como por exemplo cozinha vegetariana/macrobiótica.

A escolha da localização advém do facto de existir, na família, uma casa de habitação desabitada com uma área agrícola significativa, em aldeia, rodeada de natureza, e de os terrenos agrícolas vizinhos adjacentes também não serem trabalhados há alguns anos. Este ambiente de natureza e a inativação atual de todo o espaço motiva à responsabilidade ecológica e à reanimação do mesmo com algo diferente que também possa, no futuro, dar mais vida à aldeia. Desta forma, estes fatores, apesar de não serem os ideais, tornam-se perfeitamente compatíveis com a ideia do projeto.

O nome Chi surge apenas pela essência deste conceito. Chi, Qi ou Ki é a energia ou força vital do universo, segundo a tradição oriental, que se manifesta em dois aspetos opostos e complementares, o yin, princípio negativo, e o yang, princípio positivo. Para que haja a saúde física e mental é necessário que exista perfeito equilíbrio e harmonia do fluxo de

energia no organismo, pois o bloqueio dessa energia é o primeiro estágio para o desenvolvimento de doenças e mau estar (Tavares, 2010).

Desta forma, a Quinta Chi pretende ser um espaço onde se possa trabalhar o reequilíbrio e harmonia energéticos físico, mental e espiritual, tendo ainda a possibilidade de aprender a manter os mesmos.

## **ii. Objetivos**

O projeto Quinta Chi tem como objetivo principal ser um espaço holístico de turismo que permita o relaxamento total do corpo, mente e espírito, em comunhão com a natureza através de práticas espirituais e energéticas, como retiros espirituais/holísticos, o yoga, reiki, ayurveda, entre outras terapias alternativas e complementares, que em conjunto com a possibilidade de confeção de refeições vegetarianas/macrobióticas, irão possibilitar aos frequentadores/turistas o encontro consigo mesmos. Neste sentido, estas práticas poderão ser realizadas periodicamente, em retiros ou até *workshops* relacionados. Aliando este objetivo à localização da Quinta, dos bons acessos rodoviários e da natureza envolvente é também objetivo contribuir para a vertente holística do turismo a nível nacional e em particular da região de Leiria, criando nesta um espaço turístico inovador.

No caso concreto do alojamento, é objetivo permitir ao grupo ou turista individual a escolha do alojamento em interior, quarto duplo ou camarata, ou exterior em tendas, durante todo o ano, sendo que o alojamento em exterior dependerá sempre das condições meteorológicas. O mesmo se pretende para a possibilidade de realização das práticas durante a estadia, em interior nas salas preparadas para as mesmas ou no exterior no dome e jardim.

Ao reservar parte do terreno agrícola com o cultivo de especiarias, alguns vegetais e legumes é objetivo do projeto promover a agricultura biológica, mostrando a qualidade dos produtos e da alimentação através do consumo dos mesmos em contexto de retiro.

É ainda objetivo, em contexto de implementação futura deste projeto, posteriormente à conclusão deste trabalho, a realização de um estudo ao mercado sobre turismo holístico, focado na experiência dos retiros espirituais/holísticos, a nível nacional, para análise mais aprofundada da viabilidade do projeto e contribuição estatística e académica ao turismo português.

### **iii. Estrutura do trabalho**

Este trabalho estrutura-se em três capítulos principais.

Assim no primeiro capítulo foi realizada pesquisa e análise bibliográfica dos vários temas relacionados com o turismo holístico, apresentando primeiramente o conceito geral de turismo e uma breve relação deste com as suas motivações. De seguida o conceito de turismo holístico e a compreensão mais enraizada do que é o turismo espiritual e o turismo de bem-estar. De forma a desmaterializar e a integrar estes últimos no turismo holístico são apresentadas algumas ideias dos temas espiritualidade e desenvolvimento pessoal, relacionando-os no final do capítulo ao turismo, permitindo uma interpretação e identificação dos conceitos de turismo espiritual e de bem-estar diferentes dos apresentados inicialmente, integrando-os assim no turismo holístico.

No segundo capítulo é apresentado o conceito do projeto Quinta Chi e de como a ideia surgiu, tal como uma breve explicação do termo Chi, como escolha para o nome da Quinta. Neste capítulo são ainda apresentadas algumas das terapias e temáticas em que a Quinta Chi irá focar o seu negócio, bem como as condições das infraestruturas atuais do espaço que será transformado para o desenvolvimento deste projeto. Para finalizar este capítulo, é analisada a importância do projeto no contexto do turismo holístico e do benefício que poderá trazer ao turismo da região de Leiria.

O terceiro capítulo é reservado à análise do turismo da região e potencial concorrência. Desta forma, analisam-se os vários espaços holísticos da região (com e sem possibilidade de retiros holísticos) e o mercado alvo. É igualmente apresentada uma análise SWOT do projeto, os objetivos de promoção do espaço, as infraestruturas previstas e todo o investimento e planeamento financeiro.

## **Capítulo I – Conceptualização do Turismo Holístico**

---

## Capítulo I – Conceptualização de Turismo Holístico

O presente capítulo tem como objetivo apresentar uma revisão bibliográfica em torno do turismo espiritual e de bem-estar, desmistificando os conceitos de espiritualidade, desenvolvimento pessoal e terapias holísticas. Deste modo, pretende-se apresentar o turismo holístico como uma relação entre o turismo, a espiritualidade, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal.

### 1. Turismo

O turismo é um setor que contribui significativamente para o desenvolvimento económico de um determinado país. É visto como um fenómeno sociocultural com enorme importância no estudo das sociedades atuais (Silva, 2011, citado por Rocha, 2015).

De acordo com a última definição da ONU (Organização das Nações Unidas)/OMT em 2008, *“turismo é um fenómeno social, cultural e económico, que envolve o movimento de pessoas para lugares fora do seu local de residência habitual, geralmente por prazer”* (United Nations, 2010). No entanto, a que apresenta mais consenso é a definida em 1999 pela OMT, que afirma que *“o turismo compreende as atividades realizadas pelas pessoas durante as suas viagens e estadias em lugares diferentes de seu entorno habitual, por um período de tempo consecutivo inferior a um ano, tendo em vista, lazer, negócios ou outros motivos não relacionados ao exercício de uma atividade remunerada no lugar visitado”* (Pakman, 2014).

Decorrente desta definição é possível distinguir três tipos de visitantes que foram definidos na Conferência das Nações Unidas sobre o Turismo e as Viagens Internacionais, em 1963. É assim reconhecida a definição de “Visitante” como *“toda a pessoa que se desloca a um país, diferente daquele onde tem a sua residência habitual, desde que aí não exerça uma profissão remunerada”*. É reconhecida igualmente a distinção entre “Turista”, *“visitante que permanece mais de 24 horas no país de destino”* e “Excursionista”, *“visitante que permanece menos de 24 horas no país de destino”* (Confederação do Turismo Português, 2005), de acordo com o esquema abaixo. Deste modo, as viagens e o turismo podem ser descritas como atividades de recreação em que as pessoas recuperam do *stress* do quotidiano (Boorstin, 1964, citado por Rocha, 2015).

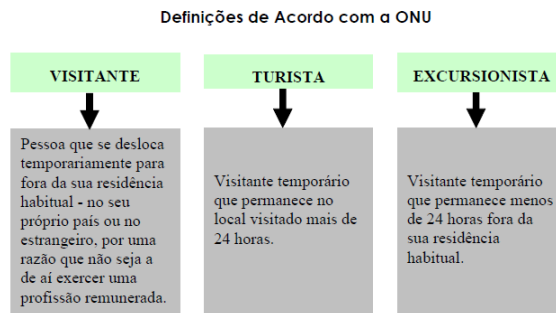


Figura 1.1 – Definições de acordo com a ONU

A evolução da população a nível mundial e as tendências demográficas obrigam a que as economias mundiais acompanhem tal evolução. De facto, este ajustamento permite a obtenção de ganhos e de oportunidades de trabalho e de qualidade de vida para as populações, acabando, conseqüentemente, por ser um ponto de atração para indivíduos de outros países, não só no ponto de vista do trabalho como também do lazer (Lopes, 2014).

A relação do consumidor dos anos 60/70 com o sector turístico baseava-se principalmente nos serviços e num conjunto de destinos padronizados. A partir dos anos 70/80, começa uma mudança relacionada com os movimentos sociais na Europa que coloca em questão os conteúdos sociais e culturais da oferta turística internacional. Surgem assim produtos que oferecem o contacto com a natureza e a descoberta de novas culturas. Esta mudança, no início dos anos 90, criou uma fronteira entre o antigo consumidor turístico, mais indolente e pouco exigente, e um novo consumidor turístico, mais próximo da realidade social e cultural dos lugares que visita e mais exigente na sua relação com o turismo (Cortada, 2006).

Neste seguimento, com toda a evolução tecnológica e dos meios de comunicação nos dias hoje, a informação sobre os destinos é disponibilizada de uma forma mais detalhada e mais rápida, e, como consequência, surge o “novo turista”, que se sente mais informado mas, ao mesmo tempo insatisfeito, exigindo, desta forma, ao sector turístico novos e diferentes produtos. Atualmente o perfil do ‘novo turista’ é apresentado como mais inteligente, flexível, experiente, com diferentes valores e estilos de vida. Esta alteração do lado da procura leva conseqüentemente a mudanças do lado da oferta, que é obrigada a se adaptar às novas necessidades do turista. Nesta nova conceção, o turista procura utilizar o seu tempo livre de uma forma satisfatória, de um modo ativo e participativo. As suas motivações e a forma como pretende obter satisfação fizeram deste novo turista um indivíduo autónomo nas suas decisões (Valls, 2000, citado por Lopes, 2014).

Para Cortada (2006) o novo turista é: i) impaciente – com as novas tecnologias e a agilidade nos processos de comercialização, este turista espera obter resposta imediata, instantânea, tanto na pesquisa de informação como na prestação dos serviços; ii) procura experiências – as motivações que geravam a componente romântica do turismo, nos finais do século XIX, desapareceram praticamente, ao estar todo o planeta conhecido e sistematizado. A necessidade pela busca do desconhecido tornou-se mais exigente nas experiências e no tempo dedicado às mesmas. Desta forma, a evolução das grandes cidades levou à necessidade de experiências de enriquecimento pessoal e desenvolvimento de novos valores (como sustentabilidade e solidariedade); iii) está bem informado e é exigente – o volume de informação turística atual leva a que o turista queira personalizar a sua própria viagem com características mais exigentes. O novo turista aceita menos a dinâmica tradicional das viagens organizadas confiando mais nos seus próprios critérios, sendo que por outro lado tem de ser o próprio a desenhar o itinerário; e iv) procura uma boa relação qualidade/preço o turista atual move-se menos por símbolos de prestígio, embora a viagem em si já o seja, e seleciona a qualidade e o preço que vai receber. Por isso o turista está disposto a pagar mais pela incorporação de valores intangíveis na sua experiência.

Por outro lado, Boniface e Cooper (2005) argumentam que o novo turista se tornou mais flexível, espontâneo e experiente, visto que viaja com frequência. Desta forma, a sua aptidão para comparar destinos torna-se mais apurada e estes têm maior conhecimento em relação aos serviços prestados e à forma como a atividade turística se desenvolve nos lugares visitados, procurando sempre bens e serviços de qualidade. É um turista aventureiro, curioso e os motivos para viajar prendem-se, a maior parte das vezes, com razões culturais originando um turista mais preocupado com as novas tendências ambientalistas e solidárias (Lopes, 2014).

Tendo em conta o desejo de experiências únicas, cada uma delas vai para além do viajar para um determinado destino, podendo ser num âmbito espiritual em que envolvam benefícios psicológicos e físicos, o altruísmo, o desenvolvimento pessoal e a mudança de vida (Willson, 2011, citado por Rocha, 2015).

As pessoas imaginam em que destino de férias podem gastar o seu dinheiro, se na montanha ou na cidade, que cultura ainda não exploraram, que gastronomia querem experimentar agora, se devem experimentar um *boutique hotel*, um *design hotel* ou um *ice hotel* e o que fará a sua viagem realmente memorável. Vender experiências turísticas a

este tipo de clientes, altamente experientes e sofisticados, torna-se um grande desafio, pois as experiências mexem com as pessoas muito mais que os produtos ou serviços. As experiências são intangíveis e imateriais, e apesar de tenderem a ser dispendiosas, as pessoas dão valor ao facto de serem memoráveis (Binkhorst, 2007).

O novo turista procura, portanto, consumir experiências que se baseiam no ser e não no ter (Lopes, 2014), ou seja, cada turista é visto como um participante ativo na criação de experiências (Silva, 2011, citado por Rocha, 2015). Por querer vivências autênticas, o novo turista quer estar no controlo das suas escolhas (Binkhorst, 2007).

Considera-se, desta forma, que o novo turista se torna cada vez mais no tipo alocêntrico, caracterizado por ser i) aventureiro e autoconfiante, por procurar destinos novos (tenta sempre visitar destinos diferentes, aumentando assim a sua sabedoria); ii) por ser sensível a culturas genuínas e autênticas, fugindo sempre de destinos muito turísticos; iii) por ser espontâneo e independente nas suas escolhas e ter um papel ativo no planeamento do seu itinerário; e, por fim, iv) por ser consciente das decisões e ações que realiza com o propósito de contribuir positivamente para o destino e para as comunidades. Este novo turista estimula-se pela aprendizagem e pela autorrealização (Plog, 2001, citado por Lopes, 2014). Neste sentido, as principais motivações do turista são o desligar da rotina, relaxar, mudar de ambiente, recuperar forças, estar em contacto com a natureza, comer bem, descansar, ver outros países, ter companhia, cuidar da sua saúde, rever familiares e amigos, entre outras (Krippendorf, 2001, citado por Lopes, 2014).

### **1.1. O turismo holístico, o turismo espiritual e o turismo de bem-estar**

No contexto atual económico da sociedade, as pessoas colocam o trabalho como prioridade de vida, com a intenção de não perderem o seu único sustento e de conseguirem ainda alguns rendimentos para as suas poupanças. Esta elevada preocupação em relação ao trabalho deixa os indivíduos mergulhados numa rotina, num ciclo vicioso que aparenta não ter saída, deixando-os com pouco tempo para a sua vida social. Desta forma, hoje em dia temos indivíduos retraídos, individualistas, desmotivados, sem objetivos de vida, infelizes. Este negativismo espelha-se na maneira de ser, estar e agir do indivíduo (Lopes, 2014). Verifica-se, assim, um constante questionar das realidades e certezas enquanto indivíduos inseridos numa sociedade célere nas suas mudanças, onde somos levados a interrogar-nos sobre as “verdades” que a/nos norteiam, a multiplicidade de valores e

crenças que permeiam os diferentes ambientes sociais, bem como sobre as situações interacionais decorrentes entre o pólo individual e o societal (Silva, 2008).

Alguns estudos demonstraram que os indivíduos começam a escolher as terapias alternativas e complementares pelas mais variadas razões, incluindo um aumento da procura de todos os serviços de saúde, um desejo de obter mais informação, uma crescente sensibilização para as opções disponíveis, uma crescente insatisfação com os serviços de cuidados de saúde existentes e um interesse reavivado por "cuidar da pessoa como um todo", bem como pela prevenção de doenças que são mais frequentemente associadas às terapias alternativas e complementares (World Health Organization, 2013) ou ainda pelo simples bem-estar e relaxamento físico e mental.

O turismo pode ser uma solução para alguns problemas sociais e económicos, uma vez que tem sido utilizado como um escape para os problemas pessoais (Lopes, 2014). Como mencionado anteriormente, cada vez mais os turistas desejam vivenciar novas experiências e não apenas um mero contacto com culturas, pessoas, paisagens ou lugares (Urry, 1990, citado por Rocha, 2015), focando-se na sua autotransformação e constituindo assim um novo patamar para experiências de turismo espiritual (Holladay & Ponder, 2012).

Investigadores referem que grande parte dos indivíduos procuram a sua espiritualidade através de viagens, ou seja, viajam de modo a obter um maior significado nas suas vidas e pretendem ainda compreender mais sobre si mesmos enquanto seres humanos (Timothy & Conover, 2006, citado por Rocha, 2015).

Segundo a WHO, na estratégia de medicina tradicional (2013), os consumidores/turistas, estão interessados em mais do que medicamentos à base de plantas, começando agora a considerar aspetos das práticas da medicina tradicional e complementar.

A evidência de que o turismo holístico se encontra em crescimento, mostra que existe um desejo por parte das pessoas em se concentrarem no seu "eu" e no seu bem-estar próprio (Wang, 1999, citado por Rocha, 2015). Para Smith e Kelly (2006), isto representa um tipo de fuga diferente, um desejo paradoxal de fuga à rotina, mas para encontrar o seu "eu". Estes autores mencionam ainda que para tal, os retiros holísticos tendem a oferecer combinações de terapias e aconselhamento, orientações para o desenvolvimento espiritual, melhoria criativa, e muitas outras formas de reequilíbrio do corpo, mente e espírito.

Apesar do conceito de turismo holístico ainda não se encontrar muito desenvolvido em termos académicos nem bem compreendido e reconhecido pela sociedade (Lopes, 2014), esta vertente ganhou força e relevância no mundo com um determinado nicho de mercado que procura por programas e experiências que possibilitem trazer equilíbrio para as suas vidas (Rocha, 2015), acabando assim por ser mais associado ao turismo espiritual. Apesar de haver uma diferença entre ambos os temas, estes têm como elo de ligação e complementar, o bem-estar, seja ele físico, emocional ou espiritual. A compreensão destes conceitos é fundamental ao desenvolvimento das potencialidades do turismo no desenvolvimento pessoal (Lopes, 2014).

### **1.1.1. Turismo holístico**

Nos últimos anos surgiu uma mudança na vertente sagrada e uma busca pelo desenvolvimento espiritual através da prossecução de uma variedade de crenças e práticas, das quais se destacam o holismo e o yoga (Drury, 2004, citado por Rocha, 2015). O holismo é a ideia de que os sistemas naturais e as propriedades devem ser vistos como totalidades e não como uma coleção de partes. Isso muitas vezes inclui a visão de que os sistemas funcionam como totalidades e que o seu funcionamento não pode ser compreendido apenas em termos das suas componentes (Rocha, 2015).

O termo holístico reforça a visão sistémica, enquanto conceito de interdependência. Isto é, os fenómenos deverão ser compreendidos com a observação do contexto em que surgem; e, por outro lado, devem assumir uma postura de transdisciplinaridade, ou seja, ir ao encontro entre a ciência e a tradição, entre a ciência e a sabedoria, criando uma ligação entre os campos da ciência com os caminhos vivos da espiritualidade. Neste sentido, o turismo holístico é visto como um todo, surgindo pela dimensão espiritual que este explicitamente contém e sendo uma forma de agrupar alguns segmentos turísticos direcionados para o espírito e para a alma, como o turismo espiritual, o místico e o esotérico, ou seja, é um misto de várias abordagens espirituais (Lopes, 2014).

A partir da segunda metade do século XX, nos anos 60, surgiu o movimento social urbano denominado contracultura, tendo-se este prolongado durante os anos 70 nos EUA (Estado Unidos da América) e na Europa. Com este movimento apareceram novos modelos em cura e saúde, que incluiu a importação de modelos e sistemas terapêuticos distintos daqueles da nossa racionalidade médica e mesmo opostos a ela, ou seja, à medicina ocidental (Luz, 2005). Desta forma surgiu o movimento Nova Era com novos desafios e

tendências, aos quais o turismo acompanha e se adapta para que não falhe no desenvolvimento de comunidades e destinos turísticos. Assim, das motivações do turismo, existe uma que se realça – a fuga à rotina diária –, o indivíduo pretende deixar a sua vida habitual e obter uns dias com experiências exclusivas e autênticas que o façam viver outra vida, uma vida liberta de imposições e rodeada de boas energias (Lopes, 2014).

Praticar turismo holístico significa que qualquer indivíduo pode usufruir e aproveitar uma experiência diferente, e não apenas um simples contacto com as culturas, pessoas, lugares e paisagens (Urry, 1990, citado por Lopes, 2014), focando-se na sua autotransformação e constituindo assim um novo patamar para experiências de turismo espiritual (Holladay & Ponder, 2012). O turismo holístico proporciona, assim, ao turista alternativas quando a sua vida parece problemática e/ou a precisar de uma mudança (Lopes, 2014). Alternativas estas, que se baseiam na harmonia holística do corpo, espírito e mente e que levam ao bem-estar ótimo (Mueller, Lanz-Kaufman, 2001; Supapol et al., 2007, citado por Hopeniene & Bagdoniene, 2010). O bem-estar contribui para criar uma harmonia geral da saúde da pessoa (física, emocional, psicológica e espiritual), estando relacionada com a mudança do estilo de vida ou da possibilidade de uma vida mais saudável (Hopeniene & Bagdoniene, 2010).

O facto de o indivíduo se sentir livre é o primeiro passo para crescer pessoal/intimamente. Poder ser o que quiser, fazer o que lhe apetecer, fazer as suas escolhas sem pressões alheias cria um bem-estar que o torna mais feliz e mais amado, fazendo-o apreciar o local visitado com outro olhar. Esta forma de viver influencia i) o bem-estar pessoal do turista e o das comunidades, sendo um começo para novas consciências perante a vida; ii) o bem-estar do outro, o indivíduo fica mais recetivo a outras pessoas, travando amizades e criando um respeito mútuo e espontâneo; e iii) a natureza, aprender a respeitar o melhor que a terra nos oferece é um dos pontos primordiais para o desenvolvimento do nosso íntimo. Implementar mudanças na consciência do indivíduo é fundamental para uma mudança social, e estando o turismo ao alcance da maior parte da população e sendo este uma porta para a conectividade entre comunidades, esta união com o desenvolvimento pessoal torna-se preciosa (Lopes, 2014).

O turismo holístico surge, portanto, na procura da união e do sentimento de bem-estar próprio, bem como na procura de experiências autênticas de modo a revitalizar a identidade pessoal de um ser humano (Reisinger & Steiner, 2006, citado por Rocha, 2015). Este caracteriza-se assim pelas atividades turísticas resultantes da procura pela espiritualidade

e do autoconhecimento, recorrendo a práticas, crenças e rituais alternativos. Neste sentido, o foco é a experiência vivida, isto é, o indivíduo utiliza os seus próprios sentimentos, enquanto a realidade se transforma em ideias. A forma como este sente fornece a essas ideias, novas experiências; o turista explora-se a si próprio como se fosse a atração principal (Lopes, 2014).

Intimamente ligado ao holístico, sendo muitas vezes confundido, está o bem-estar espiritual, que se realça devido ao seu carácter integrativo que potencializa o bem-estar geral do indivíduo (Westgate, 1996, citado por Lopes, 2014).

Os termos usados neste tipo de turismo (por exemplo: rituais, feng shui, leitura da aura, entre outros) são, para muitos indivíduos termos obscuros e ligados a bruxarias e feitiçarias, o que não passa de uma má compreensão e de uma mistificação dos mesmos (Lopes, 2014), sendo apenas termos ligados à medicina tradicional/indígena. A tentativa de compreensão da medicina tradicional confronta-se assim com uma dificuldade imediata que advém do facto de não possuir uma definição uniforme. As definições mais correntes entendem a medicina tradicional de forma negativa, ou seja, pelo que não é quando comparada com a medicina oficial convencional (Silva, 2008).

Segundo a WHO (2013), a medicina tradicional é definida como a *“soma total dos conhecimentos, habilidades e práticas baseados nas teorias, crenças e experiências indígenas de diferentes culturas, explicáveis ou não, utilizadas na manutenção da saúde, bem como na prevenção, diagnóstico, melhoria ou tratamento de doenças físicas e mentais”*. Deste modo, as terapias tradicionais/indígenas caracterizam-se como sistemas de cura nos quais a integração ou harmonia homem/natureza, e natureza/cultura é um sinónimo do que se poderia designar de equilíbrio para os indivíduos, e uma garantia de saúde para a comunidade. A doença é gerada pela desarmonia entre esses elementos fundamentais da vida, e restaurar a saúde, através da intervenção de xamãs, ou bruxos, ou outros agentes de cura, é restabelecer a harmonia entre esses termos nos sujeitos, sempre vistos como um todo socio-espiritual inserido na natureza (Luz, 2005).

A representação da medicina tradicional reflete elementos de atratividade que remetem para o natural, para a sua eficácia e filosofia holística, bem como para a prontidão e personalização no atendimento (Silva, 2008).

Sem querer, a sociedade recorre várias vezes a recursos esotéricos e/ou espirituais, como por exemplo, na decoração de uma casa com o feng shui, para afastar sentimentos alheios. Na saúde, cada vez mais, as pessoas optam por recorrer a tratamentos alternativos, como acupuntura ou reiki para curar doenças menores, e no *stress* os indivíduos recorrem cada vez mais a terapias meditativas para relaxar e meditar, como o yoga ou o tai-chi, encontrando o conforto e a paz que desejam (Lopes, 2014). Muitos países têm suas próprias formas tradicionais ou indígenas de cura que estão bem enraizadas na sua cultura e história. Algumas formas de medicina tradicional como ayurveda, medicina tradicional chinesa e medicina unani são populares no seu país, sendo usadas largamente em todo o mundo. Mais de 100 milhões de europeus são atualmente consumidores de terapias alternativas e complementares, sendo que um quinto consome regularmente e o mesmo número prefere cuidados de saúde que incluam este tipo de terapias de forma complementar à medicina ocidental (WHO, 2013).

A diversidade de terapias nesta área surge com base em ensinamentos e teorias antigas orientais (Lopes, 2014). Para Trovo, Silva e Leão (2003), as terapias tradicionais e complementares (ver algumas definições no anexo 1) agrupam-se em: terapias físicas (acupuntura, moxabustão, shiatsu, do-in, argiloterapia e cristais), hidroterapia (banhos, vaporização, sauna), fitoterapia (fitoterápicos, ervas medicinais, florais), nutrição (terapêutica nutricional ortomolecular), ondas, radiações e vibrações (radiestesia, radiónica), terapias mentais e espirituais (meditação, relaxamento psic muscular, cromoterapia, toque terapêutico, visualização, reiki) e terapia de exercícios individuais (biodança, vitalização) (Galli et al., 2012). Havendo ainda outras como, por exemplo, homeopatia, aromaterapia, geoterapia, pedras quentes, auricoloterapia (agulhas ou sementes aplicadas nas orelhas), reflexologia (massagens aplicadas em pontos específicos dos pés ou mãos), regressão e terapia de vidas passadas, hipnose, alinhamento de chacras, leitura da aura, yoga, tai-chi, caminhadas, entre outros (Oller, 2013). No entanto, estes tratamentos são complementares, isto é, devem fazer-se acompanhar por uma boa nutrição e exercício físico para se atingir o bem-estar pleno (Lopes, 2014), bem como ser adaptados a cada indivíduo, uma vez que a singularidade do paciente, visto como totalidade biopsíquica, tende a ser considerada não apenas o objeto, mas também o objetivo central (Luz, 2005) deste tipo de terapias alternativas e complementares.

Na Índia, por exemplo, todos os seis sistemas tradicionais de medicina com reconhecimento oficial (ayurveda, yoga, naturopatia, medicina unani, siddha e homeopatia)

institucionalizaram sistemas educacionais. A Índia tem 508 instituições de ensino superior com uma capacidade de admissão anual de 25 586 estudantes licenciados, 117 desses estabelecimentos permitem ainda 2493 estudantes pós-graduados. Os planos curriculares destes cursos só podem ser estabelecidos com a permissão do governo central e com a aprovação prévia da sua infraestrutura. Inspeções anuais e de surpresa asseguram que as normas educacionais e de infraestrutura sejam atendidas. O governo central tem o poder de reconhecer ou rescindir qualquer qualificação e instituição universitária (WHO, 2013).

A busca por respostas ao nosso íntimo promove a compreensão do nosso ser e oferece experiências de renovação e aprendizagem. Ao atingir o desenvolvimento espiritual, a criatividade do indivíduo é acentuada, os valores, a ética, a moralidade e a sensibilização para este tema geram um clima de autossuperação e de melhor qualidade de vida. A Nova Era de indivíduos que preferencialmente optam por este tipo de turismo emergente pretende encontrar uma nova consciência, autoconhecimento e autoaperfeiçoamento. As terapias meditativas tornam-se, assim, num meio de ligação entre o lazer e o desenvolvimento pessoal, daí a sua implementação em rotas turísticas ser crucial para o alcance das nossas características pessoais ainda adormecidas (Lopes, 2014).

### **1.1.2. Turismo espiritual e de bem-estar**

A espiritualidade no turismo é um fenómeno que surge nas discussões associadas ao turismo de lazer no século XX. No século XXI há mais interesse pela espiritualidade do que nunca, os indivíduos não dependem mais de uma religião e procuram outras filosofias e formas de estar na vida para responder às dúvidas que têm (Schaar, 2008). Muitos autores têm verificado que a espiritualidade no geral tem-se tornado recentemente num importante objeto de investigação e de negócios (Cimino & Lattin, 1999; Konz & Ryan, 1999; Hill, 2002; Pesut, 2003, citado por Schaar, 2008). O interesse pela espiritualidade tem influenciado diversas indústrias por todo o mundo (Mitroff & Denton, 1999, citado por Schaar, 2008) incluindo o setor do turismo, onde muitas pessoas veem as suas férias espirituais como uma oportunidade de revitalizar e tornar-se “um” com o seu corpo e mente reequilibrando as suas vidas agitadas (Schaar, 2008).

A dimensão espiritual do turismo tem sido o foco de estudo nos últimos anos (Allcock, 1988, citado por Rocha, 2015). Esta vertente é abraçada pelo estudo da componente holística (Smith M., 2003, citado por Rocha, 2015) ou de bem-estar do turismo (Reisinger & Steiner, 2006, citado por Rocha, 2015), sendo que atualmente o maior desafio dos agentes

turísticos é o próprio turista, o qual tem preferido cada vez mais destinos turísticos que oferecem experiências exclusivas no âmbito das dimensões do espiritual, do físico e do emocional (Lopes, 2014).

Apesar de este produto turístico ser relativamente recente, a sua origem parece remontar aos 5.000 anos A.C. com a prática da cultura ayurveda, uma terapia de cura que incita a união espiritual e física, massagens e cuidados de nutrição (Lopes, 2014). De acordo com um estudo realizado por Schaar (2008), o turista espiritual puro é o procurador espiritual, é o turista individual que reserva um bilhete e alojamento e vai à procura do seu “eu” interior. Ou, por outras palavras, é o turista que prefere ir em turismo espiritual e trabalhar individualmente no seu “eu” interior.

A espiritualidade pura não é uma religião ou ideologia, mas um objetivo que as pessoas se propõem alcançar. O turista espiritual puro foca-se no desenvolvimento do seu “eu” interior e em estar consciente de determinados aspetos. O turista espiritual acredita ainda que tudo na vida tem um propósito. A espiritualidade pura é uma procura individual pelo sentido da vida. Através da procura de respostas e refletindo-as no dia-a-dia, um turista espiritual puro ganha mais conhecimento sobre o “propósito” que o espírito tem na sua mente. Quando sabem qual é o seu “propósito”, os turistas podem fazer as escolhas certas na vida e assim atingir os seus objetivos. Esta forma de crescimento é indissociável e conectada com a espiritualidade. É importante referir que as escolhas que estes turistas espirituais fazem, não são as mais fáceis, tal como têm de se esforçar para o seu processo de aprendizagem pessoal (Schaar, 2008).

Para este mesmo autor (Schaar, 2008), o turismo espiritual de bem-estar não tem o mesmo objetivo que o turismo espiritual puro, que é a procura do seu “eu” interior. O turista espiritual de bem-estar é o turista que apenas faz atividades que por acaso estão relacionadas com a espiritualidade. Atividades estas que podem ser oferecidas durante uma viagem de férias e que podem ser aulas de yoga, dadas por um instrutor de yoga num hotel, ou uma sessão de meditação num local sagrado, como um templo. Este turista também gosta de ser mimado com técnicas espirituais relacionadas, que ajudam a limpar a mente.

Vários são os fatores que têm influenciado o turismo, nomeadamente o aumento do ritmo de vida, os níveis de *stress* no trabalho elevados e a perda de estruturas tradicionais da

sociedade. Disto resulta um desejo de abrandar, simplificar e encontrar respostas a questões pessoais (Voigt, Brown & Howat, 2011).

Elementos como a atividade física e mental, relaxamento, boa nutrição, equilíbrio social e sensibilização ambiental promovem o bem-estar (Lopes, 2014). Para Rayle (2005), a vertente do bem-estar e saúde é um processo e estado de busca do máximo funcionamento humano. Envolve a mente, o corpo e o espírito e incorpora seis tarefas da vida principais: espiritualidade, autodireção, trabalho, lazer, amizade e amor (Rocha, 2015). Para este e outros autores, estas dimensões deverão trabalhar em conjunto e em harmonia, só assim o indivíduo poderá atingir o ponto alto do seu autoconhecimento e autorrealização (Lopes, 2014).

Segundo Voigt, Laing, Wray, Brown & Howat (2010) existem três tipos de turismo de bem-estar: Hotéis/resorts de *spas* de beleza, resorts/retiros da moda e retiros espirituais.

Existem muitas abordagens na literatura acerca do bem-estar. No entanto, a primeira vez que o conceito de bem-estar foi desenvolvido, foi pelo Dr. Halbert Dunn em 1959. De acordo com o sistema por ele criado o bem-estar é compreendido não apenas pela ausência de doença, por estar saudável, mas também pela harmonia holística do corpo, espírito e mente, que é definido como um bem-estar de alto nível ou bem-estar ótimo (Mueller, Lanz-Kaufman, 2001; Supapol et al., 2007, citado por Hopeniene & Bagdoniene, 2010). Bem-estar é um estado de saúde conciliado à harmonia do corpo, mente e espírito com autorresponsabilidade, condição física, nutrição saudável, relaxamento/meditação, atividade mental/educação e sensibilidade ambiental. A saúde é um recurso para o dia-a-dia e não apenas um objetivo de vida, é um conceito positivo, enfatizando recursos sociais e pessoais, bem como capacidades físicas (Puczkó & Bacharov, 2006, citado por Rocha, 2015).

De acordo com Smith & Kelly as maiores diferenças, entre o turismo espiritual e o turismo de bem-estar são que o turismo de bem-estar, ou turismo de *spa*, é mais focado no aspeto físico da cura ou melhoria, em vez de combinar isto com o desenvolvimento da mente/espírito. Para eles, o turismo espiritual é mais abstrato, “multi-fé” e do tipo eclético onde os turistas procuram mais o significado, compromisso e paz através de atividades como a meditação (Schaar, 2008). O turismo espiritual aliado ao de bem-estar proporciona ao turista condições e experiências que revitalizam não só o bem-estar físico, como o emocional, mental e social. Através do turismo holístico é possível atingir o

autoconhecimento, autorrealização e paz interior. Quando um indivíduo passa por estas etapas, a sua aprendizagem e o seu desenvolvimento pessoal aumentam e este transforma-se numa pessoa mais divertida, despreocupada, feliz com a vida, pretendendo partilhar o seu conhecimento e transformando maneiras de pensar (Lopes, 2014).

Enquanto setor emergente, o turismo potencializa o desenvolvimento de novos mercados e de novos tipos de turistas com motivações diferentes das existentes, nas quais a espiritualidade está incluída, fortalecendo o desenvolvimento e a descoberta pessoal, causando bem-estar geral e melhorias na qualidade de vida dos indivíduos (Lopes, 2014). No entanto, segundo Haq (2011), na sua dissertação de doutoramento, ao contrário de outras áreas do turismo, não existem ainda estatísticas confiáveis para o turismo espiritual.

Com base no modelo desenvolvido por Maslow (1970), Sweeney, Myers e Witmer (2000) propõem um modelo mais holístico e completo que previne o bem-estar do indivíduo a longo prazo, tendo como suporte literatura empírica e teórica que incorpora variados conceitos desde a psicologia à religião (Myers, Sweeney, & Witmer, 2000, citado por Lopes, 2014). Este modelo, apesar de se denominar como holístico, enquadra-se no turismo espiritual, pelo facto de o bem-estar espiritual estar bem no centro do modelo. Como já foi referido anteriormente, para que se atinja qualquer bem-estar é necessário que todos estejam em harmonia e em sintonia. No entanto, a dimensão espiritual exige uma visão do mundo bem definida, esta proporciona clareza pessoal na compreensão de alguns aspetos do íntimo, como o propósito de vida e a importância das relações entre a natureza, poder supremo, senso pessoal e uma realidade ampla (Hawks, 2004, citado por Lopes, 2014).

Charlotte Joko Beck, define espiritualidade como *“A lot of what is counted to spirituality as to do with positive thinking. Looking with a positive view at the world and consider the world as good and loving. Be thankful for what you have and what life brings you. Be positive over and towards yourself; accept yourself, and say yes to yourself”*. O psicólogo Bert Hendriks disse também: *“Speaking about spirituality starts when there is contact with your spirit, your own intuition, your “higher conscience”. Being happy is not at the foreground, but being yourself is, being authentic.”* Para outros ainda: *“Spirituality is a journey where an individual is looking for its inner self. In the broadest sense of the word a person can chose for the superficial experience of spirituality, which means participate in yoga sessions or take a massage to clear the mind. A person can also chose for the “pure” spiritual experience, which means live your life in harmony with the rest of the world.”* Estes são apenas alguns

exemplos. Cada um tem a sua interpretação própria do conceito de espiritualidade (Schaar, 2008).

Oller (2013) sugere que o turismo espiritual ocorre com a oferta imperdível de paz, autoconhecimento, crescimento espiritual, integração com a natureza e o universo, para além da oportunidade de poder tornar o mundo melhor. Assim, este tipo de turismo ocorre quando as pessoas viajam para estabelecer contacto e vivenciarem práticas, conhecimentos e estilos de vida alternativos. O turismo holístico e o espiritual permitem ao turista criar oportunidades de escolher, pensar e refletir no seu próprio itinerário e nas atividades que pretende vivenciar, sendo esta uma forma subtil de o próprio se conhecer e desenvolver pessoalmente (Lopes, 2014). Este turista aproveita o tempo longe de casa para analisar o seu íntimo, de forma a recordar o aconselhamento, que pode ser feito através da cura psicológica ou de retiros de meditação (Norman, 2012, citado por Lopes, 2014).

## **1.2. Espiritualidade e desenvolvimento pessoal**

É importante distinguir espiritualidade de religião, conceitos que muitas vezes são confundidos. A espiritualidade pode ser definida como um “sistema de crenças que engloba elementos subjetivos, que transmitem vitalidade e significado a eventos da vida”, sendo vista como a experiência do contacto com a dimensão que vai além das realidades normais da vida humana (Silva & Silva, 2014). Segundo estes autores, para Vaillant (2010), a espiritualidade não tem raízes em ideias, textos sacros e teologia. Em vez disso, ela compreende emoções positivas e elos sociais, e o amor é a definição mais curta de espiritualidade. A espiritualidade é assim ampla e pessoal, está voltada para um conjunto de valores íntimos, como completude interior, harmonia, relações interpessoais, estímulos aos interesses mútuos que dão sentido à vida. Já a religião, para Koenig, (2012) pode ser definida como um “sistema de crenças e práticas observados por uma comunidade, apoiado por rituais que reconhecem, idolatram, comunicam-se com, ou aproximam-se do Sagrado, do Divino, de Deus (em culturas ocidentais), ou da Verdade Absoluta da Realidade, ou do nirvana (em culturas orientais)”. Este autor sugere ainda que a religião normalmente se baseia num conjunto de escrituras ou ensinamentos que descrevem o significado e o propósito do mundo, o lugar do indivíduo nele, as responsabilidades dos indivíduos uns com os outros e a natureza da vida após a morte. Em qualquer cultura, a religião provê significados para que as pessoas possam individualmente interpretar suas experiências e organizar a sua conduta (Silva & Silva, 2014).

Uma das formas de prática da espiritualidade está na religião, embora não seja a única, ou seja, espiritualidade e religião complementam-se, mas não se confundem, há um grau hierárquico que distingue os dois. A religião é uma instituição humana, enquanto a espiritualidade é uma vivência nata do homem, a religião é mais cognitiva, enquanto a espiritualidade é mais emocional. Todos os conceitos de religião estão vinculados à manifestação de atos de culto, de ritos e de outras formas de expressão religiosa, enquanto a espiritualidade é compreendida como uma dimensão constitutiva humana, caracterizada pela intimidade do ser humano com algo maior (Silva & Silva, 2014).

A espiritualidade refere o que é sentido em vez de especificar o que se espera ser encontrado, tornando-se uma característica dominante da vida no final do séc. XX (Vukonic, 1996, citado por Rocha, 2015). A espiritualidade encontra-se no centro da roda do bem-estar por considerarem ser o alcance da consciência de um ser que transcende os aspectos materiais da vida e coloca uma profundidade na ligação com o universo. Também é considerada como a característica fundamental dos indivíduos saudáveis e fonte das outras dimensões do bem-estar. Torna-se impossível caracterizar um indivíduo como saudável fisicamente, se este não for, igualmente, saudável ao nível da mente. O equilíbrio entre dimensões só existe se as necessidades que cada uma requer forem satisfeitas, promovendo um bem-estar geral e uma melhor qualidade de vida. Pelo contrário, se houver algo de errado isso causa um desequilíbrio geral, criando insatisfação, desmotivação entre outros sentimentos negativos (Lopes, 2014).

Atualmente a qualidade de vida, não se refere apenas às condições de saúde. Qualidade de vida é definida como “a percepção do indivíduo da sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Panzini et al., 2007). As necessidades humanas devem ser assim entendidas como carências. Não é possível mudar o mundo, mas se mudarmos a nossa maneira de ser podemos provocar alguma reação que poderá mudar o mundo, no entanto, o indivíduo tem receio de mudar, é mais fácil conhecer o vizinho do que a nós próprios. A solução para o desenvolvimento pessoal e para o desenvolvimento da consciência encontra-se em nós e em conhecermo-nos e sentirmo-nos preparados para decidir com honestidade e solidariedade (Lopes, 2014). Crompton (1979) sugere que o prazer de umas férias pode ser visto por algumas pessoas como uma oportunidade de reavaliação e autodescoberta ou interpretar autoimagens e assim melhorar ou modificar as mesmas. A autodescoberta surge assim do resultado da transposição numa nova situação.

A perspectiva e experiência religiosa são pensamentos fundamentais à experiência humana, essenciais na busca pelo sentido existencial, importante para o desenvolvimento humano e representam a evolução da nossa mente. Para Jung (1978), a espiritualidade, juntamente com a religião, é um reflexo da alma (Lopes, 2014).

Questões como o materialismo excessivo, o *stress* e as preocupações com o aquecimento global, a pobreza e o terrorismo, a falta de tempo pessoal, o isolamento, o aumento dos preços dos combustíveis e o avanço da tecnologia bem como o crescimento da civilização deixaram nas pessoas uma sensação de vazio, de algo desconcertado (Willson, 2011, citado por Rocha, 2015). O crescimento da espiritualidade deve-se à saturação dos indivíduos relativamente a estas questões, levando-os deste modo à procura contínua pela paz de espírito, pelo seu encontro com o íntimo, recorrendo a atividades específicas para atingir o mesmo (Lopes, 2014).

Se o ser humano se encontra hoje fragmentado em diferentes níveis (físico, mental, social, cultural, ambiental e espiritual) é porque o todo do “ser” não tem sido respeitado em cada ciclo do desenvolvimento humano. Em cada um deles o indivíduo necessita aprender a amar, a conviver, a fazer, a conhecer, a ser, a crer e a adaptar-se de acordo com as suas circunstâncias, expandindo a sua consciência em direção ao seu todo, dando-lhe sentido e, conseqüentemente, promovendo qualidade de vida. Para superar esta fragmentação (nomeadamente a do eu pessoal), é necessária uma aprendizagem ao longo de toda a vida, passando pela aprendizagem da humildade de descobrir e revelar o melhor que há no seu interior (Alves & Silva, 2007).

A espiritualidade pode ser comparada com a natureza e a música, isto porque a música conduz-nos a um universo maior, criando uma ligação com o nosso íntimo e acabando por influenciar positivamente os nossos tremores e desejos. Por outro lado, temos a natureza, que se impõe de qualquer forma, queiramos ou não, esta é imponente pela sua grandiosidade, beleza, autenticidade e positivismo. Aos nossos olhos a natureza é algo que nos torna impotentes e pequenos e, por isso, se torna no local ideal para procurarmos a nossa espiritualidade (Pessini, 2007, citado por Lopes, 2014). Estudos mencionam a correlação entre o ambiente natural e um profundo sentimento de pertença, um sentido de lugar, uma conexão profunda com o mundo e sentimentos harmoniosos (Pritchard, Morgan, & Ateljevic, 2011, citado por Rocha, 2015). Heintzman (2002) sugere ainda que a solidão e realizar atividades sozinho pode proporcionar o tempo e espaço necessários no processo de união para desenvolver as características do bem-estar espiritual relacionadas com o

propósito e sentido da vida, enquanto as atividades sociais dão oportunidade de desenvolver preocupação e conexão com o outro.

As pessoas usam a vida selvagem, o deserto e as paisagens para refletir sobre as suas vidas (Fredrickson & Anderson, 1999, citado por Rocha, 2015). Atualmente as pessoas não têm tempo para olhar para as estrelas. Certas paisagens possuem indícios de uma componente rural e natural. A procura de espaços e ambientes naturais é predominante (Sharpley & Jepson, 2011, citado por Rocha, 2015) para aumentar o nível de percepção sensorial de uma pessoa (Fredrickson & Anderson, 1999, citado por Rocha, 2015) e este aumento do nível de consciência parece propício para a inspiração espiritual e para uma experiência significativa (Rocha, 2015). Assim, a paisagem oferece ao turista uma ligação emocional a um poder maior, uma vez que as paisagens naturais, possuindo um significado sagrado, compensam o aumento do vazio espiritual que se sente na sociedade (urbana) (Sharpley & Jepson, 2011).

Fazendo uma ligação ao mundo empresarial, os gestores têm vindo a confirmar as mais-valias da espiritualidade nos seus colaboradores, o que implica que estes devem compreender as necessidades dos seus colaboradores (Lopes, 2014), estando atentos aos mesmos, fornecendo-lhes *feedback* constante e formações contínuas, sob pena de os perder para o mercado. Assim, aliam-se ferramentas e técnicas como o *holistic coaching*, a meditação, técnicas de relaxamento, entre outras, ao contexto empresarial, que centralizam os colaboradores, trazendo benefícios diretos em termos de desempenho e produtividade (Teixeira, 2015).

Um colaborador que trabalhe o seu equilíbrio ao nível espiritual realiza o seu trabalho com tranquilidade e empenho, mantém um bom contacto e colabora com os seus colegas de equipa, sem hesitar em ser solidário (Lopes, 2014). Fry (2003) acredita que os colaboradores ao darem um sentido ao seu trabalho, se sentem mais unidos e motivados ao mesmo, ou seja, há uma satisfação no trabalho aliada à performance organizacional (Wrzesniewski, 2003, citado por Teixeira, 2015).

A maioria dos estudos nestas áreas revela que o envolvimento com a espiritualidade está associado a índices positivos de saúde, incluindo maior longevidade, melhores capacidades e qualidade de vida, assim como índices negativos de ansiedade, depressão e suicídio. A espiritualidade é um fenómeno que deveria ser praticado por todos desde

cedo. Manter estes hábitos desde a infância poderia influenciar o ambiente escolar que se tem vindo a degradar ao longo dos tempos (Lopes, 2014).

Uma prática espiritual a sério não é algo que se faça em vinte minutos, duas horas ou seis horas por dia. Não é algo que se faça uma vez por dia de manhã, ou uma vez por semana ao domingo. A prática espiritual não é uma atividade no meio de todas as atividades humanas, é a base de todas elas, da sua origem e validação. É um compromisso com a verdade transcendente vivida, respirada, intuída e praticada vinte e quatro horas por dia (Wilber, 1979).

O turismo pode ser assim o elo de ligação entre as temáticas da espiritualidade, desenvolvimento pessoal e produtividade e o motor de desenvolvimento e implementação destes conceitos (Lopes, 2014).

### **1.3. Relação entre turismo, bem-estar, espiritualidade e desenvolvimento pessoal**

A espiritualidade e o desenvolvimento pessoal, apesar da escassa referência de ligação ao turismo, datam de tempos remotos e surgem de termos e de doutrinas como o sufismo e o zen-budismo. O sufismo, num contexto resumido, é um conjunto de ensinamentos que se manifestam de formas variadas, tendo como ponto comum a transcendência das limitações pessoais e percetivas e a experiência direta com o divino. Esta doutrina ensina o indivíduo a alcançar e ultrapassar medos e impedimentos que o prejudicam no seu alcance ao crescimento pessoal. Por outro lado, e na mesma linha de pensamento, zen, uma escola do budismo que recorre à meditação e à prática espiritual, oferece um modo simples, prático e experiencial de tratar a espiritualidade, aplicada a qualquer religião (Lopes, 2014).

O budismo caracteriza-se através de quatro elementos fundamentais ao seu funcionamento: (i) impermanência – designa todas as coisas, considera que elementos físicos não são eternos, aplica-se a pensamentos e ideias e crê que não existe uma verdade única e permanente, mas sim um nível de entendimento aplicado a um tempo e lugar; (ii) interdependência – caracteriza a simultaneidade entre momentos e considera que tudo flui, o que permite experienciar o mundo de uma forma diferente; (iii) impessoalidade – suporta que não existe uma alma mortal permanente, o indivíduo é reconhecido como um conjunto de elementos em constante transformação e constitui-se por cinco elementos

(corpo, percepção, sensação, consciência e atividades mentais), e a pessoa existe pela forma como todos estes elementos interagem; e, por último, (iv) insatisfação – esta abrange o nascimento, morte, decadência e tristeza. O sofrimento advém de nós mesmos e com o auxílio desta prática zen é possível ao indivíduo transcender a sua limitada noção de identidade e, apenas através da autotransformação, é que o mesmo pode experienciar, num sentido real, satisfação em relação a si próprio e ao mundo (Fadiman & Freger, 2002, citado por Lopes, 2014).

O turismo tem na sua base o lazer, sendo que o lazer é uma atitude mental e espiritual, uma condição da alma, uma atitude recetiva da mente e contemplativa (Pieper, 1952, citado por Lopes, 2014), que permite que o indivíduo possa renovar o seu espírito (Lopes, 2014).

A espiritualidade surge como um recurso ou solução na cura de diversas doenças, no entanto, e direcionando para o lado oposto do objetivo do turismo de bem-estar, que mantém o uso da espiritualidade apenas na cura e na estética, o turismo envolvido com o desenvolvimento pessoal liberta a espiritualidade deste rótulo. Este conceito pode ser usado em qualquer altura do ano, em qualquer hora ou dia, tendo o indivíduo que se consciencializar que ao ser espiritual, ou seja, ao se conectar com o seu lado espiritual pode obter resposta (Lopes, 2014).

A espiritualidade pode ser alcançada de diversas formas, isto é, não são apenas as práticas meditativas mais conhecidas que potencializam este alcance, mas também tarefas simples do dia-a-dia que, por vezes, não se praticam por falta de tempo ou por outras questões mais complexas. Por exemplo, a jardinagem é uma boa prática para entrarmos numa dimensão espiritual – o contacto com a natureza, o cuidar das plantas, a tranquilidade que esta tarefa provoca promove a reflexão mais profunda do indivíduo. Outro exemplo são as caminhadas – estas promovem o bem-estar não só físico, mas também psicológico, emocional, mental e espiritual e, mais uma vez, o contacto com a natureza é referenciado, o indivíduo consegue entrar numa realidade mais física. O campismo também é visto como uma boa prática para alcançar a espiritualidade, isto porque faculta uma melhor compreensão entre o espírito humano e o mundo natural, o que melhora a perspetiva, não só dos praticantes, como dos gestores destes espaços, melhorando as oportunidades para implementar experiências espirituais. No entanto, são as práticas meditativas oferecidas por centros e destinos espirituais que atraem mais os turistas (Lopes, 2014).

Os motivos espirituais têm sido cada vez mais adotados como razão principal para a prática de terapias meditativas e para viagens com esse propósito. Entre as terapias meditativas e o local visitado existe uma relação terapêutica que promove a pureza espiritual do indivíduo, quebrando o mundano e emergindo o 'novo'. Destas práticas meditativas as mais praticadas são a meditação e o yoga, que permitem ao indivíduo alcançar a autorrealização, purificação e sentimentos intrínsecos de amor (Aggarwal, Guglani, & Goel, 2008, citado por Lopes, 2014).

Mesmo que o turista não coloque em prática terapias meditativas com o intuito de alcançar a sua espiritualidade, que inclui a autorrealização e autoconhecimento, só o facto de sair do seu ciclo diário já cria uma satisfação interior que se irá refletir noutras tarefas e atitudes durante a sua estadia (Lopes, 2014).



## **Capítulo II – O conceito da Quinta Chi**

---

## **Capítulo II – O conceito da Quinta Chi**

Neste segundo capítulo pretende-se apresentar a ideia de conceito do projeto, as principais terapias e práticas em que o mesmo se vai focar, o estado da arte em termos de infraestruturas e a importância do projeto no contexto do turismo holístico, bem como do turismo da região de Leiria.

### **2.1. O conceito**

Foi em 2015, aquando do início de uma fase de desemprego que surgiu a ideia de criar uma unidade de turismo holístico. Após 9 anos de experiência profissional em consultoria de gestão, foi o momento de refletir sobre o futuro profissional. Após iniciar a prática do yoga no final de 2014, começou a pensar-se no que realmente apaixona na vida e três coisas surgiram de imediato: fotografia, viagens e turismo rural. Porque não fazer um 3 em 1?! Foi quando se percebeu que numa situação de desemprego, era o momento ideal para investir novamente em formação. Foram frequentados vários cursos de fotografia, que serviram de anti-depressivo, e foi realizada a inscrição no mestrado de gestão e direção hoteleira. Ao mesmo tempo vivenciaram-se alguns retiros espirituais/holísticos inseridos no contexto do yoga, mas também num misto de fotografia.

O negócio apresentado é um conceito de turismo que não se encontra, atualmente, integrado nas tipologias e estratégias do Turismo de Portugal, uma vez que é um conceito ainda pouco desenvolvido no país, tal como explicado no capítulo anterior.

Apesar de esta ideia de negócio poder ser integrada nos mercados de turismo de bem-estar, saúde e/ou de natureza, considera-se mais corretamente inserida no conceito de turismo espiritual. Contudo, porque o conceito de turismo espiritual que o Turismo de Portugal tem definido se focaliza na vertente religiosa, a ideia de negócio é integrada no conceito de turismo holístico, ainda pouco desenvolvido no nosso país.

A ideia de negócio é uma unidade de turismo que pretende proporcionar um espaço de relaxamento total e de comunhão com a natureza que permitirá práticas espirituais e energéticas, como yoga, retiros espirituais/holísticos, reiki, ayurveda, entre outras práticas, que em conjunto com a possibilidade de confeção de refeições vegetarianas, irão possibilitar aos frequentadores (clientes) do espaço o encontro consigo mesmos. Estas

práticas poderão ser através de aulas periódicas, retiros ou até *workshops* relacionados, como por exemplo cozinha vegetariana.

Esta unidade turística terá ainda, no seu desenvolvimento, foco nas tecnologias ambientais e ecológicas relativas a energias renováveis com o objetivo de tornar o espaço auto-sustentável em termos de energia (equipamentos elétricos) e amigo do ambiente.

Desmistificando um pouco a essência do projeto, é apresentada de seguida uma breve explicação de alguns termos, nomeadamente o nome e algumas das práticas/terapias principais do negócio.

### **2.1.1. O termo Chi**

A tradição oriental descreve o mundo em termos de energia. Todas as coisas são consideradas manifestações da força vital universal chamada de “Ki” pelos japoneses, “Chi” ou “Qi”, na China. A unidade Ki ou Chi manifesta-se em dois aspetos opostos e complementares: yin e yang, sendo que se pode dizer que yin é o princípio negativo e yang o positivo (Tavares, 2010).

Para que haja saúde física e mental é necessário que exista perfeito equilíbrio e harmonia do fluxo de energia no organismo, pois o bloqueio dessa energia é o primeiro estágio para o desenvolvimento de doenças e mal-estar (Tavares, 2010).

Qualquer ser vivo, fenómeno ou objeto ocorre da inter-relação constante de yin e yang. A diversificação da unidade é constituída pela manifestação desses dois aspetos antagónicos de energia, que formam um infinito de combinações e constituem o universo. A vida desenrola-se dentro de um equilíbrio psico-bio-energético, de acordo com as leis da natureza e suas manifestações energéticas, dentro da polaridade yin e yang. Sendo que esta oposição energética serve para os orientais como base para a sua terapêutica e filosofia (Tavares, 2010).

### 2.1.2. Yoga

A palavra yoga significa "união", tendo a sua raiz na língua sânscrito. Originalmente concebido como um sistema de autoconhecimento de oito níveis cujo objetivo seria alcançar a "libertação". Os dois primeiros níveis referem-se, essencialmente, à relação do homem consigo mesmo e com aqueles que o rodeiam. Os níveis três e quatro são constituídos por diversos exercícios respiratórios e físicos. Os níveis de cinco a sete pretendem potenciar as capacidades de abstração e concentração interior, através de exercícios de meditação. O oitavo e último nível constitui o objetivo máximo do yogue: alcançar um estado de felicidade absoluta e de paz interior. Ainda hoje, na Índia se pratica o yoga clássico de 8 níveis. Na Europa, é frequente os praticantes dedicarem-se aos exercícios respiratórios e físicos do hatha yoga (estabelece uma ponte entre os antigos mestres e a vida moderna; ensina a controlar a mente através das posturas físicas (asanas), do controlo da respiração (pranayama) e do relaxamento profundo), sobretudo, como ajuda à manutenção da forma física e redução do *stress* (Silva, 2008).

Desta forma, o yoga é considerado uma prática de relaxamento mental e espiritual, uma antiga forma de autodisciplina mental que promove o desenvolvimento da consciência individual e coletiva e a descoberta espiritual, direcionando as energias para o objeto de atenção.

A maioria das pessoas associam yoga e meditação com a religião hindu, no entanto, só depois de se aprender e começar a praticar é que se percebe que o efeito e os poderes de cura transcendem a fronteira da religião. Yoga e meditação são apenas técnicas gêmeas indígenas de autorrealização e purificação. Um é incompleto sem o outro. Eles ajudam o indivíduo a desenvolver um senso de bem-estar físico, mental, emocional, bem como espiritual (Aggarwal, Guglani & Goel, 2008), permitindo ainda aos mesmos alcançar a sua autorrealização, purificação e sentimentos intrínsecos ao amor (Aggarwal, Guglani, & Goel, 2008, citado por Rocha, 2015).

Refere-se que a nossa época é aquela que denuncia o amor e a esperança, é governado pelo mundano, uma época de desamor, de ganhos e perdas, de quando nos desligamos daquilo que nos torna humanos, da nossa essência (Pritchard, Morgan, & Ateljevic, 2011, citado por Rocha, 2015). A prática do yoga é o acordar do "eu" do ser humano, que inclui as suas fraquezas, medos e limitações como também as suas forças, coragem e beleza (Chopra & Simon, 2004, citado por Rocha, 2015).

Como já referido anteriormente, o caminho da espiritualidade, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal implica uma prática constante. Um caminho para esta transformação é a auto identificação que é influenciada pelas interações da prática do yoga (Guest, 2007, citado por Rocha, 2015) e de igual modo o foco aplicado em todo o tempo da viagem turística, se a prática for neste contexto. O turista/consumidor de yoga é empurrado e puxado (Crompton, 1979, citado por Rocha, 2015) por um desejo de desenvolvimento espiritual e esperança (Pritchard, Morgan, & Ateljevic, 2011, citado por Rocha, 2015) o que gera positivismo na identidade e transformação pessoal (Rocha, 2015).

Um exemplo bem conhecido de turismo ligado ao yoga é o do turismo indiano. Pessoas de todo o mundo viajam até à Índia para práticas de ayurveda, yoga e meditação em Rishikesh, Uttaranchal que é praticado desde há muitos séculos. Na verdade, a Índia tem surgido rapidamente como um destino de turismo de saúde por causa destas terapias. Desde tempos imemoriais, a Índia tem sido conhecida pela sua tolerância e carácter secular no que diz respeito à espiritualidade, religião e yoga. A Índia é chamada de "Yoga-Bhoomi" e a porta de entrada para os céus. A Índia é reconhecida internacionalmente pelas suas antigas práticas de cura e terapias alternativas. Por milhares de anos até aos dias de hoje, seguiu os seus próprios sistemas de cura indígenas e práticas medicinais como ayurveda, naturopatia e cura prânica, para citar apenas alguns. Não é de admirar, então, que as pessoas de todo o mundo se voltem para o subcontinente indiano para obterem orientação no sentido de um modo de vida espiritualmente mais satisfatório (Aggarwal, Guglani & Goel, 2014).

De acordo com um estudo de Rana (2015), sobre as motivações e experiências dos turistas estrangeiros na Índia, realizado a estes últimos durante a sua estadia, através de um inquérito com uma amostra de 100 turistas, é rapidamente percebido que o yoga e toda a dimensão espiritual da cultura indiana são procurados por turistas de todas as idades (abaixo dos 20 anos até acima dos 60 anos), género, profissão (estudantes, domésticas, serviços, gestores) e de educação (secundário até pós-graduados).

No entanto, se considerarmos a prática do yoga em todo o mundo, Park et al. (2015), verificou que quem pratica yoga são mais as mulheres do que os homens, são mais as pessoas de raça branca do que as de minorias étnicas, são mais as pessoas de meia-idade devido ao início de problemas de saúde em idade mais avançada, e pessoas com níveis financeiros e de estudos mais elevados (Smith & Sziva, 2017). Contudo, após diversa pesquisa bibliográfica, apenas foi encontrada uma conclusão tão detalhada, acerca de

quem procura o yoga, neste autor. E tendo ainda em consideração a minha experiência pessoal de prática de yoga, de 3 anos, em diversos contextos, não poderei concordar totalmente com a mesma.

O termo “Turismo de Yoga” é o ato de viajar para um destino com o objetivo de obter tratamentos de saúde com a ajuda do yoga ou aprender yoga para viver uma vida melhor (Jammu, 2016). O turista de yoga que viaja para a Índia por questões médicas, fá-lo pela antiga tradição ayurveda, que inclui o yoga, e pelas infraestruturas turísticas médicas e tratamentos de baixo custo e padrões elevados. Alguns dos tratamentos médicos incluem o yoga, meditação, ayurveda, alopatia, naturopatia, unani, entre outros (Natarajan, 2015).

Diversos estudos científicos foram realizados sobre os benefícios do yoga na saúde. Elwy et al. (2014), numa revisão de 465 artigos, verificou que 40% destes mencionam resultados fisiológicos positivos em relação a níveis hormonais e de pressão arterial, 26% incluem resultados físicos positivos ao nível de dor crónica e artrites, 25% em termos de saúde mental e emocional como redução da depressão, ansiedade e *stress*, 8% avaliam resultados positivos ao nível da cognição e perceção, tal como na concentração, atenção e memória, 6% focam-se no bem-estar geral, e 3% incluem ainda experiências de satisfação e redução da fadiga no local de trabalho (Smith & Sziva, 2017).

Segundo os dados da WTO (World Tourism Organization), o número de turistas estrangeiros que se deslocaram à Índia aumentou sempre de 2011 a 2015, num crescimento médio anual de 6,2%, tendo passado de 6,3 milhões em 2011 para 8 milhões em 2015 (AICEP, 2016). Este crescimento verificou-se igualmente no turismo de yoga, tendo este tipo de turismo o objetivo de ter sessões de yoga e ao mesmo tempo explorar a beleza do país (Jammu, 2016). Embora se tenha verificado um crescimento, o número de turistas que entraram na Índia ainda é baixo face às suas potencialidades (AICEP, 2016). Deste modo, a Índia pode ser considerada a capital espiritual e do yoga do mundo. As pessoas chegam à Índia para aprender yoga e pela espiritualidade, sendo considerada a terra da salvação espiritual que deu origem a diversas fés como o Budismo, Jainismo, Sikhismo para mencionar apenas algumas (Aggarwal, Guglani & Goel, 2014).

### **2.1.3. Retiros espirituais/holísticos**

Tirar algum tempo da vida diária e voltar-se para si pode parecer e ter significados diferentes para cada indivíduo. Como resultado, existem vários tipos de retiros, tais como os espirituais, religiosos, holísticos, eco, saúde e bem-estar, trabalho, detox, perda de peso, com muitos temas de acordo com as necessidades (Cloutier, 2015).

É durante momentos de quietude e contemplação, como por exemplo com a meditação, mas também a viajar ou simplesmente em momentos fora do ambiente do dia-a-dia, que as maiores mudanças acontecem. No entanto, Tolle (2004) sugere que muitas pessoas se sentem mais vivas quando viajam para locais fora do seu ambiente ou país estrangeiro porque este “experimental” ou “estar” ocupa mais a consciência que o pensamento, tornando-se mais presente (Smith & Kelly, 2017). Algumas pessoas, contudo, continuam possuídas por um diálogo interno ou “conversa mental” constante que, na realidade, não os deixa ir a lugar nenhum, sendo apenas os seus corpos que viajam. Alain de Botton (2002) diz que uma das barreiras que impedem o turista de disfrutar a viagem é o facto de este não se conseguir desligar facilmente das suas preocupações. Contudo, o autor refere ainda que os retiros espirituais/holísticos podem ser uma forma de confrontar estas preocupações de uma forma alternativa e aprender a lidar melhor com elas no dia-a-dia, e assim iniciar um processo de transformação (Smith & Kelly, 2017).

Em complemento, as visitas a retiros espirituais/holísticos permitem um desenvolvimento/esclarecimento espiritual, religioso ou não, tendo por base elementos meditativos e ensinamentos e/ou filosofias específicas (Voigt et al., 2010, citado por Lopes, 2014). O estar atento, presente e comprometido com o “eu” são, indiscutivelmente, elementos importantes do turista de retiros, uma vez que parte do verdadeiro “eu”, pode residir no “eu espiritual”, que é frequentemente explorado neste contexto (Smith & Kelly, 2017).

É importante enfatizar que os desafios de autotransformação em termos de sentimentos de insegurança, risco e mesmo trauma, não são fáceis. Tecnicamente os retiros espirituais/holísticos oferecem um espaço “seguro” onde se pode desenvolver o “eu”. No entanto, este autodesenvolvimento através da conexão com o “eu” e com a natureza são partes do processo terapêutico que pode ser desconfortável, tornando-se ao mesmo tempo curativo. Alguns turistas visitam centros de retiros para lidarem ou aprenderem a lidar com

experiências negativas, como uma doença, o fim de um relacionamento ou a morte de um ente querido (Smith & Kelly, 2017).

Como mencionado anteriormente, as terapias meditativas são o foco dos retiros espirituais/holísticos. Tanto a meditação como o yoga são considerados como uma fonte de redução da ansiedade e do *stress*. Durante a meditação ocorre o controlo da respiração, o relaxamento do corpo e o aumento da concentração. Estudos têm apontado que a prática da meditação aumenta o fluxo sanguíneo e a atividade cerebral nos lobos frontal e occipital, diminui a circulação sanguínea e metabólica nas demais regiões do corpo, altera o ritmo e níveis das hormonas  $\beta$ -endorfina e adrenocorticotróficos e aumenta os níveis plasmáticos de melatonina. Com a prática da meditação, o indivíduo reduz a taxa de metabolismo, tem um aumento da resistência da pele e redução do lactato plasmático, diminuindo os níveis de ansiedade, diminuição da frequência cardíaca, melhoria da plasticidade cerebral, aumento da capacidade de atenção, diminuição do *stress*, aumento dos afetos positivos e resiliência, aumento do bom humor e autoestima, aumento da confiança consciente e mudança de condicionamentos mentais (Menezes, Dell'Aglio, 2009, citado por Galli et al., 2012).

Neste sentido, o conceito de retiro pode ser definido como um espaço calmo para reflexão e rejuvenescimento, uma oportunidade para recuperar saúde e/ou tempo para reavaliação e renovação espiritual, sozinho ou em grupo (Kelly, 2010, citado por Smith & Kelly, 2017).

Vários estudos apontam as mulheres como os participantes principais do turismo holístico, nomeadamente as de meia-idade, encontrando-se a maioria entre os 35 e os 55 anos, uma vez que, segundo Gray (2002), as mulheres estão mais disponíveis para falar sobre os seus sentimentos e emoções publicamente (Smith & Kelly, 2017). A Retreat Company, que representava em 2013, pelo menos 500 centros de retiros no Reino Unido e em toda a Europa, diz que os retiros mais solicitados incluem a prática de yoga e que nestes, 80% dos participantes são mulheres e 20% homens (Smith & Kelly, 2017). Em termos gerais, a idade média do turista de bem-estar (incluindo os que vão a *spas*, retiros ou turismo de saúde), anda em torno dos 45 anos, que é apontada como a idade média em que as pessoas sentem níveis mais baixos de felicidade, descrito por Robinson e Wright (2013) como a crise de meia-idade, que ocorre normalmente entre os 40 e os 49 anos (Smith & Kelly, 2017).

Kelly (2010) diz que alguns visitantes procuram um refúgio, paz e descanso, enquanto outros procuram aprendizagem, educação, aperfeiçoamento de uma prática, para outros ainda, os retiros são de relaxamento, aventura ou sem expectativas definidas (Cloutier, 2015). Um estudo realizado por Fu et al. (2015) identificou três tipos de visitantes de centros de retiros: i) os que procuram o equilíbrio físico e psicológico; ii) os que procuram terapia para problemas físicos; e iii) os que procuram elevação espiritual (Smith & Kelly, 2017). Num outro estudo realizado por Kelly (2012), a principal motivação era o descanso/relaxamento, com razões sociais e espirituais (Smith & Kelly, 2017).

Em culturas onde a velocidade, o materialismo, o ganho instantâneo e o consumo excessivo se tornaram características chave, os retiros holísticos podem oferecer uma variedade de práticas de *mindfulness* que trás o indivíduo de volta ao “aqui e agora” e a um sentido existencial próprio mais autêntico – ao “verdadeiro eu” – em vez do ego, do “eu social” ou do “eu ideal”, sendo o foco da maioria destes retiros o yoga. Assim, os retiros oferecem oportunidades individuais de reconexão com o “eu” na companhia de outras pessoas que se encontram numa busca semelhante, com o eu interior e exterior, corpo, mente e espírito juntos numa experiência holística e curativa (Smith & Kelly, 2017).

Desta forma, os retiros provocam os seus visitantes a refletirem sobre eles próprios, antes e depois das suas férias... a contextualizarem quem eles são, relacionando o momento em que se encontram nas suas vidas e onde gostariam de estar. Os visitantes podem assim usar esta experiência para se questionarem uma vez que não o costumam fazer noutros contextos turísticos (Glouberman & Cloutier, 2017).

#### **2.1.4. Reiki**

O reiki é uma técnica de imposição de mãos definida no Japão em meados do século XIX, por Mikao Usui. A palavra reiki é de origem japonesa e significa “Energia da força vital do universo”. Seus praticantes acreditam que através da imposição das mãos de um terapeuta de reiki esta energia possa ser transmitida para o corpo de uma outra pessoa (Oliveira, 2013), através de pontos específicos intitulados de chacras (Oliveira, 2003).

O reiki é uma terapia complementar holística, ou seja, compreende o indivíduo como um todo (reikistudio.pt<sup>1</sup>, 2015). A proposta terapêutica do reiki é de cuidar integralmente da

---

<sup>1</sup> <http://www.reikistudio.pt/4-estudos-cientificos-sobre-o-reiki/>

pessoa e não apenas proporcionar o alívio de sintomas decorrentes de agravos de naturezas diversas. É considerado um sistema integral de cuidado por atuar sobre as dimensões biológicas, psicológicas, sociais e também da espiritualidade dos indivíduos (Oliveira, 2013).

Este método visa harmonizar e equilibrar, desenvolvendo, dessa forma, um ambiente propício à cura e à recuperação. Numa altura em que está cada vez mais presente em hospitais e clínicas, como complemento dos cuidados de saúde prestados nessas unidades, os estudos sobre os efeitos desta terapia ganham uma nova importância. Embora a base do reiki seja espiritual e de desenvolvimento pessoal, a análise e confirmação dos seus benefícios é positiva para a correta integração desta terapia no contexto clínico (reikistudio.pt<sup>2</sup>, 2015).

Sendo uma técnica de canalização energética visando o equilíbrio, a doença ou “problema” é interpretado como desequilíbrio ou bloqueio da energia do sujeito (ser humano, animal ou planta) (Miwa, 2012). Esta técnica visa realinhar o fluxo de energia vital, trazendo o equilíbrio energético ao corpo e uma sensação de bem-estar geral. O reiki é também uma terapia profilática, levando o praticante ou o utente a encontrar o seu equilíbrio vital, auxiliando-o a reagir melhor às condições propícias à doença e é, também, um excelente suporte para cuidados paliativos. O reiki tem vindo a ser integrado em vários hospitais no Brasil, Estados Unidos, Reino Unido e Espanha, como uma terapêutica complementar. Em Portugal, foi realizado um estudo de 2 anos, no Hospital São João do Porto, a utentes oncológicos, pela Enfermeira e mestre de reiki Zilda Alarcão (associacaoportuguesadereiki.com<sup>3</sup>, 2017).

Atualmente o reiki é classificado como modalidade de medicina energética pelo *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM), sendo oficialmente recomendado pelo *National Health Service Trusts* e pelo *The Prince of Wales’s Foundation for Integrated Health* (Oliveira, 2013).

O reiki por si não cura. O efeito do reiki é o de aumentar a capacidade autocurativa do paciente. Tal pode ocorrer nas seguintes formas: i) produzindo um profundo estado de relaxamento que pode aliviar o *stress* que sofre, como consequência da sua enfermidade; ii) aumentar as defesas do corpo de modo a que ajude a superar, por exemplo, uma

---

<sup>2</sup> <http://www.reikistudio.pt/4-estudos-cientificos-sobre-o-reiki/>

<sup>3</sup> <http://www.associacaoportuguesadereiki.com/o-que-e-reiki/>

infecção, estimulando o seu sistema imunológico; iii) aliviar estados de depressão e cansaço; iv) eliminar ou reduzir os efeitos secundários de fármacos, sobretudo da quimioterapia; v) potencia o efeito benéfico dos fármacos quando um paciente não está a responder ao tratamento; vi) acelerar a eliminação de toxinas da anestesia e fármacos empregues; vii) reduzir a ansiedade antes de uma intervenção cirúrgica ou química; e viii) aumentar a sua capacidade de recuperação depois de uma intervenção (associacaoportuguesadereiki.com<sup>4</sup>).

Mikao Usui definiu cinco princípios, orientadores, para o desenvolvimento interior dos praticantes de reiki, sendo que podemos encontrar o seu valor em todas as civilizações. São eles:

“Só por hoje  
Não se zangue  
Não se preocupe  
Expresse sua gratidão  
Seja aplicado em seu trabalho  
Seja gentil com os outros” (Miwa, 2012).

### **2.1.5. Ayurveda**

O ayurveda é um sistema médico apoiado numa história de aproximadamente cinco mil anos. Assim sendo, os vários princípios que norteiam as suas práticas passaram por um processo de evolução ao longo do tempo, decorrente do seu próprio desenvolvimento e da influência de outros sistemas de medicina tanto autóctones (medicinas siddha e unani) como estrangeiros (medicinas grega, persa, chinesa) (Deveza, 2013).

A palavra ayurveda significa literalmente Conhecimento ou Ciência (veda) da longevidade (ayus). Situar historicamente as fontes iniciais do ayurveda é um trabalho provavelmente impossível. A cultura indiana de língua sânscrita surpreendentemente preservou muitos textos antigos pela tradição de conhecimento oral, de mestre a discípulo (a escrita só passa a ser importante como transmissão de conhecimento no período do rei Açoka, imperador indiano da dinastia Máuria que reinou entre 273 e 232 a.c.). Porém é consenso entre os vários autores que algumas práticas médicas estiveram presentes durante todo o

---

<sup>4</sup> <http://www.associacaoportuguesadereiki.com/o-que-e-reiki>

desenvolvimento da cultura indiana, desde os mais remotos tempos e que essas ideias se foram organizando e tornando o ayurveda um corpo de doutrina unificado e organizado (Deveza, 2013).

As práticas místicas sempre foram comuns na Índia, cultura famosa pelos seus laços com valores espirituais, como aqueles encontrados nas práticas psicofísicas do yoga. Esses valores são largamente encontrados nos antigos textos litúrgicos dos vedas (Rig, Sama, Yajur e Atharvaveda), que norteiam as práticas do hinduísmo. Embora o misticismo com práticas rituais fosse rejeitado pela medicina indiana clássica, a espiritualidade como parte inseparável da compreensão do homem era fortemente defendida. Isso se comprova sobretudo pela concepção de homem e pela definição de saúde e de doença encontrada nos diversos textos do ayurveda (Deveza, 2013), sendo que a saúde é uma condição dinâmica, não é um estado permanente. Nos textos tradicionais a definição de saúde é a seguinte: *“Aquele que tem equilíbrio entre os fatores constitutivos do corpo, que controlam as atividades fisiológicas, os fatores responsáveis pelo metabolismo e pela digestão, os elementos dos tecidos, os produtos de recusa ou excreções, as atividades físicas e mentais juntamente com a felicidade da alma, dos sentidos e da mente, é considerado uma pessoa em perfeita saúde”* (Petrini 2007, citado por Borges, 2012).

A medicina ayurvédica afirma que tudo no universo é formado pelos 5 elementos básicos da natureza, chamados panchamaha-bhutas, inclusive o corpo físico, são eles: espaço ou éter, ar, fogo, água e terra. O objetivo desta ciência é estudar as influências destes elementos na natureza e no ser humano. Os elementos unem-se dois a dois para formar os doshas (humores biológicos) que atuam na fisiologia assim como na formação dos desequilíbrios psicofísicos. Espaço e ar formam o dosha vata, fogo e água geram o dosha pitta e água e terra formam o dosha kapha. Podemos afirmar que os doshas são as expressões fisiológicas dos 5 elementos quando existe equilíbrio, porém quando ocorre uma desarmonia tornam-se suas expressões patológicas ([ayurveda.com.br](http://ayurveda.com.br)<sup>5</sup>, 2012), ou seja, há saúde quando estes estão em “harmonia” ou “equilíbrio”. Cada constituição possui atributos específicos: vata possui os atributos seco, leve, frio, duro, sutil, móvel, claro, dispersivo em sua natureza; pitta é oleoso, penetrante, quente, leve, móvel, líquido, odor ácido; kapha é pesado, lento, frio, oleoso, viscoso, denso, suave e estático (Alba, 2015).

---

<sup>5</sup> <http://ayurveda.com.br/a-medicina-ayurvedica-ou-ayurveda/>

Assim, o Caraka Samhita, um dos mais respeitados e antigos textos clássicos de ayurveda, define vida (ayus) como “*a perfeita conjunção entre o corpo, os órgãos dos sentidos, a mente e a consciência*”. Assim, o homem só pode ser totalmente compreendido e considerado na plenitude de sua vida se estiverem em harmonia a sua dimensão física (corpo físico), mental (corpo sensorial e mental) e espiritual (corpo do intelecto e da consciência). A espiritualidade aqui deve ser compreendida como uma capacidade inerente ao homem de abstração e afastamento do mundo concreto, percebido pelos cinco sentidos, e a introspeção e busca de novas experiências percebidas nas inúmeras possibilidades de manifestações do psiquismo (Deveza, 2013).

Sharma (2006), afirma que atualmente o ayurveda possui dezasseis ramificações tal como os princípios básicos, sarira (anatomia-fisiologia), dravyaguna (farmacologia), bhesajakalpana (farmácia), rasasastra (lidando com processamentos de mercúrio), nidana (patologia e diagnose), kayacikitsa (medicina geral), svasthavrtta (medicina preventiva e social), manasa roga (psiquiatria), rasayana (medicina de promoção), vajikarana (lidando com afrodisíacos), visavijnana (toxicologia), salya (cirurgia), salakya (lidando com doenças supraclaviculares), kaumarabhrtya (pediatria), prasutitantra striroga (obstetrícia e ginecologia) (Alba, 2015), percebendo-se uma “tradução biomédica”.

O ayurveda acredita que toda a forma de existência, animada ou inanimada, é composta por uma consciência absoluta (a presença do Criador em cada criatura) ou corpo espiritual, pela consciência individual (fruto do desejo e que representa o papel de cada um na história da criação), pelo intelecto (inteligência sem emoções com capacidade de discernimento entre o certo e o errado no cumprimento do papel individual de cada criatura), pelo ego (memórias de experiências vividas em cada existência e instinto de sobrevivência), pela mente pensante (responsável pelas emoções, dúvidas, fantasias e desejos, que além de ser um órgão de interação entre as informações vindas dos órgãos dos sentidos também determina a ação adequada de adaptação às exigências do meio ambiente), pelos órgãos dos sentidos (percepção dos cinco sentidos) e finalmente pelo corpo físico (responsável pelas ações). Quando a relação entre todos esses elementos é harmónica e não há conflitos entre eles, desfrutamos um estado de plena saúde. Por outro lado, a desarmonia da relação de qualquer um desses componentes desencadeia as doenças (Deveza, 2013).

### **2.1.6. Alimentação vegetariana/macrobiótica**

Com as mudanças gerais que o nosso planeta tem aparentemente manifestado, tem-se constatado que as pessoas tentam reaproximar-se da natureza e do que realmente pode fazer bem ao nosso organismo, levando-as assim a procurar novos estilos alimentares mais respeitadores do ambiente e do corpo. Por vezes, nos saberes do passado, encontramos soluções para o nosso futuro, e é seguindo este raciocínio que, cada vez mais pessoas descobrem através da história nipónica, dietas baseadas principalmente no equilíbrio dentro do prato para um equilíbrio mental e físico, respeitador da natureza (Fernandes, 2015).

Na Roma Antiga e na Grécia, o vegetarianismo foi defendido por Pitágoras que é considerado como o pai do vegetarianismo. Para ele os homens e os animais compartilhavam a mesma alma, e o seu argumento era baseado numa dieta sem carne, que tinha três princípios: veneração religiosa, saúde física e responsabilidade ecológica (Leite, 2004).

Quem diz crenças alternativas diz também alternativas alimentares, porque desde há milénios que o ser humano une as crenças à alimentação. A frase “Nós somos aquilo que comemos” pregoada pelo pai da medicina ocidental, Hipócrates, revela a importância que devemos dar à alimentação, pois já Hipócrates lhe dava muita importância, por ser, do seu ponto de vista, uma parte fundamental para o processo de cura (Fernandes, 2015). Hipócrates dizia ainda que “Todo o homem deve ser um aprendiz da natureza. Se realmente deseja cumprir o seu dever, deve tratar de conhecer as relações que existem entre a saúde do homem e a sua alimentação” (xamanismo.com.br<sup>6</sup>, 2016).

Existem diversas dietas não convencionais, todas elas ligadas a uma filosofia espiritual, tais como o vegetarianismo, o naturalismo e a macrobiótica (Fernandes, 2015). Muitas religiões adotam a dieta vegetariana com o propósito de almejem a ascensão espiritual e o respeito pela vida dos animais. Segundo alguns mestres antigos, a carne transfere energias densas e inferiores para aqueles que a consomem (Leite, 2004). Não é por nos tornarmos vegetarianos ou macrobióticos que nos tornamos seres espiritualizados, mas é ao termos convicções espirituais que necessitamos de uma mudança alimentar de acordo com a nossa ética e crenças (Fernandes, 2015).

---

<sup>6</sup> <http://www.xamanismo.com.br/vegetarianismo-historia-jesus/>

Para muitas pessoas, as dietas vegetarianas ou macrobióticas são estereotipadas como pouco saudáveis apesar da grande quantidade de legumes consumidos, pois para muitos, a carne é essencial e é considerada como única fonte de proteínas e vitaminas (Fernandes, 2015). Não é preciso comer alimentos de origem animal para ter proteína suficiente na dieta. As proteínas vegetais, sozinhas, podem fornecer a quantidade necessária de aminoácidos essenciais e não essenciais, contanto que as fontes proteicas sejam variadas e a ingestão de calorias seja suficientemente alta para atender à necessidade energética. Cereais integrais, leguminosas, legumes, verduras, sementes e castanhas contêm, todos, aminoácidos essenciais e não essenciais (xamanismo.com.br<sup>7</sup>, 2016).

Na perspectiva macrobiótica, por exemplo, um corpo são é visto como o resultado de um equilíbrio energético entre yin e yang, algo que só pode ser conseguido através de uma incorporação adequada de certos alimentos, uma vez que os alimentos carregam neles estas energias, já que são provenientes da natureza. Desta forma, esta filosofia sugere que se coma de acordo com a tradição, a localização geográfica, a estação do ano, a ecologia, a idade, o sexo, o estilo de vida e a condição de saúde, a evolução biológica e de acordo com as energias yin e yang (Fernandes, 2015).

É do senso-comum a influência que determinados alimentos detêm sobre o ser humano, como o chocolate que liberta serotonina no nosso organismo e nos deixa felizes e com uma sensação de bem-estar, ou ainda a alface e a sua ação sedativa, como também a carne é conhecida por despertar uma certa agressividade. A ingestão exagerada de produtos animais (extremo yang) tende a conferir uma postura mais “fechada”, egocêntrica e agressiva em relação ao mundo (Fernandes, 2015).

Segundo a nutricionista Jacqueline Fernandes, muitas das vantagens de seguir uma alimentação macrobiótica ou vegetariana vem do facto de esta ser uma alimentação pobre em gorduras saturadas e calorias, além de ser também rica em fibras. Por ser uma alimentação saudável, traz as vantagens de reduzir o risco de obesidade, diabetes e colesterol, disciplinando, graças à sua riqueza em fibras, o trânsito intestinal, controlando ainda a tensão arterial e resguardando de alguns tipos de cancro os consumidores desta dieta. Depois se se pretender aprofundar o nosso estado de consciência e leveza vibratórias, é muito mais fácil começarmos pela meditação (Fernandes, 2015).

---

<sup>7</sup> <http://www.xamanismo.com.br/vegetarianismo-espiritualidade/>

O ato de se alimentar não visa somente a obtenção de saúde física, visa também a busca pela espiritualidade, pela essência de uma alma pura, estando diretamente ligado à consciência. Isto não quer dizer que uma alimentação normal não torne alguém mais espiritual, mas é certo que o corpo em estado equilibrado favorece o desenvolvimento mental e espiritual (Coury, 1999, citado por Leite, 2004), no entanto, uma alimentação alternativa é a chave para uma mente mais liberta e para a abertura da consciência espiritual, trazendo empatia, felicidade, leveza, entre outros benefícios, aos que consumirem uma dieta baseada nestes alimentos (cereais, legumes e frutas) (Fernandes, 2015).

Segundo Buda “feliz seria a terra se todos os seres estivessem unidos pelos laços da benevolência e só ingerissem alimentos que não implicam derramamento de sangue. Os dourados grãos, os reluzentes frutos e as saborosas ervas que nascem para todos bastariam para alimentar e dar fartura ao mundo” (Leite, 2004).

São apresentados assim de seguida 3 exemplos de ementas completas vegetarianas/macrobióticas<sup>8</sup> que poderão ser confeccionadas na Quinta Chi, recorrendo aos produtos biológicos ali cultivados, bem como fornecidos pelos parceiros da quinta.

#### Ementa 1:

Entradas – Pate de cenoura com alga nori e Sementes de girassol tostadas

Sopa – Sopa de lentilhas vermelhas

Prato principal – Estufado de grão, Bulgur com passas e canela e Nishime de legumes

Sobremesa – Leite creme

#### Ementa 2:

Entradas – Guacamole e Gomásio

Sopa – Gaspacho

Prato principal – Chilli de seitan, Arroz integral e Kimpira de cenoura

Sobremesa – Crumble de maçã

#### Ementa 3:

Entradas – Humus e Sementes de abobora

Sopa – Sopa de alho francês e cogumelos

---

<sup>8</sup> Ementas obtidas no âmbito de *workshop* de cozinha vegetariana, ministrado pelo Restaurante Tamari em Leiria (<https://www.facebook.com/tamari.leiria/>)

Prato principal – Caril de tofu, Millet e Creme de ervilhas

Sobremesa – Mousse de chocolate

## 2.2. Quinta Chi: Infraestruturas atuais

Localizada a 8 Kms do centro de Leiria, na Rua Manuel Joaquim de Sousa, no centro da aldeia Janardo, conforme identificação no mapa abaixo, o espaço atual, onde irá ser desenvolvida a Quinta Chi, possui 1044 m<sup>2</sup>, dos quais:

- 125 m<sup>2</sup> de edifício de habitação com r/c, 1<sup>o</sup> andar e logradouro, com cerca de 50 anos, com frente virada a Oeste; e
- 919 m<sup>2</sup> de exterior, maioritariamente terreno agrícola.

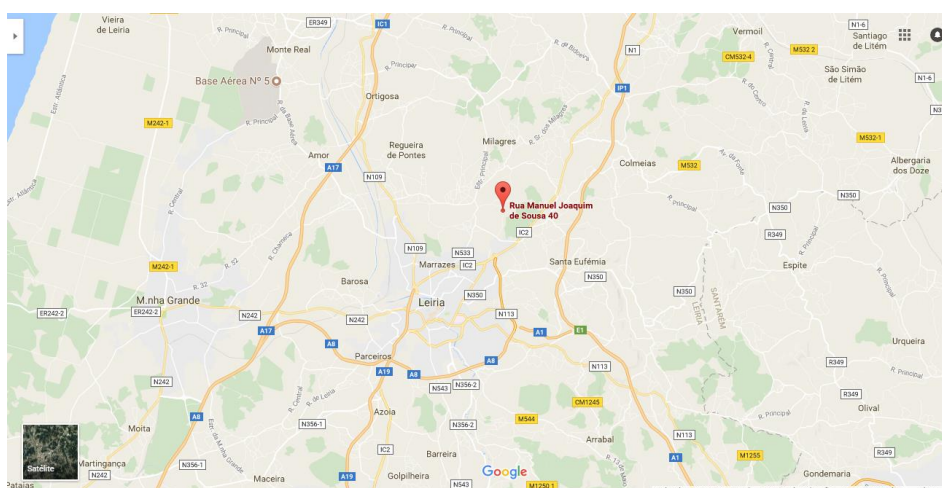


Figura 2.1 – Localização da Quinta Chi (fonte: Google maps)



Figura 2.2 – Imagem satélite do espaço atual (fonte: Google maps)

De forma a aumentar a área exterior, existe atualmente a possibilidade de adquirir parte dos terrenos exteriores vizinhos anexos, que perfazem um total de cerca de 1404 m<sup>2</sup>, a juntar aos 919 m<sup>2</sup> já existentes e que ficaram não edificadas, totalizando cerca de 2323 m<sup>2</sup>, conforme imagem abaixo.



Figura 2.3 – Imagem satélite da área futura (fonte: Google maps)



Figura 2.4 – Planta aérea atual (anexo 2.2.)

Em termos de edifício de habitação atualmente este possui no r/c uma cozinha e adega, como mostra a figura seguinte:

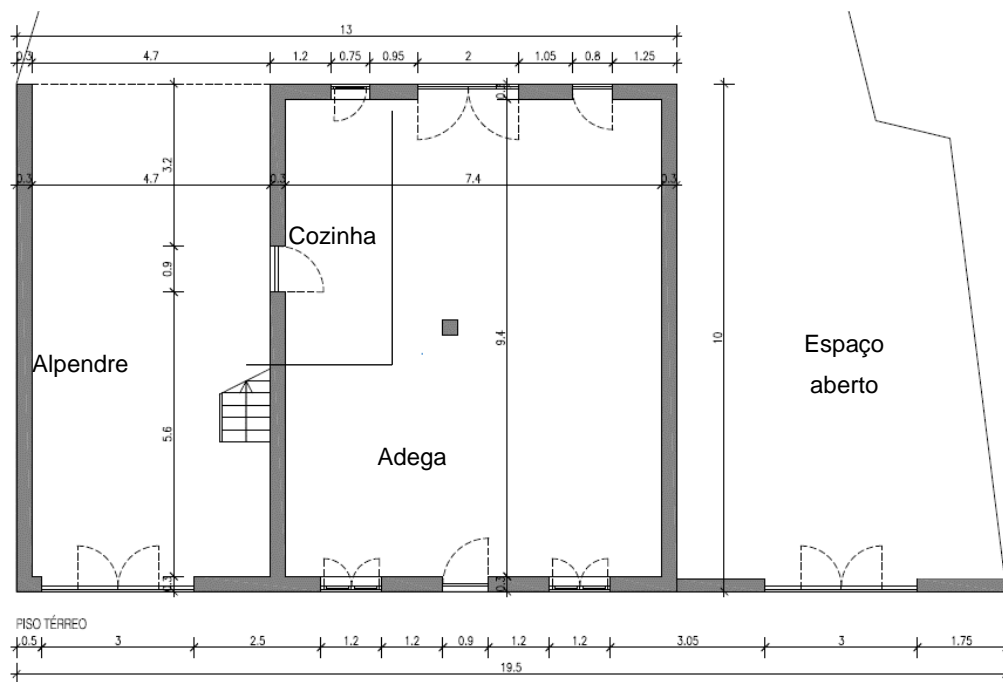


Figura 2.5 – Piso térreo do atual edifício de habitação (anexo 2.2.)

O primeiro piso da habitação atual possui, como a figura abaixo ilustra, cozinha, sala, w.c., 3 quartos interiores e um terraço exterior.

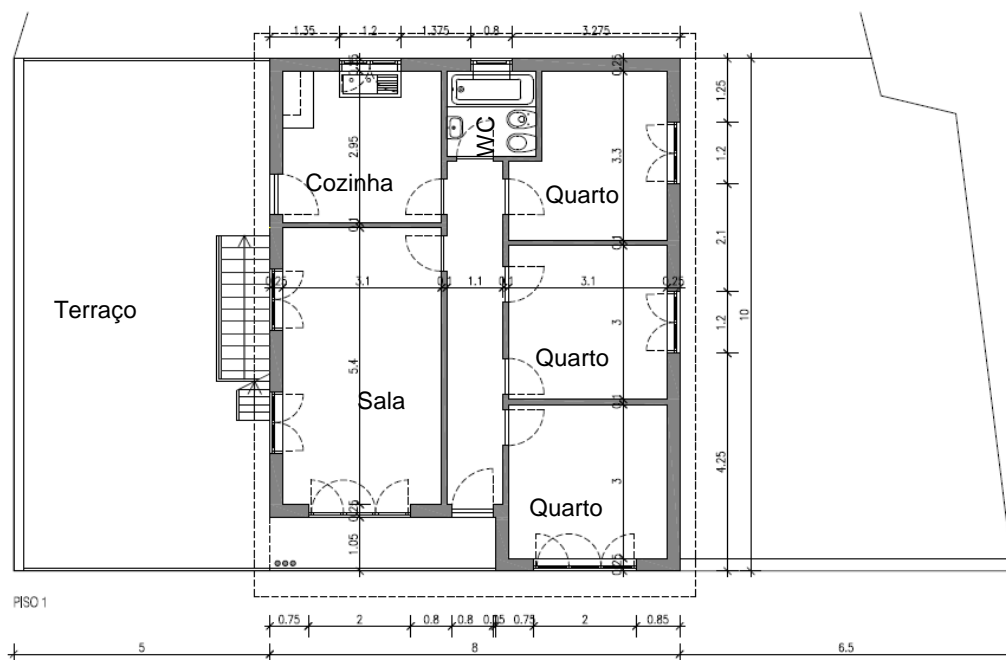


Figura 2.6 – Piso 1 do atual edifício de habitação (anexo 2.2.)

O logradouro é uma área ampla coberta que serve atualmente de sótão.

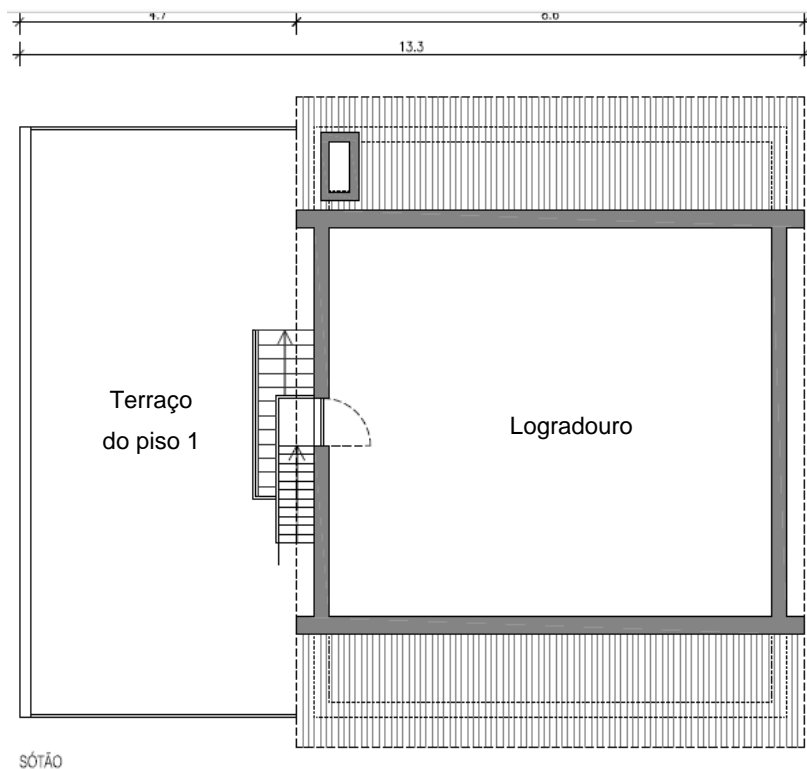


Figura 2.7 – Piso 2 do atual edifício de habitação (anexo 2.2.)

Apresenta-se no anexo 2.1., algumas fotografias exteriores do espaço atual, para melhor compreensão das alterações a realizar.

### 2.3. Identificação e importância do projeto no contexto em que se insere

No primeiro capítulo foram apresentadas as relações e benefícios entre o turismo, a espiritualidade, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal que em simbiose geram o conceito de turismo holístico, ainda pouco analisado em termos académicos em Portugal e no estrangeiro. Neste contexto, e tendo em consideração a escassez de espaços holísticos completos na região de Leiria, como será analisado no capítulo 3, surgiu a ideia de criação e desenvolvimento da Quinta Chi. Desta forma, pressupõem-se a utilização de um terreno edificado e acessível para o desenvolvimento deste projeto com o objetivo de aliar os conceitos de espiritualidade, bem-estar e desenvolvimento pessoal ao turismo, promovendo a sua vertente holística e criando um espaço inovador na região.

Face à aceleração, ansiedade e depressão em que as sociedades vivem nos dias de hoje, seja pelo contexto económico ou político, as pessoas caem numa rotina, num ciclo vicioso que aparenta não ter saída, deixando-os com pouco tempo para a sua vida social e cuidado pessoal. Com isto, começam a questionar as suas realidades e “verdades”, valores e

crenças que norteiam a sociedade em que se inserem, bem como as “verdades”, valores e crenças pessoais. A necessidade de espaços diferentes e alternativos verifica-se precisamente pela motivação de escape a todo o *stress* e revitalização pessoal. Aliado a este escape estão as experiências de cariz espiritual, que levam as pessoas a obter um maior esclarecimento e significado nas suas vidas compreendendo também mais sobre si mesmos como seres humanos.

Conforme desenvolvido no capítulo I, este esclarecimento, autoconhecimento, compreensão e desenvolvimento pessoal não é possível obter com estadias em unidades hoteleiras e serviços de relaxamento (*spa*), é necessário muito mais. A pessoa necessita de atividades alternativas que a impulsionem à autotransformação e ao mesmo tempo ao relaxamento e descanso desejados.

Neste contexto surge a Quinta Chi, com a possibilidade de o turista holístico integrar um retiro espiritual já programado ou até fazer o seu próprio retiro, usufruindo dos vários serviços disponíveis (terapias e práticas) em complemento ao seu descanso e relaxamento. As refeições vegetarianas/macrobióticas serão parte integrante, através da confeção das mesmas pelos próprios turistas.

Ainda no capítulo anterior, é percebido que o turista holístico procura locais invulgares que o façam sentir distantes de casa, que o façam “viajar” um pouco até ao essencial e básico da vida, envoltos em natureza e experiências que os levem ao seu interior. Os retiros holísticos são um desses locais, permitindo ao mesmo tempo sair da sua zona de conforto, através do isolamento, ao dormir em tendas ou em dormitório, sem as regalias nem os luxos do dia-a-dia. Sendo a cozinha vegetariana condição básica de um retiro holístico, o turista espera, como noutra contexto turístico, comida de qualidade, tanto no sentido da confeção como esperando usufruir de ingredientes biológicos. Neste sentido, haverá a possibilidade de o próprio turista colher alguns dos ingredientes que irá confeccionar, ganhando uma maior consciência dos alimentos e colocando também um pouco da sua energia nos mesmos.

Num contexto de turismo puro, o turista holístico poderá alargar o seu período de descanso e lazer, tanto antes como posteriormente ao retiro espiritual/holístico, aproveitando para conhecer melhor a região de Leiria. Os principais atrativos turísticos da região, são por si só chamativos, nomeadamente o santuário de Fátima, os mosteiros da Batalha e de Alcobaça, as grutas da Serra d’Aire e Candeeiros e as ondas da Nazaré, abrangendo assim

um pouco dos interesses turísticos religioso, património, natureza, lazer e *surf* que a região de Leiria tem para oferecer.

O conceito do projeto não passa apenas pela conceção de um novo espaço, mas também pela criação de parcerias, nomeadamente com os agricultores da região, dando prioridade à comunidade em que a quinta se insere. Assim, pretende-se também a promoção da agricultura biológica, permitindo que os ingredientes consumidos pelo turista na quinta tenham a garantia de qualidade. Dar-se-á também importância a ter uma equipa de terapeutas residentes na quinta, permitindo aos mesmos terem o seu espaço para as suas terapias diárias como dar confiança e credibilidade ao turista holístico verificando que ao voltar para um novo retiro ou estadia mais curta poderá contar com o apoio dos terapeutas que já conhece.

## **Capítulo III – Desenvolvimento do conceito da Quinta Chi**

---

### Capítulo III – Desenvolvimento do conceito da Quinta Chi

Nos capítulos anteriores foram apresentados conceitos e ideias gerais do que se pretende para este projeto. Neste capítulo é apresentado todo o planeamento e desenvolvimento do mesmo, desde a análise ao mercado da região Centro de Portugal e em particular ao distrito de Leiria e região Leiria/Fátima/Tomar, em termos de concorrência, até ao planeamento financeiro. São apresentadas, igualmente, as estratégias de promoção e vendas e as infraestruturas previstas, bem como as fases posteriores de implementação deste projeto.

#### 3.1. A região de Leiria e o turismo holístico

Para o espaço temporal de 5 anos defino o mercado da Quinta Chi como sendo a Região Centro de Portugal, albergando integralmente os distritos de Coimbra, Castelo Branco e Leiria, grande parte dos distritos de Aveiro, Viseu e Guarda, e parte do distrito de Santarém. A região Centro está delimitada a norte pela região Norte, a leste por Espanha, a sul pelo Alentejo e região de Lisboa, e a oeste pelo vasto Oceano Atlântico ([guiadacidade.pt](http://guiadacidade.pt)<sup>9</sup>, 2017).

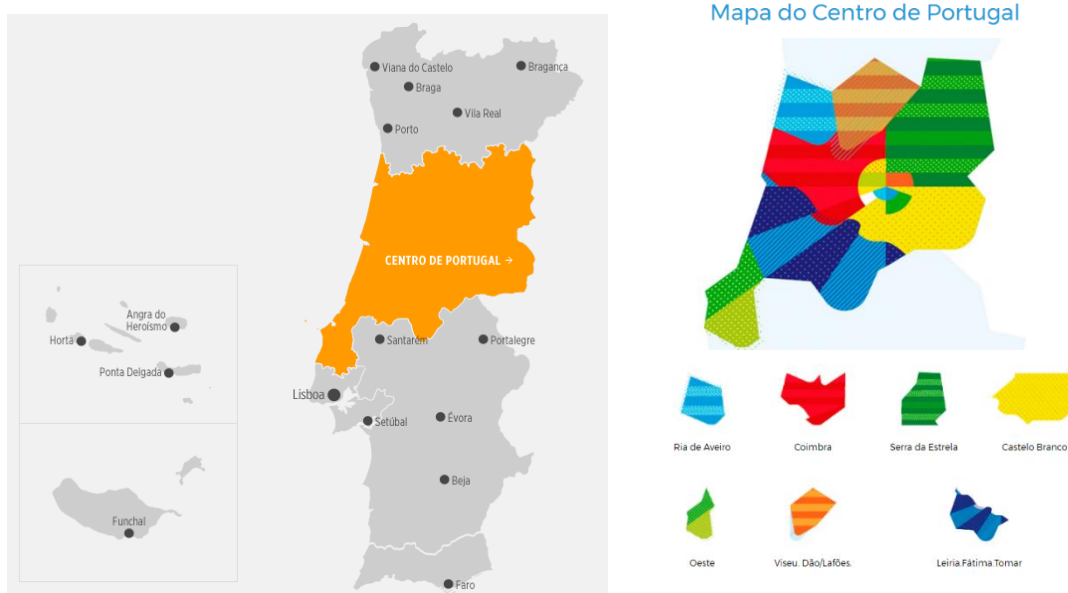


Figura 3.1 e 3.2 – Identificação da Região Centro de Portugal (fonte:

<https://www.visitportugal.com/pt-pt/destinos> e <http://turismodocentro.pt/o-centro/>)

<sup>9</sup> <https://www.guiadacidade.pt/pt/regioes-regiao-centro>

No interior, maciços montanhosos e aldeias tradicionais, junto ao mar, povoações piscatórias e praias cosmopolitas com os desportos náuticos a marcar o ritmo dos dias. E por todo o lado o património, milenar, exhibe orgulhosamente a história da região. Alguns destes lugares têm tanta importância para a Humanidade que foram incluídos pela UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) na lista de património mundial. É o caso dos Mosteiros de Alcobaça e da Batalha, do Convento de Cristo em Tomar e da Universidade de Coimbra ([visitportugal.com](http://visitportugal.com)<sup>10</sup>, 2017), tão próximos da cidade de Leiria e que em 2016 foram visitados por milhares de turistas. Segundo um artigo do jornal Dinheiro Vivo (2017), o Mosteiro da Batalha foi visitado por cerca de 396 mil pessoas, o Convento de Cristo por mais de 295 mil turistas e o Mosteiro de Alcobaça por quase 227 mil, recordando que a região Centro é “a maior e mais diversificada área turística nacional” (AICEP<sup>11</sup>, 2017).

Para além destes atrativos, e juntando à região de Leiria as regiões de Fátima e Tomar, pela sua proximidade a esta, encontramos muitos mais atrativos e características potenciadoras do turismo, tais como templos, castelos (castelos de Leiria, Porto de Mós e Ourém) e mosteiros, cidades e aldeias históricas, serras e grutas (Serra D’Aire e Candeeiros, Grutas de Mira D’Aire), campos de golfe e praias, qualidade e diversidade de águas minerais, gastronomia, o santuário de Fátima entre muitos outros pontos menos conhecidos que pelo seu contexto de natureza virgem (p.e. matas, lagoas) se mostram também aliados a esta ideia de negócio.

De acordo com o diagnóstico prospetivo do Plano Estratégico do Turismo 2020, um dos pontos fortes da região Centro é precisamente as componentes de turismo religioso e de turismo de bem-estar e de saúde, sendo um dos objetivos estratégicos a aposta no turismo médico, de bem-estar, religioso, de ambiente, cultural, gastronómico, cinegético, desportivo e científico (Turismo de Portugal, 2016).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2015, a região Centro foi o principal destino das viagens domésticas dos residentes, captando 5,7 milhões de deslocações turísticas, o equivalente a um terço do total. A “Visita a familiar e amigos” constituiu a principal motivação para os residentes viajarem para esta região, caracterizando-se estas deslocações por apresentarem uma duração média de 3,2 noites. Relativamente ao

---

<sup>10</sup> <https://www.visitportugal.com/pt-pt/destinos/centro-de-portugal>

<sup>11</sup> <http://www.portugalglobal.pt/pt/portugalnews/paginas/newdetail.aspx?newid=f3ed5e4c-03e9-4153-a7bf-48fb3c1441cb>

número de dormidas, a região recebeu o maior número de dormidas (18,1 milhões), valor que correspondeu a 28% do total de dormidas de 2015 em Portugal (25,5% em 2014) (INE, 2016).

Sobre os primeiros dez meses do ano de 2016 (janeiro a outubro), os dados revelam um crescimento global médio de 10% na região, com as dormidas de turistas nacionais a aumentarem 12,2% e as de visitantes estrangeiros a crescerem 8%. Em igual período de 2015, o número de hóspedes totais na região, nacionais e estrangeiros, aumentou 14,1%. Também o número de turistas atendidos nos postos de turismo aumentou significativamente (23,28%) (AICEP<sup>12</sup>, 2017).

A confirmar esta tendência o Centro de Portugal foi a região de turismo que mais cresceu em abril de 2017, revelam os últimos dados do INE. Neste mês foram registadas mais de 494 mil dormidas, contra as 360 mil registadas em igual período do ano passado, o que representa um aumento de mais de 37%. Para o presidente da Turismo Centro, Pedro Machado, este aumento deve-se ao acréscimo da qualidade e das escolhas que estão disponíveis e isso faz com que, no seu entender, a região tenha merecido a visita de cada vez mais pessoas, de dentro e de fora do país. “Está a trabalhar-se muito e bem no desenvolvimento do turismo no Centro de Portugal. Os profissionais do setor estão a aumentar, de forma significativa e evidente, a qualidade da oferta, não apenas ao nível dos estabelecimentos hoteleiros e da restauração, mas também na diversidade de produtos e experiências que disponibilizam a quem nos visita”. Acrescenta ainda que “a promoção que tem vindo a ser feita colocou o Centro como destino na perceção dos turistas, a nível nacional e internacional. Quem nos visita sabe que esta é uma região que reúne condições ótimas, devido à sua grande diversidade de recursos turísticos e possibilidades de visita. É um território singular, único e ao mesmo tempo diversificado, capaz de atrair o turista mais curioso e exigente” (AICEP<sup>13</sup>, 2017).

O turismo holístico ainda é uma temática muito pouco analisada em Portugal. Das pesquisas bibliográficas realizadas, verifica-se apenas a existência de estudos nas regiões do Algarve, Lisboa, Gerês, Açores e Aveiro. Deste modo, o projeto da Quinta Chi é focado nas pesquisas *online* efetuadas a retiros em Portugal e a espaços de terapias alternativas.

---

<sup>12</sup><http://www.portugalglobal.pt/pt/portugalnews/paginas/newdetail.aspx?newid=502f6c6f-44e1-43a7-a55d-c6ea2d801e0a>

<sup>13</sup><http://www.portugalglobal.pt/pt/portugalnews/paginas/newdetail.aspx?newid=935392ba-f91e-4780-b278-987012fdf3d5>

No entanto, encontra-se prevista a realização de um estudo de mercado mais aprofundado à região de Leiria, acerca desta temática, na primeira fase de implementação do projeto.

### **3.2. Mercado alvo**

Cada vez mais os turistas desejam vivenciar novas experiências e não apenas um mero contacto com culturas, pessoas, paisagens ou lugares (Urry, 1990, citado por Rocha, 2015) focando-se na sua autotransformação e constituindo assim um novo patamar para experiências de turismo espiritual (Holladay & Ponder, 2012).

Investigadores referem que grande parte dos indivíduos procuram a sua espiritualidade através de viagens, ou seja, viajam de modo a obter um maior significado nas suas vidas e pretendem ainda compreender mais sobre si mesmos enquanto seres humanos (Timothy & Conover, 2006, citado por Rocha, 2015).

Foi nesta vertente que o turismo holístico ganhou outra dimensão no mundo, com ofertas que podem oferecer equilíbrio à vida dos turistas. É neste contexto que a vertente holística pode de igual modo ser um novo produto turístico para muitas regiões (Rocha, 2015).

No artigo intitulado “A importância do turismo de saúde e bem-estar em Portugal” da revista *Publituris*, de 2013, refere-se que:

“Portugal enquanto destino turístico único, não tem ainda possibilidades de competir subproduto a subproduto com outros destinos turísticos de Turismo de Saúde e Bem-Estar, muito mais desenvolvidos. Não obstante ser um país pequeno, as principais sete regiões turísticas têm potencialidades, especificidades, diferenciais turísticos distintos e mercados alvo diversos. O mesmo artigo menciona que Josep Chias considera que o Turismo de Saúde e Bem-Estar, por maioria de razão, deve ter por finalidade promover a saúde/bem-estar holístico e a felicidade.”

De acordo com o Plano Estratégico 2020, a região Centro tem oportunidades que potenciam a turismo holístico, nomeadamente o facto de o mercado turístico privilegiar destinos que ofereçam experiências diversificadas e o aumento do interesse pelo turismo religioso, de natureza, ecoturismo e ligado ao desporto e competições desportivas (*surf* e outras) (Turismo de Portugal, 2016).

Deste modo, consideramos que num período de 5 anos o foco de promoção de mercado será a população portuguesa dos 18 aos 70 anos, maioritariamente, tanto do sexo feminino como do sexo masculino, da região Centro de Portugal. No entanto, no que diz respeito à prática de yoga, o público-alvo incluirá também bebés, crianças e adolescentes, com as vertentes de yoga para bebés, crianças e jovens.

### **3.3. Concorrência**

Através de pesquisas realizadas na internet, verificou-se que na região Centro existem alguns espaços para a realização de retiros espirituais/holísticos, no entanto na região de Leiria existem apenas centros terapêuticos e centros de yoga, isto é, não existe nenhum espaço que englobe todas as vertentes idealizadas para a Quinta Chi. Ou seja, que permita num só espaço a realização de retiros em exterior (acampamento) e retiros em interior (casa) e *workshops* de cozinha vegetariana/macrobiótica; e ainda ter salas para práticas de grupo como o yoga e gabinetes para terapias individuais como o reiki, leituras da aura, reflexologia, entre outras.

Desta forma, considerando apenas, como exemplo, a cidade de Leiria e arredores, para a prática de yoga existem diversos locais, de que são exemplo o Áshrama Leiria ou o Centro Antigo do Yoga. Outros locais possibilitam também outras terapias como o reiki, ayurveda, leituras da aura, reflexologia, entre outras, de que é exemplo o Centro Terapêutico de Leiria ou o Eutimia. No entanto, nenhum destes locais permite a realização de retiros espirituais/holísticos ou até de *workshops* de cozinha vegetariana/macrobiótica e por isso não são englobados nesta análise da concorrência.

Define-se assim a região Centro de Portugal como área de concorrência, tendo como base de análise os espaços apresentados no *site* BookYogaRetreats.com<sup>14</sup>. Através desta pesquisa, seleciono 8 espaços como concorrentes diretos (apresentados na tabela abaixo), tendo como critérios o número de camas (>10), a possibilidade de alojamento em algum tipo de tenda (yurt, tipi, sino, iglo ou canadiana) e outros tipos de alojamento (quarto duplo/triplo e camarata), a disponibilização e preparação total do espaço exclusivamente para retiros espirituais/holísticos, oferta de terapias holísticas nos seus serviços e a disponibilidade sazonal para a realização de retiros.

---

<sup>14</sup> <https://www.bookyogaretreats.com/all/d/europe/portugal/centro>

<i>Espaços de retiros espirituais</i>	<i>Localização</i>	<i>Nº de camas</i>	<i>Tendas</i>	<i>Quartos duplos / triplos</i>	<i>Camaratas</i>	<i>Disponibilidade sazonal</i>	<i>Terapias fora programa retiro</i>	<i>Website</i>
<b>Gravito</b>	Pedrogão Grande	32	X			Jun-Set		<a href="http://gravito.co.uk/">http://gravito.co.uk/</a>
<b>Quinta do Anjo</b>	Tomar	16		X	X	Todo o ano		<a href="https://www.quinta-do-anjo-ashram.org/intro/home">https://www.quinta-do-anjo-ashram.org/intro/home</a>
<b>Lugar da Harmonia</b>	Dornes	25			X	Todo o ano		<a href="http://www.lugardaharmonia.com/">http://www.lugardaharmonia.com/</a>
<b>Brejo Fundeiro</b>	Cernache do Bonjardim	17		X	X	Todo o ano	X	<a href="http://portugalretreat.com/">http://portugalretreat.com/</a>
<b>Casa Shanti</b>	Mafra	24		X		Todo o ano	X	<a href="http://casa-shanti.com/pt">http://casa-shanti.com/pt</a>
<b>Portugal Yurt Retreat</b>	Oleiros	12	X			Abr-Out		<a href="http://www.portugalyurtretreat.com/">http://www.portugalyurtretreat.com/</a>
<b>Avidanja</b>	Montemor-o-velho	23		X	X	Todo o ano	X	<a href="http://www.avidanja.org/">http://www.avidanja.org/</a>
<b>Buddha Retreats Yoga &amp; Surf Hotel</b>	Columbeira	20		X		Todo o ano		<a href="http://www.buddharetreats.com/">http://www.buddharetreats.com/</a>

Tabela 3.1 – Concorrência e respetivos serviços (elaboração própria)

No caso concreto dos retiros espirituais/holísticos, o objetivo da Quinta Chi é precisamente possibilitar um espaço que permita a escolha ao cliente da realização destes tanto em interior, em quarto duplo ou camarata, como exterior em tendas, durante todo o ano, sendo que a realização em exterior dependerá sempre das condições meteorológicas. Adicionalmente, pretende-se a possibilidade de estes poderem ser complementados/personalizados com outras terapias holísticas.

### 3.4. Estratégia / Análise SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Infraestruturas permitem retiros todo o ano;</li> <li>▪ Unidade turística única na Região Centro;</li> <li>▪ Proximidade com as principais vias de acesso da região (IC2, A1 e A8);</li> <li>▪ Inserida num contexto rural.</li> <li>▪ Parcialmente autossustentável, em eletricidade, através de energias ecológicas e renováveis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Não existir total silêncio na envolvente 24h por dia, pois permanecem os sons característicos de uma aldeia (ex: sino da igreja, por vezes cães a ladrar ou galos a cantar);</li> <li>▪ Não possuir vista muito ampla de paisagem para a natureza.</li> </ul>
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento do interesse da população da região e do país pelas terapias holísticas, com a moda do <i>mindfulness</i> e do yoga;</li> <li>▪ Muito fraca ou nenhuma divulgação na internet, de diversos espaços de prática de yoga existentes na região, nomeadamente na cidade de Leiria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Existência de serviços de terapias holísticas independentes na região (p.e. centro e espaços de yoga, centro terapêutico de Leiria).</li> </ul>

Tabela 3.2 – Análise SWOT (elaboração própria)

#### 3.4.1. Fatores chave/críticos de sucesso

- Conhecimento do mercado;
- Parceria com terapeutas;
- Calma da envolvente;
- Parceria com os agricultores locais.

### 3.5. Marketing e Vendas

#### 3.5.1. Mercado

A Quinta Chi estará vocacionada para a realização de retiros espirituais/holísticos individuais e de grupos até 15 pessoas, *workshops* e cursos de terapias holísticas, e práticas programadas das diversas terapias (p.e. yoga, meditação).

Contará com a parceria de agricultores locais para o fornecimento de ingredientes vegetais biológicos para a confeção das refeições vegetarianas/macrobióticas aquando da estadia individual e de grupos em retiro, bem como dos seus terapeutas residentes caso estes sejam solicitados nos seus serviços.

O objetivo da Quinta Chi é proporcionar um espaço de bem-estar, comunhão com a natureza, equilíbrio do corpo, mente e espírito, desenvolvimento pessoal e encontro com o eu interior.

#### 3.5.2. Preço

A política de preços apresentada será baseada nos preços da concorrência direta mencionada anteriormente.

<i>Espaços de retiros espirituais/holísticos</i>	<b>Tendas</b>	<b>Quartos duplos/triplos</b>	<b>Camaratas</b>	<b>Fonte</b>
<b>Gravito</b>	100 €			<a href="https://gravito.co.uk/accommodation/">https://gravito.co.uk/accommodation/</a>
<b>Quinta do Anjo</b>		75 €	63 €	<a href="https://www.quinta-do-anjo-ashram.org/intro/home">https://www.quinta-do-anjo-ashram.org/intro/home</a>
<b>Lugar da Harmonia</b>			45 €	<a href="http://www.taoki.pt/agenda/k:Lugar+da+Harmonia/e:1000316/o:1">http://www.taoki.pt/agenda/k:Lugar+da+Harmonia/e:1000316/o:1</a>
<b>Brejo Fundeiro</b>		60 €	54 €	<a href="http://portugalretreat.com/">http://portugalretreat.com/</a>
<b>Casa Shanti</b>		91 €		<a href="http://casa-shanti.com/public/files/casa_shanti-tabela_de_precos_2017.pdf">http://casa-shanti.com/public/files/casa_shanti-tabela_de_precos_2017.pdf</a>
<b>Portugal Yurt Retreat</b>	95 €			<a href="http://www.portugal yurtretreat.com/preco.html">http://www.portugal yurtretreat.com/preco.html</a>
<b>Avidanja</b>		45 €	35 €	<a href="http://www.avidanja.org/programa-para-hospedes">http://www.avidanja.org/programa-para-hospedes</a>
<b>Buddha Retreats Yoga &amp; Surf Hotel</b>		123 €		<a href="http://www.buddharetreasts.com/">http://www.buddharetreasts.com/</a>

Tabela 3.3 – Preços médios da concorrência para alojamento e refeições (elaboração própria)

De referir que os preços apresentados se referem à média dos preços, por noite e por pessoa, incluindo a estadia e refeições vegetarianas. No caso da Quinta do Anjo, Lugar da

Harmonia, Brejo do Fundeiro e Buddha Retreats Yoga & Surf Hotel, como não apresentam preços fora retiros em nenhum *website*, retirei uma parte ao valor médio como sendo a parte referente às respetivas atividades.

Para efeitos de pesquisa e cálculos, apresento também os valores médios da concorrência para retiros completos, ou seja, incluindo alojamento, refeições e atividades.

<b>Espaços de retiros espirituais/holísticos</b>	<b>Tendas</b>	<b>Quartos duplos/triplos</b>	<b>Camaratas</b>	<b>Fonte</b>
<b>Gravito</b>	103 €			<a href="https://www.bookyogaretreats.com/satya-centro-de-yoga/7-days-deepening-meditation-and-yoga-retreat-in-pedrogao-grande-portugal">https://www.bookyogaretreats.com/satya-centro-de-yoga/7-days-deepening-meditation-and-yoga-retreat-in-pedrogao-grande-portugal</a>
<b>Quinta do Anjo</b>		150 €	127 €	<a href="https://www.quinta-do-anjo-ashram.org/page/view/56/retiro_de_yoga_de_vero/">https://www.quinta-do-anjo-ashram.org/page/view/56/retiro_de_yoga_de_vero/</a> <a href="https://www.quinta-do-anjo-ashram.org/page/view/11/detox/">https://www.quinta-do-anjo-ashram.org/page/view/11/detox/</a>
<b>Lugar da Harmonia</b>			54 €	<a href="http://www.taoki.pt/agenda/k:Lugar+da+Harmonia/e:1000316/o:1">http://www.taoki.pt/agenda/k:Lugar+da+Harmonia/e:1000316/o:1</a>
<b>Brejo Fundeiro</b>		120 €	108 €	<a href="https://www.bookyogaretreats.com/heliotrope-yoga-holidays/8-days-iyengar-yoga-retreat-in-castelo-branco-portugal">https://www.bookyogaretreats.com/heliotrope-yoga-holidays/8-days-iyengar-yoga-retreat-in-castelo-branco-portugal</a>
<b>Casa Shanti</b>		91 €		<a href="https://www.facebook.com/events/439899386047435/permalink/439902172713823/">https://www.facebook.com/events/439899386047435/permalink/439902172713823/</a> <a href="https://www.facebook.com/pg/casashanti/events/">https://www.facebook.com/pg/casashanti/events/</a>
<b>Portugal Yurt Retreat</b>	135 €			<a href="https://www.bookyogaretreats.com/yoga-holidays-portugal/6-days-transforming-shadows-yoga-retreat-in-portugal">https://www.bookyogaretreats.com/yoga-holidays-portugal/6-days-transforming-shadows-yoga-retreat-in-portugal</a>
<b>Avidanja</b>		70 €	58 €	<a href="https://www.bookyogaretreats.com/avidanja/8-days-meditation-and-yoga-retreat-in-coimbra-portugal">https://www.bookyogaretreats.com/avidanja/8-days-meditation-and-yoga-retreat-in-coimbra-portugal</a>
<b>Buddha Retreats Yoga &amp; Surf Hotel</b>		133 €		<a href="https://www.bookyogaretreats.com/buddha-retreats/4-days-iyengar-yoga-retreat-in-portugal">https://www.bookyogaretreats.com/buddha-retreats/4-days-iyengar-yoga-retreat-in-portugal</a>

Tabela 3.4 – Preços médios da concorrência para retiros completos (elaboração própria)

O mercado da Quinta Chi será o mesmo da concorrência, no entanto tendo em conta que estaremos em início de atividade e por isso precisamos atrair clientes, defino os preços com base na média da concorrência, de modo a mostrar também a qualidade do espaço e dos serviços.

Apresenta-se de seguida a tabela de preços, referente aos vários serviços, que será apresentada ao turista holístico e frequentadores do espaço:

	<b>Preço (c/IVA) por pessoa</b>
<i>Retiro/noite (tenda)</i>	Sob consulta
<i>Retiro/noite (quarto duplo)</i>	Sob consulta
<i>Retiro/noite (camarata)</i>	Sob consulta
<i>Estadia/noite (tenda)</i>	100 €
<i>Estadia/noite (quarto duplo)</i>	80 €
<i>Estadia/noite (camarata)</i>	50 €
<i>Workshop cozinha vegetariana</i>	25 €
<i>Aula de yoga</i>	5 €
<i>Prática de yoga/1x semana</i>	25 €
<i>Prática de yoga/2x semana</i>	35 €
<i>Consulta de Reiki</i>	30 €
<i>Consulta de Leitura da aura</i>	50 €
<i>Consulta de Reflexologia</i>	35 €
<i>Massagem Ayurvédica</i>	40 €
<i>Meditação com taça de cristal/tibetanas</i>	10 €
<i>Consulta de numerologia</i>	40 €
<i>Limpeza energética de espaços</i>	80 €
<i>Mesa Radiónica</i>	50 €

Tabela 3.5 – Preços previstos para o turista/frequentador (elaboração própria)

Os preços da estadia incluem alojamento e possibilidade de confeção de refeições. Caso o turista pretenda incluir no seu retiro um programa com várias atividades, o valor estará sob consulta, uma vez que o programa será definido por facilitador, podendo variar consoante os objetivos.

A tabela seguinte determina os preços apresentados aos terapeutas que pretenderem usufruir dos vários espaços da Quinta, seja por 1h ou 1 mês, com o intuito de fornecerem

os seus serviços ao turista holístico/frequentador do espaço. Aos preços apresentados acresce iva à taxa em vigor.

	Preço (s/IVA)
<i>Cozinha/refeição</i>	100 €
<i>Sala/mês</i>	200 €
<i>Sala/hora</i>	10 €
<i>Gabinete/mês</i>	150 €
<i>Gabinete/dia</i>	30 €
<i>Gabinete/hora</i>	5 €
<i>Dome/meio dia</i>	200 €
<i>Vários espaços (retiros)</i>	Sob consulta

Tabela 3.6 – Preços previstos para os terapeutas (elaboração própria)

### 3.5.3. Política de vendas / Distribuição

#### 3.5.3.1. Canais de Distribuição

Em termos de canais de distribuição a Quinta Chi irá desenvolver um *website* e página nas redes sociais, nomeadamente *facebook* que possibilitarão o contacto direto para pedidos de informação e reservas. Este contacto direto poderá ser feito por mensagem, *e-mail* e contacto telefónico, bem como através da morada, diretamente na Quinta Chi.

Uma vez que este tipo de turismo está pouco desenvolvido em Portugal optamos, de início, apenas por este canal de distribuição para o empreendimento.

#### 3.5.3.2. Promoção e Publicidade

A promoção e publicidade pretende-se que seja um dos principais motores de angariação de clientes. Para tal, a Quinta Chi tem como objetivos de promoção e publicidade:

- i) Apresentar o espaço na sua página de *facebook* logo desde o início do desenvolvimento do projeto, de modo a que os seus seguidores possam acompanhar todo o significado e misticismo que será criado em todo o espaço;
- ii) Partilhar todos os momentos importantes do desenvolvimento da Quinta, as possibilidades de usufruto da mesma, eventos previstos e realizados, nomeadamente retiros e *workshops*, nas principais páginas/grupos das redes sociais relativas a este tipo

de eventos e espaços, de modo a angariar seguidores (turistas, frequentadores, terapeutas, formadores/instrutores) da página da Quinta Chi que serão potenciais clientes;

iii) Realizar parcerias com *blogs* de temas holísticos, de modo a possibilitar a publicidade através de anúncios com ligação ao *website/facebook* da Quinta;

iv) À medida que a Quinta Chi for angariando clientes e terapeutas, é objetivo promover a Quinta e os seus eventos através do “passa a palavra” a amigos e familiares dos mesmos;

v) Com a previsão e realização de eventos é objetivo possibilitar o envio de *newsletter* aos clientes e interessados (potenciais turistas/frequentadores).

Com estas formas de promoção e publicidade, a Quinta Chi prevê que no terceiro ano de atividade o espaço já seja relativamente conhecido no meio e que a grande percentagem da promoção, seja através do “passa a palavra” e atualização frequente das páginas nas redes sociais.

### **3.6. Infraestruturas previstas**

Tendo como objetivo criar um espaço completo que permita a realização de diferentes modalidades de retiros e possibilitar diversas terapias holísticas, bem como *workshops* relacionados, a Quinta Chi terá:

a) Cerca de 2264 m<sup>2</sup> totais de jardim, que incluirão:

- Espaço de tendas individuais (3,8 m<sup>2</sup> cada), num total de 15 tendas, onde se pernoitará sempre que as condições meteorológicas o permitirem, dando-se a estas preferência;
- Dome (tenda tipo iglo) com 153 m<sup>2</sup>;
- Alpendre como espaço de convívio e refeição exterior coberto, com cozinha e balneário / w.c.;
- Espaço de agricultura, onde se cultivarão ervas aromáticas e alguns legumes que serão depois usados nas refeições confeccionadas na Quinta.

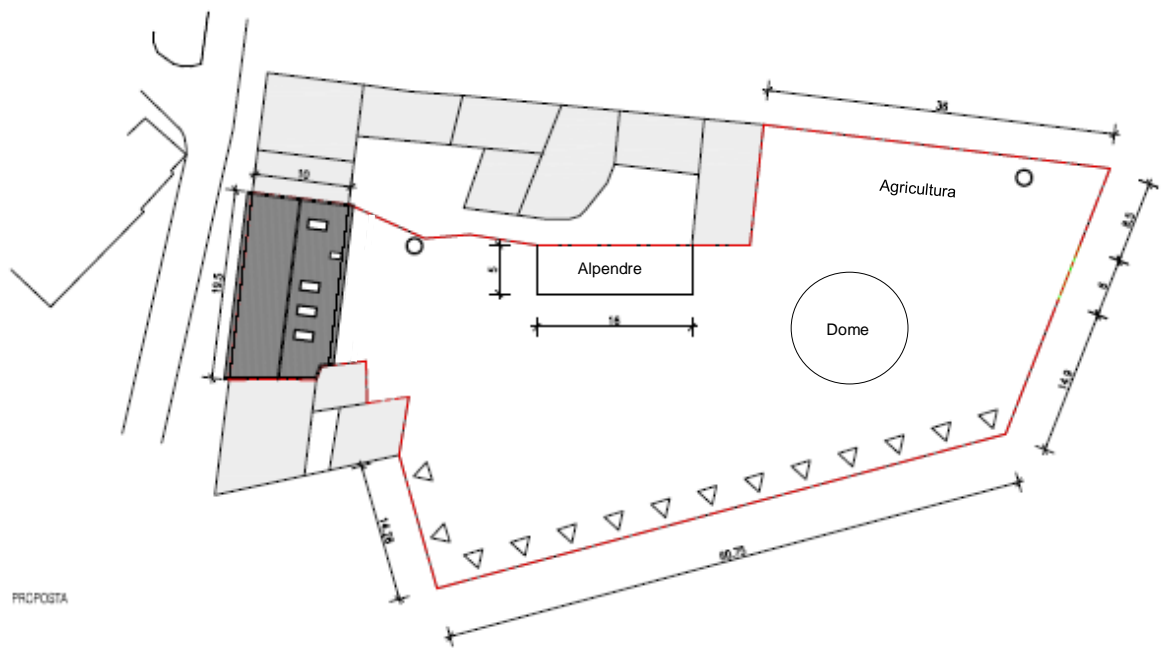


Figura 3.3 – Vista aérea da área total de exterior (anexo 2.2.)

Com cerca de 185 m<sup>2</sup> de terreno edificado, esta área incluirá:

- no 2º andar: camarata para 11 pessoas e 1 quarto duplo;

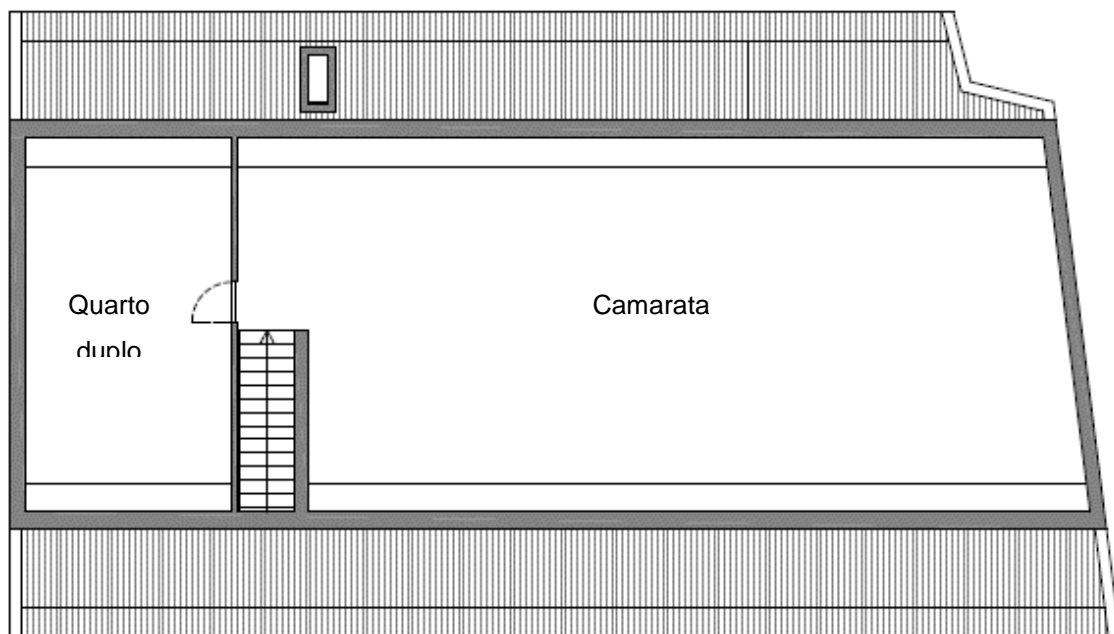


Figura 3.4 – Piso 2 do edifício futuro (anexo 2.2.)

- no 1º andar: 1 quarto duplo; sala grande de prática; balneário comum com w.c. e 2 gabinetes para terapias;

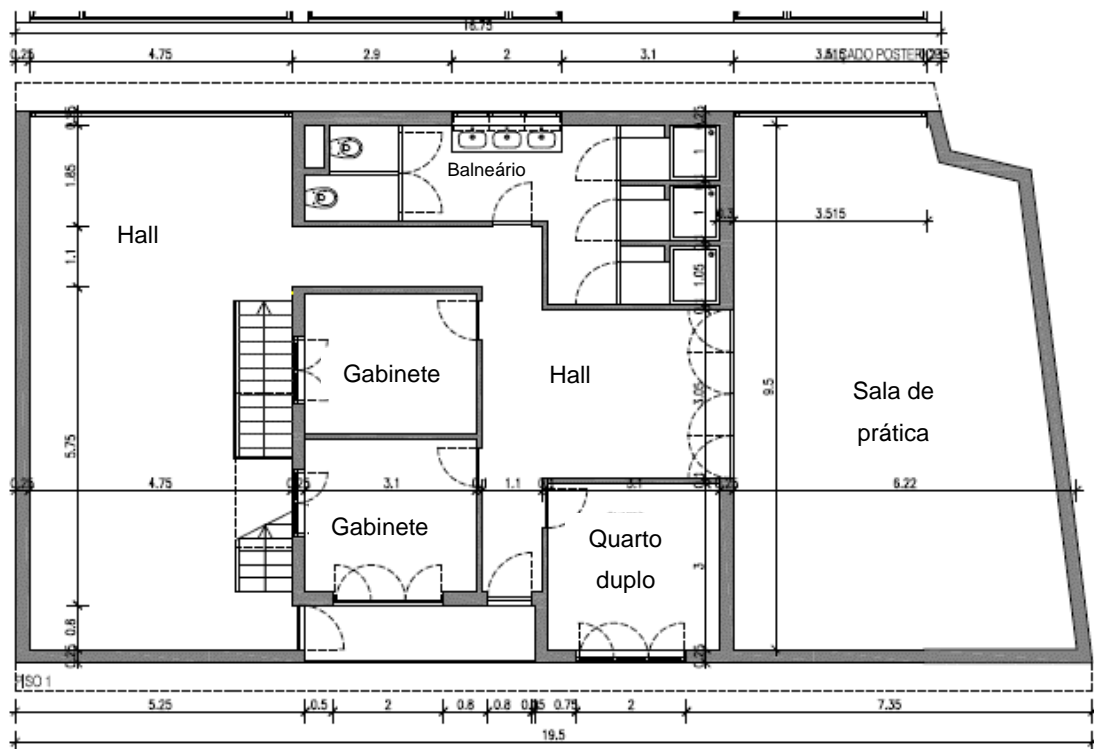


Figura 3.5 – Piso 1 do edifício futuro (anexo 2.2.)

- no r/c: w.c. social; cozinha e espaço de refeição; espaço de estar e sala grande de prática.

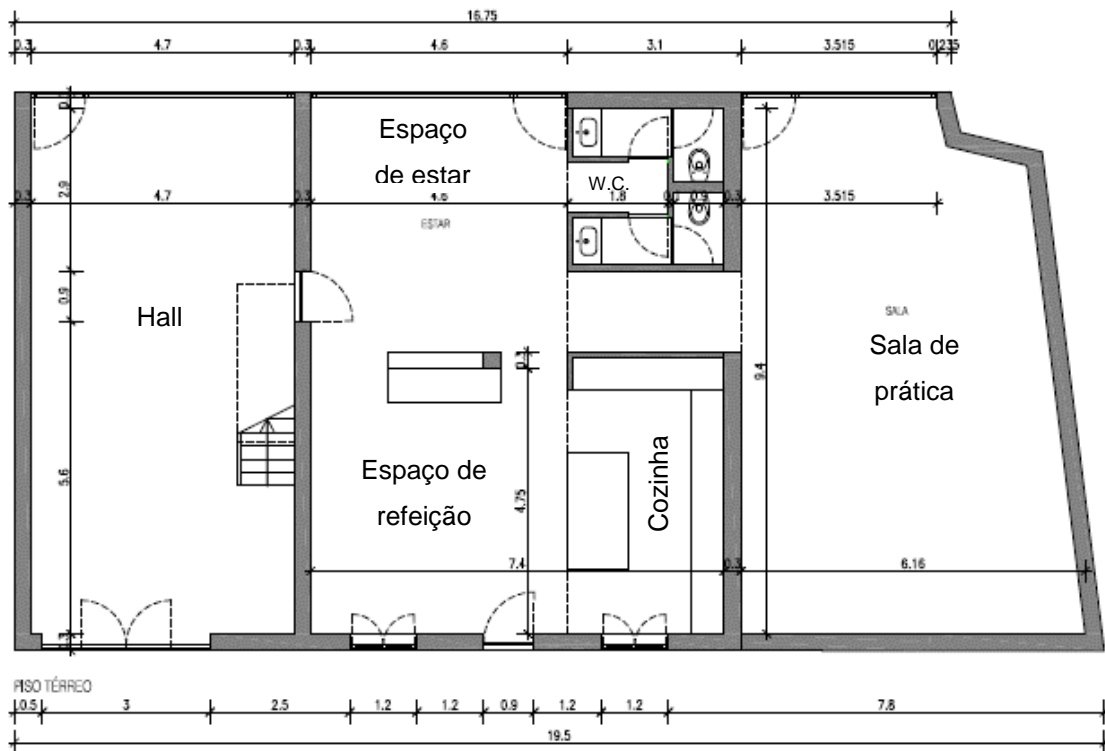


Figura 3.6 – r/c do edifício futuro (anexo 2.2.)

Todo o espaço em redor é preenchido por natureza, que proporcionará aos seus turistas/frequentadores, vindos de todo o país, a possibilidade de diversas práticas espirituais e energéticas, seja através de aulas, retiros, *workshops*, ou simplesmente de sentirem o espaço. Os turistas/frequentadores terão a possibilidade de vir apenas um dia ou vários e neste sentido terão a possibilidade de pernoitar em tendas, camarata ou quarto duplo, dependendo das condições meteorológicas. Terão a possibilidade também de confeccionar as suas próprias refeições vegetarianas/macrobióticas, quando pernoitarem. Este será um espaço de bem-estar, renovação de energias e descoberta do eu interior.

### **3.7. Fases do projeto**

#### **Fase I – Estudo de mercado**

Esta fase visa a realização de um estudo de mercado sobre o turismo holístico na região de Leiria, abrangendo todo o país com o intuito de analisar as motivações e requisitos do turista holístico aquando da sua pesquisa por retiros espirituais/holísticos, nomeadamente na região Centro de Portugal, bem como dos facilitadores/terapeutas aquando da procura de um espaço para a realização dos mesmos. Os principais objetivos do estudo serão a adição de valor ao projeto com execução das adaptações necessárias, de forma a este ir ao encontro das motivações e requisitos do turista/facilitador, e com isto a reavaliação da viabilidade do mesmo.

Este estudo terá como ferramenta fundamental de recolha de dados um questionário. Este será direcionado à população em geral a nível nacional, uma vez que as pessoas mesmo não sendo consumidores de alguma prática/terapia meditativa podem já ter praticado e estar a pensar em voltar a praticar. Este questionário tem como base a revisão bibliográfica, assim como o conhecimento e experiência pessoal sobre o tema. Outra técnica usada foi a observação direta dos locais frequentados em retiros, bem como observação de imagens dos diversos espaços do país, nomeadamente da concorrência, que possibilitam retiros espirituais.

O tamanho da amostra refere-se ao número de respondentes necessários para que os resultados obtidos sejam precisos e confiáveis, e que o aumento do tamanho da amostra diminui o erro (Freitas, Oliveira, Saccol e Moscarola, 2000). Uma vez que os estudos sobre esta temática são escassos, não é conhecido um número global de consumidores/turistas holísticos e/ou interessados, de modo a definir o tamanho da amostra com alguma

confiabilidade. Assim, a fim de garantir a maior amostra possível, e tendo em conta que as várias regiões não têm a mesma quantidade de consumidores/turistas holísticos e/ou população potencialmente interessada nas terapias meditativas, será distribuído o questionário por todas as regiões do país, nomeadamente por espaços holísticos, de modo a obter o maior número de respostas válidas.

As técnicas de amostragem dividem-se em amostra probabilística onde a principal característica é o facto de todos os elementos de uma população terem a mesma probabilidade de serem escolhidos. Isso implica utilizar a seleção randômica ou aleatória dos respondentes, eliminando a subjetividade da amostra. Neste a probabilidade de participar da amostra pode ser aleatória simples, sistemática, por grupos ou subgrupos, ou por etapas, podendo ainda ser classificada em estratificada e não estratificada. A amostra não probabilística é obtida a partir de um tipo de critério e nem todos os elementos da população têm a mesma probabilidade de serem selecionados. Este tipo de amostra pode ser por conveniência, por grupos específicos, ou ainda quando existe restrição no orçamento da pesquisa (Freitas et al., 2000). Neste caso, optou-se pelo tipo de amostra não probabilística – amostragem por conveniência. Este tipo de amostragem é ideal para usar num estudo em que é impossível identificar a população em estudo.

O questionário é definido como um conjunto de perguntas sobre um determinado tópico que mede a opinião, interesses e aspetos demográficos do inquirido. Este será disponibilizado através de plataforma online, sob a forma de *link* de 1 de janeiro de 2018 a 31 de maio de 2018, uma vez que o turista a partir de janeiro começa a pensar nas pausas de primavera e férias de verão, sendo assim o período mais propício à reflexão, por parte destes, acerca das motivações para o descanso. A disponibilização deste será através das redes sociais, nomeadamente o *linkedin* e o *facebook* (página pessoal, grupos sobre terapias meditativas e holísticas, grupos que promovem retiros e experiências holísticas), sites especializados na divulgação de retiros espirituais (p.e. *bookyogaretreats.com*), através de contacto com o(s) mesmo(s), e *e-mail* para divulgar o questionário.

O questionário começa assim com uma breve introdução explicando aos inquiridos os objetivos e importância da sua colaboração, realçando o anonimato da sua identidade. De seguida, contém 44 questões, umas de resposta aberta outras de resposta fechada, divididas em cinco conjuntos: (i) dados sociodemográficos; (ii) características do turista; (iii) turismo holístico; (iv) prática de terapias meditativas; e (v) retiros espirituais. Como amostra, apresentam-se de seguidas algumas das questões:

A.1	Quem sou (Facilitador de terapias/práticas meditativas, consumidor de terapias/práticas meditativas, nenhuma das anteriores)
C.2.1	Quais são/foram as suas principais motivações para fazer uma viagem holística?
C.3.1	Relativamente à possibilidade de consumo de turismo holístico, indique o seu nível de concordância com as seguintes afirmações.
D.2.2	Das seguintes terapias quais faz e/ou já fez/experimentou? (p.e. yoga, reiki, reflexologia, mesa radiónica, terapia floral, acupunctura, biodanza, numerologia, círculos femininos/masculinos, entre outros)
D.2.4	O que o incentiva a praticar estas atividades? (p.e. paz interior, equilíbrio, autoconhecimento, insatisfação com a vida, fuga aos problemas diários, reencontro com o eu interior, contacto com a natureza, experimentar gastronomia vegetariana, problemas de saúde, entre outros)
E.2.1	Qual a regularidade da sua participação em retiros espirituais?
E.2.6	Classifique os seguintes elementos quanto à sua importância num retiro espiritual. (p.e. Ambiente envolvente, facilitadores, alimentação, alojamento, preço, atividades, harmonia do espaço, entre outras)
E.2.8	Onde frequenta/frequentou os retiros? (Área de residência, noutra região de Portugal, no estrangeiro, é indiferente o local)
E.2.2.2	Experimentaria como? (Sozinho(a), com familiares, com amigos, em grupo)

O inquérito apresentado neste trabalho (Anexo 3) será apenas uma versão prévia, sujeito a atualização antes da sua distribuição.

Prevê-se assim o início desta fase para dezembro de 2017, com a preparação da versão final do inquérito, e término em outubro de 2018, com o tratamento e análise dos resultados do mesmo, ajustamento do projeto e reavaliação da sua viabilidade.

## **Fase II – Apoios financeiros**

Os incentivos e apoios financeiros a novos projetos inovadores que visem impulsionar a economia nacional são diversos, tendo cada um os seus critérios, metodologias e percentagens de apoio financeiro. São alguns, o Portugal 2020 (incentivo do Governo Português), o Acredita Portugal (com a parceria do Banco Montepio), Caixa Jovem Empreendedor (pela Caixa Geral de Depósitos), Poliemprende – Projetos de Vocação

Empresarial (da Rede de Instituições Politécnicas nacional), empréstimo bancário, entre outros que possam surgir ao longo do ano 2018 ou ainda em 2017.

Em simultâneo com a fase anterior, pretende-se pesquisar e analisar os vários apoios financeiros a que o projeto se pode candidatar com o intuito de obter financiamento que permita torná-lo real, caso se verifique a sua viabilidade após o estudo de mercado. Prevê-se assim realizar esta pesquisa entre dezembro de 2017 e maio de 2018.

Após a seleção do programa de financiamento mais adequado ao projeto pretende-se realizar a sua candidatura ao mesmo. Esta candidatura deverá ser executada a partir de novembro de 2018, consoante as datas previstas dos programas de financiamento, para as mesmas.

### **Fase III – Execução do projeto para início de atividade**

Após a verificação de viabilidade do projeto e aprovação de financiamento do mesmo, dar-se-á início à sua execução. Esta fase será a fase essencial ao início de atividade da Quinta Chi, exceto o serviço de retiros espirituais/holísticos com alojamento em exterior, possibilitando apenas alojamento em interior. Esta incluirá, por ordem definida posteriormente pelo empreiteiro e fornecedores de serviços e equipamentos:

- Licenciamentos;
- Eliminação da infraestrutura que se encontra atualmente no terreno exterior à casa e limpeza desta área;
- Remodelação/construção do edifício principal da Quinta Chi;
- Transplantação das árvores de fruto existentes para zona planeada, no espaço exterior;
- Construção do alpendre exterior;
- Instalação dos painéis fotovoltaicos;
- Instalação do dome;
- Recheio das infraestruturas com equipamentos, mobiliário e decoração;
- Promoção da Quinta Chi nas redes sociais;
- Angariação de terapeutas parceiros, das várias terapias holísticas;
- Pesquisa e parceria com fornecedores de produtos biológicos;
- Promoção da Quinta Chi nas redes sociais.

Esta fase, uma vez que depende dos resultados positivos das fases anteriores e datas de candidatura e aprovação do programa de financiamento selecionado, não tem data prevista

para iniciar e terminar. No entanto, o ideal seria iniciá-la durante o ano de 2019, para início de atividade da Quinta Chi em 2020.

#### **Fase IV – Execução do restante projeto**

A quarta fase será executada após o início de atividade da Quinta Chi, uma vez que o mesmo não depende dos trabalhos indicados de seguida. Assim, esta fase consiste:

- Jardinagem de todo o espaço exterior;
- Montagem das tendas para alojamento em exterior;
- Cultivo da área agrícola reservada para o efeito;
- Promoção da Quinta Chi nas redes sociais.

Após estes trabalhos a Quinta Chi já poderá oferecer o serviço de retiros espirituais/holísticos com alojamento em exterior.

### **3.8. Planeamento financeiro**

Um projeto é entendido como um conjunto de informação sistematizada com o objetivo de fundamentar uma decisão de investimento. Pretende estimar o valor (o mais exato possível) a ser criado pelo investimento, aumentando a eficiência da utilização dos recursos. Um projeto envolve um conjunto de decisões e objetivos, entre os quais, a escolha dos recursos a alocar, a determinação das receitas e despesas, a escolha das fontes de financiamento e o estudo do enquadramento legal e financeiro (Barros, 2007, citado por Gomes, 2011).

No sentido de avaliar a decisão de investimento é realizado um estudo económico-financeiro, que tem como objetivo determinar os fluxos financeiros gerados pelo projeto no sentido de o avaliar e concluir sobre a sua rentabilidade e viabilidade. A conclusão retirada deste estudo determina se o projeto em causa revela interesse ou não do ponto de vista do promotor (Gomes, 2011).

De forma a analisar a viabilidade do projeto Quinta Chi, serão apresentados neste ponto a análise das várias componentes económico-financeiras do mesmo.

Uma vez que o projeto Quinta Chi se trata da criação de raiz de um alojamento local, ou seja, não possui histórico de atividade, é importante referir que os cálculos efetuados são

baseados na realidade conhecida da concorrência, apresentada anteriormente, e no contexto económico-financeiro do país.

Assim, para o serviço de alojamento, de acordo com o n.º4 do artigo 3º, e o n.º1 do artigo 11º, do Decreto-Lei n.º 63/2015, de 23 de abril, que altera o Decreto-Lei n.º 128/2014, de 29 de agosto, a Quinta Chi é classificada como alojamento local, na modalidade de estabelecimento de hospedagem, uma vez que as unidades de alojamento são constituídas por quartos e tem uma capacidade máxima de três quartos, dos quais um é dormitório, e quinze utentes.

Para o serviço de alojamento em tendas, de acordo com informações obtidas através do Turismo do Centro (anexo 6.1.), a Quinta Chi terá de possuir licenciamento de parque de campismo, de acordo com a Portaria n.º 1320/2008, de 17 de novembro, uma vez que, de acordo com o artigo 2.º permitirá a instalação de tendas num terreno devidamente delimitado e dotado de estruturas destinadas à instalação das mesmas. Não sendo objetivo o requerimento de classificação nas categorias apresentadas no artigo 3.º, o espaço destinado à prática de campismo cumprirá com os requisitos mínimos previstos na portaria mencionada.

De acordo com o Turismo do Centro (anexo 6.1.) a Quinta Chi, para a oferta de serviços de terapias holísticas, deverá registar-se como agente de animação turística, regulado pelo DL 95/2013, de 19 de julho, com alterações pelo DL 186/2015 de 3 de setembro.

O início de atividade, conforme apresentado no ponto 3.7., prevê-se acontecer no início de 2020.

### 3.8.1. Plano de investimento

Relativamente aos investimentos a realizar no desenvolvimento do projeto, são os seguintes:

<b>Investimento</b>	<b>2020</b>
<b>Propriedades de investimento</b>	
Terrenos e recursos naturais	
Edifícios e outras construções	
Outras propriedades de investimento	
<b>Total propriedades de investimento</b>	
<b>Ativos fixos tangíveis</b>	
Terrenos e recursos naturais	46 459
Edifícios e outras construções	206 320
Equipamento básico	72 285
Equipamento de transporte	
Equipamento administrativo	1 194
Equipamentos biológicos	
Outros ativos fixos tangíveis	
<b>Total Ativos Fixos Tangíveis</b>	<b>326 258</b>
<b>Ativos Intangíveis</b>	
<i>Goodwill</i>	
Projetos de desenvolvimento	10 067
Programas de computador	
Propriedade industrial	
Outros ativos intangíveis	4 181
<b>Total Ativos Intangíveis</b>	<b>14 248</b>
<b>Total Investimento</b>	<b>340 507</b>

<b>IVA</b>	23%	<b>16 900</b>
------------	-----	---------------

Tabela 3.7 – Plano de investimento (elaboração própria)

Ativos fixos tangíveis:

- Terrenos e recursos naturais – nesta rubrica é incluído o valor da parte dos terrenos vizinhos adjacentes que serão necessários adquirir. O valor dos mesmos foi calculado com base no valor de mercado, de 2012, apresentado em relação de prédios, para o terreno já existente (anexo 4.1.). Este valor é de 20€/m<sup>2</sup>, que multiplicado pelos 1404 m<sup>2</sup> a adquirir, perfaz o valor de 28.079€. É incluído também nesta rubrica o valor do terreno já existente, uma vez que este terá de ser transferido para o nome da Quinta Chi;
- Edifícios e outras construções – nesta rubrica é incluído o valor do serviço de remodelação/construção de todo o edifício, pelo empreiteiro (anexo 4.2.), e a execução de todo o espaço exterior (trabalhos de preparação do terreno, sistema de rega e material

vegetal) (anexo 4.3.). É incluído também nesta rubrica o valor do edifício já existente, uma vez que este terá de ser transferido para o nome da Quinta Chi (anexo 4.1.);

- Equipamento básico – inclui o sistema solar térmico e bomba de calor, para o aquecimento das águas, sistema solar fotovoltaico destinado ao autoconsumo de eletricidade (anexo 4.4.), o dome (anexo 4.5.), as tendas (anexo 4.6.), eletrodomésticos, cozinhas, mobiliário (anexo 4.7. a 4.17.), material e equipamentos exigidos pela legislação, nomeadamente no que diz respeito a alojamento local (anexo 4.18.), e todo o material básico necessário aos serviços oferecidos pela Quinta Chi. Os valores relativos à placa identificativa de alojamento local, livro de reclamações, livro de registo de hóspedes e cozinhas são os que se apresentam de seguida.

	Quantidade	Preço unitário	Preço s/ IVA	Fornecedor	Dia pesquisado
Placa identificativa de Alojamento Local	1	25,00 €	20,33 €	Acrílico Transformado	08/07/2017
Livro de reclamações	1	19,76 €	16,07 €	INMC	08/07/2017
Livro de registo de hóspedes	1	14,50 €	11,79 €	Fnac	08/07/2017
<b>Cozinhas (armários)</b>	2	4.392 €	7.141,46 €	Catálogo cozinhas IKEA 2017	09/07/2017

Tabela 3.8 – Equipamento básico (alojamento local) (elaboração própria)

- Equipamento administrativo – inclui um computador portátil e uma impressora multifunções necessárias ao trabalho administrativo da Quinta. A pesquisa de valores poderá ser consultada no anexo 4.7..

Ativos fixos intangíveis:

- Projetos de desenvolvimento – fazem parte desta rubrica o projeto de arquitetura (anexo 2.2.) e o projeto de jardinagem (anexo 4.19.). No caso do orçamento de arquitetura, este foi calculado com base na tabela de honorários dos arquitetos, da Portaria de 7 de fevereiro de 1972, publicada no Suplemento ao Diário do Governo, n.º35, 2ª série, de 11 de fevereiro de 1972, fornecida pelo arquiteto Luís Rasteiro, cuja percentagem (6,654%) é aplicada ao valor do orçamento do construtor Ferreira & Bárbara, Lda (167.600€). Este cálculo foi explicado pelo arquiteto através de *e-mail* que pode ser consultado no anexo 6.2., bem como o orçamento do projeto de jardinagem;

- Outros ativos intangíveis – incluem-se todos os custos administrativos e burocráticos relativos à legalização e abertura de atividade da Quinta, nomeadamente taxas de licenças municipais, certificação energética do edifício, vistoria e ensaio inicial do sistema de águas, conforme descrição seguinte:

- i) Certificação energética – o valor foi obtido através de contacto telefónico à EDP Comercial, no dia 12 de julho de 2017, sendo que o valor do serviço de certificação por parte desta empresa perfaz 205,84€ acrescendo a taxa da ADENE (Agência para a Energia) de 40,50€. Estes valores não incluem a taxa de iva em vigor;
- ii) Vistoria e ensaio do sistema de águas – valor (47,50€) pode ser consultado na tabela de preços do SMAS (Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Leiria), no anexo 4.20.;
- iii) Licenças municipais para obras de ampliação – os valores relativos às obras foram fornecidos através de *e-mail* de solicitação de informação à Câmara Municipal, que poderá ser consultado no anexo 6.3.. Uma vez que os trabalhos de desenvolvimento da Quinta Chi implicam a demolição de um telheiro de 204m<sup>2</sup>, as taxas relativas a esta demolição, foram consultadas nos artigos 10º e 24º da Republicação do Regulamento e Tabela de Taxas do Município de Leiria, anexo integrante do Regulamento n.º 198/2013, publicado no Diário da República, 2.ª série — N.º 102, de 28 de maio de 2013, páginas 16987 a 17033.

	Taxas		Total
<b>Entrada do pedido de obras</b>	101,40 €		101,40 €
<b>Emissão do Alvará para obras</b>	19,55 €		19,55 €
<b>Licença de autorização de obras</b>			
. por m <sup>2</sup>	2,03 €	200	406,00 €
. por mês	15,21 €	12	182,52 €
<b>Pedido para trabalhos de demolição</b>	101,40 €		101,40 €
<b>Emissão do Alvará para demolição</b>	18,39 €		18,39 €
. por m <sup>2</sup>	1,02 €	500	510,00 €
. por mês	15,21 €	1	15,21 €
			<b>1 354,47 €</b>

Tabela 3.9 – Licenças municipais para obras de ampliação e demolição (elaboração própria)

- iv) Licenças municipais para alojamento local – os valores relativos ao alojamento local foram consultados nos artigos 29º e 40º da Republicação do Regulamento e Tabela de Taxas do Município de Leiria, anexo integrante do Regulamento n.º 198/2013, publicado no Diário da República, 2.ª série — N.º 102, de 28 de maio de 2013, páginas 16987 a 17033. No mesmo *e-mail* mencionado no ponto anterior, apenas foi fornecido o valor da vistoria (101,02€), que poderá ser consultado no anexo 6.3..

	Taxas	m <sup>2</sup> de área	Total
<b>Emissão do alvará</b>	101,02 €		101,02 €
<b>. por m<sup>2</sup> da área</b>	0,51 €	360	183,60 €
<b>Comunicação/Instalação</b>	105,29 €		105,29 €
<b>. por m<sup>2</sup> da área do edifício</b>	1,00 €	360	360,00 €
<b>Vistoria</b>	101,02 €		101,02 €
			<b>850,93 €</b>

Tabela 3.10 – Licenças municipais para alojamento local (elaboração própria)

- v) Licenças municipais para parque de campismo – os valores relativos a parque de campismo foram consultados nos artigos 29º da Republicação do Regulamento e Tabela de Taxas do Município de Leiria, anexo integrante do Regulamento n.º 198/2013, publicado no Diário da República, 2.ª série — N.º 102, de 28 de maio de 2013, páginas 16987 a 17033.

	Taxas	m <sup>2</sup> de área	Total
<b>Emissão do alvará</b>	101,02 €		101,02 €
<b>. por m<sup>2</sup> da área</b>	0,51 €	2264	1154,64 €
<b>Vistoria</b>	101,02 €		101,02 €
			<b>1356,68 €</b>

Tabela 3.11 – Licenças municipais para parque de campismo (elaboração própria)

- vi) Inscrição na Direção Geral de Energia e Geologia (DGEG) – A instalação e produção de energia através de painéis fotovoltaicos implica a inscrição da empresa na Direção Geral de Energia e Geologia, sendo que este valor poderá variar entre os 200€ e os 400€. Esta informação foi fornecida pelo fornecedor do orçamento dos painéis fotovoltaicos, via contacto telefónico. Não tendo conseguido obter confirmação por parte da DGEG, considerei o valor máximo 400€ como custo de investimento.

### 3.8.2. Plano de financiamento

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
<b>Investimento</b>	346 868	-3 118	951	1 889	-27	-28
Margem de segurança						
<b>Necessidades de financiamento</b>	<b>346 900</b>	<b>-3 100</b>	<b>1 000</b>	<b>1 900</b>		
<b>Fontes de Financiamento</b>	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Meios Libertos		699	12 392	35 896	35 149	34 370
Capital	132 518					
Outros instrumentos de capital						
Empréstimos de Sócios						
Financiamento bancário e outras Inst. Crédito	207 989					
Subsídios						
<b>TOTAL</b>	<b>340 507</b>	<b>699</b>	<b>12 392</b>	<b>35 896</b>	<b>35 149</b>	<b>34 370</b>

N.º de anos reembolso	10,00
Taxa de juro associada	4,10%
N.º anos de carência	

Tabela 3.12 – Plano de financiamento (elaboração própria)

Pressupondo que o financiamento por capitais alheios será efetuado através de crédito bancário, o valor do capital apresentado (132.518 €) é o valor do terreno e infraestruturas que o promotor já possui acrescido de 30% do investimento necessário que a instituição bancária, face ao contexto económico-financeiro da sociedade atual, não financia. Ou seja, o valor do financiamento bancário é apenas 70% do investimento necessário. De acordo com simulação de crédito ao investimento solicitada ao Montepio Geral, no dia 20 de julho de 2017, o número de anos previstos para reembolso do empréstimo bancário é de 10 anos e a taxa de juro nominal associada (TAN) é de 4,101%.

### 3.8.3. Organização e pessoal

#### Estrutura Organizacional

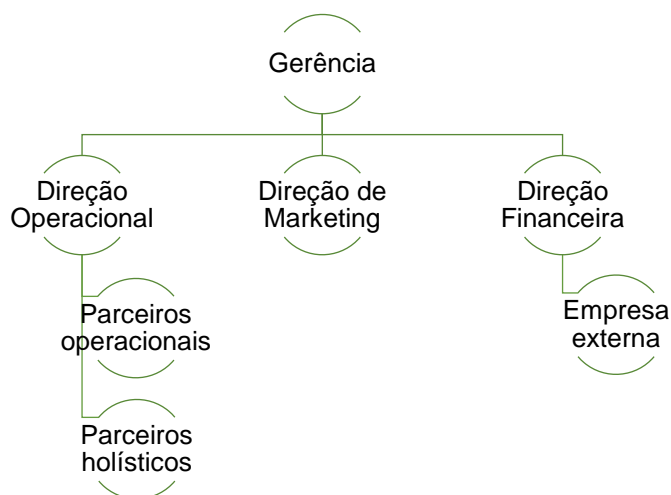


Gráfico 3.1 – Estrutura Organizacional (elaboração própria)

Cargo	Descrição	Colaborador
Gerência	Gestão global e controlo de todo o espaço	Diana Carvalho
Direção Operacional: 1. Parceiros operacionais 2. Parceiros holísticos	1. Responsáveis pelo controlo e manutenção das infraestruturas, equipamentos e espaços exteriores. 2. Responsáveis pela utilização e conservação dos equipamentos e materiais à disposição das práticas/terapias holísticas. Responsáveis pelo serviço prestado aos clientes.	Diana Carvalho 1: Fornecedores de serviços de manutenção 2: Terapeutas/facilitadores holísticos.
Direção Marketing	Responsável pela promoção e publicidade do espaço e serviços	Diana Carvalho
Direção Financeira	Responsável pela gestão financeira e contabilística da empresa	Empresa externa

Tabela 3.13 – Descrição da estrutura organizacional (elaboração própria)

### **Recrutamento de mão-de-obra**

Prevê-se que a Quinta Chi, tenha apenas um colaborador que será responsável pela tomada de decisão e controlo de todas as direções da empresa.

Os terapeutas/facilitadores serão clientes da Quinta Chi, mediante a remuneração dos valores definidos para a utilização do espaço, apresentados no ponto 3.5.2. A restante mão-de-obra necessária ao negócio, nomeadamente os parceiros operacionais, será contratada em regime de fornecimento de serviço externo quando necessário, ficando apenas a Direção Financeira com operação em regime de *outsourcing*.

### **Política de remunerações**

A Direção usufruirá de um contrato de trabalho efetivo de 8 horas de trabalho diárias, 5 dias da semana, de acordo com o Código do Trabalho (à data a Lei n.º 73/2017, de 16 de Agosto) em vigor.

### 3.8.4. Informação económica e financeira

#### 3.8.4.1. Orçamento de vendas

<b>Volume de Negócios</b>						
<b>Prestação de Serviços</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>
<b>Serviço A (retiro exterior)</b>	5 866	11 731	23 463	52 351	52 351	52 351
Taxa de crescimento		100,00%	100,00%	123,13%	0,00%	0,00%
<b>Serviço B (retiro interior)</b>	8 558	17 117	21 396	22 466	22 466	22 466
Taxa de crescimento		100,00%	25,00%	5,00%	0,00%	0,00%
<b>Serviço C (estadia quarto)</b>	302	453	604	634	634	634
Taxa de crescimento		50,00%	33,33%	5,00%	0,00%	0,00%
<b>Serviço D (estadia tenda)</b>	377	566	566	0	0	0
Taxa de crescimento		50,00%	0,00%	-100,00%	0,00%	0,00%
<b>Serviço E (sala + gabinete mês)</b>	2 600	4 200	4 200	4 620	4 620	4 620
Taxa de crescimento		61,54%	0,00%	10,00%	0,00%	0,00%
<b>Serviço F (sala + gabinete hora)</b>	1 080	2 160	2 400	2 640	2 640	2 640
Taxa de crescimento		100,00%	11,11%	10,00%	0,00%	0,00%
<b>Serviço G (dome meio dia)</b>	200	600	800	880	880	880
Taxa de crescimento		200,00%	33,33%	10,00%	0,00%	0,00%
<b>Serviço H (workshop cozinha vegetariana)</b>	200	400	600	770	770	770
Taxa de crescimento		100,00%	50,00%	28,33%	0,00%	0,00%
<b>Total Volume de Negócios</b>	<b>19 183</b>	<b>37 227</b>	<b>54 029</b>	<b>84 361</b>	<b>84 361</b>	<b>84 361</b>
IVA das Prestações de Serviços (6%)	906	1 792	2 762	4 527	4 527	4 527
<b>Total Volume de Negócios + IVA</b>	<b>20 090</b>	<b>39 019</b>	<b>56 790</b>	<b>88 888</b>	<b>88 888</b>	<b>88 888</b>

Tabela 3.14 – Volume de Negócios (elaboração própria)

As previsões do volume de negócios e das taxas de ocupação foram efetuadas tendo por base os seguintes pressupostos:

- Retiros de 2 noites ao fim-de-semana;
- Retiros com grupos de 13 pessoas;
- Época de Outono/Inverno inicia a meio de setembro e termina a meio de maio, o que totaliza 35 fins-de-semana;
- Época de Primavera/Verão inicia a meio de maio e termina a meio de setembro, totalizando 17 fins-de-semana;
- Aumento de preços em 5% nos serviços de retiros e de 10% nos restantes serviços em 2023.

A previsão de retiros por ano e de ocupação dos espaços (salas, gabinetes, dome e cozinha) é conforme tabela que se apresenta de seguida.

	Número de retiros por ano					
	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Serviço A (retiro exterior)	2	4	8	17	17	17
Serviço B (retiro interior)	4	8	10	10	10	10
Serviço C (estadia quarto)	2	3	4	4	4	4
Serviço D (estadia tenda)	2	3	3	0	0	0

Tabela 3.15 – Número de retiros previstos (elaboração própria)

Serviço E (sala + gabinete mês)	Ocupação de espaços (nº de meses)					
	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Sala	4	12	12	12	12	12
Gabinete	12	12	12	12	12	12

Tabela 3.16 – Número de meses de ocupação de uma sala e de um gabinete (elaboração própria)

Serviço F (sala + gabinete hora)	Ocupação de espaços por hora											
	2020		2021		2022		2023		2024		2025	
	sem.	Horas	sem.	Horas	sem.	horas	sem.	horas	sem.	horas	sem.	horas
Sala	6	12	12	24	24	48	24	48	24	48	24	48
Gabinete	48	192	48	384	48	384	48	384	48	384	48	384

Tabela 3.17 – Número de horas de ocupação da segunda sala e segundo gabinete (elaboração própria)

Considerando que a segunda sala será ocupada por práticas de 2h cada, prevê-se a ocupação da mesma 1 vez a cada 2 meses (6 semanas) em 2020, 1 vez por mês (12 semanas) em 2021 e 2 vezes por mês (24 semanas) a partir de 2022.

A ocupação do segundo gabinete prevê-se ser por terapeuta que o ocupe em horário pós-laboral, durante 4h, uma vez que o mesmo pode oferecer no mesmo dia terapias que demoram menos de 1h e outras que podem demorar 3h (p.e, consulta de reiki (1h) e leitura da aura (3h)). Desta forma, uma vez que os terapeutas também usufruem de 1 mês de férias por ano, em 2020 prevê-se a ocupação deste gabinete 1 vez por semana e 2 vezes por semana a partir de 2021.

	Ocupação de espaços por evento					
	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Serviço G (dome meio dia)	1	3	4	4	4	4
Serviço H (Workshop cozinha vegetariana)	2	4	6	7	7	7

Tabela 3.18 – Número de eventos de ocupação do dome e da cozinha (*workshops*) (elaboração própria)

A taxa de ocupação, que normalmente é calculada tendo por base o número de quartos, neste caso, uma vez que um dos quartos é dormitório e contém a maioria das camas, esta taxa foi então baseada nesta componente. Assim, a taxa de ocupação = número de camas ocupadas / número de camas disponíveis.

Como na época de Outono/Inverno, é mais provável o alojamento ser em interior, e na época de Primavera/Verão, é mais provável o alojamento ser em exterior, as taxas de ocupação foram calculadas por época e por ano.

<b>Camas disponíveis</b>		
<b>Retiro em:</b>	<b>Out./Inv.</b>	<b>Prim./Ver.</b>
<b>Interior</b>	1050	0
<b>Exterior</b>	0	510

Tabela 3.19 – Camas disponíveis (elaboração própria)

Com a previsão de retiros por ano apresentada anteriormente, as taxas de ocupação previstas são:

	<b>Taxas de ocupação</b>					
	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>
Outono/Inverno	10%	20%	26%	26%	26%	26%
Primavera/Verão	11%	22%	42%	87%	87%	87%

Tabela 3.20 – Taxas de ocupação previstas (elaboração própria)

Face às previsões de volume de negócios apresentadas, a Quinta Chi aumentará a sua faturação em 100% de 2020 para 2021, no serviço retiros. Nos retiros em exterior este crescimento será mantido até 2023, onde a partir desse ano terá a época primavera/verão com uma taxa de ocupação de 87%, considerando que os grupos não ocupam a máxima capacidade de tendas (15), mas com 100% da época preenchida, uma vez que não poderão estar em retiro 2 grupos em simultâneo.

No serviço de retiros em interior, este crescimento será mais baixo, estabilizando numa taxa de ocupação de 26% a partir de 2022 na época Outono/Inverno, que inclui também a ocupação do serviço estadia em quarto, que neste caso se prevê serem retiros individuais.

O serviço de estadia em tenda prevê-se ser também numa perspetiva de retiro individual em exterior, no entanto apenas serão possíveis durante a época primavera/verão até 2022, pela impossibilidade de em 2023 não ser possível retiros independentes em simultâneo,

ou seja, estando a decorrer um retiro de grupo, não será possível ocorrer um retiro - individual em simultâneo.

Os serviços de ocupação de 1 sala e de 1 gabinete ficarão a 100% a partir do segundo ano, uma vez que a ocupação será mensal pelos 12 meses do ano. A ocupação da segunda sala, gabinete, dome e *workshops* de cozinha vegetariana serão os espaços que poderão sofrer mais variações, contudo prevê-se uma estabilização do seu crescimento em 2023 para a sala, gabinete e dome, e para os *workshops* em 2024.

É importante referir que a ocupação do dome e dos *workshops*, apenas poderá acontecer em dias em que o espaço não esteja ocupado por retiros de grupo, exceto se estes serviços fizerem parte dos últimos.

Desta forma, a Quinta Chi verá um crescimento da sua faturação em 94% no primeiro ano, 45% de 2021 para 2022, 56% em 2023, estabilizando o seu volume de negócios a partir do quarto ano.

#### **3.8.4.2. Orçamento de compras**

Não aplicável ao projeto, uma vez que para o desenvolvimento dos serviços da Quinta Chi não se preveem compras de mercadorias e matérias-primas, para além das necessárias ao investimento inicial.

### 3.8.4.3. Orçamento de custos com o pessoal

<u>Gastos com o pessoal</u>	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Remunerações						
Órgãos Sociais	14 011	14 011	14 151	14 293	14 436	14 580
Pessoal						
Encargos sobre remunerações	3 328	3 328	3 361	3 395	3 429	3 463
Seguros Acidentes de Trabalho e doenças profissionais	435	435	440	444	449	453
Gastos de ação social	1 094	1 094	1 094	1 094	1 094	1 094
Outros gastos com pessoal						
<b>Total com gastos com pessoal</b>	<b>18 868</b>	<b>18 868</b>	<b>19 046</b>	<b>19 225</b>	<b>19 407</b>	<b>19 590</b>

<u>Retenções Colaboradores</u>	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Retenção SS Colaborador						
Gerência / Administração (11%)	1 541	1 541	1 557	1 572	1 588	1 604
Outro Pessoal (11%)						
Retenção IRS Colaborador (12,5%)	1 751	1 751	1 769	1 787	1 804	1 823
<b>Total de Retenções</b>	<b>3 293</b>	<b>3 293</b>	<b>3 326</b>	<b>3 359</b>	<b>3 392</b>	<b>3 426</b>

Tabela 3.21 – Gastos com pessoal (elaboração própria)

Neste ponto apresentam-se as remunerações e respetivos encargos sociais e fiscais da empresa com os seus trabalhadores. De acordo com a organização e pessoal apresentadas anteriormente, as remunerações e encargos dizem respeito apenas a um funcionário, que será a gerência. Esta remuneração será de 14 meses, com subsídio de alimentação de 22 dias úteis por mês. A taxa de retenção de IRS de 12,50% está de acordo com a tabela de retenções de IRS em vigor para o ano 2017, no escalão de até 1001€ mensais. O valor do seguro com acidentes de trabalho foi fornecido tendo por base uma remuneração anual de 18.084,00 €, que no decorrer do desenvolvimento do projeto foi ajustada para 14.011,00 € (anexo 5.1).

### 3.8.4.4. Orçamento de despesas de promoção e publicidade

Não aplicável ao projeto, uma vez que a promoção e publicidade será baseada, conforme apresentado anteriormente, nas redes sociais, sendo estas gratuitas.

### 3.8.4.5. Orçamento de investimento

Conforme plano de investimento apresentado anteriormente.

### 3.8.4.6. Orçamento de tesouraria

No orçamento de tesouraria são comparadas as necessidades e os recursos de fundo de maneiio, ou seja, os recebimentos e pagamentos da empresa. O ciclo de exploração da empresa exige um conjunto de meios financeiros para realizar os pagamentos das despesas operacionais, isto é, os pagamentos aos fornecedores e estado, ainda antes de se obter o recebimento do cliente. Assim, é o valor que a empresa necessita para financiar o seu ciclo de exploração.

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
<b>Necessidades Fundo Maneio</b>						
Reserva Segurança Tesouraria	2 000	2 000	2 000	2 000	2 000	2 000
Clientes	1 674	3 252	4 733	7 407	7 407	7 407
Inventários						
Estado	4 343					
<b>TOTAL</b>	<b>8 017</b>	<b>5 252</b>	<b>6 733</b>	<b>9 407</b>	<b>9 407</b>	<b>9 407</b>
<b>Recursos Fundo Maneio</b>						
Fornecedores	958	1 288	1 557	2 035	2 045	2 056
Estado	473	532	769	1 131	1 134	1 136
<b>TOTAL</b>	<b>1 431</b>	<b>1 820</b>	<b>2 326</b>	<b>3 167</b>	<b>3 179</b>	<b>3 192</b>
<b>Fundo Maneio Necessário</b>	<b>6 586</b>	<b>3 432</b>	<b>4 407</b>	<b>6 241</b>	<b>6 228</b>	<b>6 215</b>
<b>Investimento em Fundo de Maneio</b>	<b>6 586</b>	<b>-3 154</b>	<b>975</b>	<b>1 834</b>	<b>-13</b>	<b>-13</b>

Tabela 3.22 – Fundo de Maneio (elaboração própria)

Foi definida uma reserva de segurança de tesouraria de 2.000€, uma vez que nos primeiros anos de atividade da empresa, a ocupação dos alojamentos ainda será baixa, mas existirão despesas operacionais fixas, como: água, comunicações, eletricidade, subcontratos e salário. Assim, será possível a empresa manter um nível mínimo de meios financeiros líquidos.

### 3.8.4.7. Orçamento de Fornecimentos e Serviços Externos (FSE)

	Tx IVA	CF	CV	Valor Mensal	2020	2021	2022	2023	2024	2025
<b>Subcontratos</b>	23%	100%		150	1 800	2 401	2 401	3 600	3 618	3 636
<b>Serviços especializados</b>										
Trabalhos especializados	23%	100%								
Publicidade e propaganda	23%	100%								
Vigilância e segurança	23%	100%								
Honorários	23%	100%								
Comissões	23%	100%								
Conservação e reparação	23%	100%								
<b>Materiais</b>										
Ferramentas e utensílios de desgaste rápido	23%	100%								
Livros e documentação técnica	23%	100%								
Material de escritório	23%	100%		6	71	71	72	108	108	109
Artigos para oferta	23%	100%								
<b>Energia e fluidos</b>										
Eletricidade	23%	28%	72%	232	2 789	2 803	2 817	2 831	2 845	2 860
Combustíveis	23%	100%								
Água	6%	89%	11%	100	1 204	1 362	1 522	1 728	1 736	1 745
<b>Deslocações, estadas e transportes</b>										
Deslocações e Estadas	23%	100%								
Transportes de pessoal	23%	100%								
Transportes de mercadorias	23%	100%								
<b>Serviços diversos</b>										
Rendas e alugueres	23%	100%								
Comunicação	23%	100%		53	634	637	641	644	647	650
Seguros		100%		10	125	250	350	550	553	556
Royalties	23%	100%								
Contencioso e notariado	23%	100%								
Despesas de representação	23%	100%								
Limpeza, higiene e conforto	23%		100%	31	375	494	615	761	764	768
<b>Outros serviços</b>	23%		100%	260	3 120	5 879	8 666	12 272	12 334	12 395
<b>TOTAL FSE</b>					<b>10 118</b>	<b>13 898</b>	<b>17 083</b>	<b>22 493</b>	<b>22 606</b>	<b>22 719</b>

Tabela 3.23 – Fornecimentos e Serviços Externos (elaboração própria)

Relativamente aos FSE, estes dizem respeito aos gastos gerais fixos e variáveis da Quinta Chi. Assim:

- Os subcontratos referem-se à subcontratação de serviço de contabilidade em *outsourcing* (anexo 5.1.).
- O material de escritório é relativo a tinteiros, papel de impressão, pastas de arquivo e micas necessários ao trabalho administrativo da Quinta (anexo 5.2.).

- Os gastos com eletricidade incluem a potência contratada mensal de 2,1459€/dia, considerando que a Quinta Chi será um cliente final em BTN >20,7kVA (41,4kVA) em Portugal Continental (ver Tabela de Tarifas Transitórias da ERSE em 2017<sup>15</sup>). Incluem ainda um consumo de eletricidade da rede durante os meses de novembro a março, prevendo que a energia produzida via painéis fotovoltaicos não é suficiente face à energia necessária ao aquecimento de todo o edifício por equipamentos elétricos. Este valor (401,2€/mês) de consumo previsto é baseado em simulação simples no *site* da EDP Comercial<sup>16</sup>, no dia 08/07/2017, considerando uma potência de 41,4kVA, opção tri-horária, pagamento por débito direto, só para eletricidade, sendo apresentada em ficha normalizada em anexo 5.3..
- Os gastos com água têm por base o tarifário (em anexo 4.2.) dos SMAS<sup>17</sup>, considerando que a Quinta Chi é um cliente não doméstico com o diâmetro nominal do contador <=25mm. O consumo mensal (m<sup>3</sup>) foi simulado através do simulador de consumo de água do município de Aveiro<sup>18</sup> (simulação em ficheiro excel anexo 5.4.), que resulta numa média de 849,28 m<sup>3</sup> de água por ano.
- As comunicações serão numa base mensal de 52,85€ (s/ iva) para um pacote tarifário (TV+Net+Voz+Móvel) da Nós, para empresas, consultado em 14/7/2017<sup>19</sup>.
- Na rubrica seguros, inclui-se o seguro de responsabilidade civil em contexto dos serviços de alojamento local (anexo 5.1.).
- Na rubrica “limpeza, higiene e conforto” está incluído o serviço de lavandaria das roupas de cama e toalhas, em serviço de *self-service* da lavandaria WashStation da Gândara dos Olivais<sup>20</sup>, com cartão cliente, considerando que por cada retiro com 13 pessoas, serão necessárias no mínimo 2 máquinas de lavar e secar de 16kg e 1 máquina de 11kg.
- Na rubrica “outros serviços” incluem-se os gastos com a compra dos ingredientes para a confeção de refeições. Estes gastos foram calculados com base nos valores das ementas apresentadas no livro de cozinha vegetariana de Gabriela Oliveira<sup>21</sup>.

<sup>15</sup> <http://www.edpsu.pt/pt/empresas/tarifasehorarios/Pages/TarifasBTE.aspx>

<sup>16</sup> <https://www.energia.edp.pt/particulares/energia/tarifarios/?prod=15421>

<sup>17</sup> <http://www.smas-leiria.pt/clientes>

<sup>18</sup> [http://www.regiaodeaveiro.pt/PageGen.aspx?WMCM\\_Paginald=29296&noticiald=33144&pastaNoticiasReqId=29531](http://www.regiaodeaveiro.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=29296&noticiald=33144&pastaNoticiasReqId=29531)

<sup>19</sup> <http://www.nos.pt/empresas/profissionais-empresas/pacotes/Pages/pacotes-empresas.aspx#tab1>

<sup>20</sup> <http://www.washstation.pt/lojas-washstation/leiria/>

<sup>21</sup> <http://gabrielaoliveira.weebly.com/cozinha-vegetariana-para-quem-quer-ser-saudaacutevel.html>

#### **3.8.4.8. Demonstração de resultados**

Os dados apresentados na tabela em anexo (Anexo 7.1.) demonstram os resultados previstos para os primeiros 6 anos de atividade da Quinta Chi. A partir do EBITDA (Resultado antes de depreciações e gastos de financiamentos e impostos) verifica-se que em termos operacionais a Quinta Chi atinge valores positivos no seu 2º ano de atividade. Contudo, tendo em conta o investimento no primeiro ano, as prestações de serviços serem mais baixas nos primeiros 2 anos e a necessidade de financiamento de capitais alheios, a Quinta Chi apenas começará a ter lucro no quarto ano de atividade (2023).

#### **3.8.4.9. Balanço**

O Balanço pode ser consultado no anexo 7.2

#### **3.8.4.10. Avaliação do projeto**

Considerando um cenário de 10 anos para a recuperação do investimento e análise da viabilidade do projeto, verificou-se que ao fim de uma década de atividade, o VAL (Valor Atual Líquido) seria negativo e o *payback* do investimento seria superior a este período, pelo que se alargou a avaliação até aos 20 anos de atividade (ver anexo 7.3.), de forma a perceber o número de anos de retorno do investimento (*payback*).

O *Free Cash Flow to Firm* (FCFF) é negativo no primeiro ano de atividade, uma vez que a entrada de fundos (*cash inflow*) não cobre a saída de fundos (*cash outflow*), que resultam dos ciclos de atividade da empresa, como se pode verificar pelo EBITDA na Demonstração de Resultados (Anexo 7.1.).

Considerando o período temporal de 10 anos de atividade, como prazo máximo para a viabilidade económica e financeira, podemos verificar que tanto na ótica do projeto como do investidor, o projeto Quinta Chi é inviável económica e financeiramente uma vez que o prazo de retorno do investimento (*payback*) será de pelo menos 14 anos na ótica do investidor e de mais de 21 anos na ótica do projeto, respetivamente. Desta forma, o VAL apenas será positivo (172.581 €) na ótica do investidor quando considerados os 14 anos de *payback*.



## **CONCLUSÃO**

---

## **CONCLUSÃO:**

Finalizado o desenvolvimento do projeto é essencial tirar conclusões acerca do seu contexto turístico, técnico e económico-financeiro, nomeadamente a sua viabilidade tendo em conta os objetivos do mesmo.

No primeiro capítulo desmitificou-se o conceito de turismo holístico ao serem analisadas e relacionadas temáticas como o turismo espiritual (não religioso) e o turismo de bem-estar, assim como os conceitos de espiritualidade, desenvolvimento pessoal, autoconhecimento, práticas meditativas, terapias alternativas/holísticas, entre outros. Deste modo, podemos concluir que o turismo tendo na sua base o lazer, este lazer é uma atitude mental e espiritual (Pieper, 1952, citado por Lopes, 2014), que permite que o indivíduo possa renovar o seu espírito (Lopes, 2014). Aliando o lazer e a espiritualidade, estes motivos têm sido a principal razão para o turismo holístico, que une o propósito das viagens com as práticas meditativas.

No entanto, não é necessário viajar para alcançar a espiritualidade. Tarefas simples do dia-a-dia, como a jardinagem (que implica o contacto com a natureza, o cuidar das plantas, a tranquilidade, promovendo a reflexão e até a meditação), as caminhadas (que promovem o bem-estar físico, psicológico, emocional, mental e espiritual) ou até o campismo (que permite uma melhor compreensão entre o espírito humano e o mundo natural) podem possibilitar o alcance da mesma. Contudo, como por vezes estas tarefas não se praticam por falta de tempo ou por outras questões mais complexas, são as práticas meditativas oferecidas por centros e destinos espirituais que acabam por atrair mais os indivíduos para viagens em contexto holístico. Isto acontece porque entre as terapias meditativas e o local visitado existe uma relação terapêutica que promove a pureza espiritual do indivíduo, quebrando o mundano e fazendo emergir o 'novo'. Destas práticas meditativas as mais praticadas são a meditação e o yoga, que permitem ao indivíduo alcançar a autorrealização, purificação e sentimentos intrínsecos de amor (Aggarwal, Guglani, & Goel, 2008, citado por Lopes, 2014).

Apesar desta relação terapêutica, mesmo que o turista não coloque em prática terapias meditativas com o intuito de alcançar a sua espiritualidade, que inclui também o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal, só o facto de sair do seu ciclo diário já cria uma satisfação interior que se irá refletir noutras tarefas e atitudes durante a sua estadia (Lopes, 2014).

Tendo por base o turismo holístico, no capítulo dois, foi apresentado o conceito do projeto Quinta Chi, as infraestruturas atuais em que o mesmo poderá ser concretizado e ainda as principais práticas meditativas e conceitos em que o negócio se irá desenvolver.

Face à aceleração, ansiedade e depressão em que as sociedades vivem nos dias de hoje, seja pelo contexto económico ou político, as pessoas começam a questionar as suas realidades e “verdades”, valores e crenças que norteiam a sociedade em que se inserem, bem como as “verdades”, valores e crenças pessoais. A vida é feita de ciclos com altos e baixos que permitem o desenvolvimento pessoal e autoconhecimento. Foi precisamente com o fim de um ciclo e início de outro que a ideia da criação da Quinta Chi surgiu ao ser percebida a escassez de espaços holísticos completos na região de Leiria. Na Quinta Chi o turista holístico poderá assim integrar um retiro espiritual/holístico já programado ou até fazer o seu próprio retiro, usufruindo dos vários serviços disponíveis (terapias e práticas) em complemento ao seu descanso e relaxamento. Estas práticas e terapias poderão passar por aulas de yoga, meditação, consultas de reiki, ayurveda, entre outras, tendo ainda o turista a oportunidade de experimentar confeccionar as suas refeições vegetarianas, com o apoio de livros de receitas vegetarianas e/ou até dos terapeutas, caso não seja vegetariano. Para as refeições o turista terá também oportunidade de colher alguns dos ingredientes que irá confeccionar, sendo os mesmos de agricultura biológica.

O conceito da Quinta Chi passa ainda pela promoção da agricultura biológica, através de parcerias com agricultores da região e da comunidade, e por ter uma equipa de terapeutas residentes de forma a que o turista, nas visitas seguintes, possa contar com os terapeutas que já o conhecem e que já conhece.

Na Quinta Chi o turista holístico sairá da sua zona de conforto ao dormir em tendas, dormitório ou quarto duplo, sem as regalias nem os luxos do dia-a-dia, uma vez que não existirão casas de banho privativas e poderão estar a partilhar todos os espaços e práticas com outras pessoas.

O terceiro capítulo foi reservado à análise do turismo da região Centro, da concorrência, do mercado alvo, das fases do projeto posteriores a este trabalho, das infraestruturas previstas e todo o investimento e planeamento financeiro.

A região de Leiria é rica em oportunidades turísticas, de todas as áreas, passando pelo turismo religioso, cultural/histórico, de aventura/desporto, de natureza e gastronómico. A

Quinta Chi vem inserir-se um pouco numa das apostas do Turismo de Portugal até 2020 para a região Centro, designado como o turismo de bem-estar, e aproveitar o crescimento turístico significativo da região nos últimos anos, que segundo o INE, em 2015, 2016 e 2017 foi a região que mais cresceu em termos de afluência de turistas nacionais.

Ao analisar a concorrência concluiu-se que na região Centro existem alguns espaços para a realização de retiros espirituais/holísticos, mas nenhum que permita, durante todo o ano, retiros em exterior (acampamento) e em interior (casa) e *workshops* de cozinha vegetariana/macrobiótica; e ainda ter salas para práticas de grupo como o yoga e gabinetes para terapias individuais como o reiki, leituras da aura, reflexologia, entre outras. Os preços ao serem definidos com base na média da concorrência tornam-se acessíveis, tanto para os retiros como para as práticas e terapias.

Uma vez que surgiram algumas limitações ao projeto, como a não realização de estudo de mercado prévio ou alguns contactos para obtenção de informação técnica infrutíferos, pretende-se melhorar as análises apresentadas com um estudo de mercado ao turista holístico a nível nacional e com os resultados do mesmo acrescentar valor e voltar a analisar a viabilidade económico-financeira e do conceito do projeto.

Do terceiro capítulo podemos ainda verificar que para as infraestruturas previstas será necessário um investimento de cerca de 298.000€, excluindo o valor do terreno e edifício atual, que incluirá desde a remodelação de todo o edifício e espaço exterior, equipamentos e materiais até ao mobiliário e questões burocráticas/legais. Tendo em conta que as entidades bancárias apenas financiam em 70% os novos investimentos, será colocada a hipótese de candidatura a incentivos comunitários do Portugal 2020 ou outro apoio de financiamento a analisar em fase posterior a este trabalho.

No orçamento de vendas pode verificar-se que se prevê um primeiro ano de atividade mais fraco, uma vez que a Quinta Chi ainda não é conhecida, e por isso terá de se apostar na sua promoção e divulgação ao máximo. No entanto, no segundo ano prevê-se um crescimento a 100%, no serviço de retiros em interior e exterior, mantendo-se este crescimento nos anos seguintes neste serviço em exterior até atingir uma taxa de ocupação de 87% e de 26% no serviço em interior. Os restantes serviços terão um crescimento mais significativo no primeiro ano, estabilizando nos anos seguintes.

Com base na demonstração de resultados podemos verificar que, tendo em conta o investimento no primeiro ano, as receitas mais baixas nos primeiros 2 anos e todos os gastos, mais ou menos fixos, com pessoal e fornecimentos e serviços externos, a Quinta Chi começará a ter lucro com o quarto ano de atividade.

Avaliando o projeto em termos da sua viabilidade económica e financeira, foram considerados os primeiros 10 anos de atividade, tendo-se concluído que desta forma o projeto se torna inviável, uma vez que para este período o VAL é negativo e o *payback* é superior a este período. De forma a perceber se o período de *payback* estaria próximo dos 10 anos, alargou-se a avaliação aos 20 anos de atividade, tendo-se verificado que na ótica do investidor este período é de 14 anos e na ótica do projeto é superior a 21 anos, mantendo-se a mesma decisão de inviabilidade.

#### **i. Limitações do trabalho**

Apesar do conceito da Quinta Chi ser único e inovador na região de Leiria e até mesmo no Centro de Portugal, ao longo do desenvolvimento do projeto com a definição das ideias e detalhes, verificou-se que a realização de um pequeno estudo de mercado teria ajudado a esta definição, bem como a uma análise de viabilidade mais próxima da análise final que será realizada em fase posterior. Este estudo poderia ter sido realizado apenas na região de Leiria e teria apenas como objetivo perceber as expectativas do turista holístico da região quando decide participar num retiro espiritual/holístico. No entanto, este estudo seria apenas uma amostra, talvez muito pouco representativa do turista holístico a nível nacional.

Ao nível da obtenção de informação e custos para poder elaborar orçamentos e o planeamento financeiro, verificaram-se as seguintes dificuldades:

- Com o objetivo de obter os custos das licenças atualizadas necessárias à construção/ampliação do edifício que serve de base ao projeto, bem como das licenças necessárias ao negócio turístico, foram realizadas reuniões, no início de fevereiro de 2017, na Câmara Municipal de Leiria com um engenheiro do departamento/setor de urbanismo, tendo sido este indicado para o objetivo. No entanto, o sistema informático estava em baixo nesse dia e não foi possível a facilitação de informação. Dessa forma, realizou-se nova reunião daí a uns dias com outro engenheiro do mesmo departamento. Este fica com o contacto de *e-mail* para enviar as informações solicitadas, contudo a resposta por *e-mail* não foi ao encontro do solicitado (anexo 6.3.). Procedeu-se ao envio de novo *e-mail* voltando a explicar o que se pretendia, mas não se obteve resposta. No início de junho

solicitam-se novamente as informações por *e-mail*, sendo estas apenas recebidas no final do mesmo mês.

- Na solicitação de orçamentos, procurou-se obter pelo menos 2 orçamentos em alguns serviços/equipamentos, nomeadamente painéis fotovoltaicos e serviços de jardinagem. No caso dos painéis fotovoltaicos, apesar de 3 empresas terem respondido ao primeiro contacto solicitando dados necessários à elaboração dos mesmos, obteve-se apenas 1 orçamento final. No caso do serviço de projeto e construção de jardins, dos 4 contactos efetuados, 1 não responde, 1 não faz serviço de construção, 1 apenas envia orçamento para o serviço de projeto e 1 envia um orçamento apenas para o serviço de jardinagem.

- Para a obtenção de orçamento de tendas de madeira inovadoras, a um fornecedor estrangeiro, criador e único fabricante das mesmas no mundo, entrou-se em contacto pelo site (<http://www.glamping-lushna.com/>). Contudo não foi obtida resposta, pelo que foram analisadas outras opções.

- Relativamente à obtenção de orçamentos de sinalética e equipamento de segurança, foram efetuados, via *e-mail*, contactos com vários fornecedores credenciados pela Autoridade Nacional de Proteção Civil<sup>22</sup> e empresas associadas da Associação Portuguesa de Segurança (APSEI)<sup>23</sup>, no dia 8 de julho de 2017, sem retorno de algum.

- Com o objetivo de obter informação técnica e esclarecimentos acerca de legislação no âmbito do alojamento local foram contactadas 4 entidades (AHRESP – Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal, ALEP – Associação do Alojamento Local em Portugal, Turismo do Centro e Turismo de Portugal). Destas, apenas o Turismo do Centro se disponibilizou a esclarecer dúvidas e fornecer informação, no entanto, não conseguindo responder a todas as questões, recomendou o contacto com as outras 3. Destas últimas a AHRESP e a ALEP responderam que apenas podem ajudar os seus associados. A ALEP, após resposta a *e-mail* contactou telefonicamente esclarecendo que achou o projeto com muitas especificidades e que por isso não sabiam responder às dúvidas, quando eram simples e diretas, tendo sido esclarecidas num minuto no mesmo telefonema. O Turismo de Portugal, após vários contactos telefónicos, ficou de devolver o contacto, no entanto, ainda é aguardado.

---

<sup>22</sup> <http://www.prociv.pt/pt-pt/SEGCINCENDEDEF/CONSULTAENTIDADES/Paginas/default.aspx>

<sup>23</sup> <https://www.apsei.org.pt/associados/associados-empresas/>

## **ii. Trabalhos futuros**

Após a finalização e apresentação da dissertação e do todo o plano apresentado na mesma, seguir-se-ão as tarefas apresentadas no subcapítulo 3.6 deste documento. No entanto, é pretendido que o estudo de mercado da Fase I, pela abrangência prevista, possa vir a contribuir para futuras análises estatísticas e académicas no âmbito do turismo português.



## **BIBLIOGRAFIA**

---

## BIBLIOGRAFIA

Aggaewal, A.; Guglani, M.; Goel, R., (2008). *Spiritual & Yoga Tourism: A case study on experience of Foreign Tourists visiting Rishikesh, India*. In *Conference on Tourism in India – Challenges Ahead, 15-17 May 2008, Indian Institute of Management Kozhikode, Part XI – Health, Spiritual and Heritage Tourism* (pp. 457-464).

AICEP (2016). *Mercados informação global – Índia Ficha de Mercado*. Disponível em <http://www.portugalglobal.pt/pt/biblioteca/paginas/indiafichamercado.aspx>

Alba, M. P. B. (2015). *Ayurveda no Brasil: Trajetórias e (re)invenções*. (Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Antropologia Social). Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Florianópolis.

Alves, V., & Silva, A. (2007). *Envelhecimento: Resiliência e espiritualidade. História de vida de idosos: sobreviver às adversidades sem perder o senso de integridade*. (Dissertação de Mestrado em Gerontologia). Universidade católica de Brasília, Brasília.

Binkhorst, E. (2007). *Creativity in tourism experiences: the case of Sitges*. In Richards, G. and Wilson, J. (eds) *Tourism, Creativity and Development*. Routledge, London and New York, pp. 125-145

Borges, P. J. T. (2012). *Cuidados de Saúde e Práticas Hindus*. (Dissertação de Mestrado, Programa de Mestrado em Ciências Religiosas). Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Teologia, Lisboa.

Cloutier, J. A. (2015). *The significance of community in wellness service design: The case of retreats*. (Dissertação de Mestrado em Estudos Turísticos). Universidade de Tartu, Departamento de Estudos Turísticos, Parnu.

Confederação do Turismo Português. (2005). *Reinventando o Turismo em Portugal. Estratégia de Desenvolvimento Turístico Português no 1º Quartel do Século XXI*. (Vol. 2). Lisboa: Confederação do Turismo Português.

Cortada, D. (2006). *El diálogo turismo y cultura. Pensar Iberoamérica: Revista de Cultura*, 8. Disponível em <http://www.oei.es/historico/pensariberoamerica/ric08a02.htm>

Crompton, J. (1979). *Motivation for pleasure vacation. Annals of Tourism Research*, 6(4), pp.408-424. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/223635508\\_Motivations\\_for\\_Pleasure\\_Vacation](https://www.researchgate.net/publication/223635508_Motivations_for_Pleasure_Vacation)

Deveza, A. C. R. S. (2013). *Ayurveda – a medicina clássica indiana. Revista de Medicina*, 92(3), 156-165. Disponível em <http://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/79996/83916>

Fernandes, L. A. (2015). *A macrobiótica e a sua dimensão espiritual*. (Dissertação de Mestrado, Programa de Mestrado em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade). Universidade de Coimbra, Faculdade de Letras, Coimbra.

Freitas, H.; Oliveira, M.; Saccol, A. Z.; Moscarola, J. (2000). *O método de pesquisa survey. Revista de Administração*, 35(3), 105-112. Disponível em <http://www.spell.org.br/documentos/ver/16542/o-metodo-de-pesquisa-survey>

Galli, K. S. B.; Scaratti, M.; Diehl, D. A.; Lunkes, J. T.; Rojahn, D., & Schoeninger, D. (2012). Saúde e equilíbrio através das terapias integrativas: relato de experiência. *Revista de Enfermagem*, 8(8), 245-255. Disponível em <http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadeenfermagem/article/view/491/897>

Gomes, V. S. S. (2011). *Avaliação de Projectos de Investimento: Elaboração de um Estudo de Viabilidade Económico-Financeira*. (Relatório de Estágio de Mestrado, Programa de Mestrado em Gestão). Universidade de Coimbra, Faculdade de Economia, Coimbra.

Gouberman, D. & Cloutier, J. A. (2017). Community as holistic healer on health holiday retreats. In M. K. Smith, & L. Puczkó (Ed.), *The Routledge Handbook of Health Tourism* (Cap. 13, pp. 152-167). New York: Routledge.

Haq, M. F. (2011). *Marketing Spirituality: A Tourism Perspective*. (Thesis for the degree of Doctor of Philosophy). Charles Darwin University, Casuarina, Australia.

Heintzman, P. (2002). A conceptual model of leisure and spiritual well-being. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4), pp.147-169. Disponível em <https://js.sagamorepub.com/jpra/article/view/1532/1497>

Holladay, P., & Ponder, L. (2012). Identification-of-self trough a yoga-travel-spirit nexus. *Akademisk*, 4(7), 308-317. Disponível em <http://akademiskkvarter.hum.aau.dk/UK/index.php>

Hopeniene, R., & Bagdoniene, L. (2010). *Lithuanian wellness cluster: pros and cons*. Kaunas University of Technology, Faculty of Social Science, Lithuania.

INE (2016). Estatísticas do Turismo 2015. *Instituto Nacional de Estatística I.P.*, Edição 2016, Lisboa. Disponível em [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=265858123&PUBLICACOESstema=55581&PUBLICACOESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=265858123&PUBLICACOESstema=55581&PUBLICACOESmodo=2)

Jammu, J. P. S. (2016). Yoga Tourism in India. *International Journal of Information Movement*, 2016 1(8), 1-6. Disponível em <http://www.ijim.in/?s=yoga+tourism+in+india&submit=Search>

Lei n.º 73/2017 de 16 de Agosto. Diário da República n.º 157/2017 – Série I. Lisboa: Assembleia da República.

Leite, M. L. (2004). *Demonstrar o perfil da população que frequenta os restaurantes vegetarianos da asa norte, Brasília – DF*. (Monografia, Programa de Pós-graduação em Qualidade em Alimentos). Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, Brasília.

Lopes, J. J. V. S. (2014). *Turismo Holístico e Desenvolvimento Pessoal: Um estudo sobre as potencialidades do Jardim das Borboletas*. (Projeto de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Gestão e Planeamento em Turismo). Departamento de Economia, Gestão e Engenharia Industrial, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Luz, M. T. (2005). Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 15(Suplemento), 145-176. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-73311997000100002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73311997000100002&lng=en&nrm=iso)

Miwa, M. J. (2012). *Com o poder nas mãos: um estudo sobre johrei e reiki*. (Tese de Doutorado, Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica). Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, São Paulo.

Natarajan, Dr. K. (2015). Tourism Industry in India – With Special Reference to Health Care Tourism. *IOSR Journal of Business and Management*, 2015 17(2), Ver. I, 37-41. Disponível em [http://www.iosrjournals.org/iosr-jbm/pages/17\(2\)Version-1.html](http://www.iosrjournals.org/iosr-jbm/pages/17(2)Version-1.html)

Oliveira, R. M. J. (2003). *Avaliação de efeitos da prática de impostação de mãos sobre os sistemas hematológico e imunológico de camundongos machos*. (Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Ciências). Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina, São Paulo.

Oliveira, R. M. J. (2013). *Efeitos da prática do reiki sobre aspectos psicofisiológicos e de qualidade de vida de idosos com sintomas de estresse: estudo placebo e randomizado*. (Tese de Doutorado, Programa de Pós-graduação em Ciências). Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina, São Paulo.

Oller, M. (2013). *Turismo religioso e esotérico: Atendimento mediúnico em visitas ao Recinto de Caridade Adolfo Bezerra de Menezes, no Gama – DF*. Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, Brasília.

Pakman, E. T., (2014). *Sobre as definições de turismo da OMT: uma contribuição à História do Pensamento Turístico*. In *XI Seminário da Associação Nacional Pesquisa e Pós-Graduação em Turismo, 24-26 Set 2014, Universidade do Estado do Ceará – UECE*.

Panzini, R. G., Rocha, N. S., Bandeira, D. R. & Fleck, M. P. (2007). Qualidade de vida e espiritualidade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(1), pp.105–115, 2007. Disponível em <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/20617>

Rana, Dr. V. (2015). Motives and Experiences of Foreign (Yoga & Spiritual) Tourist Visiting Rishikesh. *International Journal for Research in Education*, 2015 4(1). Disponível em [http://raijmr.com/wp-content/uploads/2015/03/1\\_1-7-Dr.-Vinay-Rana.pdf](http://raijmr.com/wp-content/uploads/2015/03/1_1-7-Dr.-Vinay-Rana.pdf)

Rocha, G. L. (2015). *Portugal: Destino para Turismo Holístico?*. (Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Gestão Turística). Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu, Viseu.

Schaar, A. (2008). *Journey of the self: the rise of spiritual tourism. An analysis for the potential of spiritual tourism at Bali*. (Tese de Bacharelato, Programa de Pós-graduação em International Tourism Management and Consultancy). NHTV Breda University of Applied Sciences, Business administration in Tourism Management, Breda.

Sharpley, R., & Jepson, D. (2011). Rural Tourism: A spiritual experience? *Annals of Tourism Research*, 38(1), 52-71. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/223357419\\_Rural\\_tourism\\_A\\_spiritual\\_experience](https://www.researchgate.net/publication/223357419_Rural_tourism_A_spiritual_experience)

Silva, B. A. G. (2008). *Optar pelo uso de terapias alternativas e complementares: Representações Sociais da Medicina Alternativa e/ou Complementar e da Medicina Oficial/Convencional*. (Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Psicologia). Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciência da Educação, Porto.

Silva, J. B. & Silva, L. B. (2014). Relação entre religião, espiritualidade e sentido da vida. *Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial*, 3(2), pp.203-215. Disponível em <http://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/le/article/view/22107/12148~>

Smith, M. K. & Sziva, I. (2017). Yoga, transformation and tourism. In M. K. Smith, & L. Puczko (Ed.), *The Routledge Handbook of Health Tourism* (Cap. 14, pp. 168-180). New York: Routledge.

Smith, M., & Kelly, C. (2006). *Holistic Tourism: Journeys of the Self?* *Tourism Recreation Research*, 31 (1), 15-24.

Smith, M. K. & Kelly, C. (2017). Journeys of the self, The need to retreat. In M. K. Smith, & L. Puczko (Ed.), *The Routledge Handbook of Health Tourism* (Cap. 12, pp. 138-151). New York: Routledge.

Tavares, A. I. S. P. (2010). *A água na base da pegada urbanística. Análise do papel da água como um compositor de modelo urbano*. (Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Arquitectura). Universidade da Beira Interior, Departamento de Engenharia Civil e Arquitectura, Covilhã.

Teixeira, A. I. C. (2015). *A espiritualidade nas Organizações*. (Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Marketing). Universidade de Coimbra, Faculdade de Economia, Coimbra.

Turismo de Portugal I.P. (2016). Turismo 2020: Plano de Ação para o desenvolvimento do turismo em Portugal. Disponível em <http://turismo2020.turismodeportugal.pt>  
<http://turismo2020.turismodeportugal.pt>

United Nations (2010). International Recommendations for Tourism Statistics 2008. Disponível em [http://statistics.unwto.org/content/irts2008\\_cg](http://statistics.unwto.org/content/irts2008_cg)

Voigt, C., Laing, J., Wray, M., Brown, G., & Howat, G. (2010). *Health tourism in Australia: Supply, demand and opportunities*. Queensland: CRC for Sustainable Tourism.

Voigt, C., Brown, G., & Howat, G. (2011). Wellness tourists: In search of transformation. *Tourism Review*, 66(1/2), 16–30. Disponível em <http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/16605371111127206>

Wilber, K. (1979). No boundary: Eastern and Western approaches to personal growth (ed. 2001). Shambhala: Boulder.

World Health Organization (2013). WHO traditional medicine strategy: 2014-2023. Disponível em <http://apps.who.int/iris/handle/10665/92455>

## Webgrafia

AICEP. (2017). *Centro de Portugal ultrapassa barreira dos seis milhões de dormidas em 2016*. Consultado em 2 jul. 2017. Disponível em <http://www.portugalglobal.pt/pt/portugalnews/paginas/newdetail.aspx?newid=502f6c6f-44e1-43a7-a55d-c6ea2d801e0a>

AICEP. (2017). *Turismo. Centro foi a região que mais cresceu em abril*. Consultado em 2 jul. 2017. Disponível em <http://www.portugalglobal.pt/pt/portugalnews/paginas/newdetail.aspx?newid=935392ba-f91e-4780-b278-987012fdf3d5>

AICEP. (2017). *Turismo do Centro investe dois milhões em promoção*. Consultado em 2 jul. 2017. Disponível em <http://www.portugalglobal.pt/pt/portugalnews/paginas/newdetail.aspx?newid=f3ed5e4c-03e9-4153-a7bf-48fb3c1441cb>

AssociaçãoPortuguesadeReiki. (2017). *O que é reiki*. Consultado em 5 jun. 2017. Disponível em <http://www.associacaoportuguesadereiki.com/o-que-e-reiki/>

Aveiro (2012). *Simulador de consumo de água disponível para o público*. Consultado em 8 jul. 2017. Disponível em [http://www.regiaodeaveiro.pt/PageGen.aspx?WMCM\\_PaginaId=29296&noticiald=33144&pastaNoticiasRegId=29531](http://www.regiaodeaveiro.pt/PageGen.aspx?WMCM_PaginaId=29296&noticiald=33144&pastaNoticiasRegId=29531)

Ayurveda. (2012). *A medicina ayurvedica ou Ayurveda*. Consultado em 5 jun. 2017. Disponível em <http://ayurveda.com.br/a-medicina-ayurvedica-ou-ayurveda/>

BookYogaRetreats.com. (2017). *Yoga Retreats in Centro*. Consultado em 11 jun. 2017. Disponível em <https://www.bookyogaretreats.com/all/d/europe/portugal/centro>

EDP (2017). *Tarifas de Baixa Tensão Especial*. Consultado em 8 jul.2017. Disponível em <http://www.edpsu.pt/pt/empresas/tarifasehorarios/Pages/TarifasBTE.aspx>

EDP (2017). *Tarifários*. Consultado em 8 jul. 2017. Disponível em <https://www.energia.edp.pt/particulares/energia/tarifarios/?prod=15421>

Nós (2017). *Pacote 4Pro*. Consultado em 14 jul. 2017. Disponível em <http://www.nos.pt/empresas/profissionais-empresas/pacotes/Pages/pacotes-empresas.aspx#tab1>

Publituris. (2013). *A importância do turismo de saúde e bem-estar em Portugal*. Consultado em 19 fev. 2017. Disponível em <https://www.publituris.pt/2013/08/09/a-importancia-do-turismo-de-saude-e-bem-estar-em-portugal/>

Reikistudio. (2015). *4 Estudos Científicos sobre o Reiki*. Consultado em 5 jun. 2017. Disponível em <http://www.reikistudio.pt/4-estudos-cientificos-sobre-o-reiki/>

Visitportugal.com. (2017). *Centro de Portugal*. Consultado em 2 jul. 2017. Disponível em <https://www.visitportugal.com/pt-pt/destinos/centro-de-portugal>

Xamanismo.com.br. (2016). *A história do Vegetarianismo no tempo. Jesus era vegetariano??*. Consultado em 19 fev. 2017. Disponível em <http://www.xamanismo.com.br/vegetarianismo-historia-jesus/>

Xamanismo.com.br. (2016). *Vegetarianismo e espiritualidade nos tempos atuais*. Consultado em 19 fev. 2017. Disponível em <http://www.xamanismo.com.br/vegetarianismo-espiritualidade/>

## **ANEXOS**

---

## **Anexos**

### **Anexo 1: Dicionário de terapias alternativas**

(Silva, 2008)

**Acupunctura** – Variedade de procedimentos que envolvem a estimulação de pontos anatômicos na pele através de variadas técnicas. O mecanismo de estimulação mais recorrente consiste na penetração da pele com agulhas metálicas finas, que são manipuladas manualmente ou por estimulação elétrica. Esta última técnica é designada, no Ocidente, por eletroacupunctura.

Quando o paciente é um adulto com hipersensibilidade ou uma criança a estimulação dos pontos de acupunctura pode fazer-se recorrendo ao raio laser. Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, o fluxo de energia congestionado nos órgãos, será normalizado através da estimulação dos pontos anatômicos, reequilibrando-se assim o “excesso” ou “carência” de Yin e Yang.

**Homeoptia** – sistema médico estruturado por Samuel Hahnemann (1755-1843) cujo primeiro pilar é a lei da similitude: “ para curar de modo suave, rápido, certo e duradouro deve escolher-se um medicamento que provoque uma doença similar à que se pretende curar”. Segundo Hahnemann todos os homens possuem dentro de si uma força vital, que também pode ser designada por constituição saudável ou auto-regulação. Os sintomas resultam das alterações internas, isto é, da perturbação das funções normais. A homeopatia distingue-se pelos seus remédios, que existem sob a forma de comprimidos, gotas, granulados ou pomadas, elaborados com base em substâncias (substâncias primitivas) muito diluídas, de acordo com a prescrição da farmacologia homeopática.

**Medicinas Orientais** – Medicina Tradicional Chinesa (com origem há cerca de 3 mil anos, as suas bases assentam nos princípios do confucionismo e do taoísmo; ambas as filosofias perseguem o ideal da harmonia entre o corpo e o espírito); Medicina Ayurveda (do sânscrito ayur, vida, e veda, conhecimento, é o sistema indiano de “leis da saúde”; teve origem há cerca de 3500 anos e visa o alcançar de uma vida saudável através da harmonização das funções biológicas e psíquicas e o equilíbrio entre os indivíduos e o seu ambiente) e Medicina Tradicional Japonesa (resulta da chegada ao Japão da medicina tradicional chinesa, através da Coreia, e da influência de outras tradições asiáticas, como a Ayurveda.

**Reiki** – palavra japonesa que significa “energia divina”. De acordo com os seus praticantes, a “força vital que preenche o Universo” pode ser transmitida através da imposição das mãos do terapeuta junto ao corpo do doente, exercendo o seu efeito curativo nos locais onde o “fluxo de energia” se encontra “bloqueado” no organismo.

**Hidroterapia** – técnica de aplicação de água, cujos efeitos devem-se aos estímulos térmicos (energia térmica – terapia com base no frio e no calor), à pressão da água e ao contacto com a pele. Os estímulos exercidos sobre a pele e as articulações são transmitidos a outras partes do corpo. O sistema metabólico, o sistema circulatório e o sistema imunitário são assim, também, estimulados.

**Cromoterapia** – utilização da cor como recurso terapêutico. Estas podem ser utilizadas através da: cromopuntura (acupuntura cromática); cromoterapia ativa (terapeutas solicitam aos pacientes que façam pinturas utilizando diversas cores); exposição a raios de luz coloridos (terapeuta dirige raio de luz emitido por um equipamento para as zonas do corpo a tratar), entre outras. A ideia subjacente à terapia fotocromática (utilização de raios de luz coloridos para fins terapêuticos) parte do princípio de que podem ser atribuídas determinadas características terapêuticas às cores e de que estas podem ser transmitidas ao corpo por meio da emissão de raios de luz (Ex.: vermelho: estimulante, dinamizador; verde: calmante e harmonizador).

**Tratamento com aplicações de argila** – Bolsas de lodo ou lama, aquecidas, são aplicadas nas partes do corpo a tratar. As matérias terrosas contêm um número elevado de substâncias químicas, mas o principal efeito deve-se à capacidade de acumular o calor durante extensos períodos de tempo e transferi-lo, demorada e uniformemente, para as zonas corporais a tratar.

**Massagem** – terapia à base de estímulos - o “toque” é entendido como a forma mais antiga de cura: instintivamente tocamos, premimos ou esfregamos as zonas doridas do corpo. Os estímulos aplicados levam o organismo a reagir de forma dinâmica, ativando funções corporais e as capacidades de autocura. Reveste-se de diferentes variantes: clássica; drenagem linfática; massagem com jato de pressão; massagens das zonas reflexas.

**Osteopatia** – Do grego osteon (aparelho motor) e phatos (doença), a osteopatia foi criada no final do século XIX pelo médico norte-americano Andrew Taylor Still e baseia-se na ideia de que a estrutura e função fisiológica estão intimamente relacionadas. Para Still a

estrutura do aparelho locomotor era fundamental à manutenção da saúde. A prática da osteopatia foi posteriormente desenvolvida por osteopatas como Fryette, que introduziu o conceito de “lesão total” para incluir o estilo de vida, alimentação e fatores psicossomáticos como fatores que compõem as doenças. Tradicionalmente, os osteopatas atuam sobre o sistema dos músculos do esqueleto.

**Quiropráxia** – Do grego quiros, que significa mãos, e praxis, cura, a quiroprática foi desenvolvida pelo canadiano Daniel David Palmer no final do século XIX. O principal objetivo do quiroprático é identificar desalinhamentos na coluna vertebral, chamadas subluxações, que interferem na comunicação do sistema nervoso central com outros órgãos. Através de ajustamentos (ação de impulsão aplicados com as mãos), de exercícios de reabilitação, conselhos sobre os estilos de vida ou alimentação pretende remover tais lesões.

**Reflexologia** – Em 1913, William Fitzgerald (1872-1942) desenvolveu um terapia por zonas, na qual o corpo é dividido em dez parte, defendendo que com a pressão em qualquer ponto de uma dessas zonas era possível atuar sobre os órgãos que se encontravam no interior. Nos anos 30, a terapeuta Eunice Ingham desenvolveu alguns aspetos deste conceito mas, em vez de colocar a atuação nas diversas zonas do corpo, concentrou-se nos pés. A massagem das áreas reflexas estendeu-se também a zonas como a cabeça, mãos e orelhas, embora a massagem na planta dos pés continua a ser a mais utilizada. De acordo com o princípio pars pro toto (a parte pelo todo) pensa-se que todo o corpo está representado no pé (reflexologia podal). Alterações de pele num determinado local da planta do pé, ou se a pressão de determinados pontos específicos provoca dor, isso pode significar que o órgão tido como correspondente está doente. Ao estimular a circulação sanguínea, a massagem visa remover os resíduos metabólicos que afetam determinada zona. Outros tipos de reflexologia baseiam-se na ideia de que todo o corpo pode ser influenciado por uma das suas partes.

**Fisioterapia** – "Centra-se na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo; utilizando modalidades educativas e terapêuticas específicas, com base, essencialmente, no movimento, nas terapias manipulativas, e em meios físicos e naturais, com a finalidade de promoção da saúde e prevenção da doença, da deficiência, da incapacidade e da inadaptação e de tratar, habilitar ou reabilitar, utentes/clientes com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor, com

o objetivo de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida" Ministério da Saúde-Dec.Lei nº261/93 de 24 de Julho

**Yoga** – originalmente concebido como um sistema de auto-conhecimento de oito níveis cujo objetivo seria alcançar a “libertação”. Os dois primeiros níveis referem-se, essencialmente, à relação do homem consigo mesmo e com aqueles que o rodeiam. Os níveis três e quatro são constituídos por diversos exercícios respiratórios e físicos. Os níveis de cinco a sete pretendem potenciar as capacidades de abstração e concertação interior, através de exercícios de meditação. O oitavo e último nível constitui o objetivo máximo do iogue: alcançar um estado de felicidade absoluta e de paz interior. Ainda hoje, na Índia se pratica o ioga clássico de 8 níveis. Na Europa, é frequente os praticantes dedicarem-se aos exercícios respiratórios e físicos do hatha yoga (estabelece uma ponte entre os antigos mestres e a vida moderna; ensina a controlar a mente através das posturas físicas – asanas –, do controlo da respiração – pranayama– e do relaxamento profundo), sobretudo, como ajuda à manutenção da forma física e redução do *stress*.

**Produtos Naturais e Ervanárias** – agrupa respostas que remetem para a noção “Farmácia da Natureza”. Pode assumir a forma de produtos fabricados a partir de substâncias naturais ou a de plantas medicinais, ou parte delas, que após de secas são postas à venda.

**Naturapatia** – procura a manutenção da saúde, mais do que a cura de doenças. Tem por base as ideias de Hipócrates e desenvolveu-se após o boom da Revolução Industrial, no século XIX. Os naturopatas acreditam que desequilíbrio do organismo é provocado por toxinas acumuladas pela má alimentação, hábitos prejudiciais à saúde (ex.: fumo, sedentarismo). Muitas vezes entendida como uma filosofia de vida, entende que o corpo tem a capacidade de se curar a si próprio através do contacto com a natureza. Quando o organismo está em desequilíbrio, para alcançar novamente o equilíbrio seria necessário ativar o contacto com a natureza, através da nutrição e dietética, o jejum, a massagem, a hidroterapia, técnicas de respiração e outras terapias.

**Mesoterapia** – consiste na aplicação de medicamentos através de micropicadas intradérmicas de tal modo que a sua ação se faça direta e exclusivamente na(s) zona(s) a tratar, aumentando a sua eficácia e rapidez de atuação ao “curto-circuitar” o trajeto que esses medicamentos fariam por via geral e reduzindo assim ao mínimo os efeitos secundários que aqueles pudessem vir a ter.

**Aromaterapia** – apresentada, sobretudo, como um método de autotratamento para situações em que haja ligeiras perturbações do estado de saúde, recorre ao auxílio de aromas vegetais extraídos das folhas, flores, cascas, sementes e frutos de plantas e árvores, que poderão, também, ser de origem sintética. As essências utilizadas para a obtenção dos aromas são conhecidas como óleos essenciais. Para os aromaterapeutas o potencial de energia contido nas plantas pode ser transmitido aos homens, podendo os óleos essenciais ajudar a restaurar o equilíbrio entre o corpo e a mente, através da ajuda que fornecem na mobilização das capacidades de autocura do organismo.

**Hipnoterapia** – terapia que faz uso da hipnose. Durante a hipnose, a função cardíaca, a tensão arterial, a circulação, o metabolismo e o sistema vegetativo são normalizados. A respiração e a atividade intestinal reduzem o seu ritmo. Na hipnose, forma especial de vigília denominada por transe, a capacidade de assimilação de sugestões, ou seja, de influências, é bastante elevada. As sugestões podem induzir pensamentos e ações, bem como, influenciar determinados estados físicos. No entanto, não é possível “desligar” a vontade do hipnotizado. Nos países europeus, tem sido utilizada no alívio das dores, em situações pré-operatórias e na psicoterapia. Utiliza-se, também, na denominada “terapia das vidas passadas”.

**Medicina Popular** – práticas - e seus agentes de cura – que em determinado contexto cultural e momento histórico são entendidas como baseadas em crenças herdadas e elaboradas culturalmente. Exprime o conjunto de conhecimentos e crenças criados pelo povo, quer dizer, pelos profanos não profissionais, e que abarca praticamente os mesmos domínios da medicina tradicional: dietética e produtos vegetais, rituais, manipulações físicas e o religioso. Não apresentam sistemas de regulamentação profissional e de controlo (ex.: curandeiros; receitas populares ancestrais).

## Anexo 2 – Infraestruturais

### Anexo 2.1. – Fotografias exteriores do espaço atual



Figura A2.1 – Frente do edifício atual



Figura A2.2 – Traseiras do edifício atual

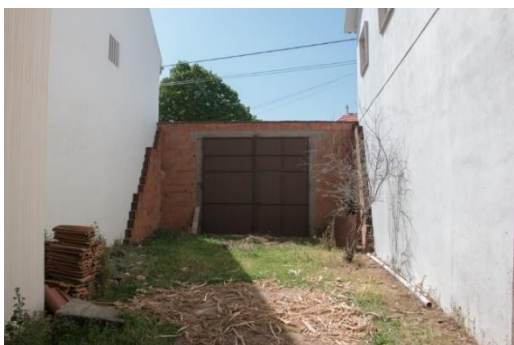


Figura A2.3 – Espaço aberto do edifício atual



Figura A2.4 – Alpendre do edifício atual



Figuras A2.5 e A2.6 – Pátio exterior atual



Figura A2.7 – Terreno exterior atual

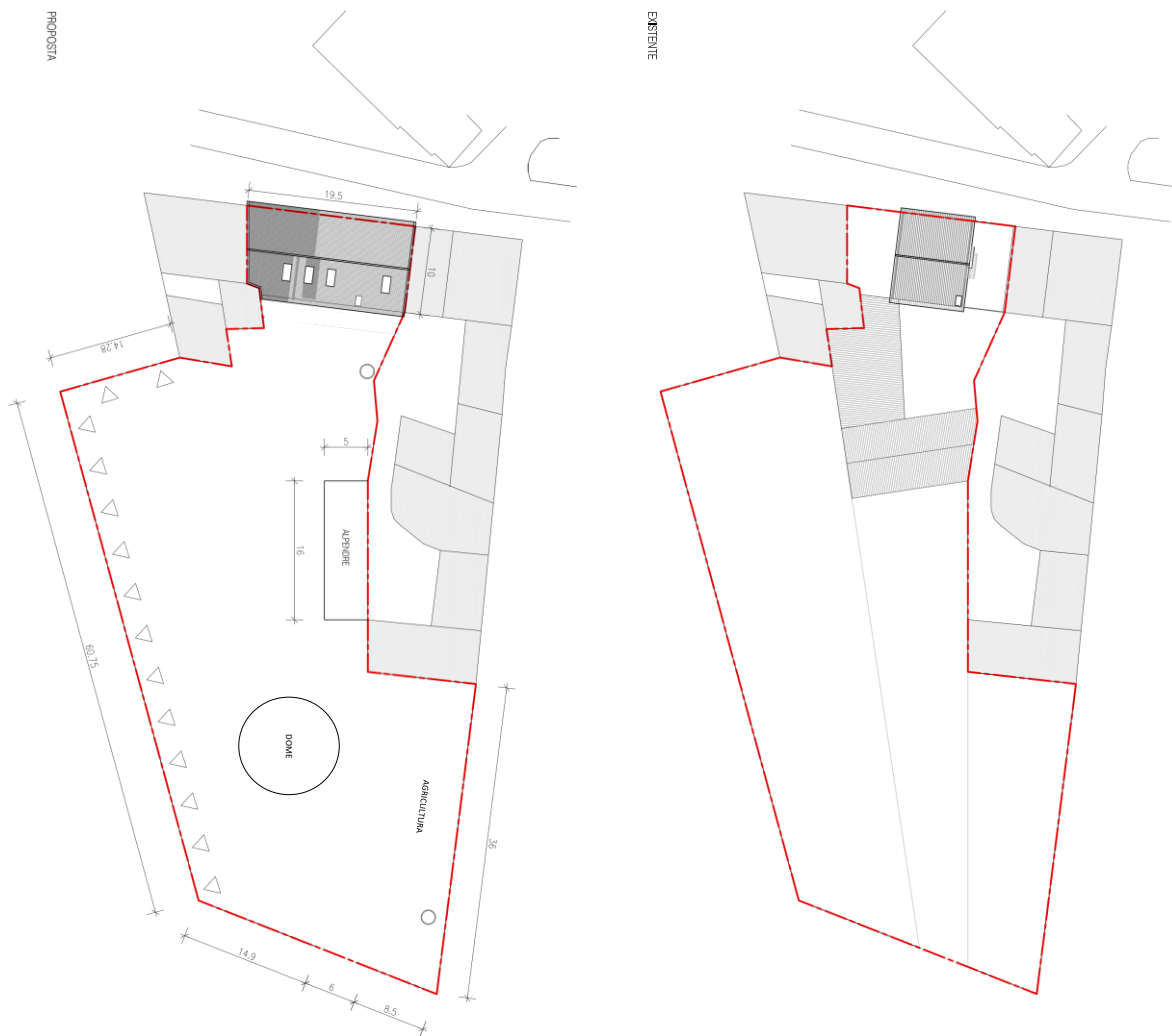


Figura A2.8 – Terreno exterior atual e terreno exterior vizinho 1



Figura A2.9 – Terreno exterior vizinho 2

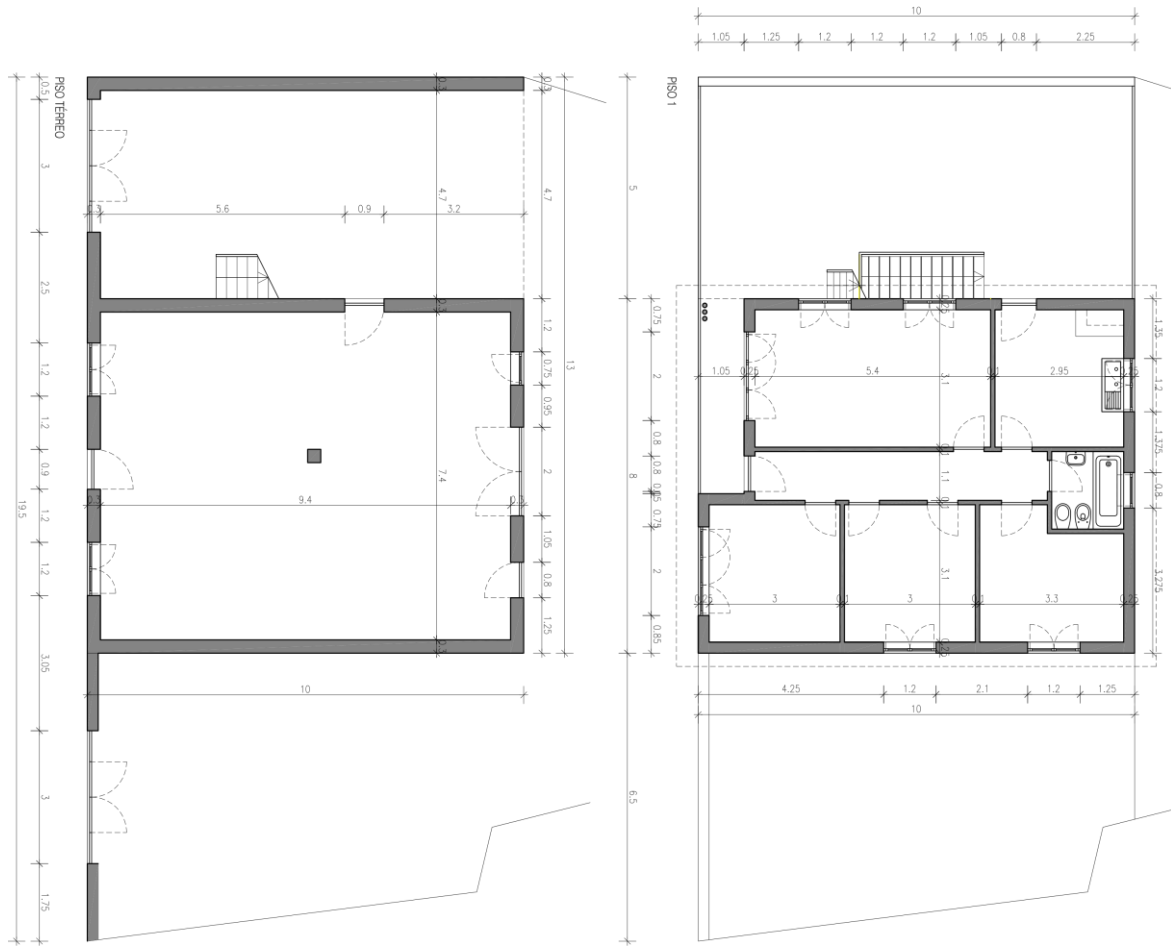
## Anexo 2.2. – Projeto de arquitetura (Plantas de ideias)



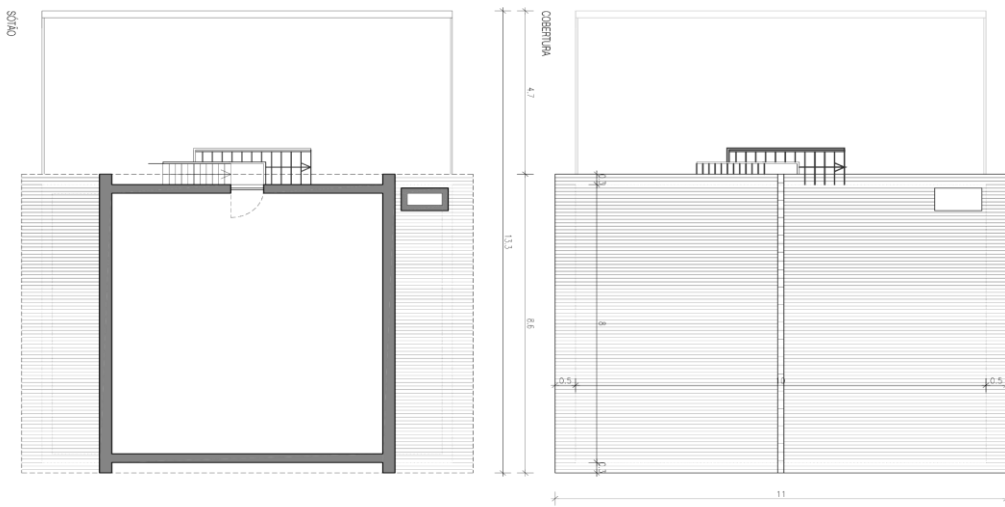
— limite do lote | área total = 2456 m<sup>2</sup>

01 Prop. Casa em Jarandó Rua Manuel Joaquim de Sousa, 40		01 Projeto de Arquitetura	
Proj. Nº	Projeto Base		
Fase	Arquitetura/Projeto		
Arquitetura/Projeto	A		
Data	Janeiro 2017		
Escala	1:500		
		01 G 01	

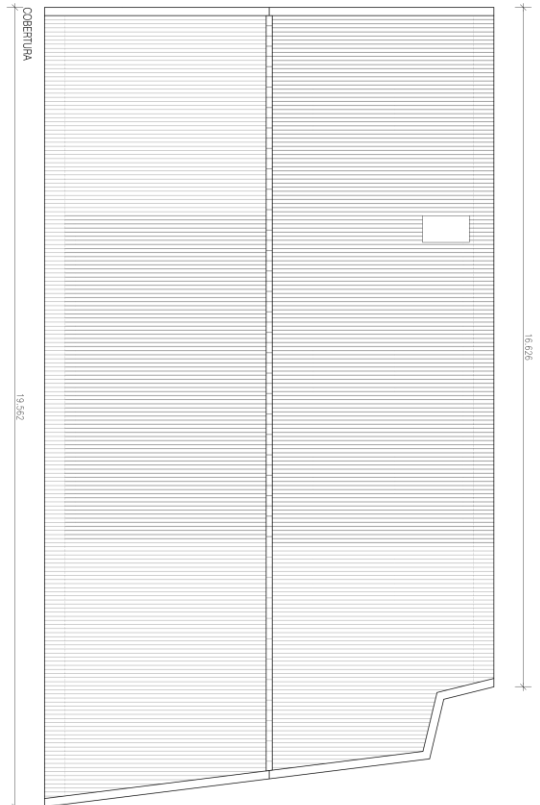
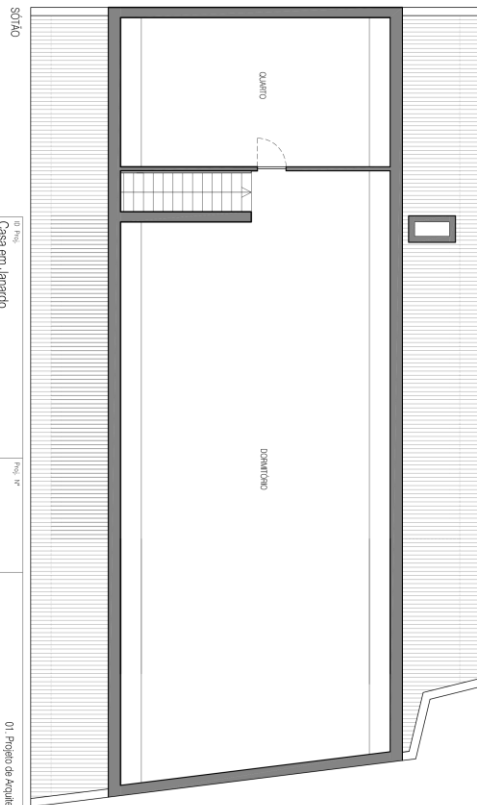
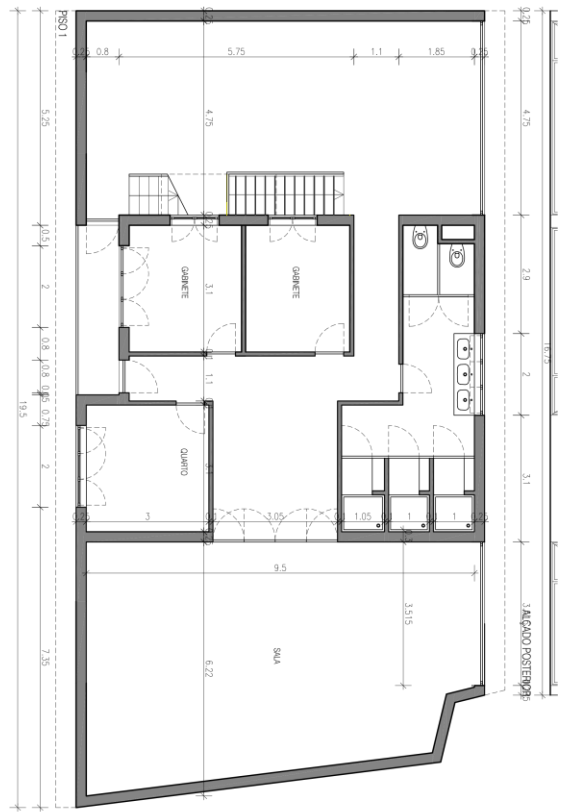
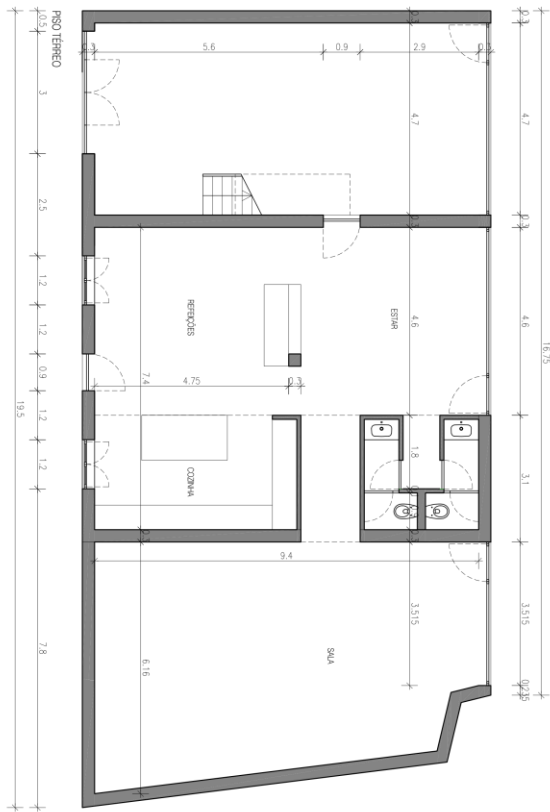
# Infraestrutura atual



01 Projeto de Arquitetura	
LEIANTONIO - PLANOS	
Proj. nº	Projeto Base
Nome do Projeto	A
Data	Janeiro 2017
Escala	1:100
<b>01 G 02</b>	



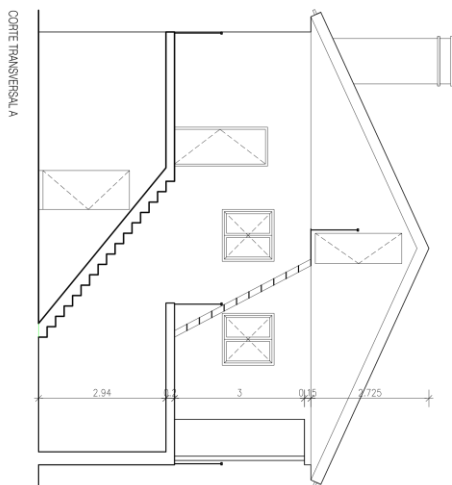
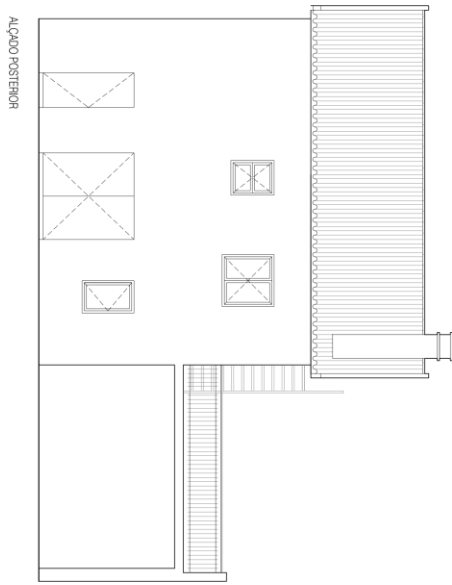
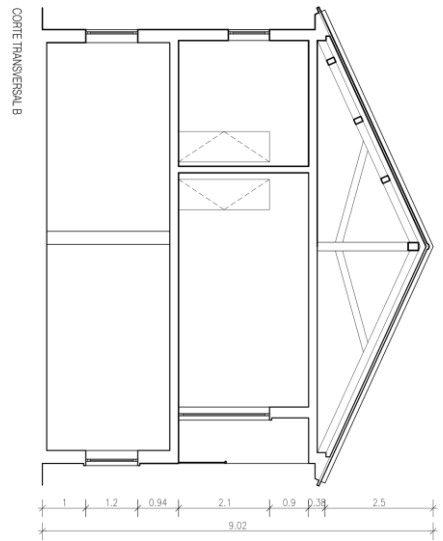
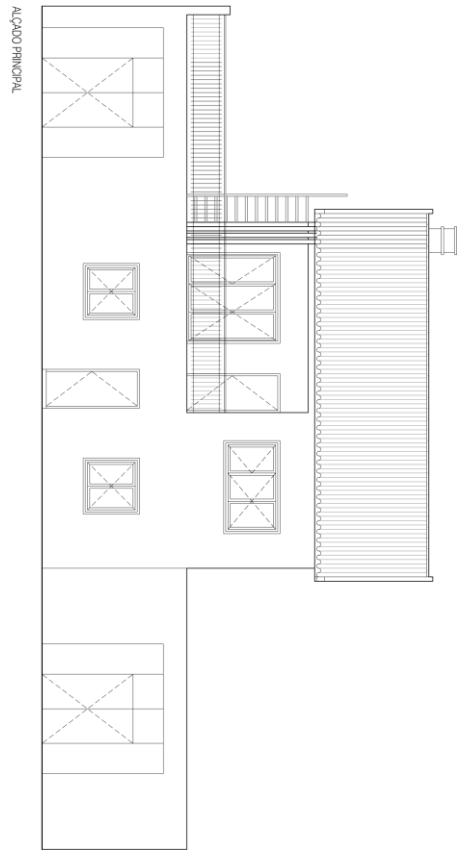
# Infraestrutura futura



<p>Projeto</p> <p>Casa em Jaracó</p> <p>Rua Manoel Joaquim de Sousa, 40</p>		<p>Projeto Base</p> <p>Arquiteto</p> <p>A</p> <p>Janerio 2017</p> <p>1:100</p>	
<p>01 Projeto de Arquitetura</p>		<p>PROPOSTA - PLANOS</p>	

01 G 04

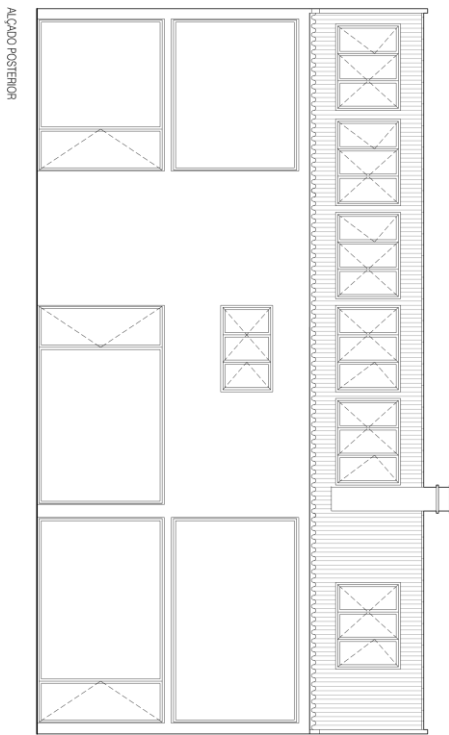
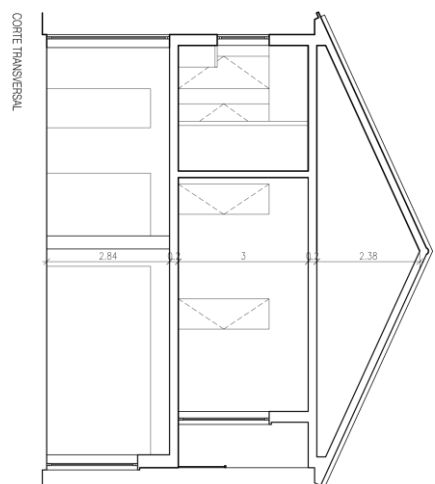
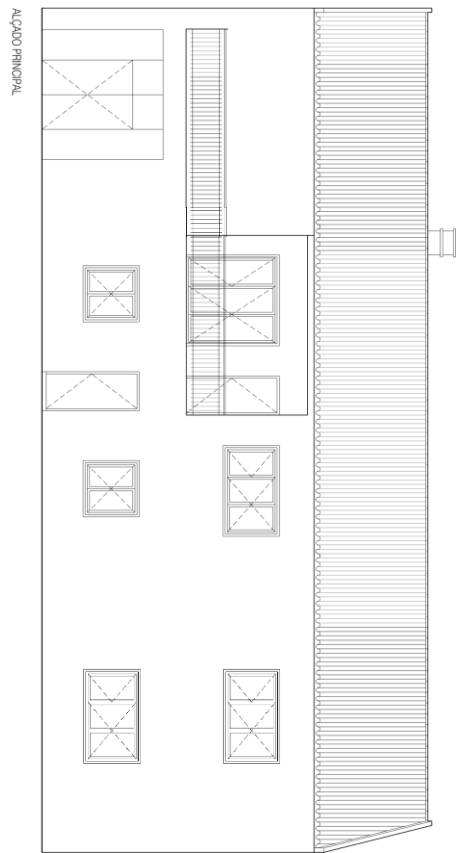
# Fachada e traseira atuais



01 Proj: Casa em Jantarado Rua Manuel Joaquim de Sousa, 40	01 Proj: Projeto Base	01 Projeto de arquitetura
02 Proj:	02 Proj:	02 Proj:
03 Proj:	03 Proj:	03 Proj:
04 Proj:	04 Proj:	04 Proj:
05 Proj:	05 Proj:	05 Proj:
06 Proj:	06 Proj:	06 Proj:
07 Proj:	07 Proj:	07 Proj:
08 Proj:	08 Proj:	08 Proj:
09 Proj:	09 Proj:	09 Proj:
10 Proj:	10 Proj:	10 Proj:
11 Proj:	11 Proj:	11 Proj:
12 Proj:	12 Proj:	12 Proj:
13 Proj:	13 Proj:	13 Proj:
14 Proj:	14 Proj:	14 Proj:
15 Proj:	15 Proj:	15 Proj:
16 Proj:	16 Proj:	16 Proj:
17 Proj:	17 Proj:	17 Proj:
18 Proj:	18 Proj:	18 Proj:
19 Proj:	19 Proj:	19 Proj:
20 Proj:	20 Proj:	20 Proj:
21 Proj:	21 Proj:	21 Proj:
22 Proj:	22 Proj:	22 Proj:
23 Proj:	23 Proj:	23 Proj:
24 Proj:	24 Proj:	24 Proj:
25 Proj:	25 Proj:	25 Proj:
26 Proj:	26 Proj:	26 Proj:
27 Proj:	27 Proj:	27 Proj:
28 Proj:	28 Proj:	28 Proj:
29 Proj:	29 Proj:	29 Proj:
30 Proj:	30 Proj:	30 Proj:
31 Proj:	31 Proj:	31 Proj:
32 Proj:	32 Proj:	32 Proj:
33 Proj:	33 Proj:	33 Proj:
34 Proj:	34 Proj:	34 Proj:
35 Proj:	35 Proj:	35 Proj:
36 Proj:	36 Proj:	36 Proj:
37 Proj:	37 Proj:	37 Proj:
38 Proj:	38 Proj:	38 Proj:
39 Proj:	39 Proj:	39 Proj:
40 Proj:	40 Proj:	40 Proj:
41 Proj:	41 Proj:	41 Proj:
42 Proj:	42 Proj:	42 Proj:
43 Proj:	43 Proj:	43 Proj:
44 Proj:	44 Proj:	44 Proj:
45 Proj:	45 Proj:	45 Proj:
46 Proj:	46 Proj:	46 Proj:
47 Proj:	47 Proj:	47 Proj:
48 Proj:	48 Proj:	48 Proj:
49 Proj:	49 Proj:	49 Proj:
50 Proj:	50 Proj:	50 Proj:
51 Proj:	51 Proj:	51 Proj:
52 Proj:	52 Proj:	52 Proj:
53 Proj:	53 Proj:	53 Proj:
54 Proj:	54 Proj:	54 Proj:
55 Proj:	55 Proj:	55 Proj:
56 Proj:	56 Proj:	56 Proj:
57 Proj:	57 Proj:	57 Proj:
58 Proj:	58 Proj:	58 Proj:
59 Proj:	59 Proj:	59 Proj:
60 Proj:	60 Proj:	60 Proj:
61 Proj:	61 Proj:	61 Proj:
62 Proj:	62 Proj:	62 Proj:
63 Proj:	63 Proj:	63 Proj:
64 Proj:	64 Proj:	64 Proj:
65 Proj:	65 Proj:	65 Proj:
66 Proj:	66 Proj:	66 Proj:
67 Proj:	67 Proj:	67 Proj:
68 Proj:	68 Proj:	68 Proj:
69 Proj:	69 Proj:	69 Proj:
70 Proj:	70 Proj:	70 Proj:
71 Proj:	71 Proj:	71 Proj:
72 Proj:	72 Proj:	72 Proj:
73 Proj:	73 Proj:	73 Proj:
74 Proj:	74 Proj:	74 Proj:
75 Proj:	75 Proj:	75 Proj:
76 Proj:	76 Proj:	76 Proj:
77 Proj:	77 Proj:	77 Proj:
78 Proj:	78 Proj:	78 Proj:
79 Proj:	79 Proj:	79 Proj:
80 Proj:	80 Proj:	80 Proj:
81 Proj:	81 Proj:	81 Proj:
82 Proj:	82 Proj:	82 Proj:
83 Proj:	83 Proj:	83 Proj:
84 Proj:	84 Proj:	84 Proj:
85 Proj:	85 Proj:	85 Proj:
86 Proj:	86 Proj:	86 Proj:
87 Proj:	87 Proj:	87 Proj:
88 Proj:	88 Proj:	88 Proj:
89 Proj:	89 Proj:	89 Proj:
90 Proj:	90 Proj:	90 Proj:
91 Proj:	91 Proj:	91 Proj:
92 Proj:	92 Proj:	92 Proj:
93 Proj:	93 Proj:	93 Proj:
94 Proj:	94 Proj:	94 Proj:
95 Proj:	95 Proj:	95 Proj:
96 Proj:	96 Proj:	96 Proj:
97 Proj:	97 Proj:	97 Proj:
98 Proj:	98 Proj:	98 Proj:
99 Proj:	99 Proj:	99 Proj:
100 Proj:	100 Proj:	100 Proj:

01 G 03

# Fachada e traseira futuras



B. Proj. Casa em Jarardo Rua Manuel Joaquim de Sousa, 40	Proj. N. Fase Projeto Base	01. Projeto de Arquitetura
	Método/Verão A	PROPOSTA - cortes e alçados
	Data Janeiro 2017	
	Escala 1:100	01 G 05

## **Anexo 3 – Inquérito**

### **Inquérito por questionário exploratório**

O presente questionário insere-se no trabalho de investigação levado a cabo no âmbito do projeto de Mestrado em Gestão e Direção Hoteleira realizado por Diana Carvalho, sob orientação do Prof. Doutor Paulo Almeida, Professor Adjunto e Diretor, e Prof. Doutora Dulcineia Ramos, Professora Adjunta Convidada, da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, do Instituto Politécnico de Leiria. Este trabalho tem como objetivo desenvolver um alojamento local, para retiros espirituais/holísticos e terapias alternativas e meditativas, na região de Leiria, tendo por base as motivações e requisitos de todos os interessados por estas, bem como dos facilitadores/terapeutas, de todo o país.

Agradecemos que dispensasse alguns minutos do seu tempo para responder às seguintes questões.

**Este é um trabalho apenas para fins científicos e estatísticos, assegurando que todas as respostas são anónimas e que serão tratadas de forma confidencial.**

(Para qualquer esclarecimento, contactar a autora através do seguinte contacto: [dianafcarvalho@hotmail.com](mailto:dianafcarvalho@hotmail.com)).

## **PARTE A – DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

### **A.1 Quem sou**

- Facilitador de terapias/práticas meditativas
- Consumidor de terapias/práticas meditativas
- Nenhuma das anteriores

### **A.2 Idade** (Resposta aberta)

### **A.3 Género**

- Feminino
- Masculino

### **A.4 Estado civil**

- Solteiro(a) sem filhos
- Solteiro(a) com filhos
- União de facto sem filhos
- União de facto com filhos
- Casado(a) sem filhos
- Casado(a) com filhos
- Divorciado(a) sem filhos
- Divorciado(a) com filhos
- Viúvo(a) sem filhos
- Viúvo(a) com filhos

### **A.5 Habilitações literárias**

- Ensino básico
- Ensino secundário
- Ensino superior

### **A.6 Situação laboral**

- Estudante
- Trabalhador(a) por conta própria
- Trabalhador(a) por conta de outrem
- Desempregado(a)
- Reformado(a)

### **A.7 Profissão** (resposta aberta)

### **A.8 Rendimentos mensais líquidos**

- abaixo de 750€
- entre 750€ e 1000€
- acima de 1000€

### **A.9 Onde moro (cidade/zona)** (Resposta aberta)

## **PARTE B – CARACTERISTICAS DO TURISTA**

**B.1 Quantos períodos de férias costuma usufruir por ano? (resposta aberta)**

**B.2 Com quem costuma viajar?**

- Sozinho(a)
- Em casal sem filhos
- Em casal com filhos
- Com familiares
- Com amigos
- Outros (Qual(ais)?)

**B.3 Com que frequência visita a região Centro de Portugal?**

- Nunca visitei
- Visitei uma vez
- Visitei mais que uma vez
- Pelo menos uma vez por ano
- Sempre que posso
- Quando penso em viajar ocorre-me logo este destino

## PARTE C – TURISMO HOLÍSTICO

O Turismo Holístico é um turismo com experiências alternativas, mais do que conhecer novas culturas, pessoas, locais ou paisagens. É focado na autotransformação do ser humano e no sentido de que cada pessoa dá mais da sua vida na busca de compreensão e sentido sobre eles mesmos.

### C.1 Consome ou já consumiu produtos relacionados com turismo holístico?

- Sim (responder à pergunta C.2)
- Não (responder à pergunta C.3)

### C.2 Caso tenha respondido **SIM** à pergunta C.1:

C.2.1	Quais são/foram as suas principais motivações para fazer uma viagem holística? Indique o seu nível de concordância com as seguintes afirmações.	Discordo totalmente				Concordo totalmente
		1	2	3	4	5
	Possibilidade de experimentar algo diferente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Características e autenticidade deste tipo de turismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Imagem do produto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Atratividade do produto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Desejo de fuga do <i>stress</i> e rotina do quotidiano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Atratividade dos retiros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Programas recreativos associados a este produto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Perda de peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Reequilíbrio dos níveis de energia físicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Prevenção de doenças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Contacto com a natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Procura pela unidade e sentido de bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Procura por experiências autênticas para revitalizar a identidade pessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Procura por desenvolver aspetos pessoais e espirituais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Procura por relaxamento e sessões de meditação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autorealização	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Purificação do corpo e da mente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilíbrio do corpo, mente e espírito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outras (Quais?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C.2.2	Após a sua experiência holística, indique o seu nível de concordância com as seguintes afirmações.	Discordo totalmente				Concordo totalmente
		1	2	3	4	5
	Os colaboradores eram simpáticos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Os colaboradores estavam sempre disponíveis a ajudar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Os programas holísticos eram variados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Os programas holísticos estavam bem organizados e geridos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O conceito do programa holístico era único	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gostei da(s) experiência(s) única(s) que vivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fazer turismo holístico foi económico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Visitar locais holísticos invocou energias para a minha vida e libertou tensões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O turismo holístico trouxe benefícios para a minha saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O turismo holístico melhorou a minha qualidade de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Estou satisfeito(a) com a minha decisão de fazer turismo holístico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	No geral, estou satisfeito(a) com os destinos holísticos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**C.3** Caso tenha respondido **NÃO** à pergunta **C.1**:

<b>C.3.1</b>	<b>Relativamente à possibilidade de consumo de turismo holístico, indique o seu nível de concordância com as seguintes afirmações.</b>	<b>Discordo totalmente</b>				<b>Concordo totalmente</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Eu disfruto muitas vezes de produtos que refletem a minha imagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Eu gosto de experimentar novos produtos antes de os outros experimentarem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	É importante para mim disfrutar de turismo holístico agradável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Eu penso que preços elevados igualam a qualidade elevada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Eu viajo para ter mais <i>status</i> social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Quando compro as minhas viagens quero que o meu dinheiro seja bem gasto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Faço turismo holístico apenas quando os preços são acessíveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Penso que fazer este tipo de viagem é sinónimo de saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tenciono explorar o sentido de bem-estar, prazer e alegria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tenciono conhecer o significado de ser humano e de ser feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tenciono saber mais sobre autoconhecimento e de aprender a ser capaz de enfrentar os desafios existenciais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Durante as visitas sinto a história, lendas e personalidades relacionadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gosto de experiências religiosas e espirituais invulgares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gosto da atmosfera calma e de paz durante uma visita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## PARTE D – PRÁTICAS E TERAPIAS MEDITATIVAS

### D.1 Costuma praticar ou já praticou terapias meditativas (yoga, reiki, meditação, tai chi, etc.)?

- Sim (responder à pergunta D.2)
- Não (responder à pergunta D.3)

### D.2. Caso tenha respondido **SIM** à pergunta D.1:

#### D.2.1 De que forma pratica as terapias? (assinale todas as opções que se aplicam)

- Sozinho(a)
- Com familiares
- Com amigos
- Em grupo (p.e., em escolas)

D.2.2	Das seguintes terapias quais faz e/ou já fez/experimentou?	Faço regularmente	Faço quando não estou bem	Experimentei, mas não volto a fazer	Experimentei e penso voltar a fazer
	Psicoterapia de orientação pessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Psicoterapia holística	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ateliers de desenvolvimento pessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Leitura da aura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Terapia sistémica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Técnica de libertação sistémica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Técnica de libertação emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meditação simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meditação guiada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meditação com taças tibetanas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meditação com taças de cristal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meditação com mandalas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reiki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reflexologia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconexão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terapia floral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terapia multidimensional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terapia vibracional com taças tibetanas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terapia Astrológica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aromaterapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cromoterapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acupunctura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cristaloterapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mesoterapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Massagem de relaxamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Massagem Ayurvédica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mesa radiónica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pilates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-chi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shiatsu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chi Kung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conversa com anjos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Retiros espirituais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biodanza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Círculos femininos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Círculos masculinos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Numerologia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outras (Quais?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**D.2.3 O que sente com a prática de atividades meditativas?**  
(assinale todas as opções que se aplicam)

- Tranquilidade
- Relaxamento
- Equilíbrio
- Espiritualidade
- Paz
- Consciência ecológica
- Revitalização
- Vitalidade
- Enriquecimento (mental e emocional)
- Bem-estar
- Outra(s). Qual(is)?

**D.2.4 O que o incentiva a praticar estas atividades?**  
(assinale todas as opções que se aplicam)

- Reencontro com o eu interior
- Paz interior
- Amor para com os outros
- Proximidade com uma religião
- Desenvolvimento pessoal
- Autoconhecimento
- Gosto pela prática
- Pensamentos negativos
- Dificuldade de concentração/foco
- Relaxamento físico e emocional
- Insatisfação com a vida
- Consciência ecológica

- Atividades ao ar livre
- Problemas de saúde
- Baixa autoestima/autoconfiança
- Outra(s). Qual(is)?

**D.3** Caso tenha respondido **NÃO** à pergunta **D.1**:

**D.3.1** **Porque é que nunca praticou?** (resposta aberta)

**D.3.2** **Estaria disposto(a) a experimentar?**

- Sim
- Não

(se respondeu **SIM** à pergunta D.2.2)

**D.3.2.1** **Experimentaria onde?**

- Na sua área de residência
- Noutra região de Portugal
- No estrangeiro
- É indiferente o local

(se respondeu **SIM** à pergunta D.2.2)

**D.3.2.2** **Experimentaria como?**

- Sozinho(a)
- Com familiares
- Com amigos
- Em grupo (p.e., em escolas)

<b>D.3.3 Na sua opinião, qual o grau de importância da prática destas atividades meditativas para o bem-estar?</b>	<b>Nada importante</b>	<b>Pouco importante</b>	<b>Nem importante nem sem importância</b>	<b>Importante</b>	<b>Muito importante</b>
Físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**D.4 Nas suas viagens, o desenvolvimento pessoal/autoconhecimento assume importância na escolha do destino turístico?**

- Sim
- Não

### **PARTE E – RETIROS ESPIRITUAIS**

**E.1 Já participou em retiros espirituais?**

- Sim (responder à pergunta E.2)
- Não (responder à pergunta E.3)

**E.2 Caso tenha respondido **SIM** à pergunta **E.1**:**

**E.2.1 Qual a regularidade da sua participação em retiros espirituais?**

- Foi apenas uma vez para experimentar
- Uma vez por ano
- Duas vezes por ano
- Mais que duas vezes por ano

**E.2.2 Como obtém/obteve informação sobre os retiros espirituais?**  
(assinale todas as opções que se aplicam)

- Internet*
- Professores desta área
- Brochuras
- Amigos
- Blogs* e *websites* de retiros espirituais
- Empresas
- Centros terapêuticos
- Centros de yoga
- Outra(s). Qual(is)?

**E.2.3 Com quem frequenta/frequentou?**  
(assinale todas as opções que se aplicam)

- Sozinho(a)
- Com familiares
- Com amigos
- Em grupo (p.e., em escolas)

**E.2.4 Quais as razões que o(a) estimulam/estimularam a frequentar um retiro espiritual?**  
(assinale todas as opções que se aplicam)

- Reencontro com o eu interior
- Paz interior
- Amor para com os outros
- Equilíbrio
- Libertação de bloqueios
- Liberdade

- Proximidade com uma religião
- Desenvolvimento pessoal
- Autoconhecimento
- Fuga aos problemas diários
- Insatisfação com a vida
- Pensamentos negativos
- Baixa autoestima/autoconfiança
- Problemas emocionais
- Solidão
- Dificuldade de concentração/foco
- Problemas de saúde
- Relaxamento físico e emocional
- Consciência ecológica
- Contacto com a natureza
- Atividades ao ar livre
- Atividades desenvolvidas
- Gosto pessoal
- Tranquilidade
- Autorrealização
- Beleza das paisagens envolventes
- Conhecer novos destinos
- Experimentar gastronomia vegetariana
- Experimentar gastronomia biológica
- Contacto com outras pessoas
- Outra(s). Qual(is)?

**E.2.5 Quais as atividades que gostaria de ver realizadas num retiro?**

(Resposta aberta)

E.2.6	Classifique os seguintes elementos quanto à sua importância num retiro espiritual.	Nada importante	Pouco importante	Nem importante nem sem importância	Importante	Muito importante
	Ambiente envolvente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	História do espaço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bons acessos ao local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Simpatia dos proprietários	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Facilitadores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Uso de música de fundo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alimentação vegetariana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alimentação macrobiótica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alimentação saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alimentação biológica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alojamento em camarata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alojamento em quarto partilhado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alojamento em quarto individual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alojamento em tenda partilhada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alojamento em tenda individual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Preço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Atividades desenvolvidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Complemento com outras práticas meditativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tranquilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Envolvimento com a comunidade local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Duração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Harmonia do espaço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Outra(s). Qual(is)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**E.2.7 Qual a duração da sua preferência para um retiro?**

- 2 noites
- 3 noites
- 4 a 7 noites

**E.2.8 Onde frequenta/frequentou os retiros?**  
(assinale todas as opções que se aplicam)

- No seu concelho
- Num concelho próximo da sua área de residência
- Noutras regiões de Portugal
- No estrangeiro

**E.2.9 Qual o montante que costuma/costumava pagar (em média) para participar num retiro?**

- menos de 50€
- 50€-99€
- 100€-199€
- 200€-299€
- 300€ ou mais

**E.2 Caso tenha respondido NÃO à pergunta E.1:**

**E.2.1 Porque é que nunca experimentou?**  
(resposta aberta)

**E.2.2 Estaria disposto(a) a experimentar?**

- Sim
- Não

(se respondeu **SIM** à pergunta E.2.2)

**E.2.2.1 Experimentaria onde?**

- Na sua área de residência
- Noutra região de Portugal
- No estrangeiro
- É indiferente o local

(se respondeu **SIM** à pergunta E.2.2)

**E.2.2.2 Experimentaria como?**

- Sozinho(a)
- Com familiares
- Com amigos
- Em grupo (p.e., em escolas)

**E.2.3 Na sua opinião, qual o grau de importância dos retiros espirituais/holísticos para o bem-estar?**

	<b>Nada importante</b>	<b>Pouco importante</b>	<b>Nem importante nem sem importância</b>	<b>Importante</b>	<b>Muito importante</b>
Físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>E.2.4 Caso decidisse participar num retiro espiritual/holístico, qual o grau de importância dos seguintes aspetos?</b>	<b>Nada importante</b>	<b>Pouco importante</b>	<b>Nem importante nem sem importância</b>	<b>Importante</b>	<b>Muito importante</b>
Ambiente envolvente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contato com a natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
História do espaço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bons acessos ao local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Simpatia dos proprietários	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facilitadores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso de música de fundo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harmonia do espaço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentação com carne/peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentação vegetariana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentação macrobiótica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentação saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentação biológica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas alcoólicas (vinho, cerveja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possibilidade de fumar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alojamento em camarata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alojamento em quarto partilhado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alojamento em quarto individual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alojamento em tenda partilhada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alojamento em tenda individual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividades desenvolvidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Complemento com outras práticas meditativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tranquilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Envolvimento com a comunidade local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atrativos próximos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possibilidade de sair e entrar quando desejar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Possibilidade de conciliar com outras atividades fora do retiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outra(s). Qual(is)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anexo 4 – Orçamentos/Pesquisas valores (investimento)

### Anexo 4.1. – Casa e terreno atuais



**RELAÇÃO DE PRÉDIOS - Avaliação efectuada pelo Sr. SOUSA (Junta de Freguesia de Marrazes)**

Nº.	DESCRIÇÃO DO PRÉDIO	VALOR DA AVALIAÇÃO	PARTILHA		OBS
			1	2	
1	<b>- CASA</b>				
	1 - Habitação c/ 80 m <sup>2</sup> x 200,00€	16.000,00 €			
	2 - Terreno anexo à casa c/ 527m <sup>2</sup> x 20,00€	10.540,00 €			
	3 - Logradouro C/ 517m <sup>2</sup> x 7,50€	3.877,50 €			
	4 - Acerto	82,50 €			
		<b>30.500,00 €</b>	<b>30.500,00 €</b>		

## Anexo 4.2. – Construtor Civil



**FERREIRA & BÁRBARA, LDA.**  
CONSTRUÇÕES

### MAPA DE QUANTIDADES

**Dono de Obra:** Diana Carvalho

**Obra:** Ampliação / Alteração

**Local:** Rua Manuel Joaquim de Sousa, 40

ART.	Designação dos Trabalhos	UN.	Totais	Preço	Montante
<b>CAP. 01 - ESTALEIRO</b>					
01.1	Montagem, manutenção e desmontagem de estaleiro, incluindo vedações, contentores de obra, placas de sinalização, elaboração de planos de segurança e limpeza final da obra.	vg	1,00	2 000,00 €	2 000,00 €
<b>CAP. 02 - DEMOLIÇÕES</b>					
02.1	Demolição controlada de paredes e da cobertura de telha e respetivo vigamento (estrutura). Abertura de fundações e roços para reforço estrutural. Remoção de reboco e do pavimento em locais pontuais. Incluindo a remoção e transporte dos entulhos resultantes das demolições a depósito disponível.	vg	1,00	6 000,00 €	6 000,00 €
<b>CAP. 03 - BETÃO, COFRAGEM E ARMADURAS</b>					
03.1	Execução de estrutura em betão armado e reforço estrutural. (Pilares, vigas e lajes)	vg	1,00	25 500,00 €	25 500,00 €
<b>CAP. 04 - COBERTURAS</b>					
04.1	Execução de Cobertura em vigotas pré-esforçadas e abobadilha de esferovite (EPS). Incluindo todos os trabalhos auxiliares.	vg	1,00	12 960,00 €	12 960,00 €
04.2	Execução de cobertura em telha Marselha de barro vermelho, assente sobre laje de cobertura. Caleiras em tela asfáltica ou chapa de zinco puro e execução de todos os remates necessários.	vg	1,00	8 640,00 €	8 640,00 €
<b>CAP. 05 - ALVENARIAS</b>					
<b>05.1 - Paredes Exteriores</b>					
05.1.1	Paredes exteriores em tijolo Térmico e acústico 30x19x24cm, assente com argamassa de cimento e areia ao traço 1:4, incluindo todos os trabalhos auxiliares.	vg	1,00	4 875,00 €	4 875,00 €



**FERREIRA & BÁRBARA, LDA.**

CONSTRUÇÕES

## MAPA DE QUANTIDADES

**Dono de Obra:** Diana Carvalho

**Obra:** Ampliação / Alteração

**Local:** Rua Manuel Joaquim de Sousa, 40

ART.	Designação dos Trabalhos	UN.	Totais	Preço	Montante
<b>05.2 - Paredes Interiores</b>					
05.2.1	Paredes interiores em tijolo furado ceramico 30x20x11 em pano simples, assente com argamassa de cimento e areia ao traço 1:4, incluindo todos os trabalhos auxiliares.	vg	1,00	3 420,00 €	3 420,00 €
<b>CAP. 06 - CAIXAS DE ESTORES</b>					
06.1	Aplicação de caixas de estores isoladas com poliestireno, incluindo todos os trabalhos auxiliares.	vg	1,00	1 200,00 €	1 200,00 €
<b>CAP. 07 - CANTARIAS</b>					
<b>07.1 - Soleiras, Peitoris</b>					
07.1.1	Fornecimento e assentamento de soleiras e peitoris em pedra Vidraço Moleanos, impermeabilizados, com 3cm de espessura na parte inferior dos vãos, incluindo argamassa de assentamento e todos os trabalhos necessários ao seu bom funcionamento.	vg	1,00	1 500,00 €	1 500,00 €
07.1.2	Fornecimento e assentamento de pedra mármore cinzento, impermeabilizado, com 3cm de espessura, em escadas, incluindo argamassa de assentamento.	vg	1,00	1 800,00 €	1 800,00 €
<b>CAP. 08 - REVESTIMENTOS / ISOLAMENTOS</b>					
<b>09.1 - Paredes e Tetos Exteriores</b>					
08.1.1	Aplicação de sistema de isolamento térmico pelo exterior, designado por "Capoto", constituído por placas de poliestireno expandido 5cm, massa adesiva, rede em fibra de vidro e um revestimento final para acabamento. Incluindo a aplicação de acabamento acrílico de cor branco em paredes exteriores.	vg	1,00	12 210,00 €	12 210,00 €
<b>08.2 - Paredes Interiores</b>					
08.2.1	Chapisco, emboço, reboco em paredes interiores, incluindo todos os trabalhos auxiliares.	vg	1,00	9 420,00 €	9 420,00 €
08.2.2	Aplicação de material cerâmico em paredes das instalações sanitárias, de dimensões, cor e referência a definir em obra.	vg	1,00	3 600,00 €	3 600,00 €
	<b>Nota:</b> O material a aplicar é a escolha do cliente até ao montante de 10,00€/m <sup>2</sup> .				



**FERREIRA & BÁRBARA, LDA.**

CONSTRUÇÕES

## MAPA DE QUANTIDADES

**Dono de Obra:** Diana Carvalho

**Obra:** Ampliação / Alteração

**Local:** Rua Manuel Joaquim de Sousa, 40

ART.	Designação dos Trabalhos	UN.	Totais	Preço	Montante
<b>09.3 - Pavimentos Interiores</b>					
08.3.1	Execução de betonilha de regularização em argamassa de cimento e areia, pronta a receber qualquer tipo de pavimento.	vg	1,00	3 750,00 €	3 750,00 €
08.3.2	Aplicação de revestimento em material cerâmico nos pavimentos interiores, incluindo todos os trabalhos auxiliares. <b>Nota:</b> O material a aplicar é a escolha do cliente até ao montante de 10,00€/m2.	vg	1,00	1 800,00 €	1 800,00 €
<b>09.5 - Tectos Interiores</b>					
08.5.1	Tectos interiores <u>simples</u> no Rés do Chão em placas de gesso cartonada tipo "Pladur", em zonas húmidas aplicação de Pladur Hidrofugo, em configuração simples através de canais e raias. Acabamento geral a barramento total.	vg	1,00	9 600,00 €	9 600,00 €
<b>CAP. 09 - PINTURAS</b>					
<b>10.1 - Pintura interiores</b>					
09.1.1	Aplicação de tinta de cor definir, incluindo todos os trabalhos auxiliares.	vg	1,00	11 120,00 €	11 120,00 €
<b>CAP. 10 - CARPINTARIAS</b>					
10.1	Fornecimento e colocação de vãos de porta de abrir, interior em CPL, incluindo guarnições e ferragens.	vg	1,00	3 655,00 €	3 655,00 €
10.1	Fornecimento e colocação de flutuante "XPERT PRO" imitação de carvalho com tela de polietileno e perfis de remate.	vg	1,00	10 750,00 €	10 750,00 €
<b>CAP. 11 - INST. CANALIZAÇÃO</b>					
11.1	Fornecimento e montagem de equipamento para instalação de canalização. Incluindo painéis solares.	vg	1,00	7 350,00 €	7 350,00 €
<b>CAP. 12 - EQUIPAMENTO SANITÁRIO</b>					
12.1	Fornecimento e montagem de equipamento Sanitário:	vg	1,00	3 800,00 €	3 800,00 €



**FERREIRA & BÁRBARA, LDA.**

CONSTRUÇÕES

## MAPA DE QUANTIDADES

**Dono de Obra:** Diana Carvalho

**Obra:** Ampliação / Alteração

**Local:** Rua Manuel Joaquim de Sousa, 40

ART.	Designação dos Trabalhos	UN.	Totais	Preço	Montante
<b>CAP. 13 - REDE ELÉCTRICA</b>					
13.1	Fornecimento e montagem de equipamento para instalação elétrica.				
<b>Instalação Elétrica em Edifício com Rés do Chão, Piso 1 e Sotão incluindo tubagem, cablagem, caixas, quadros e todo o equipamento necessário à instalação.</b>					
13.1.1		vg	1,00	7 200,00 €	7 200,00 €
<b>CAP. 14 - ROÇOS</b>					
Abertura e fechamento de roços, incluindo o assentamento de caixas. (trabalhos de construção civil em auxilio à rede elétrica e à instalação de canalização).					
14.1		vg	1,00	3 000,00 €	3 000,00 €
<b>CAP. 15 - SERRALHARIA CIVIL</b>					
Fornecimento e montagem de caixilharia e portadas em alumínio:					
15.1		vg	1,00	12 450,00 €	12 450,00 €
<b>TOTAL DO ORÇAMENTO:</b>					<b>167 600,00 €</b>

## Anexo 4.3. – Execução de jardim



Estimativa orçamental - NÃO VINCULATIVA

estimativa orçamental DO170628.1

ART.	DESCRIÇÃO DOS TRABALHOS	UNID	QTD.	P.UNIT.	P.PARCIAL
<b>1. Trabalhos preparatórios</b>					
1.1	Mobilização e nivelamento do terreno	m2	1500,00	0,68 €	1.020,00 €
1.2	Fornecimento e esphamento de terra vegetal	m3	...	.....	
Total parcial (trabalhos preparatórios)					<b>1.020,00 €</b>
<b>2. Sistema de rega</b>					
2.1	Fornecimento e instalação de sistema de rega automático, incluindo todos os materiais e trabalhos necessários para a correta instalação do sistema de rega. Não inclui sistemas de bombagem	un	1,00	2.800,00 €	2.800,00 €
Total parcial (sistema de rega)					<b>2.800,00 €</b>
<b>3. Material Vegetal</b>					
<b>Opção 1:</b>					
3.1	Fornecimento e aplicação de tapete de relva	m2	1500,00	5,00 €	7.500,00 €
<b>Opção 2:</b>					
3.2	Fornecimento e aplicação de semente de relva	m2	1500,00	1,78 €	2.670,00 €
3.3	Fornecimento e plantação de árvores	un	10,00	80,00 €	800,00 €
3.4	Fornecimento e plantação de arbustos	un	200,00	8,00 €	1.600,00 €
Total parcial (material vegetal)					<b>9.900,00 €</b>
<b>Total</b>					<b>13.720,00 €</b>
Aos valores apresentados acresce IVA à taxa legal em vigor					

## Anexo 4.4. – Sistemas solar fotovoltaico e térmico e bomba de calor

Página 1 de 6



Orçamento Nº  
**089/17 SCNF**

Cliente  
**Diana Carvalho**

Localidade  
**Janardo - Leiria**

Data  
**26-05-2017**

Proposta  
**Sistema Solar Fotovoltaico**  
22 kw

Morada |  
Travessa da Coroa - Castanheira  
2460 - 395 Cós  
Alcobaça

Telefone | 262 540 075  
Fax | 262 540 079  
E-mail | [geral@solarconnect.pt](mailto:geral@solarconnect.pt)  
Site | [www.solarconnect.pt](http://www.solarconnect.pt)

Capital Social | 5.000,00 €  
Alvará | 60906  
NIPC | 508 228 476

**Exmo(a). Sr(a).:**

**Diana Carvalho**

Rua Manuel Francisco Fuso, 181

Janardo

2415-366 Leiria

NIF: 231110308

Castanheira, 26 de Maio de 2017

**Nº Orç: 089/17 SCNF**

**Assunto:** Proposta de instalação de Sistema Solar Fotovoltaico - Autoconsumo.

Exmo(a). Senhor(a),

Temos presente o V/ contacto que registamos com bastante agrado, em resultado do qual apresentamos a nossa melhor proposta para instalação de um Sistema Solar Fotovoltaico destinado ao autoconsumo.

Qualquer dúvida ou esclarecimento adicional, não hesite em contactar-nos, através do Sr. Pedro Santo pelo nº **917 237 093**, ou por correio electrónico: **geral@solarconnect.pt**.

Cientes que esta nossa proposta vai merecer a V/ melhor atenção, apresentamos os nossos melhores cumprimentos.

**Pedro Santo**

Gestor de Energias

Energia Solar, Climatização & Domótica  
Unipessoal, Lda

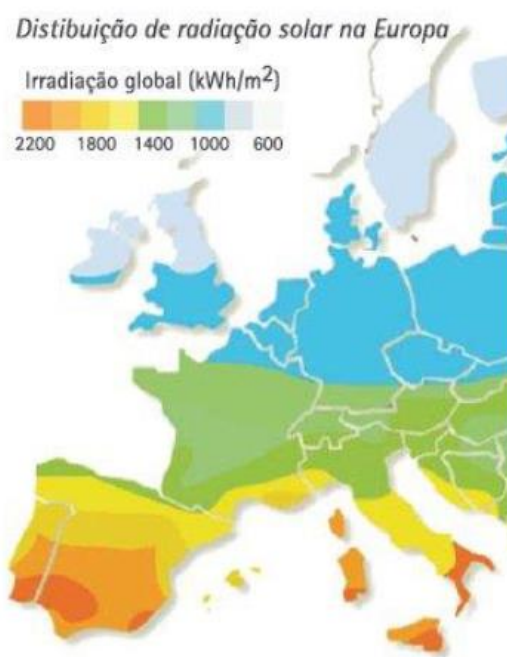
**SOLARCONNECT**  
ENERGIAS RENOVÁVEIS

Tel: 262 540 075 Fax: 262 540 079  
Castanheira, 2460 - 395 Cós Alcobaca

## 1. BREVE INTRODUÇÃO

A localização geográfica de Portugal, aliada a uma das mais altas incidências de radiação solar da Europa, torna o nosso país o local ideal para usufruir das vantagens em investir em energia solar.

Uma forma de dar ideia desse facto é em termos do número médio anual de horas de Sol, que varia entre 2.200 e 3.000 para Portugal enquanto que, por exemplo, para Alemanha varia entre 1.200 e 1.700 horas. Quer isto dizer que possuímos excelentes condições para a conversão fotovoltaica, com índices de produção entre os 1000 e os 1500 kWh por ano, por cada kWp instalado.



Somos portanto um dos países europeus em que o aproveitamento eléctrico da energia solar poderá desempenhar um papel muito importante na redução da dependência energética, na redução das emissões de gases com efeito de estufa e na diversificação das fontes de energia, podendo nós, desta forma, libertarmo-nos das energias convencionais que tão poluentes são para o nosso planeta.

## 2. OBJECTO DA PROPOSTA

Esta proposta destina-se ao **fornecimento e aplicação de um sistema solar fotovoltaico para produção** de electricidade.

Esquema de princípio do sistema proposto (meramente ilustrativo)



### 3. PROPOSTA COMERCIAL - AUTOCONSUMO FOTOVOLTAICO – 22 KW

Designação	Qtd.	Un
Painel Fotovoltaico Multicristalino 260W 24V S-Energy	90	un
Inversor de Injecção Directa Kostal PiKO 12Kw Trifásico 2 MPP	1	un
Inversor trifasico Kostal Piko 2MPP 10 Kw	1	un
Estruturas de Telhado e Sistemas de Acoplagem aos Painéis	1	un
Sistemas de Corte AC/DC	1	un
Contador para UPAC ITron com Envio Informação GSM	1	un
Responsabilidade Civil, Técnica e Processo Administrativo DGEG	1	un
Serviço de Instalação do sistema incluindo todo o material inerente à montagem do mesmo	1	un
<b>TOTAL</b>	<b>24 570,00</b>	<b>€</b>

Ao valor apresentado acresce o IVA à taxa legal em vigor (23%).

#### 4. EXCLUSÕES DA PROPOSTA

- Trabalhos de construção civil eventualmente necessários (abertura e fecho de valas ou roços, construção de sapatas, chumbamento de caixas, pinturas, etc.);
- Aluguer de gruas ou outro equipamento eventualmente necessário à montagem do sistema fotovoltaico;
- Estruturas metálicas secundárias eventualmente necessárias para fixação da estrutura principal do sistema fotovoltaico.
- De uma forma geral, todos os trabalhos e materiais não mencionados na proposta.

#### 5. CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

- 60% na adjudicação;
- 40% na conclusão dos trabalhos;
- Ou outras a combinar.

#### 6. GARANTIAS

Garantia de 10 anos para painéis fotovoltaicos contra defeito de fabrico e 2 anos para a restante instalação.

#### 7. RESERVA DE PROPRIEDADE

A SOLARCONNECT – Energia Solar, Climatização e Domótica, Unipessoal, Lda. reserva o direito de propriedade de todo o material instalado até à total liquidação do seu débito.

#### 8. VALIDADE DA PROPOSTA

Esta proposta é válida por 30 dias a contar da data da mesma.

#### 9. RESPONSABILIDADE TÉCNICA

<b>SOLAR CONNECT – Energia Solar, Climatização e Domótica, Unipessoal, Lda.</b>	
Alvará N° 60906	CAE: 43222
Técnico Responsável inscrito na DGE	
N° OET 23669 – Miguel Manso	

Gratos pela consulta, ficamos ao dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Cumprimentos  
Pedro Santo

Energia Solar, Climatização & Domótica  
ESTUDOS, SOLUÇÕES & INSTALAÇÃO



Orçamento Nº  
**090/17 SCNT**

Cliente  
**Diana Carvalho**

Localidade  
**Janardo - Leiria**

Data  
**01-06-2017**

Proposta  
**Sistema Solar Térmico + Bomba Calor**

---

Morada |  
Travessa da Coroa - Castanheira  
2460 - 395 Cós  
Alcobaça

Telefone | 262 540 075  
Fax | 262 540 079  
E-mail | [geral@solarconnect.pt](mailto:geral@solarconnect.pt)  
Site | [www.solarconnect.pt](http://www.solarconnect.pt)

Capital Social | 5.000,00 €  
Alvará | 60906  
NIPC | 508 228 476

**Exmo(a). Sr(a).:**

**Diana Carvalho**

Rua Manuel Francisco Fuso, 181

2415-366 Leiria

Castanheira, 01 de Junho de 2017

**Nº Orç:** 090/17 SCNT

**Assunto:** Proposta de instalação e fornecimento de sistema solar térmico e bomba de calor.

Exmo(a). Senhor(a),

Temos presente o V/ contacto que registamos com bastante agrado, em resultado do qual apresentamos a nossa melhor proposta para fornecimento e instalação de sistema solar térmico e bomba de calor.

**Objecto e preços da proposta:** Encontram-se nas páginas seguintes.

Gratos pela consulta, ficamos ao dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Cumprimentos,

**Pedro Santo**

Gestor de Energias

Energia Solar, Climatização & Domótica  
Unipessoal, Lda

**SOLARCONNECT**  
ENERGIAS RENOVÁVEIS

Tel: 262 540 075 Fax: 262 540 079  
Castanheira 2460 - 395 Cós Alcobça

Nº orç.: 090/17 SCNT – Térmico +Bomba de calor  
01/06/2017

Designação	Qtd	UN	Preço total
Bomba de Calor para AQS Atlantic 270L A++	3	un	
Solcraft 200L c/Safety Kit – Telhado plano	1	un	
Serviço de instalação do sistema incluindo todo o material inerente à montagem do mesmo	1	vg	
		<b>TOTAL</b>	<b>8 960,00 €</b>

Ao valor apresentado acresce o IVA à taxa legal em vigor (23%).

### **Observações**

- Considera-se tubagem e isolamento necessários para instalação do sistema a uma distância máxima de 10 metros dos colectores ao depósito, e 10 metros do depósito à instalação de consumo.

- A instalação do depósito deve ser feita num local de acesso fácil para efeitos de manutenção e verificação regular do sistema (temperaturas, pressões, etc.). Caso o mesmo seja instalado num sótão é aconselhável a utilização de uma bacia de retenção instalada por baixo do depósito, de forma a evitar infiltrações na placa em caso de fugas de água.

### **EXCLUSÕES:**

1. Estruturas secundárias eventualmente necessárias à instalação dos colectores solares.
2. Todos os demais trabalhos e materiais não mencionados.

### **VALIDADE DA PROPOSTA**

Os preços apresentados na proposta são válidos por 60 dias.

### **CONDIÇÕES DE PAGAMENTO**

- 60% na adjudicação;
- 40% na conclusão dos trabalhos;
- Ou outras a combinar.

### **RESERVA DE PROPRIEDADE**

A SOLARCONNECT – Energia Solar, Climatização e Domótica, Unipessoal, Lda. reserva o direito de propriedade de todo o material instalado até à total liquidação do seu débito.

### **RESPONSABILIDADE TÉCNICA**

<b>SOLAR CONNECT – Energia Solar, Climatização e Domótica, Unipessoal, Lda.</b>
Alvará N° 60906
Técnicos Responsáveis inscritos na DGEG:
Pedro Santo - CAP Solar N° 08/SOL/11347

## Anexo 4.5. – Dome

### Dome 160m2

Ronnie Smith <eurodome.international@gmail.com>

ter 02/05/2017 18:51

Para: dianafcarvalho@hotmail.com <dianafcarvalho@hotmail.com>;

Cc: eurodome s <eurodomes@gmail.com>;

📎 5 anexos (607 KB)

10m branco transparente.jpg; 14 m quinta transparente.jpg; 14 m lionesa.jpg; 14 m ryder cup.jpg; 15m transparente.jpg;

Cara Diana,

Um dome com 14m de diâmetro tem 153m2:

- compra do dome com montagem incluido: 16.500,00€

A cobertura pode ser branca, transparente, ou mista. Junto anexamos imagens.

Pretende um sistema de som surround sound?

Aguardamos a sua resposta,

Ronnie Smith  
International Manager  
Eurodome

Melhores cumprimentos | Un saludo | Best regards | Salutations | Grüße | Cordiali saluti |  
Με εκτίμηση | 此致 | فيما يتعلق |



T | +351 913 748 215

E | [eurodome.international@gmail.com](mailto:eurodome.international@gmail.com)

W | [www.eurodome.pt](http://www.eurodome.pt)

F | [www.facebook.com/Eurodome.page](https://www.facebook.com/Eurodome.page)

## Anexo 4.6. – Noites de Campo

### Re: Mensagem Diana Carvalho

Noite de Campo <geral@noitedecampo.com>

qui 11/05/2017 21:04

Para: Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com>;

Boa tarde,

A tenda Canadiana pode ter o duplo tecto em Nylon ou em Algodão.

Embora a capacidade de impermeabilização da tenda seja igual, nas duas versões, o Algodão torna a tenda mais fresca no Verão e tem uma probabilidade de durar mais anos.

Orçamento:

2850.00 € - 19 Tendas Canadiana Saurium 4, com duplo tecto em Nylon €150.00 € / tenda

3515.00 € - 19 Tendas Canadiana Saurium 4, com duplo tecto em Algodão €185.00 € / tenda

Dependendo do uso que pretendem, é possível pôr o mesmo número de pessoas a dormir, em tendas canadianas de forma mais económica, optando por modelos maiores.

Em 19 tendas canadianas de 4 pessoas, dormem 76 pessoas. Caso optem pelo modelo de 6 pessoas, precisam apenas de 13 tendas, para pôr a dormir essas mesmas pessoas. Ainda existe o modelo de 8 pessoas, nesse caso com apenas 10 tendas dormiria o mesmo número de pessoas.

Caso optassem pelo modelo de 6 pessoas:

2145.00 € - 13 Tendas Canadiana Saurium 6, com duplo tecto em Nylon €165.00 € / tenda 2730.00 €

- 13 Tendas Canadiana Saurium 6, com duplo tecto em Algodão €210.00 € / tenda

Caso optassem pelo modelo de 8 pessoas:

2500.00 € - 10 Tendas Canadiana Saurium 6, com duplo tecto em Algodão €250.00 € / tenda

Notas:

- Os portes de envio são gratuitos para Portugal.

- O modelo de 4 pessoas tem sempre apenas uma porta. O modelo de 6 pessoas pode ter uma ou duas portas. O modelo de 8 pessoas tem sempre duas portas.

- No modelo de 8 pessoas não existe produção com o duplo tecto em Nylon.

Cor do duplo tecto:

Até há uns anos atrás havia produção dos duplos tectos de algodão em azul e verde. Os de nylon eram sempre azuis.

Devido a haver muito menos procura dos duplos tectos em verde, deixou de compensar produzir nesta cor, pelo que neste momento só se produz na cor azul.

Qualquer questão, não hesite em contactar por esta via ou pelo nº 239 780 815

Com os melhores cumprimentos, Diogo Cruz

No dia 11 de maio de 2017 às 18:10, Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com> escreveu:

Boa tarde,

Gostaria de solicitar um orçamento para 19 Tendas Saurium 4 - Canadiana. Existe alguma possibilidade de o toldo ser verde escuro em vez de azul?

Com os melhores cumprimentos,  
Diana Carvalho

--

Noite de Campo - Material de campismo e actividades outdoor <https://www.noitedecampo.com>

Rua Armando de Sousa, Lote 18, Loja 11 3030-403  
Coimbra

## Anexo 4.7. - Worten



[Frigorífico Americano LG GSL360ICEV SBS \(/grandes-eletrdomesticos/frigorificos/frigorificos-americanos/frigorifico-americano-lg-gsl360icev-sbs-5909177\)](#)

Quantidade  
- 1 +



Preço un.  
€1199,00

Oferta:

1x Entrega gratuita e ajuste ao local com opção de recolha do equipamento antigo

€0,00  
Total Parcial  
€1199,00

c0,00



[Frigorífico INDESIT RAAA 29 \(/grandes-eletrdomesticos/frigorificos/frigorificos-com-congelador/frigorifico-indesit-raaa-29-6185810\)](#)

Quantidade  
- 1 +



(/)

Preço un.  
€254,99

Oferta:

1x Entrega gratuita e ajuste ao local com opção de recolha do equipamento antigo

€0,00  
Total Parcial  
€254,99

c0,00



[Placa BOSCH PKF645B17E \(/grandes-eletrdomesticos/encastre/placas/placa-bosch-pkf645b17e-5083845\)](#)

Quantidade  
- 1 +



Preço un.  
€299,99

Oferta:

1x Entrega gratuita e desembalamento com opção de recolha do equipamento antigo

€0,00

Serviço:

1x Montagem da placa

€34,00  
Total Parcial  
€299,99

c0,00

c34,00



[Micro-ondas TEKA MS 620 BIH Inox \(/pequenos-eletrdomesticos/micro-ondas-e-mini-fornos/micro-ondas-de-encastre/micro-ondas-teka-ms-620-bih-inox-6014160\)](#)

Quantidade  
- 1 +



Preço un.  
€259,99

Oferta:

1x Entrega gratuita e desembalamento com opção de recolha do equipamento antigo

€0,00

Serviço:

1x Montagem do forno

€34,00  
Total Parcial  
€259,99

c0,00

c34,00



[Micro-ondas CANDY CMXW 20 DW \(/pequenos-eletrdomesticos/micro-ondas-e-mini-fornos/micro-ondas/micro-ondas-candy-cmxw-20-dw-5942442\)](#)

Quantidade  
- 1 +



Preço un.  
€89,<sup>99</sup>  
Total Parcial  
€89,<sup>99</sup>



[Forno WHIRLPOOL AKZ 663 IX \(/grandes-eletrdomesticos/encastre/fornos/forno-whirlpool-akz-663-ix-5620733\)](#)

Quantidade  
- 1 +



Preço un.  
€419,<sup>99</sup>

Oferta:  
1 x Entrega gratuita e desbaleamento com opção de recolha do equipamento antigo  
Serviço:  
1 x Montagem do forno

€0,<sup>00</sup>  
€34,<sup>00</sup>  
Total Parcial  
€419,<sup>99</sup>  
€0,<sup>00</sup>  
€34,<sup>00</sup>



[Fogão INDESIT I6MH2A X \(/grandes-eletrdomesticos/fogoes/fogoes-eletricos/fogao-indesit-i6mh2a-x-5208001\)](#)

Quantidade  
- 1 +



Preço un.  
€449,<sup>99</sup>

Oferta:  
1 x Entrega gratuita

€0,<sup>00</sup>  
Total Parcial  
€449,<sup>99</sup>  
€0,<sup>00</sup>



[Máquina de Lavar Loica Encastre WHIRLPOOL WIC 3C26 PF \(/grandes-eletrdomesticos/maquinas-de-loica/maquinas-de-lavar-loica-encastre/maquina-de-lavar-loica-encastre-whirlpool-wic-3c26-pf-5924165\)](#)

Quantidade  
- 1 +



Preço un.  
€549,<sup>99</sup>

Oferta:  
1 x Entrega gratuita e desbaleamento com opção de recolha do equipamento antigo  
Serviço:  
1 x Instalação de Encastre

€0,<sup>00</sup>  
€44,<sup>00</sup>  
Total Parcial  
€549,<sup>99</sup>  
€0,<sup>00</sup>  
€44,<sup>00</sup>



[Exaustor INDESIT IHPC 6.5 AM X \(/grandes-eletrdomesticos/encastre/exaustores/exaustor-indesit-ihpc-6-5-am-x-5809407\)](#)

Quantidade

- 1 +

Preço un.

€159,<sup>99</sup>

Oferta:

1x Entrega gratuita e desbaleamento com opção de recolha do equipamento antigo

€0,<sup>00</sup>

Serviço:

1x Montagem do exaustor

€44,<sup>00</sup>

Total Parcial

€159,<sup>99</sup>

€0,<sup>00</sup>

€44,<sup>00</sup>

SUBTOTAL

€3878,<sup>42</sup>

DESCONTO TOTAL

- €0,<sup>00</sup>

EXPEDIÇÃO E PROCESSAMENTO

€0,<sup>00</sup>

**TOTAL DE COMPRA**

**€3878,<sup>42</sup>**

O cálculo das taxas de expedição é realizado no processo de finalização da compra.

**Tem um cupão?**  
Insira-o no passo 4 (dados de pagamento).

**PROSSEGUIR COM A COMPRA**

CONTINUAR A COMPRAR



[Torradeira ARIETE Verde 0156tp \(/pequenos-eletrdomesticos/pequeno-almoco/torradeiras/torradeira-ariete-verde-0156tp-6086454\)](#)

Quantidade

- 1 +

Preço un.

€79,<sup>99</sup>

Total Parcial

€79,<sup>99</sup>



[Esprededor de citrinos BECKEN Inox Bci-416 \(/pequenos-eletrdomesticos/pequeno-almoco/esprededores/esprededor-de-citrinos-becken-inox-bci-416-5785844\)](#)

Quantidade

- 1 +

Preço un.

€29,<sup>99</sup>

Total Parcial

€29,<sup>99</sup>



[Aspirador de Água BECKEN Aquapower \(/pequenos-eletrdomesticos/limpeza-de-superficies/aspiradores/aspirador-de-agua-becken-aquapower-5299251\)](#)

Quantidade

- 1 +

Preço un.

€129,<sup>99</sup>

Total Parcial

€129,<sup>99</sup>



[Liquidificador BOSCH MMB42G0B \(/pequenos-eletrrodomesticos/pequeno-almoco/liquidificadores/liquidificador-bosch-mmb42g0b-5661708\)](#)

Quantidade  
- 1 +

Preço un.  
€109,<sup>99</sup>

Total Parcial  
€109,<sup>99</sup>

MENU



[Varinha MOULINEX Infinity Force DD860110 \(/pequenos-eletrrodomesticos/preparacao-de-alimentos/varinhas/varinha-moulinex-infinity-force-dd860110-5123836\)](#)

12

Quantidade  
- 1 +

Preço un.  
€52,<sup>99</sup>

Total Parcial  
€52,<sup>99</sup>



[Batedeira PHILIPS HR1459/00 \(/pequenos-eletrrodomesticos/preparacao-de-alimentos/batedeiras/batedeira-philips-hr1459-00-5657692\)](#)

Quantidade  
- 1 +

Preço un.  
€29,<sup>99</sup>

Total Parcial

€29,<sup>99</sup>



[Máquina de Café DELONGHI Nespresso EN97W \(/pequenos-eletrrodomesticos/maquinas-de-cafe/maquinas-de-capsulas/maquina-de-cafe-delonghi-nespresso-en97-w-4958137\)](#)

Quantidade  
- 1 +

Preço un.  
€79,<sup>99</sup>

Total Parcial  
€79,<sup>99</sup>



[Aparelhagem Hi-Fi SOUNDMASTER MCD370SI \(/tv-video-e-som/home-audio/aparelhagem-hi-fi/aparelhagem-hi-fi-soundmaster-mcd370si-6098887\)](#)


Quantidade  
- 1 +

Preço un.  
€89,<sup>99</sup>

Total Parcial  
€89,<sup>99</sup>




[Balança de Cozinha SINBO SKS4520 \(/pequenos-eletrrodomesticos/preparacao-de-alimentos/mais-aparelhos-de-cozinha/balanca-de-cozinha-sinbo-sks4520-5571788\)](#)

Quantidade  
- 1 + 

Preço un.  
€19,<sup>99</sup>  
Total Parcial  
€19,<sup>99</sup>



[Portátil 15.6" ACER Aspire VX5-591G-79BS \(/informatica/computadores/portateis/portatil-15-6-acer-aspire-vx5-591g-79bs-6210125\)](#)


Quantidade  
- 1 + 

Serviço:  
1x Seguro Garantia Extra 1 ano

Preço un.  
€1299,<sup>00</sup>  
€59,<sup>00</sup>  
Total Parcial  
€1299,<sup>00</sup>  
c59,<sup>00</sup>




[Impressora Multifunções HP OfficeJet 4656 \(/informatica/impresao/impresoras-e-multifuncoes/impresora-multifuncoes-hp-officejet-4656-5937708\)](#)

Quantidade  
- 1 + 

Preço un.  
€109,<sup>77</sup>  
Total Parcial  
€109,<sup>77</sup>



[Jarro Elétrico BECKEN Baringo \(/pequenos-eletrrodomesticos/pequeno-almoco/jarros-eletricos-e-chaleiras/jarro-eletrico-becken-baringo-5557087\)](#)

Quantidade  
- 1 + 


Preço un.  
€29,<sup>99</sup>  
Total Parcial  
€29,<sup>99</sup>


**SUBTOTAL** €2121,<sup>77</sup>


DESCONTO TOTAL - €0,<sup>00</sup>

EXPEDIÇÃO E PROCESSAMENTO €0,<sup>00</sup>

**TOTAL DE COMPRA** €2121,<sup>77</sup>

 O cálculo das taxas de expedição é realizado no processo de finalização da compra.

 **Tem um cupão?**  
Insira-o no passo 4 (dados de pagamento).

 **PROSSEGUIR COM A COMPRA**

**CONTINUAR A COMPRAR**

[Termos de Uso \(/termos-de-uso\)](#) | [Política de Privacidade \(/politica-de-privacidade\)](#)

© 2017 WORTEN - EQUIPAMENTOS PARA O LAR, S.A. com sede Rua João Mendonça n.º 505, Senhora da Hora Matosinhos, pessoa coletiva n.º 503 630 330, que é também o seu número de matrícula na Conservatória do Registo Comercial do Porto, com o capital social de 1.400.000,00 €.



METODOS DE PAGAMENTO



## Anexo 4.8. – IKEA






### Lista de compras
















Leve a lista à sua loja IKEA






Verifique a disponibilidade de stock antes de se dirigir à loja. IKEA Alfragide 2017-07-19 18:03 WEST  
Tenha em atenção que o stock pode divergir se for verificado fora das horas de abertura das lojas.

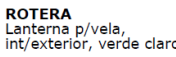
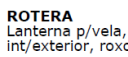





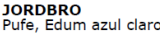
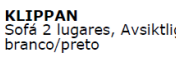
Produto	Qtd.	Preço total incl. IVA	Peso	Com stock?
 <b>POLARVIDE</b> Manta, verm <b>3,99€</b> Comprimento: 170 cm Largura: 130 cm Nr. de produto:: 800.899.27	4	15,96€	4x0.6kg	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul Localizado na secção de Textéis para casa
 <b>POLARVIDE</b> Manta, branco <b>3,99€</b> Comprimento: 170 cm Largura: 130 cm Nr. de produto:: 200.899.25	4	15,96€	4x0.6kg	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul Localizado na secção de Textéis para casa
<b>POLARVIDE</b> Manta, cinz <b>3,99€</b> Comprimento: 170 cm Largura: 130 cm Nr. de produto:: 502.969.90	4	15,96€	4x0.6kg	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul Localizado na secção de Textéis para casa
<b>POLARVIDE</b> Manta, verde <b>3,99€</b> Comprimento: 170 cm Largura: 130 cm Nr. de produto:: 703.319.35	4	15,96€	4x0.6kg	Produto não disponível nesta loja. <b>POLARVIDE</b> Manta Nr. de produto:: 703.319.35
<b>ULLVIDE</b> Lençol, branco <b>9,99€</b> Comprimento: 260 cm Largura: 150 cm Nr. de produto:: 103.369.88	15	149,85€	15x0.5kg	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul Localizado na secção de Roupa de Cama
<b>LEDARE</b> Lâmpada LED GU10 400 lúmens, Intensidade regulável <b>5,99€</b> Fluxo luminoso: 400 Lumen Potência: 6 W Nr. de produto:: 303.046.51	50	299,50€	50x0.1kg	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul Localizado na secção de Iluminação
<b>ODENSVIK</b> Lavatório individual <b>79€</b> Largura: 83 cm Largura do armário p/lavatório: 80 cm Profundidade: 49 cm Nr. de produto:: 401.808.05	1	79€	1x24.4kg	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul Corred Secção 26 28
<b>GODMORGON / EDEBOVIKEN</b> Armário p/lavatório c/2 gavetas, branco <b>229€</b> Largura: 82 cm Largura do armário p/lavatório: 80 cm Profundidade: 49 cm Nr. de produto:: 090.234.79	1	229€	1x17.8kg 1x28.2kg	Produto composto por várias referências. Todas as peças muito provavelmente estarão em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul Corred Secção 26 34 26 06 Nr. de produto: 002.811.04 2 / ud.







	<b>LILLÅNGEN</b> Armário p/lavatório e 1 porta, branco	4	<b>160C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>40C</b> Largura: 40 cm Profundidade: 38 cm Altura: 64 cm Nr. de produto:: 402.051.51		<b>4x13.8kg</b>	<b>LILLÅNGEN</b> Armário p/lavatório e 1 porta Nr. de produto:: 402.051.51
				Corred Secção 26 04
	<b>LILLÅNGEN</b> Lavatório individual, branco	4	<b>316C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>79C</b> Largura: 41 cm Largura do armário p/lavatório: 40 cm Profundidade: 40.5 cm Nr. de produto:: 001.354.19		<b>4x16.0kg</b>	<b>LILLÅNGEN</b> Lavatório individual Nr. de produto:: 001.354.19
				Corred Secção 26 36
	<b>HÄREN</b> Toalha de banho, branco	12	<b>71,88C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>5,99C</b> Comprimento: 140 cm Largura: 70 cm Superfície: 0.98 m <sup>2</sup> Nr. de produto:: 501.635.46		<b>12x0.4kg</b>	<b>HÄREN</b> Toalha de banho Nr. de produto:: 501.635.46
				Localizado na secção de Casas de banho
	<b>DRÖNA</b> Caixa, verde	4	<b>15,96C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>3,99C</b> Largura: 33 cm Profundidade: 38 cm Altura: 33 cm Nr. de produto:: 003.239.72		<b>4x0.9kg</b>	<b>DRÖNA</b> Caixa Nr. de produto:: 003.239.72
				Localizado na secção de Organização em casa
	<b>KALLAX</b> Acessório c/2 gavetas, branco	4	<b>60C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>15C</b> Largura: 33 cm Profundidade: 37 cm Altura: 33 cm Nr. de produto:: 702.866.45		<b>4x4.7kg</b>	<b>KALLAX</b> Acessório c/2 gavetas Nr. de produto:: 702.866.45
				Corred Secção 00 01
	<b>KALLAX</b> Estante, branco	2	<b>99,98C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>49,99C</b> Largura: 77 cm Profundidade: 39 cm Altura: 147 cm Nr. de produto:: 802.758.87		<b>2x33.5kg</b>	<b>KALLAX</b> Estante Nr. de produto:: 802.758.87
				Corred Secção 01 17
	<b>PELLO</b> Poltrona, Holmby cru	2	<b>70C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>35C</b> Largura: 67 cm Profundidade: 85 cm Altura: 96 cm Nr. de produto:: 500.784.64		<b>2x8.9kg</b>	<b>PELLO</b> Poltrona Nr. de produto:: 500.784.64
				Corred Secção 11 09
	<b>LÅNGFJÄLL</b> Cadeira giratória, Gunnared azul, branco	2	<b>298C</b>	<i>Produto composto por várias referências. Todas as peças muito provavelmente estarão em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul</i>
	<b>149C</b> Testado para: 110 kg Largura: 68 cm Profundidade: 68 cm Nr. de produto:: 291.780.31		<b>2x1.4kg</b>	<b>2xLÅNGFJÄLL</b> braço Nr. de produto:: 703.205.69
			<b>2x5.4kg</b>	<b>2xLÅNGFJÄLL</b> base estrela c/5 pern+rodíz Nr. de produto:: 903.204.98
			<b>2x6.4kg</b>	<b>2xLÅNGFJÄLL</b> assento Nr. de produto:: 503.324.22
				8 / ud.











	<b>ENSIDIG</b> Jarra, vidro transparente <b>1,25C</b> Altura: 18 cm Diâmetro: 7.7 cm Nr. de produto:: 402.331.49	3	<b>3,75C</b>	<b>3x0.3kg</b>	Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega. <b>ENSIDIG</b> Jarra Nr. de produto:: 402.331.49
	<b>GRÄSET</b> Vaso, exterior, preto <b>35C</b> Altura: 60 cm Diâmetro exterior: 35 cm Diâmetro interior: 32 cm Nr. de produto:: 803.380.88	1	<b>35C</b>	<b>2.8kg</b>	Produto não disponível nesta loja. <b>GRÄSET</b> Vaso Nr. de produto:: 803.380.88
	<b>SATSUMAS</b> Floreira c/5 vasos, bambu, branco <b>39,99C</b> Peso máx./vaso pequeno: 3 kg Largura: 36 cm Altura: 125 cm Nr. de produto:: 102.581.55	1	<b>39,99C</b>	<b>1x4.1kg</b>	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul <b>SATSUMAS</b> Floreira c/5 vasos Nr. de produto:: 102.581.55
	<b>IKEA PS 2002</b> Regador, roxo escuro <b>0,99C</b> Volume: 1.2 l Nr. de produto:: 503.365.14	1	<b>0,99C</b>	<b>1x0.2kg</b>	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul <b>IKEA PS 2002</b> Regador Nr. de produto:: 503.365.14
	<b>HIMALAYAMIX</b> Planta, mistura de espécies <b>3,99C</b> Diâmetro do vaso: 12 cm Altura da planta: 15 cm Nr. de produto:: 602.345.34	1	<b>3,99C</b>	<b>1x0.4kg</b>	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul <b>HIMALAYAMIX</b> Planta Nr. de produto:: 602.345.34
	<b>DRACAENA</b> Planta, Dracena Lucky Bamboo, espiral <b>1,25C</b> Altura: 45 cm Nr. de produto:: 500.645.89	3	<b>3,75C</b>	<b>3x0.6kg</b>	Este produto não está em stock na loja escolhida. Data de receção esperada: Sáb 22 Jul - Sáb 29 Jul <b>DRACAENA</b> Planta Nr. de produto:: 500.645.89
	<b>FICUS MICROCARPA GINSENG</b> Planta em vaso, bonsai, cores variadas <b>79,99C</b> Diâmetro do vaso: 39 cm Altura da planta: 90 cm Nr. de produto:: 802.345.47	1	<b>79,99C</b>	<b>1x18.0kg</b>	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul <b>FICUS MICROCARPA GINSENG</b> Planta em vaso Nr. de produto:: 802.345.47
	<b>PACHIRA AQUATICA</b> Planta, Paquira <b>29,99C</b> Diâmetro do vaso: 27 cm Altura da planta: 150 cm Nr. de produto:: 001.185.23	1	<b>29,99C</b>	<b>1x4.6kg</b>	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul <b>PACHIRA AQUATICA</b> Planta Nr. de produto:: 001.185.23
	<b>BUSSAN</b> Pufe, interior/exterior, laranja <b>99C</b> Comprimento mínimo: 94 cm Comprimento máximo: 187 cm Largura: 67 cm Nr. de produto:: 303.129.10	1	<b>99C</b>	<b>1x5.0kg</b>	Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul <b>BUSSAN</b> Pufe, interior/exterior Nr. de produto:: 303.129.10








	<b>YTTERÖN</b> Almofada p/cadeira, exterior, azul	4	<b>27,96€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>6,99€</b> Largura: 40 cm Profundidade: 40 cm Espessura: 8 cm Nr. de produto:: 203.146.98			<b>4x0.5kg</b>	<b>YTTERÖN</b> Almofada p/cadeira, exterior	Corred Secção 00 04
	<b>ÄPPLARÖ</b> Banco c/arrumação, exterior, velatura castanho	2	<b>118€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>59€</b> Largura: 80 cm Profundidade: 41 cm Altura: 44 cm Nr. de produto:: 702.049.23			<b>2x14.1kg</b>	<b>ÄPPLARÖ</b> Banco c/arrumação, exterior	Corred Secção 27 02
	<b>HÄLLÖ</b> Almofada p/cadeira, exterior, bege	4	<b>51,96€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>12,99€</b> Largura: 50 cm Profundidade: 37 cm Espessura: 6 cm Nr. de produto:: 502.616.79			<b>4x0.7kg</b>	<b>HÄLLÖ</b> Almofada p/cadeira, exterior	Corred Secção 27 11
	<b>TJUSIG</b> Banco c/arrumação p/sapatos, preto	2	<b>119,98€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul</i>		
	<b>59,99€</b> Largura: 108 cm Profundidade: 34 cm Altura: 50 cm Nr. de produto:: 501.527.03			<b>2x13.9kg</b>	<b>TJUSIG</b> Banco c/arrumação p/sapatos	Corred Secção 14 22
	<b>KNIPSA</b> Cesto, alga	4	<b>51,96€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>12,99€</b> Largura: 32 cm Profundidade: 33 cm Altura: 32 cm Nr. de produto:: 201.105.40			<b>4x2.3kg</b>	<b>KNIPSA</b> Cesto	Localizado na secção de Organização em casa
	<b>BRANÁS</b> Cesto, rota	5	<b>64,95€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>12,99€</b> Largura: 32 cm Profundidade: 34 cm Altura: 32 cm Nr. de produto:: 001.384.32			<b>5x1.9kg</b>	<b>BRANÁS</b> Cesto	Localizado na secção de Organização em casa
	<b>KALLAX</b> Acessório c/porta, branco	6	<b>60€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>10€</b> Largura: 33 cm Profundidade: 37 cm Altura: 33 cm Nr. de produto:: 202.781.67			<b>6x2.6kg</b>	<b>KALLAX</b> Acessório c/porta	Corred Secção 00 01
	<b>KALLAX</b> Estante, branco	1	<b>149€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>149€</b> Largura: 182 cm Profundidade: 39 cm Altura: 182 cm Nr. de produto:: 703.015.37			<b>1x90.2kg</b>	<b>KALLAX</b> Estante	Corred Secção 01 33
						4 / ud.
	<b>RÖDARV</b> Almofada, multicolor	1	<b>19,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>19,99€</b> Comprimento: 40 cm Largura: 65 cm Peso do enchimento: 900 gr Nr. de produto:: 803.264.86			<b>1x1.3kg</b>	<b>RÖDARV</b> Almofada	Localizado na secção de Textéis para casa




	<b>ULLKAKTUS</b> Almofada, branco <b>2,99€</b> Comprimento: 50 cm Largura: 50 cm Peso do enchimento: 300 gr Nr. de produto:: 902.621.44	2	<b>5,98€</b>	<b>2x0.4kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i> <b>ULLKAKTUS</b> Almofada Nr. de produto:: 902.621.44	Localizado na secção de Textéis para casa
	<b>SKOGSNÄVA</b> Capa, cinz/bege <b>4,99€</b> Comprimento: 50 cm Largura: 50 cm Nr. de produto:: 603.125.17	1	<b>4,99€</b>	<b>1x0.2kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i> <b>SKOGSNÄVA</b> Capa Nr. de produto:: 603.125.17	Localizado na secção de Textéis para casa
	<b>SKOGSNÄVA</b> Capa, bege, rosa <b>4,99€</b> Comprimento: 50 cm Largura: 50 cm Nr. de produto:: 003.514.46	1	<b>4,99€</b>	<b>1x0.2kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i> <b>SKOGSNÄVA</b> Capa Nr. de produto:: 003.514.46	Localizado na secção de Textéis para casa
	<b>HEDBLOMSTER</b> Almofada, multicolor <b>19,99€</b> Comprimento: 50 cm Largura: 60 cm Peso do enchimento: 850 gr Nr. de produto:: 002.640.29	1	<b>19,99€</b>	<b>1x1.2kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i> <b>HEDBLOMSTER</b> Almofada Nr. de produto:: 002.640.29	Localizado na secção de Textéis para casa
	<b>SYSSAN</b> Almofada, branco, bege <b>14,99€</b> Comprimento: 50 cm Largura: 50 cm Peso do enchimento: 750 gr Nr. de produto:: 902.904.77	1	<b>14,99€</b>	<b>1x1.0kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i> <b>SYSSAN</b> Almofada Nr. de produto:: 902.904.77	Localizado na secção de Textéis para casa
	<b>JASSA</b> Taça, alga <b>19,99€</b> Altura: 21 cm Diâmetro: 39 cm Nr. de produto:: 103.449.69	1	<b>19,99€</b>	<b>1.0kg</b>	<i>Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.</i> <b>JASSA</b> Taça Nr. de produto:: 103.449.69	
	<b>HULTET</b> Prato, bambu <b>6,99€</b> Altura: 5 cm Diâmetro: 30 cm Nr. de produto:: 400.651.60	1	<b>6,99€</b>	<b>1x0.4kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i> <b>HULTET</b> Prato Nr. de produto:: 400.651.60	Localizado na secção de Decoração
	<b>FENOMEN</b> Vela grossa s/perfume, branco <b>7,99€</b> Altura: 29 cm Diâmetro: 9.8 cm Duração: 95 h Nr. de produto:: 701.193.45	1	<b>7,99€</b>	<b>1.7kg</b>	<i>Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.</i> <b>FENOMEN</b> Vela grossa s/perfume Nr. de produto:: 701.193.45	
	<b>BORRBY</b> Lanterna p/vela grossa, branco interior/exterior branco <b>19,99€</b> Comprimento: 24 cm Largura: 24 cm Altura: 44 cm Nr. de produto:: 902.701.44	1	<b>19,99€</b>	<b>3.8kg</b>	<i>Este produto não está em stock na loja escolhida. Data de receção esperada: Dom 23 Jul - Dom 30 Jul</i> <b>BORRBY</b> Lanterna p/vela grossa Nr. de produto:: 902.701.44	
	<b>VACKERT</b> Porta-velas, flor, branco <b>1,99€</b> Altura: 8 cm Nr. de produto:: 103.265.88	1	<b>1,99€</b>	<b>0.1kg</b>	<i>Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.</i> <b>VACKERT</b> Porta-velas Nr. de produto:: 103.265.88	












	<b>ROTERA</b> Lanterna p/vela, int/exterior, verde claro	1	<b>3,99C</b>	<b>0.4kg</b>	Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.
	<b>3,99C</b> Altura: 21 cm Nr. de produto:: 503.344.78				<b>ROTERA</b> Lanterna p/vela, int/exterior Nr. de produto:: 503.344.78
	<b>ROTERA</b> Lanterna p/vela, int/exterior, roxo	1	<b>3,99C</b>	<b>1x0.4kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>3,99C</b> Altura: 21 cm Nr. de produto:: 903.345.32				<b>ROTERA</b> Lanterna p/vela, int/exterior Nr. de produto:: 903.345.32
	<b>GALEJ</b> Porta-velas	1	<b>1,50C</b>	<b>0.5kg</b>	Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.
	<b>1,50C</b> Altura: 6 cm Quantidade por embalagem: 4 unidades Nr. de produto:: 364.180.00				<b>GALEJ</b> Porta-velas Nr. de produto:: 364.180.00
	<b>GLIMMA</b> Vela pequena s/perfume	1	<b>3,50C</b>	<b>1x1.4kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>3,50C</b> Diâmetro: 38 mm Duração: 4 h Quantidade por embalagem: 100 unidades Nr. de produto:: 500.979.95				<b>GLIMMA</b> Vela pequena s/perfume Nr. de produto:: 500.979.95
	<b>HEMSJÖ</b> Vela grossa s/perfume, cru	1	<b>1,50C</b>	<b>1x0.6kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,50C</b> Altura: 8 cm Diâmetro: 5.7 cm Duração: 15 h Nr. de produto:: 701.242.62				<b>HEMSJÖ</b> Vela grossa s/perfume Nr. de produto:: 701.242.62
	<b>LACK</b> Mesa de apoio, efeito bétula	1	<b>9,99C</b>	<b>1x3.8kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>9,99C</b> Comprimento: 55 cm Largura: 55 cm Altura: 45 cm Nr. de produto:: 401.042.70				<b>LACK</b> Mesa de apoio Nr. de produto:: 401.042.70
	<b>ALSEDA</b> Banco, fibra de bananeira	1	<b>25C</b>	<b>1x4.0kg</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul</i>
	<b>25C</b> Diâmetro do assento: 60 cm Altura: 18 cm Altura do assento: 18 cm Nr. de produto:: 200.339.19				<b>ALSEDA</b> Banco Nr. de produto:: 200.339.19
	<b>JORDBRO</b> Pufe, Edum azul claro	1	<b>59C</b>	<b>3.4kg/ 2 embalagens</b>	Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.
	<b>59C</b> Comprimento: 65 cm Largura: 65 cm Altura: 40 cm Nr. de produto:: 290.961.96				<b>JORDBRO</b> Pufe Nr. de produto:: S290.961.96
	<b>KLIPPAN</b> Sofá 2 lugares, Avsiktlig branco/preto	1	<b>199C</b>	<b>1x49.8kg</b>	<i>Produto composto por várias referências. Todas as peças muito provavelmente estarão em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>199C</b> Largura: 177 cm Profundidade: 88 cm Altura: 66 cm Nr. de produto:: 492.039.06				<b>1xKLIPPAN</b> estrutura de sofá de 2 lugares Nr. de produto:: 100.722.56
				<b>1x2.0kg</b>	<b>1xKLIPPAN</b> capa p/sofá de 2 lugares Nr. de produto:: 603.499.31
					2 / ud.



	<b>DOKUMENT</b> Cesto de papéis, prateado	4	<b>15,96C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>3,99C</b> Largura: 27 cm Profundidade: 27 cm Altura: 35 cm Nr. de produto:: 801.532.54			<b>4x0.8kg</b>	<b>DOKUMENT</b> Cesto de papéis Nr. de produto:: 801.532.54 <b>Localizado na secção de Organização em casa</b>
	<b>FRODE</b> Cadeira dobrável, turquesa	4	<b>119,96C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>29,99C</b> Testado para: 100 kg Largura: 45 cm Profundidade: 55 cm Nr. de produto:: 402.177.95			<b>4x5.0kg</b>	<b>FRODE</b> Cadeira dobrável Nr. de produto:: 402.177.95 <b>Corred 23 Secção 15</b>
	<b>BUMERANG</b> Cabide, cru	8	<b>31,92C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>3,99C</b> Largura: 43 cm Espessura: 14 mm Quantidade por embalagem: 8 unidades Nr. de produto:: 302.385.43			<b>8x1.0kg</b>	<b>BUMERANG</b> Cabide Nr. de produto:: 302.385.43 <b>Localizado na secção de Organização em casa</b>
	<b>RYET</b> Lâmpada LED E14 200 lúmens, globo branco opala	8	<b>39,92C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>4,99C</b> Fluxo luminoso: 200 Lumen Potência: 2.8 W Quantidade por embalagem: 2 unidades Nr. de produto:: 703.253.31			<b>8x0.1kg</b>	<b>RYET</b> Lâmpada LED E14 200 lúmens Nr. de produto:: 703.253.31 <b>Localizado na secção de Iluminação</b>
	<b>LAMPAN</b> Candeiro de mesa, branco	15	<b>59,85C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>3,99C</b> Máx.: 40 W Altura: 29 cm Diâmetro da base: 13 cm Nr. de produto:: 200.469.88			<b>15x0.3kg</b>	<b>LAMPAN</b> Candeiro de mesa Nr. de produto:: 200.469.88 <b>Localizado na secção de Iluminação</b>
	<b>AXAG</b> Almofada, espess/firmeza elevadas	15	<b>74,85C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>4,99C</b> Comprimento: 50 cm Largura: 60 cm Peso do enchimento: 490 gr Nr. de produto:: 602.697.69			<b>15x0.6kg</b>	<b>AXAG</b> Almofada, espess/firmeza elevadas Nr. de produto:: 602.697.69 <b>Localizado na secção de Roupa de Cama</b>
	<b>DVALA</b> Capa de edredão e fronha, branco	15	<b>269,85C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>17,99C</b> Comprimento da capa do edredão: 200 cm Largura da capa do edredão: 150 cm Comprimento da fronha: 50 cm Nr. de produto:: 501.541.13			<b>15x0.8kg</b>	<b>DVALA</b> Capa de edredão e fronha Nr. de produto:: 501.541.13 <b>Localizado na secção de Roupa de Cama</b>
	<b>GRUSBLAD</b> Edredão, quente	15	<b>404,85C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>26,99C</b> Comprimento: 200 cm Largura: 150 cm Peso do enchimento: 840 gr Nr. de produto:: 202.717.50			<b>15x1.7kg</b>	<b>GRUSBLAD</b> Edredão, quente Nr. de produto:: 202.717.50 <b>Localizado na secção de Roupa de Cama</b>
	<b>DVALA</b> Lençol de baixo ajustável, branco	15	<b>119,85C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>7,99C</b> Comprimento: 200 cm Largura: 90 cm Nr. de produto:: 301.499.57			<b>15x0.5kg</b>	<b>DVALA</b> Lençol de baixo ajustável Nr. de produto:: 301.499.57 <b>Localizado na secção de Roupa de Cama</b>
	<b>GÖKÄRT</b> Protetor de colchão	15	<b>119,85C</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
	<b>7,99C</b> Comprimento: 200 cm Largura: 90 cm Nr. de produto:: 802.812.18			<b>15x0.6kg</b>	<b>GÖKÄRT</b> Protetor de colchão Nr. de produto:: 802.812.18 <b>Localizado na secção de Roupa de Cama</b>








	<b>NESNA</b> Mesa de cabeceira	15	224,85€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>14,99€</b> Largura: 36 cm Profundidade: 35 cm Altura: 45 cm Nr. de produto:: 702.155.25			<b>15x2.4kg</b>	<b>NESNA</b> Mesa de cabeceira Nr. de produto:: 702.155.25	Corred Secção 10 26
	<b>BREIM</b> Roupeiro, branco	15	525€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>35€</b> Largura: 80 cm Profundidade: 55 cm Altura: 180 cm Nr. de produto:: 302.464.68			<b>15x9.5kg</b>	<b>BREIM</b> Roupeiro Nr. de produto:: 302.464.68	Corred Secção 01 77
	<b>JÖMNA</b> Colchão de molas, cinz clr	15	749,85€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>49,99€</b> Comprimento: 200 cm Largura: 90 cm Espessura: 16 cm Nr. de produto:: 302.273.61			<b>15x11.8kg</b>	<b>JÖMNA</b> Colchão de molas Nr. de produto:: 302.273.61	Corred Secção 02 27
	<b>AKKARVIK</b> Estrado c/4 pernas, preto	15	749,85€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>49,99€</b> Comprimento: 200 cm Distância do chão ao estrado: 25 cm Largura: 90 cm Nr. de produto:: 302.216.32			<b>15x13.6kg</b>	<b>AKKARVIK</b> Estrado c/4 pernas Nr. de produto:: 302.216.32	Corred Secção 02 38
	<b>VALLOXEN</b> Assento de sanita, branco	6	89,94€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>14,99€</b> Comprimento: 44 cm Largura: 36.0 cm Altura: 4.5 cm Nr. de produto:: 402.873.97			<b>6x1.4kg</b>	<b>VALLOXEN</b> Assento de sanita Nr. de produto:: 402.873.97	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>GRUNDTAL</b> Porta-rolos, aço inoxidável	6	29,94€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>4,99€</b> Largura: 17 cm Profundidade: 12 cm Altura: 3 cm Nr. de produto:: 200.478.98			<b>6x0.3kg</b>	<b>GRUNDTAL</b> Porta-rolos Nr. de produto:: 200.478.98	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>BAREN</b> Piaçaba, aço inoxidável	6	22,74€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>3,79€</b> Altura: 43 cm Diâmetro: 10 cm Nr. de produto:: 945.288.85			<b>6x0.4kg</b>	<b>BAREN</b> Piaçaba Nr. de produto:: 945.288.85	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>LILLNAGGEN</b> Limpa-vidros	1	1,99€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>1,99€</b> Comprimento: 20 cm Largura: 25.5 cm Nr. de produto:: 402.435.96			<b>1x0.1kg</b>	<b>LILLNAGGEN</b> Limpa-vidros Nr. de produto:: 402.435.96	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>BALUNGEN</b> Toalheiro, cromado	1	11,99€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>11,99€</b> Peso máx./maçaneta: 4 kg Largura: 207 mm Altura: 235 mm Nr. de produto:: 302.930.30			<b>1x0.4kg</b>	<b>BALUNGEN</b> Toalheiro Nr. de produto:: 302.930.30	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>SVARTSJÖN</b> Suporte c/ganchos, preto	4	19,96€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>4,99€</b> Comprimento: 37 cm Profundidade: 4 cm Altura: 8 cm Nr. de produto:: 902.643.79			<b>4x0.3kg</b>	<b>SVARTSJÖN</b> Suporte c/ganchos Nr. de produto:: 902.643.79	Localizado na secção de Casas de banho








	<b>LOTS</b> Espelho	6	<b>53,94€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>8,99€</b> Comprimento: 30 cm Largura: 30 cm Quantidade por embalagem: 4 unidades Nr. de produto:: 391.517.00			<b>6x2.7kg</b>	<b>LOTS</b> Mirror Nr. de produto:: 391.517.00	Localizado na secção de Decoração
	<b>BOTAREN</b> Varão p/cortina de duche, branco	4	<b>15,96€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>3,99€</b> Comprimento mínimo: 70 cm Comprimento máximo: 120 cm Nr. de produto:: 103.060.19			<b>4x0.3kg</b>	<b>BOTAREN</b> Varão p/cortina de duche Nr. de produto:: 103.060.19	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>RINGSJÖN</b> Argola p/cortina de duche, transparente	4	<b>3,96€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>0,99€</b> Quantidade por embalagem: 12 unidades Nr. de produto:: 231.029.00			<b>4x0.1kg</b>	<b>RINGSJÖN</b> Argola p/cortina de duche Nr. de produto:: 231.029.00	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>TVINGEN</b> Cortina de duche, branco, preto	4	<b>35,96€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>8,99€</b> Comprimento: 200 cm Largura: 180 cm Superfície: 3.60 m <sup>2</sup> Nr. de produto:: 902.495.72			<b>4x0.3kg</b>	<b>TVINGEN</b> Cortina de duche Nr. de produto:: 902.495.72	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>FRÄJEN</b> Toalha de banho, branco	18	<b>161,82€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>8,99€</b> Comprimento: 140 cm Largura: 70 cm Superfície: 0.98 m <sup>2</sup> Nr. de produto:: 301.591.83			<b>18x0.5kg</b>	<b>FRÄJEN</b> Toalha de banho Nr. de produto:: 301.591.83	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>FRÄJEN</b> Toalha de mãos, branco	10	<b>45€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>4,50€</b> Comprimento: 100 cm Largura: 50 cm Superfície: 0.50 m <sup>2</sup> Nr. de produto:: 001.592.26			<b>10x0.3kg</b>	<b>FRÄJEN</b> Toalha de mãos Nr. de produto:: 001.592.26	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>DANNSKÅR</b> Torneir mistur c/ralo p/lavatório, cromado	5	<b>249,95€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>49,99€</b> Altura: 15 cm Nr. de produto:: 702.621.16			<b>5x1.3kg</b>	<b>DANNSKÅR</b> Torneir mistur c/ralo p/lavatório Nr. de produto:: 702.621.16	Localizado na secção de Casas de banho
	<b>MOLGER</b> Estante, castanho escuro	4	<b>159,96€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>39,99€</b> Largura: 37 cm Profundidade: 37 cm Altura: 140 cm Nr. de produto:: 802.414.54			<b>4x7.6kg</b>	<b>MOLGER</b> Estante Nr. de produto:: 802.414.54	Corred 24 Secção 35
	<b>MOLGER</b> Banco c/arrumação, castanho escuro	2	<b>70€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>35€</b> Largura: 37 cm Profundidade: 37 cm Altura: 50 cm Nr. de produto:: 902.414.58			<b>2x4.9kg</b>	<b>MOLGER</b> Banco c/arrumação Nr. de produto:: 902.414.58	Corred 24 Secção 16
	<b>RINGSKÅR</b> Torneira misturadora monocomando, cor de aço	2	<b>139,98€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>69,99€</b> Altura: 38 cm Nr. de produto:: 801.315.49			<b>2x2.0kg</b>	<b>RINGSKÅR</b> Torneira misturadora monocomando Nr. de produto:: 801.315.49	Contacte um colaborador IKEA para mais informações.







<b>VATTUDALEN</b> Lava-loja encastr 2 bac c/escorr, aço inoxidável	2	235,98€	<i>Produto composto por várias referências. Todas as peças muito provavelmente estarão em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
<b>117,99€</b> Comprimento: 110 cm Profundidade: 53 cm Nr. de produto:: 091.581.90	2x7.6kg	<b>2xVATTUDALEN</b> lava-loja encastr 2 bac c/escorr	Contacte um colaborador IKEA para mais informações.	
	2x1.2kg	<b>2xLILLVIKEN</b> sifão/ralo p/lavatório de 2 bacias Nr. de produto:: 503.151.68 ..... 903.115.40 ..... 4 / ud.	Contacte um colaborador IKEA para mais informações.	
<b>RINGSKÅR</b> Torneira misturadora monocomando, cor de aço	2	139,98€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
<b>69,99€</b> Altura: 38 cm Nr. de produto:: 801.315.49	2x2.0kg	<b>RINGSKÅR</b> Torneira misturadora monocomando Nr. de produto:: 801.315.49	Contacte um colaborador IKEA para mais informações.	
	<b>BEKVÅM</b> Escadote com 2 degraus, faia	1	12,99€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
<b>12,99€</b> Largura: 43 cm Profundidade: 39 cm Altura: 50 cm Nr. de produto:: 601.788.87	1x4.7kg	<b>BEKVÅM</b> Escadote com 2 degraus Nr. de produto:: 601.788.87	Localizado na secção de Acessórios de Cozinha	
<b>RÅSKOG</b> Carrinho, preto	1	39,99€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
<b>39,99€</b> Comprimento: 35 cm Largura: 45 cm Altura: 78 cm Nr. de produto:: 903.339.76	1x9.7kg	<b>RÅSKOG</b> Carrinho Nr. de produto:: 903.339.76	Corred Secção <b>00 02</b>	
<b>MJÖSA</b> Caixote c/pedal, castanho claro	3	26,97€	<i>Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.</i>	
<b>8,99€</b> Altura: 29 cm Diâmetro: 21 cm Volume: 3 l Nr. de produto:: 802.849.38	3x1.1kg	<b>MJÖSA</b> Caixote c/pedal Nr. de produto:: 802.849.38		
<b>SNÄPP</b> Caixote c/pedal, branco	6	41,94€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
<b>6,99€</b> Altura: 29 cm Diâmetro: 26 cm Volume: 5 l Nr. de produto:: 002.454.27	6x1.4kg	<b>SNÄPP</b> Caixote c/pedal Nr. de produto:: 002.454.27	Localizado na secção de Organização em casa	
			12 / ud.	
<b>KNODD</b> Caixote c/tampa, cinz	1	9,99€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>	
<b>9,99€</b> Altura: 32 cm Diâmetro: 34 cm Volume: 16 l Nr. de produto:: 603.122.49	1x1.6kg	<b>KNODD</b> Caixote c/tampa Nr. de produto:: 603.122.49	Localizado na secção de Organização em casa	
			2 / ud.	
	<b>STINN</b> Luva, verm	2	5,98€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
<b>2,99€</b> Comprimento: 20 cm Largura: 14 cm Nr. de produto:: 401.866.33	2x0.1kg	<b>STINN</b> Luva Nr. de produto:: 401.866.33	Localizado na secção de Cozinhar e Comer	
	<b>IRIS</b> Pega, cinz	1	1,50€	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
<b>1,50€</b> Comprimento: 21 cm Largura: 21 cm Quantidade por embalagem: 2 unidades Nr. de produto:: 402.100.20	1x0.1kg	<b>IRIS</b> Pega Nr. de produto:: 402.100.20	Localizado na secção de Cozinhar e Comer	











	<b>UDDIG</b> Avental, azul claro	1	<b>5,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>5,99€</b> Comprimento: 97 cm Largura: 70 cm Nr. de produto:: 003.555.24			<b>1x0.2kg</b>	<b>UDDIG</b> Avental Nr. de produto:: 003.555.24
					<b>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</b>
	<b>GULDLÖK</b> Avental, azul escuro, vegetais	1	<b>5,99€</b>	<b>0.2kg</b>	<i>Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.</i>
	<b>5,99€</b> Comprimento: 97 cm Largura: 70 cm Nr. de produto:: 903.240.43				<b>GULDLÖK</b> Avental Nr. de produto:: 903.240.43
	<b>TEKLA</b> Pano de cozinha, branco, verm	3	<b>1,50€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>0,50€</b> Comprimento: 65 cm Largura: 50 cm Nr. de produto:: 101.009.09			<b>3x0.1kg</b>	<b>TEKLA</b> Pano de cozinha Nr. de produto:: 101.009.09
					<b>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</b>
	<b>VARDAGEN</b> Bule, branco-bege	1	<b>7,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>7,99€</b> Altura: 15 cm Volume: 1.2 l Nr. de produto:: 402.893.44			<b>1x1.0kg</b>	<b>VARDAGEN</b> Bule Nr. de produto:: 402.893.44
					<b>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</b>
	<b>VARDAGEN</b> Bule, cinz esc	1	<b>7,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>7,99€</b> Altura: 15 cm Volume: 1.2 l Nr. de produto:: 802.910.57			<b>1x1.0kg</b>	<b>VARDAGEN</b> Bule Nr. de produto:: 802.910.57
					<b>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</b>
	<b>IDEALISK</b> Passador p/chá, aço inoxidável	2	<b>3,98€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,99€</b> Comprimento: 15 cm Nr. de produto:: 469.568.00			<b>2x0.0kg</b>	<b>IDEALISK</b> Passador p/chá Nr. de produto:: 469.568.00
					<b>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</b>
	<b>BEHÖVD</b> Termo, preto	1	<b>5,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>5,99€</b> Altura: 30 cm Volume: 1 l Nr. de produto:: 701.500.72			<b>1x0.7kg</b>	<b>BEHÖVD</b> Termo Nr. de produto:: 701.500.72
					<b>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</b>
	<b>BEHÖVD</b> Termo, branco	1	<b>5,99€</b>	<b>0.7kg</b>	<i>Produto não disponível nesta loja.</i>
	<b>5,99€</b> Altura: 30 cm Volume: 1 l Nr. de produto:: 201.585.94				<b>BEHÖVD</b> Termo Nr. de produto:: 201.585.94
	<b>VARDAGEN</b> Chávena e pires, branco-bege	18	<b>35,82€</b>	<b>18x0.4kg</b>	<i>Este produto não está em stock na loja escolhida. Data de receção esperada: Ter 25 Jul - Ter 1 Ago</i>
	<b>1,99€</b> Diâmetro do pires: 14 cm Altura total: 6 cm Altura da chávena: 6 cm Nr. de produto:: 002.883.13				<b>VARDAGEN</b> Chávena e pires Nr. de produto:: 002.883.13
	<b>VÄRDERA</b> Caneca, branco	18	<b>31,50€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,75€</b> Altura: 11 cm Volume: 30 cl Nr. de produto:: 102.773.66			<b>18x0.3kg</b>	<b>VÄRDERA</b> Caneca Nr. de produto:: 102.773.66
					<b>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</b>
	<b>RUNDLIG</b> Taça de servir, branco bambu, branco	2	<b>17,98€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>8,99€</b> Altura: 9 cm Diâmetro: 30 cm Nr. de produto:: 102.348.62			<b>2x0.6kg</b>	<b>RUNDLIG</b> Taça de servir Nr. de produto:: 102.348.62
					<b>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</b>




	<b>TYDLIGHT</b> Cesto de pão, branco	3	<b>11,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>3,99€</b> Comprimento: 25 cm Largura: 22 cm Nr. de produto:: 103.121.95		<b>3x0.0kg</b>	<b>TYDLIGHT</b> Cesto de pão Nr. de produto:: 103.121.95
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>BLANDA BLANK</b> Taça de servir, aço inoxidável	3	<b>5,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,99€</b> Altura: 9 cm Diâmetro: 20 cm Nr. de produto:: 200.572.55		<b>3x0.3kg</b>	<b>BLANDA BLANK</b> Taça de servir Nr. de produto:: 200.572.55
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>IKEA 365+</b> Tigela, lados em ângulo branco	3	<b>11,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>3,99€</b> Altura: 6 cm Diâmetro: 28 cm Nr. de produto:: 302.797.03		<b>3x0.9kg</b>	<b>IKEA 365+</b> Tigela Nr. de produto:: 302.797.03
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>IKEA 365+</b> Travessa, branco	3	<b>23,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>7,99€</b> Comprimento: 38 cm Largura: 22 cm Altura: 4 cm Nr. de produto:: 302.783.98		<b>3x1.0kg</b>	<b>IKEA 365+</b> Travessa Nr. de produto:: 302.783.98
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>VARDAGEN</b> Travessa, branco-bege	3	<b>17,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>5,99€</b> Comprimento: 35 cm Largura: 23 cm Nr. de produto:: 103.045.53		<b>3x0.9kg</b>	<b>VARDAGEN</b> Travessa Nr. de produto:: 103.045.53
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>DRAGON</b> Garfo salada/sobremesa, aço inoxidável	3	<b>14,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>4,99€</b> Comprimento: 16 cm Quantidade por embalagem: 6 unidades Nr. de produto:: 300.903.82		<b>3x0.2kg</b>	<b>DRAGON</b> Garfo salada/sobremesa Nr. de produto:: 300.903.82
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>DRAGON</b> Faca de sobremesa, aço inoxidável	3	<b>14,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>4,99€</b> Comprimento: 18 cm Quantidade por embalagem: 6 unidades Nr. de produto:: 700.903.80		<b>3x0.4kg</b>	<b>DRAGON</b> Faca de sobremesa Nr. de produto:: 700.903.80
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>DRAGON</b> Colher de sobremesa, aço inoxidável	3	<b>14,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>4,99€</b> Comprimento: 16 cm Quantidade por embalagem: 6 unidades Nr. de produto:: 500.903.81		<b>3x0.2kg</b>	<b>DRAGON</b> Colher de sobremesa Nr. de produto:: 500.903.81
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>DRAGON</b> Colher de café, aço inoxidável	3	<b>14,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>4,99€</b> Comprimento: 11 cm Quantidade por embalagem: 6 unidades Nr. de produto:: 500.917.62		<b>3x0.1kg</b>	<b>DRAGON</b> Colher de café Nr. de produto:: 500.917.62
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>DRAGON</b> Faqueiro, 24 peças, aço inoxidável	3	<b>59,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>19,99€</b> Nr. de produto:: 900.917.60		<b>3x1.4kg</b>	<b>DRAGON</b> Faqueiro, 24 peças Nr. de produto:: 900.917.60
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer

	<b>VÄNLIG</b> Jarro, vidro transparente	3	<b>5,97€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,99€</b> Altura: 19 cm Volume: 1 l Nr. de produto:: 101.316.99		<b>3x1.1kg</b>	<b>VÄNLIG</b> Jarro Nr. de produto:: 101.316.99
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>SOMMAR 2017</b> Jarro c/tampa, transparente	1	<b>4,99€</b>	<i>Produto não disponível nesta loja.</i>
	<b>4,99€</b> Altura: 25 cm Volume: 2 l Nr. de produto:: 903.417.78			<b>SOMMAR 2017</b> Jarro c/tampa Nr. de produto:: 903.417.78
	<b>POKAL</b> Copo, vidro transparente	18	<b>10,62€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>0,59€</b> Altura: 14 cm Volume: 35 cl Nr. de produto:: 102.704.78		<b>18x0.4kg</b>	<b>POKAL</b> Copo Nr. de produto:: 102.704.78
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>DINERA</b> Serviço 18 pçs, bege	3	<b>75€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>25€</b> Nr. de produto:: 101.122.76		<b>3x10.1kg</b>	<b>DINERA</b> Serviço 18 pçs Nr. de produto:: 101.122.76
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>ÖPPEN</b> Tigela, vidro transparente	18	<b>14,22€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>0,79€</b> Altura: 5 cm Diâmetro: 14 cm Nr. de produto:: 401.379.11		<b>18x0.2kg</b>	<b>ÖPPEN</b> Tigela Nr. de produto:: 401.379.11
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>BLANDA BLANK</b> Taça de servir, aço inoxidável	3	<b>14,97€</b>	<i>Há uma pequena possibilidade do produto estar em stock: Hoje 19 Jul</i>
	<b>4,99€</b> Altura: 13 cm Diâmetro: 28 cm Nr. de produto:: 500.572.54		<b>3x0.6kg</b>	<b>BLANDA BLANK</b> Taça de servir Nr. de produto:: 500.572.54
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>KONCIS</b> Tabuleiro forno c/grelha, aço inoxidável	1	<b>14,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>14,99€</b> Comprimento: 40 cm Largura: 32 cm Altura: 6.5 cm Nr. de produto:: 100.990.53		<b>1x1.7kg</b>	<b>KONCIS</b> Tabuleiro forno c/grelha Nr. de produto:: 100.990.53
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>VARDAGEN</b> Travessa p/forno, retangular, cinz esc	2	<b>15,98€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>7,99€</b> Comprimento: 29 cm Largura: 23 cm Altura: 6 cm Nr. de produto:: 502.893.05		<b>2x1.7kg</b>	<b>VARDAGEN</b> Travessa p/forno Nr. de produto:: 502.893.05
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>VARDAGEN</b> Travessa p/forno, retangular, cinz esc	2	<b>19,98€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>9,99€</b> Comprimento: 33 cm Largura: 26 cm Altura: 7 cm Nr. de produto:: 702.972.72		<b>2x2.2kg</b>	<b>VARDAGEN</b> Travessa p/forno Nr. de produto:: 702.972.72
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>FINFÖRDELA</b> Tábua de cortar flexível, cinz esc, turquesa escuro	1	<b>1,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,99€</b> Comprimento: 28 cm Largura: 36 cm Espessura: 1 mm Nr. de produto:: 303.358.98		<b>1x0.2kg</b>	<b>FINFÖRDELA</b> Tábua de cortar flexível Nr. de produto:: 303.358.98
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer

	<b>PROPPMÄTT</b> Tábua de cortar, faixa <b>4,99€</b> Comprimento: 45 cm Largura: 28 cm Espessura: 16 mm Nr. de produto:: 502.334.22	1	<b>4,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>1x1.4kg</b>	<b>PROPPMÄTT</b> Tábua de cortar Nr. de produto:: 502.334.22 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>
	<b>VÖRDA</b> Faca p/legumes, preto <b>8,99€</b> Comprimento: 30 cm Comprimento da lâmina da faca: 16 cm Nr. de produto:: 602.892.44	1	<b>8,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>1x0.2kg</b>	<b>VÖRDA</b> Faca p/legumes Nr. de produto:: 602.892.44 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>
	<b>ÄNDLIG</b> Conjunto de facas, 3 peças, cinz clr, branco <b>5,99€</b> Nr. de produto:: 702.576.24	1	<b>5,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>1x0.4kg</b>	<b>ÄNDLIG</b> Conjunto de facas, 3 peças Nr. de produto:: 702.576.24 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>
	<b>SKALAD</b> Faca p/descascar, cinz <b>1,50€</b> Comprimento: 18 cm Comprimento da lâmina da faca: 7 cm Nr. de produto:: 802.567.04	1	<b>1,50€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>1x0.0kg</b>	<b>SKALAD</b> Faca p/descascar Nr. de produto:: 802.567.04 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>
	<b>KVOT</b> Escorredor p/loíça, galvanizado <b>6,99€</b> Comprimento: 48 cm Largura: 29 cm Altura: 23 cm Nr. de produto:: 369.804.00	1	<b>6,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>1x1.9kg</b>	<b>KVOT</b> Escorredor p/loíça Nr. de produto:: 369.804.00 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>
	<b>ORDNING</b> Escorredor p/loíça, aço inoxidável <b>17,99€</b> Comprimento: 50 cm Largura: 27 cm Altura: 36 cm Nr. de produto:: 100.181.94	1	<b>17,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>1x2.2kg</b>	<b>ORDNING</b> Escorredor p/loíça Nr. de produto:: 100.181.94 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>
	<b>ORDNING</b> Escorredor de talheres, aço inoxidável <b>1,69€</b> Altura: 13.5 cm Diâmetro: 12 cm Nr. de produto:: 300.118.32	2	<b>3,38€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>2x0.1kg</b>	<b>ORDNING</b> Escorredor de talheres Nr. de produto:: 300.118.32 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>
	<b>ANTAGEN</b> Escova p/lavar a loíça, cores variadas <b>0,50€</b> Comprimento: 25 cm Nr. de produto:: 202.339.61	2	<b>1€</b>	<b>2x0.0kg</b>	<i>Este produto não está em stock na loja escolhida. Data de receção esperada: Seg 24 Jul - Seg 31 Jul</i> <b>ANTAGEN</b> Escova p/lavar a loíça Nr. de produto:: 202.339.61
	<b>FILBUNKE</b> Utensílios de cozinha <b>1,50€</b> Nr. de produto:: 402.988.95	3	<b>4,50€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>3x0.1kg</b>	<b>FILBUNKE</b> Utensílios de cozinha Nr. de produto:: 402.988.95 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>
	<b>KONCIS</b> Batedor, aço inoxidável <b>2,99€</b> Comprimento: 30 cm Nr. de produto:: 102.259.52	1	<b>2,99€</b>		<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
				<b>1x0.1kg</b>	<b>KONCIS</b> Batedor Nr. de produto:: 102.259.52 <i>Localizado na secção de Cozinhar e Comer</i>

	<b>GRUNKA</b> Utensílios de cozinha, 4 peças, aço inoxidável	2	<b>9,98€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>4,99€</b> Nr. de produto:: 300.833.34		<b>2x0.5kg</b>	<b>GRUNKA</b> Utensílios de cozinha, 4 peças Nr. de produto:: 300.833.34
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>ÄDELSTEN</b> Pilão e almofariz, mármore preto	1	<b>9,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>9,99€</b> Altura: 10 cm Diâmetro: 14 cm Nr. de produto:: 602.012.51		<b>1x2.8kg</b>	<b>ÄDELSTEN</b> Pilão e almofariz Nr. de produto:: 602.012.51
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>IKEA 365+ VÄRDEFULL</b> Ralador, preto	1	<b>6,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>6,99€</b> Comprimento: 24 cm Nr. de produto:: 401.521.57		<b>1x0.4kg</b>	<b>IKEA 365+ VÄRDEFULL</b> Ralador Nr. de produto:: 401.521.57
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>VARDAGEN</b> Descascador de batatas	1	<b>2,50€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>2,50€</b> Comprimento: 18 cm Nr. de produto:: 303.243.62		<b>1x0.0kg</b>	<b>VARDAGEN</b> Descascador de batatas Nr. de produto:: 303.243.62
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>TROJKA</b> Tesoura, 3 unidades, multicolor	1	<b>2,50€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>2,50€</b> Nr. de produto:: 703.377.20		<b>1x0.1kg</b>	<b>TROJKA</b> Tesoura, 3 unidades Nr. de produto:: 703.377.20
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>IDEALISK</b> Saca-rolhas, prateado, mate	1	<b>2,75€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>2,75€</b> Comprimento: 16 cm Nr. de produto:: 101.490.29		<b>1x0.1kg</b>	<b>IDEALISK</b> Saca-rolhas Nr. de produto:: 101.490.29
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>STÅM</b> Abre-latas, verm, branco/preto	1	<b>1,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,99€</b> Comprimento: 15 cm Nr. de produto:: 202.332.49		<b>1x0.1kg</b>	<b>STÅM</b> Abre-latas Nr. de produto:: 202.332.49
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>STÅM</b> Abre-garrafas, verm, branco/preto	1	<b>0,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>0,99€</b> Comprimento: 11 cm Nr. de produto:: 802.332.46		<b>1x0.0kg</b>	<b>STÅM</b> Abre-garrafas Nr. de produto:: 802.332.46
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>CHOSIGT</b> Funil, 2 uds, cores variadas	1	<b>0,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>0,99€</b> Nr. de produto:: 701.531.79		<b>1x0.1kg</b>	<b>CHOSIGT</b> Funil, 2 uds Nr. de produto:: 701.531.79
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>VISPAD</b> Escorredor, branco	1	<b>1,50€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,50€</b> Altura: 16 cm Diâmetro: 27 cm Nr. de produto:: 602.575.25		<b>1x0.2kg</b>	<b>VISPAD</b> Escorredor Nr. de produto:: 602.575.25
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>VARDAGEN</b> Jarro p/medir, vidro	1	<b>2,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>2,99€</b> Volume: 0.5 l Nr. de produto:: 803.233.03		<b>1x0.2kg</b>	<b>VARDAGEN</b> Jarro p/medir Nr. de produto:: 803.233.03
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer

	<b>GUBBRÖRA</b> Pincel de pastelaria, branco, preto	1	<b>0,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>0,99€</b> Comprimento: 25 cm Nr. de produto:: 002.879.50		<b>1x0.0kg</b>	<b>GUBBRÖRA</b> Pincel de pastelaria Nr. de produto:: 002.879.50
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>MAGASIN</b> Rolo da massa	1	<b>2,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>2,99€</b> Comprimento: 43 cm Diâmetro: 6 cm Nr. de produto:: 764.856.05		<b>1x0.6kg</b>	<b>MAGASIN</b> Rolo da massa Nr. de produto:: 764.856.05
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>BULLAR</b> Forma de pão, castanho	1	<b>3,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>3,99€</b> Comprimento: 26 cm Largura: 12 cm Altura: 7 cm Nr. de produto:: 401.330.36		<b>1x0.2kg</b>	<b>BULLAR</b> Forma de pão Nr. de produto:: 401.330.36
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>VARDAGEN</b> Forma p/bolo c/base amovível, prateado	1	<b>9,99€</b>	<i>Artigo esgotado na loja selecionada. De momento não temos previsão de data de entrega.</i>
	<b>9,99€</b> Nr. de produto:: 802.569.83		<b>0.5kg</b>	<b>VARDAGEN</b> Forma p/bolo c/base amovível Nr. de produto:: 802.569.83
	<b>BULLAR</b> Formas p/forno, conj. 2, castanho	1	<b>4,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>4,99€</b> Nr. de produto:: 301.330.51		<b>1x0.6kg</b>	<b>BULLAR</b> Formas p/forno, conj. 2 Nr. de produto:: 301.330.51
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>MAGASIN</b> Caixa de pão, pinho	1	<b>14,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>14,99€</b> Comprimento: 40 cm Largura: 26 cm Altura: 17 cm Nr. de produto:: 669.143.00		<b>1x1.8kg</b>	<b>MAGASIN</b> Caixa de pão Nr. de produto:: 669.143.00
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>DROPPAR</b> Frasco p/especiarias, vidro fosco, aço inoxidável	5	<b>9,95€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>1,99€</b> Altura: 9 cm Diâmetro: 5 cm Volume: 9 cl Nr. de produto:: 401.136.13		<b>5x0.3kg</b>	<b>DROPPAR</b> Frasco p/especiarias Nr. de produto:: 401.136.13
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>PRUTA</b> Recipiente, conj.17, transparente, verde	1	<b>4,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>4,99€</b> Nr. de produto:: 601.496.73		<b>1x0.9kg</b>	<b>PRUTA</b> Recipiente, conj.17 Nr. de produto:: 601.496.73
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>JÄMKA</b> Recipiente c/tampa, branco transparente, azul	1	<b>2,50€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>2,50€</b> Comprimento: 20 cm Largura: 14 cm Altura: 8 cm Nr. de produto:: 901.660.72		<b>1x0.4kg</b>	<b>JÄMKA</b> Recipiente c/tampa Nr. de produto:: 901.660.72
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>STIL</b> Wok, aço inoxidável	1	<b>39,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>39,99€</b> Altura: 10 cm Diâmetro: 35 cm Nr. de produto:: 200.877.09		<b>1x2.3kg</b>	<b>STIL</b> Wok Nr. de produto:: 200.877.09
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>SKÄNKA</b> Frigideira, cinz	1	<b>2,75€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>
	<b>2,75€</b> Altura: 3 cm Diâmetro: 14 cm Nr. de produto:: 302.081.93		<b>1x0.2kg</b>	<b>SKÄNKA</b> Frigideira Nr. de produto:: 302.081.93
				Localizado na secção de Cozinhar e Comer

	<b>VÄRDESÄTTA</b> Panela de pressão, aço inoxidável	1	<b>39,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>39,99€</b> Altura: 17 cm Diâmetro: 22 cm Volume: 4 l Nr. de produto:: 002.867.43			<b>1x3.6kg</b>	<b>VÄRDESÄTTA</b> Panela de pressão Nr. de produto:: 002.867.43	Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>KAVALKAD</b> Caçarola, conj. 3, preto	1	<b>9,99€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>9,99€</b> Nr. de produto:: 201.393.22			<b>1x1.1kg</b>	<b>KAVALKAD</b> Caçarola, conj. 3 Nr. de produto:: 201.393.22	Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>OUMBÄRLIG</b> Trem de cozinha 4 peças	1	<b>55€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>55€</b> Nr. de produto:: 302.864.16			<b>1x5.1kg</b>	<b>OUMBÄRLIG</b> Trem de cozinha 4 peças Nr. de produto:: 302.864.16	Localizado na secção de Cozinhar e Comer
	<b>ODDVAR</b> Banco, pinho	14	<b>111,86€</b>	<i>Este produto muito provavelmente estará em stock: Hoje 19 Jul, Qui 20 Jul, Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>7,99€</b> Testado para: 100 kg Largura: 33 cm Profundidade: 33 cm Nr. de produto:: 202.493.30			<b>14x2.5kg</b>	<b>ODDVAR</b> Banco Nr. de produto:: 202.493.30	Corred 25 Secção 11
	<b>NORRÅKER</b> Banco, branco bétula	8	<b>479,92€</b>	<i>Este produto estará provavelmente em stock: Sex 21 Jul, Sáb 22 Jul</i>		
	<b>59,99€</b> Comprimento: 103 cm Largura: 29 cm Altura: 45 cm Nr. de produto:: 802.753.40			<b>8x8.6kg</b>	<b>NORRÅKER</b> Banco Nr. de produto:: 802.753.40	Corred 13 Secção 16
<b>Preço total incl. IVA</b>			<b>9.680,96€</b>	(7.870,87€ Preço total excl. IVA)		
<b>Peso total / Número de embalagens:</b>				<b>1672.3kg/659 embalagens</b>		

#### IKEA Alfragide

**Endereço** IKEA Alfragide - Zona Industrial de Alfragide, Estrada Nacional 117 - 2614-520 Amadora  
**Número de apoio ao cliente:** 800 20 30 20 (Chamada gratuita)  
**Horário de loja:** Segunda a sábado e feriados: 10h-23h | Domingo: 10h-21h || A loja de Alfragide abre todos os dias, excepto: - 1 de janeiro - 25 de dezembro - Domingo de Páscoa

© Inter IKEA Systems B.V. 1999 - 2017

24(24)

# Anexo 4.9. – AKI

O que procura?  Todas as Áreas ok

[Produtos](#) | [AKI é fácil](#) | [Marcas de Confiança](#) | [VIVAKI](#) | [Promoções](#) | [Serviços](#) | [Ideias AKI](#)

Home

808 201 002

**SERVIÇO DE INSTALAÇÃO**  
AS COMPRAS SÃO SUAS, O TRABALHO É NOSSO

**ENTREGAS AO DOMICÍLIO**  
ENTREGAMOS AS SUAS COMPRAS ONDE PRETENDER






OS NOSSOS SERVIÇOS

**CARTÃO AKI MAIS**  
O CARTÃO QUE LHE DÁ GRANDES VANTAGENS




CONHEÇA AS VANTAGENS

Carrinho de compras		Identificação	Entrega	Pagamento	
Produto	Descrição	Referência	Preço Unitário	Quantidade	
	<b>EMISSOR ONIRIS 750W</b> Potência: 750 W. Capacidade de aquecimento: 7,5 m2. 3 programas. Comando. Digital. Elemento de aquecimento: alumínio seco. Construído com chapa de alumínio. Parte frontal do emissor com filme "radiante". Equipa,emlo topo de gama com poupanças até 45%. <input type="checkbox"/> Contratar serviço de instalação para este produto por apenas 35,00€ <a href="#">Ver condições do serviço de instalação</a>	3474435	€ 359,00	<input type="text" value="2"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>Emissor Cerâmico Pedra 1500W</b> GARZA CERÂMICO <input type="checkbox"/> Contratar serviço de instalação para este produto por apenas 35,00€ <a href="#">Ver condições do serviço de instalação</a>	3179850	€ 349,00	<input type="text" value="15"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>Base de duche "Houston"</b> Quadrada 6 x 90 x 90 cm. <input type="checkbox"/> Solicitar orçamento para Instalação deste produto por apenas 25,00€ (este valor de orçamento será depois descontado do custo da instalação). <a href="#">Ver condições do serviço de instalação</a>	3105246	€ 99,99	<input type="text" value="4"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>Emissor termico ceramico 500w</b> Potência:500w, nº elementos: 3. Programação: diária/semanal/contor/economico Detector de janelas abertas e Consumo. No interior tem blocos cerâmicos para maximizar o seu desempenho e inércia térmica.	3601541	€ 99,00	<input type="text" value="3"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>TANQUE COMPACTO MUNIQUE</b> Sanitana Munique <input type="checkbox"/> Contratar serviço de instalação para este produto por apenas 49,00€ <a href="#">Ver condições do serviço de instalação</a>	8435710	€ 66,99	<input type="text" value="6"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>SANITA COMPACTA COM FIXAÇÕES MUNIQUE</b> Sanitana Munique <input type="checkbox"/> Contratar serviço de instalação para este produto por apenas 49,00€ <a href="#">Ver condições do serviço de instalação</a>	8435684	€ 53,99	<input type="text" value="6"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>Torneira de banheira e duche First</b> Em cromado. Monocomando. Com perlator easyclean. <input type="checkbox"/> Contratar serviço de instalação para este produto por apenas 25,00€ <a href="#">Ver condições do serviço de instalação</a>	3405557	€ 32,99	<input type="text" value="4"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>Painel Lamelado Colado de Pinho</b> 120x80x2,8 cm Ripas de pinho maciço natural contracoladas, grande resistência/estabilidade.	3356334	€ 31,99	<input type="text" value="4"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>CESTO QUADRADO</b> Permite arrumar e organizar a lenha.	3587557	€ 27,99	<input type="text" value="1"/> <a href="#">Retirar</a>	
	<b>Tampo de mesa revestido em melamina Cerejeira</b> 120x80x1,6 cm Fácil limpeza	8609495	€ 16,99	<input type="text" value="2"/> <a href="#">Retirar</a>	

	<b>Chuveiro+Bicha+Suporte Reage</b> Plástico Cromado	3580986	€12, <sup>99</sup>	<input type="text" value="4"/> Retirar
	<b>CAVALETE PINHO "SUPER"</b> Madeira natural. Med.: 77 x 73,5 cm.	1055210	€7, <sup>49</sup>	<input type="text" value="12"/> Retirar
	<b>Tenaz para lareira</b>	9861832	€6, <sup>49</sup>	<input type="text" value="1"/> Retirar
	<b>Pá para lareiras</b>	8423212	€4, <sup>29</sup>	<input type="text" value="1"/> Retirar
	<b>Vassoura para Lareira</b>	8467492	€1, <sup>99</sup>	<input type="text" value="1"/> Retirar
<b>Tem um Código Promocional?</b>		<b>Subtotal</b>		€ 7 852,34
<input type="text" value="Insira Aqui"/>		<b>Total</b>		€ 7 852,34
		VALIDAR		

ADICIONAR MAIS ARTIGOS   CONTINUAR COMPRA



#### Receba as novidades no seu email

Nome

Email

#### Cartão AKI Mais

O cartão que lhe dá grandes vantagens



Saiba as vantagens de aderir

#### Reconhecimento

O AKI é a marca de bricolage da casa e jardim com maior notoriedade espontânea e, pelo terceiro ano consecutivo, a escolha do consumidor.



#### Apoio ao Cliente

[Lojas AKI](#)  
[Como Comprar](#)  
[FAQ's](#)  
[Garantias](#)  
[As minhas encomendas](#)  
[A minha conta](#)  
[Devoluções](#)

#### Serviços AKI

[Crédito à medida](#)  
[Serviço Pós-Venda](#)  
[Entrega ao Domicílio](#)  
[Serviço de Apoio](#)  
[Instalações](#)  
[Venda por catálogo](#)

#### Sobre o AKI

[Informação geral](#)  
[Notícias](#)  
[Recrutamento](#)  
[As nossas marcas](#)

## Anexo 4.10. – Continente

Onde está: Continente Online / Checkout

Detalhe e Entrega	Pagamento	Confirmação	Resumo
<p>Entrega 1</p> <p> <input checked="" type="radio"/> Entrega ao Domicílio <span>Morada principal</span> ▼  <input type="radio"/> Local de entrega <span>--Selecione Loja--</span> ▼                 </p> <p>Morada: Morada principal Rua Manuel Francisco Fuso, 11º 181 2415-366 Janardo, LEIRIA</p> <p>Selecione entrega</p>			<p>Entrega 1 (17 artigos)</p> <p>Artigos € 71,29 Serviço de entrega € 0,00</p> <hr/> <p><b>Total € 71,29</b></p> <p>Pagamento</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>€ 13,48</b> de desconto imediato</p> </div>
<p><b>Limpeza (10)</b></p>			
	Balde de Limpeza com Esprededor perfect Casa 1 un	€9,00 €4,50 /un	2
	Super Esfregona Completa com Cabo Vileda 1 un	€12,98 €6,49 /un	2
	Vassoura Style Vileda 1 un	€8,58 €4,29 /un	2
	Pá Apanha Lixo com Cabo Vileda 1 un	€8,38 €4,19 /un	2
	Pano Esponja Cozinha Continente 3 un	€1,42 €0,24 /un	2
	Pano Microfibras Colors Vileda 8 un Desconto imediato: 25%	€7,49 €7,49 /un <del>€9,99 /un</del> <del>€9,99 /un</del>	1
	Esfregão Salva Unhas Continente 3 un	€0,48 €0,16 /un	1
	Sacos do Lixo 20 L 50 un E Continente 50 un	€1,39 €0,03 /un	1
	Rolos Compactos Maxi Continente 2 un	€0,99 €0,50 /un	1
	Guardanapos 2 Folhas Cocktail Continente 100 un	€1,18 €0,59 /un	2
<p><b>Campanhas (7)</b></p>			
	Detergente Manual Loíça Fresh Maça Fairy emb. 383 ml	€1,39 €3,63 /lt	1
	Spray Optimal 7 Cozinha Ajax emb. 600 ml Desconto imediato: 50%	€1,75 €2,91 /lt <del>€3,19 /un</del> <del>€6,82 /lt</del>	1
	Abrasivo Sanitário Líquido Frescor Pato emb. 750 ml	€2,29 €3,05 /lt	1
	Spray Optimal 7 Casa de Banho Ajax emb. 600 ml Desconto imediato: 50%	€1,75 €2,91 /lt <del>€3,19 /un</del> <del>€6,82 /lt</del>	1
	Líquido Limpa Vidros Cristal Vaporizador Ajax emb. 500 ml	€2,89 €5,78 /lt	1
<p>MEIOS DE PAGAMENTO DISPONÍVEIS</p>			
<p> <a href="#">PORTUGUES</a>                       <a href="#">EURO</a>                       <a href="#">MAPA DO SITE</a>                       <a href="#">LOJAS PERTO DE SI</a>                       <a href="#">CONTACTOS</a>                       <a href="#">MODELO CONTINENTE HIPERMERCADOS, S.A.</a>                       <a href="#">POLÍTICA DE SERVIÇOS</a>                       <a href="#">EMPREGO</a> </p>			
<p>                     PARTILHAR                         © COPYRIGHT 2017 MODELO CONTINENTE HIPERMERCADOS, S.A. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.                 </p>			

## Anexo 4.11. – La Redoute

# La Redoute

Pesquise por referência, artigo e/ou cor

27

Inscreva-se DIANA Artigos favoritos Carrinho

Mulher Homem Criança Têxtil-lar Móveis, decoração Outlet Magazine tendências

ENVIOS GRÁTIS A PARTIR DE 30€ TROCAS & DEVOLUÇÕES GRÁTIS PAGAMENTO SEGURO PRECISA DE AJUDA?

reduções refrescantes de:






ATÉ **70%** **+10% EXTRA**

CÓDIGO 1044

Carrinho

Entrega

Pagamento

Artigos	Descontos	Preço
 <p><b>Pufe SCENARIO</b> Ref : 7433107 Cor : vermelho-rubi Tamanho : 38 x 38 x 10 cm Quantidade : 2</p>	<p><del>35.98 €</del> (2x 17.99 €) <b>-25%</b> desconto -9.00 €</p>	<p><b>26.98 €</b></p>
<p><a href="#">Modificar</a> <a href="#">Remover</a> <a href="#">Guardar para + tarde</a></p>		
 <p><b>Pufe SCENARIO</b> Ref : 7432895 Cor : toupeira Tamanho : 50 x 50 x 10 cm Quantidade : 1</p>	<p><del>29.99 €</del> <b>-30%</b> desconto -9.00 €</p>	<p><b>20.99 €</b></p>
<p><a href="#">Modificar</a> <a href="#">Remover</a> <a href="#">Guardar para + tarde</a></p>		
 <p><b>Cortinado opaco, dupla face, com ilhós, VODA</b> LA REDOUTE INTERIEURS Ref : 9982353 Cor : cinza-claro Tamanho : 350 x 140 Quantidade : 6</p>	<p><del>419.04 €</del> (6x 69.84 €) <b>-60%</b> desconto -252.00 €</p>	<p><b>167.94 €</b></p>
<p><a href="#">Modificar</a> <a href="#">Remover</a> <a href="#">Guardar para + tarde</a></p>		
 <p><b>Cobertor 100% lã naturalmente colorida, Romu</b> LA REDOUTE INTERIEURS Ref : 7575882 Cor : bege Tamanho : 180 x 220 Quantidade : 9</p>	<p><del>809.04 €</del> (9x 89.89 €) <b>-45%</b> desconto -364.50 €</p>	<p><b>445.41 €</b></p>
<p><a href="#">Modificar</a> <a href="#">Remover</a> <a href="#">Guardar para + tarde</a></p>		
 <p><b>Cobertor 100% lã naturalmente colorida, Romu</b> LA REDOUTE INTERIEURS Ref : 7575203 Cor : cru Tamanho : 180 x 220 Quantidade : 9</p>	<p><del>809.04 €</del> (9x 89.89 €) <b>-40%</b> desconto -324.00 €</p>	<p><b>485.91 €</b></p>
<p><a href="#">Modificar</a> <a href="#">Remover</a> <a href="#">Guardar para + tarde</a></p>		

### A MINHA ENCOMENDA

Total de artigos (antes de desconto) 2105.73 €  
Desconto **-958.50 €**  
Despesas de envio  **GRÁTIS**  
**TOTAL A PAGAR 1147.23 €**

código de promoção :  **OK**

CONFIRMAR ENCOMENDA


CONTINUO AS MINHAS COMPRAS

PRECISA DE AJUDA?

> FALE CONNOSCO GRATUITAMENTE






## Anexo 4.12. – A Loja do Gato Preto



[Decoração](#)
[Iluminação](#)
[Têxteis](#)
[Mesa e Cozinha](#)
[Banho](#)
[Mobiliário](#)
[Organização](#)
[Básicos](#)
[Promoções](#)


---

	Produto	Preço	-	1	+	Quantidade	Total
	Buda Menino taça 18x21x35 cm Nº Produto: 60463293 <a href="#">Ver Detalhes de Produto</a>	€ 34,95		1		Unidade	€ 34,95
<a href="#">Atualizar</a> <a href="#">Apagar</a>							
	Buda Feliz Nº Produto: 60458467 <a href="#">Ver Detalhes de Produto</a>	€ 37,95		1		Unidade	€ 37,95
<a href="#">Atualizar</a> <a href="#">Apagar</a>							
	Almofada Macramé Cinza 30x30 c Nº Produto: 116168221 <a href="#">Ver Detalhes de Produto</a>	€ 17,95		1		Unidade	€ 17,95
<a href="#">Atualizar</a> <a href="#">Apagar</a>							

[Evaziar Cesto de Compras](#)
[Atualizar](#)
[+ Inserir o Código de Desconto](#)

Sub-total	€ 90,85
Desconto	€ 0,00
Total excl. IVA	€ 73,86
Total IVA	€ 16,99
<b>Total</b>	<b>€ 90,85</b>

## Anexo 4.13. – Planfor



Bemvindo Sra. Diana Carvalho - Sair

[Ajuda](#) [Conta](#) [Carrinho](#)

Inserir palavra a pesquisar...

[Conselhos de Jardinagem](#)

[Plantas](#)

[Ferramentas de Jardinagem](#)

[Sementes Bolbos Substratos](#)


[Jardineiras Vasos e Floreiras](#)

[Deco Mobiliário de Jardim](#)

[Idéias de presente](#)

**Muito bom** baseado em **575** opiniões

**A MINHA ENCOMENDA**



**Treça Decorativa em Metal**

desde € 55,95

[Ver os produtos](#)

**Endereço de Entrega**

Sra. Diana Carvalho  
Rua Manuel Francisco Fuso, 181,  
Janardo  
2415-366 Leiria  
PORTUGAL

[MODIFICAR LA ENDEREÇO DE ENTREGA](#)

**Endereço de Facturação**

Sra. Diana Carvalho  
Rua Manuel Francisco Fuso, 181,  
Janardo  
2415-366 Leiria  
PORTUGAL

[MODIFICAR LA ENDEREÇO DE FACTURAÇÃO](#)

Designação	Preço unitário € com IVA	Quantidade	Total € com IVA
N6561 Fonte de jardim KOZANI - Ubbink <b>Fonte de jardim KOZANI - Ubbink</b> Material : granito Dimensão : 12 / 18 / 21 cm de diâmetro Peso : 32 kg	289,00	1	289,00
N6981 Fonte de jardim NOVA SCOTIA - Ubbink <b>Fonte de jardim NOVA SCOTIA - Ubbink</b> Material : terrazzo Dimensão : Ø 35 / 45 / 55 cm Peso : 17 kg	239,00	1	239,00
N0251 Estátua de Jardim Zen Boudha - Altura 60 cm <b>Estátua de Jardim Zen Boudha</b> Dimensão: 47 x 37 x Altura 60 cm	105,00	1	105,00
N6691 Fonte de jardim SEMARANG - Ubbink <b>Fonte de jardim SEMARANG - Ubbink</b> Material : poliresina Dimensão : 30 x 25 x Alt.47 cm Peso : 12 kg	289,00	1	289,00
Montante transporte			23,00

**Total Euros com IVA 945,00**

**Reconheço ter tomado conhecimento das condições gerais de venda**

ESCOLHAM O VOSSO MODO DE PAGAMENTO

**Newsletter**

Inscrição Newsletter  OK

[Ver a newsletter do mês](#)

**Política de qualidade Planfor**

- Para o jardineiro astuto
- Expertos em plantas
- Os melhores preços
- Entrega
- Pagamento e seguridade

**Gostaram**

**Dia 21/06/2017 por Carlos Pereira**  
 Simplesmente deliciosos.  
 • [Ler esta opinião](#)

**Dia 04/04/2017 por Lavinia**  
 Obrigada pelo profissionalismo e boa comunicação. Tudo como esperado. Parabéns e até breve...  
 • [Ler esta opinião](#)

**Dia 03/04/2017 por sara**  
 Boa tarde!

Taxa IVA	Valor tributável	Valor imposto
23,00	768,29	176,71
<b>Soma</b>	<b>768,29</b>	<b>176,71</b>
Monte total com IVA	945,00	

## Anexo 4.14. – Quiromed

Equipamento Médico  
Produtos De Saúde

**436,98 €**  
10 Produtos

CATEGORIAS
CONTACTO
PÓS-VENDA
O QUE HÁ DE NOVO
PRODUTOS EM LIQUIDAÇÃO

Página Inicial / Carrinho de Compras

### CARRINHO DE COMPRAS

FINALIZAR ENCOMENDA

Produto	Preço	Qt	Sub-total		
<p><b>MACÃ DE MADEIRA 194 X 70 CMS ELITE COLOR VERDE</b> REF: 359-M2XLEUTE-VP</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Adicione à lista de desejos</p>	103,30 €	2	206,60 €	✕	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>CÓDIGOS DE DESCONTO</b></p> <input style="width: 100%;" type="text"/> <span style="float: right; background-color: #000; color: white; padding: 2px 5px;">APLICAR</span> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>VALOR ESTIMADO DE IMPOSTO E ENVIO</b></p> <p>Pais * <input type="text" value="Portugal"/> Distrito/Concelho/Provincia * <input type="text" value="Leiria"/></p> <p style="text-align: right; font-size: small;">CALCULAR</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p style="text-align: right; font-size: small;">SUB-TOTAL 361,14 € IVA 75,84 €</p> <p style="text-align: right; font-size: large; font-weight: bold;">TOTAL 436,98 €</p> <p style="text-align: right; margin-top: 5px;"> <span style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 3px;">FINALIZAR ENCOMENDA</span> </p> </div>
<p><b>PROTECTOR DE CABEÇA MACÃ DESCARTÁVEL 100 UDS</b> REF: 359-CTNT</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Adicione à lista de desejos</p>	4,95 €	2	9,90 €	✕	
<p><b>LENÇOL AJUSTÁVEL DE POLIPROPILENO CAIXA 100 UNIDADES NORMAL 18 GR</b> REF: 223-02B28</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Adicione à lista de desejos</p>	54,50 €	2	109,00 €	✕	
<p><b>LUVAS DE LATEX LIGEIRAMENTE EMPOLVADAS 100 UDS TAMANHO XS</b> REF: 893-LATPOLV-XS</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Adicione à lista de desejos</p>	3,26 €	1	3,26 €	✕	
<p><b>LÍQUIDO DESINFETANTE DE MÃO 1 LITRO</b> REF: 049-SIHA085</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Adicione à lista de desejos</p>	15,69 €	2	31,38 €	✕	
<p><b>MÁSCARAS CIRÚRGICAS DE 3 CAPAS, COM FITAS ELÁSTICAS C/50 UNIDADES</b> REF: QM-MASKLOOP</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Adicione à lista de desejos</p>	1,00 €	1	1,00 €	✕	

ESVAZIAR CARRINHO
ATUALIZAR CARRINHO DE COMPRAS
CONTINUAR A COMPRAR

## Anexo 4.15. – Zara Home

ZARA HOME

A MINHA CONTA - DIANA CARVALHO FECHAR DESEJO WISHLIST (0) CESTO (12)

**PROMOÇÕES**

CAMA  
BANHO  
MESA  
DECORAÇÃO  
HOMEWEAR  
COSMÉTICOS  
CRIANÇAS

**HOME COLLECTION AW17**

**TENDÊNCIAS**

Newsletter

**PROMOÇÕES**  
Desde 16/06/2017 até 31/08/2017 ou até esgotar stock

**PROMOÇÕES**  
CAMA  
BANHO  
MESA  
DECORAÇÃO  
HOMEWEAR  
COSMÉTICOS  
CRIANÇAS

**HOME COLLECTION AW17**

**TENDÊNCIAS**

Newsletter

**PROMOÇÕES**  
Desde 16/06/2017 até 31/08/2017 ou até esgotar stock

**O SEU CESTO**

	<p><b>CAPA DE ALMOFADA DE LINHO ESTAMPADO FOLHAS</b> ref. 452470089991 30 x 50 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	19,99 €	QUANTIDA. 1	19,99 € ✕
	<p><b>CAPA DE ALMOFADA VELUDO E LINHO BORDADO FERRARIA</b> ref. 453220089992 30 x 50 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	19,99 € <del>29,99 €</del>	QUANTIDA. 1	19,99 € ✕
	<p><b>CAPA DE ALMOFADA ESTAMPADO ORNAMENTAL</b> ref. 453080089991 30 x 50 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	19,99 €	QUANTIDA. 1	19,99 € ✕
	<p><b>ENCHIMENTO ALMOFADA</b> ref. 4004101125061 30 x 50 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	3,99 €	QUANTIDA. 3	11,97 € ✕
	<p><b>ENCHIMENTO ALMOFADA</b> ref. 4004101125062 40 x 40 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	3,99 €	QUANTIDA. 2	7,98 € ✕
	<p><b>ENCHIMENTO ALMOFADA</b> ref. 4004101125063 50 x 50 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	4,99 €	QUANTIDA. 1	4,99 € ✕
	<p><b>CAPA DE ALMOFADA ESTAMPADO DE BORBOLLETAS</b> ref. 411500099992 40 x 40 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	19,99 €	QUANTIDA. 1	19,99 € ✕
	<p><b>CAPA DE ALMOFADA ESTAMPADO MULTIFLOR</b> ref. 439430099992 40 x 40 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	19,99 €	QUANTIDA. 1	19,99 € ✕
	<p><b>CAPA DE ALMOFADA LINHO BORDADO RELEVO</b> ref. 403230030001 30 x 50 cm</p> <p style="font-size: small;">ADICIONAR À WISHLIST</p>	12,99 € <del>29,99 €</del>	QUANTIDA. 1	12,99 € ✕

**PESQUISAR**

---

**RESUMO DA ENCOMENDA**  
(12 artigos)

Total artigos 137,88 €  
taxas incluídas

Despesas de envio: 5,99 €  
Desconto dos gastos de envio: -5,99 €

**TOTAL: 137,88 €**

TEM ALGUM CÓDIGO PROMOCIONAL?

TRANSMITAR PEDIDO

## Anexo 4.16. – Sport Zone

<b>CARRINHO DE COMPRAS</b>		<b>SPORT ZONE (/)</b>
TENS 53 PRODUTO(S) NO TEU CARRINHO DE COMPRAS		
	FLOOR GUARDS <b>639,60€</b>	- 40 +
	YOGA CUBE <b>64,87€</b>	- 13 +
<b>SUBTOTAL &gt;</b>		<b>704,47€</b>
<b>TOTAL &gt;</b>		<b>704,47€</b>
<small>             🛒 FINALIZA A TUA COMPRA E <b>APLICA OS TEUS CUPÕES DE DESCONTO</b> EM "MÉTODO DE PAGAMENTO"              📦 OS CUSTOS DE ENVIO SERÃO CALCULADOS DURANTE O PROCESSO DE COMPRA         </small>		

FINALIZAR COMPRA 

## Anexo 4.17. – Outros diversos

Loja Casa	Qt	PVP	Custo total	s/ IVA	Fonte/site	Dia pesquisado
Puf befe com mandala preta/branca	1	39,95 €	39,95 €	32,48 €	Casa	11/07/2017
Bean Pufe	1	39,95 €	39,95 €	32,48 €	Casa	11/07/2017
ALOHA Almofada Plana	3	9,99 €	29,97 €	24,37 €	Casa	11/07/2017
SOHO Almofada Plana	1	12,99 €	12,99 €	10,56 €	Casa	11/07/2017
Verde Almofada Plana	1	12,99 €	12,99 €	10,56 €	Casa	11/07/2017
DUO Almofada Plana	2	4,99 €	9,98 €	8,11 €	Casa	11/07/2017
CANNES Almofada Plana	1	12,99 €	12,99 €	10,56 €	Casa	11/07/2017
Fonte pequena interior	1	90,00 €	90,00 €	73,17 €	Loja Jardins do Lis	17/01/2017
Estátua de shiva	1	70,00 €	69,00 €	56,10 €	Loja Jardins do Lis	17/01/2017
Toalhas de mesa 145x180	4	9,99 €	39,96 €	32,49 €	Loja Viva	13/01/2017
Toalhas de mesa antimanchas (étnica)	4	10,00 €	40,00 €	32,52 €	Toalhas Anti Nódoas	11/07/2017
			<b>397,78 €</b>	<b>323,40 €</b>		

## Anexo 4.18. – Livros de reclamações, registo de hóspedes e placa identificativa de Alojamento Local



O VALOR DA SEGURANÇA  
IMPRESA NACIONAL CASA DA MOEDA

### LOJA ONLINE

[CATÁLOGO](#)

[LIVROS](#)

[LIVROS DE OUTRAS EDITORAS](#)

[MOEDAS](#)

[MEDALHAS, ARTE E OUTROS](#)

[PUBLICAÇÕES OFICIAIS](#)

[IMPRESSOS](#)

[PRODUTOS DE CONTRASTARIA](#)


[PROMOCÕES](#)

[TERMOS E CONDIÇÕES](#)

[RESERVA DE MOEDA](#)

### CESTO DE COMPRAS

Para iniciar o processo de compra, clique em "encomendar". Se pretender alterar a quantidade a comprar basta alterar o campo "quantidade" e clicar em "atualizar". Ao longo dos quatro passos do processo de compra poderá alterar qualquer dado respeitante ao envio e forma de pagamento da sua encomenda.

PRODUTO	PREÇO	QUANTIDADE	IVA
 <b>MODELO 1898 - LIVRO DE RECLAMAÇÕES (ACTIVIDADE PRIVADA)</b> Código: 1014990	€19.76	1	0%
<b>Total do seu cesto de compras: €19.76</b>			
	<b>ATUALIZAR</b>	<b>ENCOMENDAR</b>	

fnac Cultura, Tecnologia, Lazer >

Todos os... Pesquisar

Ajuda? Lojas A minha conta O meu cesto

TODOS OS UNIVERSOS FLASH SALES ATÉ -30% -20% EM TODOS OS LIVROS LIVROS ESCOLARES PREÇOS MÍNIMOS ATÉ -80% EM CAMPANHA

Home - Livros - Sugestões: 20% Desconto em Livros - Direto

Livro de Registo de Hóspedes - Modelo 196 - 50 Folhas

Vários (Autor) Vários (Autor) Lançado em janeiro de 2011 Edição em Português

Quero ser o primeiro a dar opinião

Preço Fnac desde 11,60 € Vender o meu

FLASH SALES: -20% EM LIVROS Poupe 20% **11,60 €**


Preço base 14,50 €

Em stock (1 ex.) Entrega gratuita

Adicionar ao cesto

Ver todas as lojas >

Ver disponibilidade Lojas



**AcrylicWorld**  
Porque o acrílico é um mundo...

Pesquisa

- ACESSÓRIOS CAIXAS E CAMPÂNULAS DECORAÇÃO DE ESPAÇOS EVENTOS/FEIRAS EXPOSITORES HORECA / CATERING IMPRESSÃO UV KITS SUSPENSÃO MATERIAIS À CHAPA
- MOLDURAS E BOLSAS OUTLET OUTROS PRODUTOS PROTEÇÃO VARANDAS/PISCINAS/ESCADAS PUBLICIDADE PULPITOS SINALÉTICA TAMPOS DE MESA TROFÉUS

Home > Sinalética > Kit Placa Alojamento Local Oficial > **Placa Alojamento Local (Agora só 25,00€)**

**CATEGORIAS**

- Acessórios
- Aluguer
- Caixas e Campânulas
- Decoração de espaços
- Eventos/Feiras
- Expositores
- Horeca / Catering
- Impressão UV
- Kits Suspensão
- Materiais à chapa
- Molduras e Bolsas
- Outlet



Modelo: paL\_oficial

8

## Anexo 4.19. – Open Green

### Proposta - Serviços de Arquitectura Paisagista Opengreen

Catarina Ferreira <producao@opengreen.pt>

ter 06/06/2017 16:24

Para:dianafcarvalho@hotmail.com <dianafcarvalho@hotmail.com>;

Estimada Srª Diana,

De acordo com o seu pedido de orçamento, com as informações sobre o seu espaço, enviamos a seguinte proposta que julgamos ser o que precisa para iniciar este projecto:

#### **01 ) Projecto de Execução de Arquitectura Paisagista para elaboração de Jardim temático (Retiro espiritual/Zen) em Leiria**

##### **Contempla:**

- Estudo Prévio (Plano geral)
- Pecas técnicas desenhadas (alterações, altimetria, planimetria, rega, plantação (árvores, arbustos, herbáceas e sementeiras), pavimentos, lancis e revestimentos)
- Pecas escritas (memória descritiva, mapa de medições e estimativa orçamental)
- Idas ao local : 3 visitas (a primeira para levantamento da situação existente, outra para entrega do Estudo Prévio, e a última para entrega do Projecto de Execução.

Nota: O Estudo Prévio é a 1ª fase do Projecto de Execução. Será uma primeira abordagem ao espaço que deve servir de linha orientadora à 2ª fase que é o desenvolvimento das peças técnicas do P.Execução

**Não contempla:** Levantamento topográfico (fundamental ao arranque do projecto e posteriormente para fase de obra)

**Honorários:** 1000,00€ + IVA

Os pagamentos poderão ser a pronto (na adjudicação) ou faseados. Sendo faseados aplica-se o seguinte:

##### **Condições**

1º pagamento – 500,00 € (no momento da adjudicação)

2º pagamento – 400,00 € (no momento da entrega do estudo prévio)

3º pagamento – 100,00€ (no momento da entrega do projecto de execução)

Nota: Aos valores apresentados acrescenta a Taxa de IVA em vigor

Deixamos a nota de que é extremamente importante haver reuniões periódicas com o cliente para que o espaço transmita o carácter que pretende. Na Opengreen pode contar com uma equipa motiva para personalizar o seu jardim!

Se surgir alguma dúvida não hesite em contactar-nos via email ou telemóvel (911093962).

Estaremos disponíveis para prestar os esclarecimentos que precisar.

Entretanto, pode acompanhar-nos nas redes sociais em:

[www.opengreen.pt](http://www.opengreen.pt)

<https://www.facebook.com/opengreen.pt>

<http://www.pinterest.com/opengreen/>

<https://www.instagram.com/opengreen.ap/>

Com os melhores cumprimentos,

**Catarina Silva Ferreira**

Arquitecta Paisagista

[producao@opengreen.pt](mailto:producao@opengreen.pt)

Telf.: (+351) 249105450

Tlm.: (+351) 916171118

E-mail: [geral@opengreen.pt](mailto:geral@opengreen.pt)

Rua Marechal Carmona, 73

2260-438 Vila Nova da Barquinha

## Anexo 4.20. – Tarifário SMAS

Tabela de preços dos serviços do Laboratório

PARÂMETROS	MÉTODO DE ENSAIO	PREÇO
Alcalinidade	Titulimetria	4€
Alumínio	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
António	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Arsénio	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Azoto amoniacal	Espectrofotometria de Absorção Molecular	5€
Bactérias coliformes	Membrana Filtrante	5€
Bactérias coliformes fecais	Membrana Filtrante	5€
Bromatos	Cromatografia Iónica	9€
Cádmio	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Cálcio	Titulimetria	5€
Cheiro	Método das Diluições a 25°C	3€
Chumbo	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Cloretos	Titulimetria	8€
Cloreto residual	Colorimetria	2€
Clostridium perfringens	Membrana Filtrante	5€
Cobre	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Condutividade	Conductimetria	3€
Cor	Espectrofotometria de Absorção Molecular	5€
Crómio	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Dureza total	Titulimetria	5€
Escherichia coli	Membrana Filtrante	5€
Enterococos	Membrana Filtrante	5€
Estafilococos totais	Membrana Filtrante	5€
Estafilococos coagulase positiva	Membrana Filtrante	5€
Ferro	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Fluoretos	Cromatografia Iónica	8€
Fosfatos	Cromatografia Iónica	8€
Magnésio	Cálculo	3€
Manganés	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Níquel	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Nitratos	Espectrofotometria de Absorção Molecular	8€
Nitritos	Cromatografia Iónica	8€
Nº colónias a 22°C	Incorporação	3€
Nº colónias a 36°C	Incorporação	3€
Ondalidade	Titulimetria	5€
pH	Potenciometria	3€
Pseudomonas aeruginosa	Membrana Filtrante	5€
Sabor	Método das Diluições a 25°C	3€
Selénio	Espectrofotometria de Absorção Atómica	9€
Sulfatos	Cromatografia Iónica	8€
Temperatura	Termometria	1€
Turvação	Nefelometria	4€
Amostragem - Recolha de amostras		5€

A estes valores acresce o IVA de 23%

### Comunicação de Leituras dos contadores

Forneça a leitura do seu contador de água sempre que o leitor dos SMAS não a consiga efetuar, através do telefone 800 500 007, sendo necessário ter em consideração o período de comunicação de leituras e o número de referência constantes na fatura, ou através do Balcão Digital em [www.smas-leiria.pt](http://www.smas-leiria.pt).

Não queremos que apenas poupe água,  
Reduzir o consumo de papel, também é necessário...

Faça a sua adesão à Fatura Eletrónica,  
no nosso Balcão Digital em [www.smas-leiria.pt](http://www.smas-leiria.pt) ou  
no nosso balcão na Machado dos Santos

Adira a este apelo...

Não somos só nós que agradecemos... O Planeta agradece...



**smas leiria**  
MUNICÍPIO DE LEIRIA

Rua da Cooperativa, nº 65C – S. Romão – 2410-256 LEIRIA  
(Apartado) – Apartado 71 – 2401-970 LEIRIA

Telefone Geral: 244 817 300 Telefax: 244 817 301

Linha verde: 800 202 252 (grátis – 24 horas por dia)

E-mail: [geral@smas-leiria.pt](mailto:geral@smas-leiria.pt)  
Uri: <http://www.smas-leiria.pt>

## A NOSSA ÁGUA É MESMO DE CONFIANÇA!

**smas LEIRIA** SERVIÇOS MUNICIPALIZADOS DE ÁGUA E SANEAMENTO

### TARIFÁRIO 2017

Entrada em vigor a 2 de Fevereiro de 2017

Tipo de Cliente	Diâmetro nominal do contador	Tarifas Fixas (€ por cada 30 dias)		
		Abastecimento de Água (a)	Saneamento Águas Residuais (b)	Resíduos Sólidos Urbanos (b) (c)
<b>Doméstico e Doméstico Familiar</b>	<=25 mm	4,5000	4,5000	2,2000
	entre 25 mm e 30 mm	5,9400	12,1500	
	entre 30 mm e 50 mm	7,7220	18,2250	
	entre 50 mm e 100 mm	10,8100	27,3375	
	entre 100 mm e 300 mm	16,2150	41,0063	
<b>Doméstico Social</b>	Todos	Isento	Isento	Isento
<b>Não Doméstico</b>	≤ 20 mm	4,9500	8,1000	6,5500
	entre 20 mm e 30 mm	5,9400	12,1500	
	entre 30 mm e 50 mm	7,7220	18,2250	
	entre 50 mm e 100 mm	10,8100	27,3375	
	entre 100 mm e 300 mm	16,2150	41,0063	
<b>Não Doméstico Social (e)</b>	≤ 20 mm	2,4750	4,0500	2,2000
	entre 20 mm e 30 mm	2,9700	6,0750	
	entre 30 mm e 50 mm	3,8610	9,1125	
	entre 50 mm e 100 mm	5,4050	13,6688	
	entre 100 mm e 300 mm	8,1075	20,5031	

## Componente Variável

Tipo de Cliente	Escalaço de consumo (m3)	Tarifas Variáveis (€/m3)					
		Abastecimento de Água		Saneamento de Águas Residuais		Recolha de Resíduos Sólidos Urbanos	
		Tarifa (a)	TRH (d)	Tarifa (b) (f)	TRH (d)	Tarifa (b) (c)	
Doméstico	Até 5	0,5200	0,0176	0,5900	0,0089	0,2000	
	superior a 5 até 15	0,9000		1,0212			
	superior a 15 até 25	1,5750		1,7870			
	superior a 25	2,7880		3,1633			
Doméstico Social	0 a 15	0,4500		0,4500			
	15 a 25	1,4250		0,7700			
	> 25	2,1100		1,4000			
Doméstico Familiar	Família com 5 pessoas	0 a 8		0,5200			0,5900
		8 a 18		0,9000			1,0212
		18 a 28		1,5750			1,7870
		> 28		2,7880			3,1633
	Família com 6 pessoas	0 a 11		0,5200			0,5900
		11 a 21		0,9000			1,0212
		21 a 31	1,5750	1,7870			
		> 31	2,7880	3,1633			
	Família com 7 ou mais pessoas	0 a 14	0,5200	0,5900			
		14 a 24	0,9000	1,0212			
		24 a 34	1,5750	1,7870			
		> 34	2,7880	3,1633			
Não Doméstico	único	1,5750	1,9856	0,4000			
Não Doméstico Social (e)	único	0,7875	0,9928	0,2000			

O Tarifário de abastecimento, saneamento e gestão de resíduos compreende:

- Uma componente fixa, devida em função do intervalo de tempo objeto de faturação e expressa em euros por cada 30 dias;
- Uma componente variável, devida em função do volume de água fornecido durante o período objeto de faturação.

a) A estes valores acresce IVA a 6%

b) Isento de IVA ao abrigo do n.º2 do artigo 2º do CIVA

c) Da responsabilidade da Câmara Municipal de Leiria e debitado conjuntamente com a Fatura de Água

d) Taxa de Recursos Hídricos - Imposto que reverte integralmente a favor do Estado

e) Pessoas coletivas de direito público e de declarada utilidade pública

f) Tarifa variável por escalaço correspondente à tarifa média de abastecimento de água, com fator de custo de 100% e sujeita à aplicação do coeficiente de afluência de 90%

### TARIFA PROVISÓRIA PARA ABASTECIMENTO DE ÁGUA

Aplicação ao consumo total da tarifa variável do último escalaço aplicado aos utilizadores domésticos

### TARIFA PARA SITUAÇÕES DE ROTURA

Aplicação ao volume de água perdida o escalaço que permite a recuperação de custos (3º escalaço)

## SERVIÇOS AUXILIARES

### Ramais de Água

Execução de ramal de água com extensão superior a 20 metros – Sob Orçamentação

### Ramais de Saneamento

Execução de ramal de saneamento com extensão superior a 20 metros – Sob Orçamentação

### Restabelecimento de ramais

Restabelecimento de ramal de água após corte por falta de pagamento...100,00€+IVA 23%

Restabelecimento de ramal de saneamento por falta de pagamento...200,00€+IVA 23%

### Ligação de contadores

1ª Deslocação para ligação e colocação de contadores..... 0,00€

2ª Deslocação e seguintes, para ligação e colocação de contadores..... 23,50€+IVA 23%

Suspensão e reinício da ligação do serviço a pedido do utilizador..... 23,50€+IVA 23%

Restabelecimento/ligação por incumprimento..... 25,00€+IVA 23%

### Vistorias e ensaios

Por prédio..... 47,50 €+IVA 23%

### Outros Serviços

Leitura extraordinária de consumo de água..... 20,00 €+IVA 23%

Emissão de aviso de corte..... 3,50 €+IVA 23%

Aviso de citação..... 5,00 €+IVA 23%

### Verificação extraordinária de contador a pedido do utilizador

#### (sem peritagem)

Calibre até 20 mm..... 55,00 €+IVA 23%

Calibre superior a 20 mm e até 30 mm..... 80,00 €+IVA 23%

Calibre superior a 30 mm e até 50 mm..... 85,00 €+IVA 23%

Calibre superior a 50 e até a 100 mm..... 90,00 €+IVA 23%

Calibre superior a 100 mm..... 100,00 €+IVA 23%

### Verificação extraordinária de contador a pedido do utilizador

#### (com peritagem)

Calibre até 20 mm..... 80,00 €+IVA 23%

Calibre superior a 20 mm e até 30 mm..... 95,00 €+IVA 23%

Calibre superior a 30 mm e até 50 mm..... 105,00 €+IVA 23%

Calibre superior a 50 e até a 100 mm..... 120,00 €+IVA 23%

Calibre superior a 100 mm..... 150,00 €+IVA 23%

### Serviços Avulsos

Cópias A4 preto..... 0,20 €+IVA 23%

Cópias A4 cor..... 0,25 €+IVA 23%

Cópias A3 preto..... 0,30 €+IVA 23%

Cópias A3 cor..... 0,35 €+IVA 23%

Desenhos cópia..... 5,00 €/m<sup>2</sup>+IVA 23%

Desenhos Plotagem..... 10,00 €/m<sup>2</sup>+IVA 23%

## Anexo 5 – Orçamentos/Pesquisas de valores (FSE)

### Anexo 5.1. – Serviço de contabilidade e seguros

Re: Dados projeto mestrado e pedido de orçamento contabilidade

Rui Fonseca <ruimsfonseca@gmail.com>

qua 02/08/2017 23:37

Caixa de Entrada

Para:Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com>;

 1 anexos (448 KB)

Diana(Ac Trabalho).pdf;

Olá Diana,

Desculpa o atraso.

Anexo a simulação do seguro de acidentes de trabalho, para uma pessoa com vencimento de 1.221€/mês, inclui 90€/mês de subsídio de alimentação, e este seguro fica 435,37€/ano.

O seguro de responsabilidade civil, é baseada no volume de facturação, e está também de acordo com o artº. 27, assim:

1. 1º. ano VN 19.186€ = 125,00€
2. 2º. ano VN 37.227€ = 250,00€
3. 3º. ano VN 54.029€ = 350,00€
4. 4º. ano VN 84.361€ = 550,00€
5. 5º. ano VN 84.361€ = 550,00€

Falta só o seguro de incêndio, mas este seguro é um pouco mais complexo. Primeiro terá de haver instalações, saber o valor das mesmas e de tudo o que está dentro das mesmas. Como a actividade pode também ser só no exterior "animação turística" pode omitir-se?

Em relação aos honorários do contabilista, ao os valores não são muito fáceis de fazer, porque a ordem ainda não criou uma tabela.

Os valores são calculados pelo VN, mas também e principalmente pela quantidade de documentos mensais.

digamos que pelo VN dos 5 anos, seria +/- o 1º ano 100€/150€, o 2º. e 3º. ano 150€/200€, o 4º. e 5º. ano 200€ / 300€, no entanto poderia aumentar o valor dos honorários como disse atrás consoante a quantidade de documentos mensais.

Se verificares que falta alguma coisa fala

*Cumprimentos*

*Rui Fonseca*

No dia 21 de julho de 2017 às 22:08, Diana Carvalho <[dianafcarvalho@hotmail.com](mailto:dianafcarvalho@hotmail.com)> escreveu:

Olá tio,

Desculpa, esqueci-me deste pormenor. Para além dos seguros que estavas a pensar simular-me, há mais 1 que este é de acordo com os n.º 1 e 2 do artigo 27º que te envio em anexo, pois como no projeto terei as terapias holísticas, para efeitos de serviços turísticos, estas são de animação turística o que implica mais um seguro penso eu, não sei, se vieres que se pode juntar os dois seguros de responsabilidade civil do alojamento local e da animação turística num só melhor.

Beijinhos

---

**De:** Diana Carvalho <[dianafcarvalho@hotmail.com](mailto:dianafcarvalho@hotmail.com)>

**Enviado:** quinta-feira, 20 de julho de 2017 16:42

**Para:** Tio Rui\_Gmail

**Assunto:** Dados projeto mestrado e pedido de orçamento contabilidade

Olá,

Então as previsões são as seguintes, esperando que a realidade seja melhor depois:

Nº de funcionários = 1 (Para os primeiros anos serei só eu)

Vencimento base mensal = 1221€

Facturação (s/ iva):

1º ano = 19.183€

2º ano = 37.227€

3º ano = 54.029€

4º ano = 84.361€

5º ano = 84.361€

Já agora, penso que foste tu que me disseste para o trabalho que fiz para uma das disciplinas, que um serviço de contabilidade eram 400€/mês (+/-). Consegues enviar-me num e-mail à parte ou num pdf um género de "orçamento" para este serviço? É apenas para mostrar que não inventei o valor e que o pedi a um contabilista.

Obrigada

Diana

**Acidentes de Trabalho - Conta Outrem**  
**Relatório de Simulação**



Nº Simulação:

**Cliente:** DIANA RITA FONSECA GOUVEIA DE CARVALHO **NIF:** 231110308 **Telefone:**  
**Morada:** MANUEL FRANCISCO FUSO 181  
**Cód. Postal:** 2415-366 LEIRIA  
**Actividade:** 55204000 - Outros locais de alojamento de curta duração  
**Modalidade:** Prémio Fixo Com Nomes  
**Duração:** Dias e Anos Seguintes

**VOLUME ANUAL DE SALÁRIOS (base 14 meses):** 18.084,00€

**COBERTURAS / GARANTIAS**

De acordo com a Lei 98/2009 de 04 de Setembro

Prémio	Inem	Fat	Selo	Valor Total a Pagar
379,76€	9,49€	27,13€	18,99€	435,37€
				<b>Valor da Fracção</b>
				(*) 435,37€

(\*) Incluir 1,32€, relativo a custo de apólice no primeiro recibo.

**Feito em:** 02-08-2017  
**Por:** RUI MANUEL SOUSA FONSECA

**NOTAS**

A presente simulação é válida durante 30 dias a contar da data da sua realização ou no limite até 31 de Dezembro do corrente ano.

Esta simulação foi efectuada com base nos dados indicados pelo potencial Cliente e tendo em consideração as tarifas vigentes à data da sua realização, pelo que os valores e condições apresentados são meramente informativos, não tendo qualquer validade contratual ou de proposta de seguro.

A aceitação de qualquer contrato de seguro dependerá sempre do preenchimento completo da proposta de seguro e de outros elementos essenciais à apreciação e aceitação do risco proposto. Caso venha a ser celebrado o contrato de seguro, as presentes condições não estão necessariamente garantidas, sendo que as condições do contrato são as que constarem da apólice.

Não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

Os dados recolhidos são da responsabilidade da Ageas Portugal, Companhia de Seguros, S.A., que os processará e armazenará informaticamente, destinando-se a ser utilizados nas relações pré-contratuais e contratuais estabelecidas com os seus Clientes ou potenciais Clientes.

**Acidentes de Trabalho - Conta Outrem**  
**Relatório de Simulação**



Os dados poderão ser partilhados com subcontratados da Ageas Portugal (na medida estritamente necessária e mediante medidas de segurança adequadas) com terceiros do mesmo grupo empresarial, com a Associação Portuguesa de Seguradores e ainda com autoridades públicas, governamentais ou judiciais portuguesas decorrente de obrigações legais. O titular dos dados tem direito de acesso, correcção e oposição mediante contacto escrito para o Segurador.

Ageas Portugal, Companhia de Seguros, S.A.  
Sede: Rua Gonçalo Sampaio, 39, Apart. 4076, 4002-001 Porto, Tel. 22 608 1100, Fax 22 608 1136  
Matrícula / Pessoa Colectiva N.º 503 454 109, Conservatória de Registo Comercial do Porto, Capital Social 36.670.805 Euros.

## Anexo 5.2. – Staples Office Centre

STAPLES

VÁRIAS FORMAS DE COMPRAR. Compre na loja, em casa ou em qualquer lugar.

Precisa de ajuda? Últimos Folhetos

Q

A sua encomenda qualifica-se para Entrega Grátis! Entrega grátis Com IVA

Recomenda rápida As nossas lojas Bem-vindo dianafcarvalho@... FINALIZAR 43,53 €

MATERIAL DE ESCRITÓRIO
TECNOLOGIA
TINTEIROS & TONERS
SERVIÇOS
DESTAQUES
LIVROS ESCOLARES






### O seu carrinho de compras

A sua encomenda qualifica-se para Entrega Grátis! Entrega grátis

[Continuar a comprar](#) | [Gravar como Lista de Favoritos](#)

---

**Entrega estimada (5 produto(s)): 24h úteis (c/ confirmação de pagamento até às 15h)**

	<p><b>HP Tinteiro 302 (F6U65AE) azul, magenta, amarelo, pacote único, de rendimento padrão</b> # Produto WW-410223</p>	<p>Qt. <input type="text" value="1"/> <span style="font-size: 0.8em;">+ -</span></p> <p style="font-size: 0.8em;">Atualizar   Remover</p> <p style="font-size: 0.7em;">19,19 € unidade</p> <p style="font-size: 0.7em;">+ PQR -</p>	<p><b>19,19 €</b></p> <p style="font-size: 0.8em;"><a href="#">Gravar para comprar depois</a>   <a href="#">Adicionar a uma Lista de Favoritos</a></p>
	<p><b>HP Tinteiro 302 (F6U66AE) preto, pacote único, de rendimento padrão</b> # Produto WW-410226</p>	<p>Qt. <input type="text" value="1"/> <span style="font-size: 0.8em;">+ -</span></p> <p style="font-size: 0.8em;">Atualizar   Remover</p> <p style="font-size: 0.7em;">15,09 € unidade</p> <p style="font-size: 0.7em;">+ PQR -</p>	<p><b>15,09 €</b></p> <p style="font-size: 0.8em;"><a href="#">Gravar para comprar depois</a>   <a href="#">Adicionar a uma Lista de Favoritos</a></p>
	<p><b>Staples Papel A4 de 80 g/m² branco</b> # Produto WW-057150</p>	<p>Qt. <input type="text" value="1"/> <span style="font-size: 0.8em;">+ -</span></p> <p style="font-size: 0.8em;">Atualizar   Remover</p> <p style="font-size: 0.7em;">3,59 € resma 500 folhas</p>	<p><b>3,59 €</b></p> <p style="font-size: 0.8em;"><a href="#">Gravar para comprar depois</a>   <a href="#">Adicionar a uma Lista de Favoritos</a></p>
	<p><b>Ancor Pasta de Arquivo Lombada Larga Ancor, A4, Cartão, Cinzento</b> # Produto WW-191253</p>	<p>Qt. <input type="text" value="2"/> <span style="font-size: 0.8em;">+ -</span></p> <p style="font-size: 0.8em;">Atualizar   Remover</p> <p style="font-size: 0.7em;">1,69 € unidade</p>	<p><b>3,37 €</b></p> <p style="font-size: 0.8em;"><a href="#">Gravar para comprar depois</a>   <a href="#">Adicionar a uma Lista de Favoritos</a></p>
	<p><b>Staples Bolsa Catálogo 75 Microns 25 Unidades</b> # Produto WW-00901</p>	<p>Qt. <input type="text" value="1"/> <span style="font-size: 0.8em;">+ -</span></p> <p style="font-size: 0.8em;">Atualizar   Remover</p> <p style="font-size: 0.7em;">1,39 € pack 25 unidades</p> <p style="font-size: 0.7em;">+ PQR -</p>	<p style="font-size: 0.7em;">Antes 9,76 €</p> <p style="font-size: 0.7em;">0,35 €</p> <p><b>1,39 €</b></p> <p style="font-size: 0.8em;"><a href="#">Gravar para comprar depois</a>   <a href="#">Adicionar a uma Lista de Favoritos</a></p>

Total: 43,53 €

Finalizar
Sugestões?

<b>Subtotal IVA inc.:</b>	43,53 €
<b>Portes de envio (excepto ilhas) IVA inc.:</b>	Grátis
<b>Total IVA inc.:</b>	43,53 €
<b>Valor IVA:</b>	8,14 €

Portes Grátis em entregas nas Lojas Staples! Cupões poderão ser aplicados no próximo passo.

## Anexo 5.3. – Ficha Normalizada EDP Comercial



Atendimento a clientes 808 53 53 53  
8h às 22 horas/dias úteis  
energia.edp.pt

### FICHA NORMALIZADA DE OFERTA DE FORNECIMENTO DE ENERGIA

<b>1. IDENTIFICAÇÃO DO COMERCIALIZADOR E DA OFERTA</b>	
Comercializador (fornecedor):	EDP Comercial - Comercialização de Energia, S.A.
Oferta comercial (designação):	Eletricidade <b>Concelho (local de consumo):</b> _____
Segmento da oferta:	<input type="checkbox"/> Particulares <input checked="" type="checkbox"/> Baixa tensão normal, potências contratadas de 1,15 kVA a 41,4 kVA <input checked="" type="checkbox"/> Negócios <input type="checkbox"/> Baixa pressão inferior, escalões de consumo 1, 2, 3 e 4
Contactos comerciais, para reclamação e pedido de informação	Contacto telefónico 808 53 53 53 (dias úteis das 8h às 22h, custo de uma chamada local), em energia.edp.pt/contactos ou edponline.edp.pt ou nas nossas lojas e agentes EDP
Assistência técnica ou avarias	Eletricidade: 800 506 506 (chamada gratuita, 24h) Gás Natural: _____ (chamada gratuita, 24h)
Leituras de contador	Eletricidade: 800 105 353 (chamada gratuita, 24h) Gás Natural: 800 105 353 (chamada gratuita, 24h)
<b>2. CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DA OFERTA</b>	
Fornecimento:	<input checked="" type="checkbox"/> Eletricidade <input type="checkbox"/> Gás Natural <input type="checkbox"/> Dual (Eletricidade + Gás Natural)
Duração:	12 meses ou até à data de <u>n.a.</u> (ddmmaaaa) <input checked="" type="checkbox"/> Renovação automática
Validade da oferta:	<input checked="" type="checkbox"/> Permanente <input type="checkbox"/> Promocional, até <u>n.a.</u> (ddmmaaaa)
Fidelização:	<input checked="" type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, por <u>n.a.</u> meses. Benefício associado: <u>n.a.</u> Custo quebra de fidelização: <u>n.a.</u>
Indexação de preço:	<input type="checkbox"/> Preço indexado na eletricidade <input type="checkbox"/> Preço indexado no gás natural <input checked="" type="checkbox"/> Sem indexação de preços
Faturação:	Periodicidade: <input checked="" type="checkbox"/> Mensal <input type="checkbox"/> Bimestral <input type="checkbox"/> Anual
Meio(s) de pagamento:	Modo de pagamento: <input type="checkbox"/> Fixo <input checked="" type="checkbox"/> Até 15 dias da emissão da fatura <input checked="" type="checkbox"/> Fatura eletrónica obrigatória Débito direto
Prazo de resposta a reclamações:	Preço diferenciado? <input checked="" type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim Se sim, quais os que têm custo adicional: <u>n.a.</u> <input type="checkbox"/> Sem compensação <input checked="" type="checkbox"/> Com compensação Valor da Compensação: 10€
Serviços adicionais:	Custo mensal :
<b>3. FORNECIMENTO DE ELETRICIDADE E GÁS NATURAL</b>	
<b>ELETRICIDADE CPE(1):</b>	PT_ <b>Tarifa social:</b> Não
Potência contratada:	41,4 kVA
Preço total:	Preço total(2) 77,9 € para fornecimento indicativo de 100 kWh/mês Preço total(3) 401,2 € para fornecimento de 2877,6kWh/mês
Preço atual da energia(4):	<input checked="" type="checkbox"/> Fixo de 0,0650 €/kWh Indexado a <u>n.a.</u> Cálculo do preço indexado: <u>n.a.</u> Informação do indexante disponível em: <u>n.a.</u>
Opção tarifária:	Tri-Horário
Emissões de CO2	10,130 g CO2/100 kWh, de acordo com última informação anual (exceto Eletricidade Verde com zero emissões).
<b>GÁS NATURAL CUI(1):</b>	PT_ <b>Tarifa social:</b> Não
Escalão de consumo	Preço total(2) € para fornecimento indicativo de 100 kWh/mês
Preço total:	Preço total(5) € para fornecimento de _____ kWh/mês
Preço atual da energia(4):	<input checked="" type="checkbox"/> Fixo de <u>n.a.</u> €/kWh Indexado a <u>n.a.</u> Cálculo do preço indexado: <u>n.a.</u> Informação do indexante disponível em: <u>n.a.</u>
<b>4. INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR</b>	
<b>Tarifa Social</b> As condições de acesso para a eletricidade são: a) ter potência contratada inferior ou igual a 6,9kVA na sua residência permanente e b) beneficiar de um dos seguintes apoios da Segurança Social: Complemento solidário para idosos; Rendimento social de inserção; Subsídio social de desemprego; Abono de família; Pensão social por invalidez ou Pensão social de velhice. Caso não se enquadre em nenhum destes apoios, pode ainda ter acesso à Tarifa Social na eletricidade se tiver um rendimento anual igual ou inferior ao rendimento anual máximo fixado em legislação (5.808€ acrescidos de 50% por cada elemento do agregado familiar que não aufera qualquer rendimento até um máximo de 10). Nos termos da legislação da tarifa social de eletricidade, o rendimento anual máximo é revisto periodicamente pelas entidades competentes, consulte o valor atualizado em vigor em energia.edp.pt. Para o gás natural, as condições são: a) ter escalão de consumo 1 ou 2 na sua residência permanente e b) beneficiar de um dos seguintes apoios da Segurança Social: Complemento solidário para idosos; Rendimento social de inserção; Subsídio social de desemprego; 1º escalão de abono de família ou Pensão social por invalidez. Saiba como é atribuída a Tarifa Social no site energia.edp.pt, através do 808 53 53 53 ou nas lojas e agentes EDP.	
<b>Clientes com necessidades especiais</b> São considerados clientes com necessidades especiais nos contratos de <b>eletricidade</b> : clientes com limitações no domínio da visão - cegueira total ou hipovisão; com limitações no domínio da audição - surdez total ou hipoacusia; com limitações no domínio da comunicação oral; clientes para os quais a sobrevivência ou a mobilidade dependam de equipamentos cujo funcionamento é assegurado pela rede elétrica ou clientes que vivam com pessoas com estas limitações. Nos contratos de <b>gás natural</b> : clientes com limitações no domínio da visão - cegueira total ou hipovisão; com limitações no domínio da audição - surdez total ou hipoacusia; com limitações no domínio da comunicação oral; ou, com limitações no domínio do olfato que impossibilitem a deteção da presença de gás natural ou clientes que tenham no seu agregado familiar pessoa com esta limitação. Para se registar como cliente com necessidades especiais: pode dirigir-se a qualquer loja ou agente EDP, levando consigo a Declaração Médica, ou preencher integralmente o formulário disponível em energia.edp.pt e enviá-lo por correio, juntamente com a Declaração Médica, para: Rua Pólo Norte nº 10 A, 1998-034 Lisboa.	

(1) Obrigatório preenchimento apenas com a concretização do contrato.  
(2) Considera um consumo indicativo de 100 kWh por mês, sendo apresentado o custo global mensal com todos os encargos (acesso e energia), excluindo impostos e taxas.  
(3) Nas ofertas com vários períodos horários considera-se um consumo igualmente distribuído por cada período. O consumo é meramente indicativo e destina-se a operacionalizar a comparação de ofertas em mercado, não refletindo o consumo real dos destinatários da oferta.  
(4) Considera um consumo médio dos clientes com a potência e tarifa indicadas.  
(5) Considera o consumo médio indicado e é obtido subtraindo ao preço total da energia o custo com as tarifas de acesso às redes.  
(6) Considera um consumo médio nacional dos clientes com o escalão indicado.

## Anexo 5.4. – Simulador consumo de água do município de Aveiro

Eficiência Hídrica em Edifícios e Espaços Públicos...  
... O Caminho para a Gestão Sustentável da Água!!!

# Eficiência Hídrica

## Simulador de Consumo de Água

(Versão EH 2014.01.01)

Clique aqui para começar... :)

Projeto Co-Financiado pela União Europeia

Poupe Água... Seja Eficiente!!!

CONSUMO DE ÁGUA - Resultados				
Local / Atividade	Onde Gasta?	Consumo Atual		
		Por Utilização (litros/mês)	Por Tipo de Utilização (%)	Por Local (%)
Quarto de Banho / Banheiro	Autoclismo	10 305,5	14,56%	96,34%
	Fluxómetro / Mictório	0,0		
	Chuveiro / Duche	13 588,8	19,20%	
	Banho de Imersão	0,0		
	Lavatório	44 290,6		
	Bidés	0,0		
Cozinha	Lava-loiça	0,0	0,45%	0,45%
	Beber e Cozinhar	316,3		
Equipamento	Máquina Lavar Roupa	0,0	0,00%	0,15%
	Máquina Lavar Louça	104,3	0,15%	
Limpeza	Casa	173,8	0,25%	0,25%
	Carro	0,0	0,00%	
Jardins / Espaços Verdes	Rega	1 996,1	2,82%	2,82%
Piscina	Tanque	0,0	0,00%	0,00%
Outros	Lago	0,0	0,00%	0,00%
	Sistemas de Aquecimento / Arrefecimento (AVAC)	0,0	0,00%	
Fugas	Fugas	0,0	0,00%	0,00%
<b>Consumo Total</b>		<b>70 773,5</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Consumo Atual (por Tipo de Utilização)**

SABIA QUE consome 70,8 m3 por mês, o que corresponde a um consumo por pessoa por dia de cerca de 179 Litros!!!

**Consumo de Água (litros/utilizador/dia)**

Menu Anterior

Imprimir

Quanto Paga?

## Anexo 6 – Contactos diversos

### Anexo 6.1. – Turismo do Centro

Re: Questões AL

Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com>

dom 16/07/2017 23:51

Para: Gonçalo Gomes <goncalo.gomes@turismodocentro.pt>;

Ok, amanhã já esclareço com o Turismo de Portugal então.

Muito obrigada mais uma vez,

Diana Carvalho

---

De: Gonçalo Gomes <goncalo.gomes@turismodocentro.pt>

Enviado: domingo, 16 de julho de 2017 23:49

Para: Diana Carvalho

Assunto: Re: Questões AL

Amanhã de manhã, tente ligar à Dra. Carla Abreu do Turismo de Portugal (a partir do geral 211 140 200) para a esclarecer sobre a questão da cozinha. É a quem recorro quando tenho dúvidas (que é como estou neste momento sobre esta questão). :)

A recepção pode ser a mesma, sim. Sobre o parque infantil, fazem-se baloiços e equipamento simples que podem servir todos (até para atividade física).

Agora quanto ao café/cozinha/serviço de pequenos almoços, não possa dar certezas. O TP é o melhor caminho.

Até breve,

No dia 16 de julho de 2017 às 23:40, Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com> escreveu:

Caro Gonçalo, (sem DRs :))

Se calhar para o enquadrar melhor. Será um terreno com 2400 m2 que estará junto (fará parte) do Alojamento Local em que prevejo construir um Alpendre aberto de 16m x 5m com as infraestruturas sanitárias (wc e balneário), espaço de convívio/refeição e cozinha.

. A questão do portão para entrada e saída de veículos de emergência, será fácil, uma vez que o terreno para este objetivo está delimitado precisamente por uma estrada, o que facilita esta questão.

. As vias de circulação terei de encontrar uma forma de estarem em conformidade com este requisito.

. O fornecimento de pelo menos 80L água a cada utente. Nesta infraestrutura (alpendre) haverá água canalizada da Rede e por isso este requisito estará sempre cumprido.

. A recepção poderá ser a mesma do Alojamento Local, uma vez que a entrada principal para este espaço de campismo será a entrada principal do alojamento local, certo?

. O café/bar e sala de convívio, haverá a cozinha, onde serão confeccionadas/servidas as refeições e todo o espaço no alpendre. Ou quando diz que há muitos locais que não cumprem, quer dizer que um espaço assim não é suficiente?

. Parque infantil - Para os serviços que prestarei em princípio não haverão crianças, simplesmente pelo tipo de serviço, não é por discriminação. Mas sendo obrigatório uma solução se há-de encontrar.

Sobre a parte do edifício que será alojamento local. Este terá sempre cozinha, isso é condição certa do projeto, seja para servir refeições, seja para disponibilizar aos utentes para serem estes a cozinhar. O fornecimento de alimentos embalados sai completamente fora do contexto/objetivo do serviço em si, pois terão sempre de haver todas as refeições que serão vegetarianas. Sendo assim, nesta possibilidade de disponibilização da cozinha aos utentes, já não é necessário licenciamento de restauração. correto?

Muito obrigada por ter respondido ainda hoje, pelas explicações e pelo desejo de bom trabalho!

Diana Carvalho

De: Gonçalo Gomes <[goncalo.gomes@turismodocentro.pt](mailto:goncalo.gomes@turismodocentro.pt)>

Enviado: domingo, 16 de julho de 2017 22:57

Para: Diana Carvalho

Assunto: Re: Questões AL

Cara Diana, sem Drs., ok? :)

Quanto aos parques de campismo, o que costumo significar maiores problemas são os seguintes requisitos comuns:

Artigo 8.º

Delimitação

3 — Nas vedações devem existir portões de entrada e saída em número suficiente, nos termos da legislação em vigor, a definir pelo plano de emergência, e devidamente sinalizados, **com a largura mínima de 3,5 m, para possibilitar o acesso ao parque de veículos de socorro e emergência.**

Artigo 10.º

Vias de circulação interna

1 — Os parques de campismo e de caravanismo devem dispor de vias de circulação interna que permitam o trânsito de qualquer tipo de veículos automóveis com ou sem reboques, designadamente veículos de socorro ou de emergência.

2 — As vias de circulação interna devem ter a largura mínima de 3 m ou 5 m, conforme sejam, respectivamente, de um ou dois sentidos.

Nos parques de campismo e de caravanismo deve ser assegurado o fornecimento de pelo menos 80 l de água por dia e por campista

para além das condições gerais:

- a) Recepção, situada junto à entrada principal do parque de campismo e de caravanismo;
- b) Café/bar; - **embora este resolvesse a questão dos pequenos almoços**
- d) Sala de convívio;
- h) Parque infantil;

A questão do pequeno almoço resolve-se com o café-bar que é obrigatório para o parque de campismo e que pode ser de utilização comum. Esta é uma questão polémica, em que a teoria que nos é dita pelo Turismo de Portugal não é o que conhecemos na prática (eu próprio tenho uma colega que tem um AL que não cumpre minimamente como legislação neste campo e servem pequenos almoços e publicitam-no amplamente). A questão da cozinha disponibilizada aos utentes também é um caminho, até porque para uma casa poder ter licença de habitabilidade (que é condição necessária para se poder registar como AL) tem que ter uma cozinha. Outro caminho simples é fornecer alimentos embalados, que não requerem preparação. É um daqueles assuntos mal explicados na legislação que ninguém cumpre...

Sobre os agentes de animação, qualquer atividade, seja indoor ou outdoor, que seja vendida a turistas mediante remuneração deve ser registada no âmbito dos agentes de animação turística. A partir do momento em que tiver o parque de campismo licenciado, pode fazer o registo no RNAAT, sem pagar a licença - os 90,00 euros, mantendo-se a obrigatoriedade de contratar os seguros.

Bom trabalho,

No dia 16 de julho de 2017 às 21:06, Diana Carvalho <[dianafcarvalho@hotmail.com](mailto:dianafcarvalho@hotmail.com)> escreveu:

Boa tarde Dr Gonçalo Gomes,

Mais uma vez muito obrigada pela sua ajuda. E vou colocar-lhe mais umas questões.

Relativamente aos requisitos para parque de campismo, não achei nada de extraordinário, pois a minha situação torna-se mais simples, uma vez que os utentes que ficarem alojados em tenda, farão todos parte do mesmo grupo, que nunca será maior que 19, o que reduz logo alguns requisitos no que diz respeito às áreas mínimas de área para a tenda por cada utente. Bem como em termos de instalações comuns o que tenho em projeto já incluía praticamente tudo :)

Relativamente ao serviço de refeições, esse sim parece-me mais complicado. Se em vez de servir refeições, disponibilizar uma cozinha para que os utentes confeccionem eles as próprias refeições (como nas situações de apartamentos ou até dos hostels), deixo de ter que ter licenciamento como estabelecimento de restauração?

Se assim for, a cozinha já não tem de cumprir todos os requisitos como se fosse um estabelecimento de restauração, ou seja, pode ser apenas uma cozinha normal de uma casa de habitação, certo?

Estive a ver a legislação que me enviou sobre as actividades de animação turística, onde sugere que eu incluía as terapias holísticas. No entanto os exemplo mencionados na lista em anexo ao DL são tudo actividades outdoor que implicam saída do empreendimento turístico, no entanto, as actividades que terei serão sempre para usufruir dentro do espaço. A única actividade que posso considerar exterior são os retiros espirituais quando o alojamento for em campismo. É certo que os utentes, mesmo em alojamento interior poderão usufruir de todo o jardim que se pode considerar observação de natureza, mas ali num espaço limitado e isso nem será um serviço. As terapias holísticas/alternativas serão usufruídas sempre em interior. Ou seja, no fundo é mais turismo de saúde, como os spas, mas acredito que os spas impliquem licenciamento e requisitos exigentes que não sei se vou gostar.

Pode ajudar-me a perceber melhor como classifico este serviço?

Fico a aguardar o seu feedback.

Com os melhores cumprimentos,  
Diana Carvalho

---

De: Diana Carvalho <[dianafcarvalho@hotmail.com](mailto:dianafcarvalho@hotmail.com)>

Enviado: sexta-feira, 14 de julho de 2017 14:34

Para: Gonçalo Gomes

Assunto: Re: Questões AL

Boa tarde,

Muito obrigada por todas as suas respostas e esclarecimentos, vou analisar com mais atenção todos os pontos.

Mais uma vez obrigada.

Com os melhores cumprimentos,

Diana Carvalho

---

De: Gonçalo Gomes <[goncalo.gomes@turismodocentro.pt](mailto:goncalo.gomes@turismodocentro.pt)>

Enviado: sexta-feira, 14 de julho de 2017 12:34

Para: Diana Carvalho

Assunto: Questões AL

Bom dia,

Vou começar a responder às questões colocadas, começando pela primeira, de enquadramento nas tipologias de alojamento. Há algumas questões importantes a ter em atenção desde o início:

- A vertente dos quartos e do dormitório, como tem menos de 9 unidades de alojamento e menos de 30 utentes, pode ser enquadrada no AL, sem precisar de ser hostel.

- Só pode ter tendas estando licenciada para parque de campismo, o que implica uma série de requisitos com os quais provavelmente não está a contar (envio em anexo a portaria com os requisitos); aconselho a que esqueça esta vertente.

- A possibilidade de fornecer refeições requer o licenciamento como estabelecimento de restauração. Se fosse um turismo em espaço rural poderia fornecê-las como parte do serviço, mas no alojamento local implica esse processo. - envio em anexo um guia sobre o processo.

- A oferta de serviços de terapias holísticas implica o registo da empresa como agente de animação turística. Passo a explicar o que é necessário para o efeito:

A atividade e registo das empresas é regulada pelo Decreto-Lei 95/2013 de 19 de Julho (com alterações introduzidas pelo Decreto-Lei DL 186-2015 de 03-09 que envio em anexo), mas para efeitos dos seguros obrigatórios deve ser consultado o artigo 27.º do Decreto de 2009, que é o que ainda vigora (envio essa página em anexo, para ser mais fácil a consulta).

O registo no **RNAAT** processa-se exclusivamente no sistema informático do Turismo de Portugal, acessível a partir do seguinte link:

<https://acesso.turismodeportugal.pt/wso/faces/Login.jspx>

Será necessário, em primeiro lugar, proceder ao registo da entidade no sistema (fundo da página, à direita), para depois entrar com o NIF e password criada no registo (no separador Público) ou, em alternativa, com o NIF e password da entidade, no portal das Finanças.

Para o registo, que decorre todo no formulário eletrónico, são precisos documentos (que devem ser submetidos digitalizados) sobre a empresa/entidade, apólices de seguro (de acidentes pessoais e de responsabilidade civil conforme definido na legislação) e respetivo comprovativo de pagamento (anual) e um programa breve das atividades a desenvolver e dos equipamentos a utilizar (basta copiar das atividades que forem selecionadas e acrescentar se são utilizados meios, como veículos), para além da declaração (minuta em anexo), devidamente preenchida.

As atividades inscritas nas apólices devem coincidir com as atividades marcadas no formulário.

Deve também ser acutelada a necessidade de licenciar a utilização de algum espaço natural ou privado em que pretenda realizar as atividades, caso seja exigível ou obedecer aos requisitos legais no caso de utilização de veículos ou embarcações.

Após a submissão do formulário, o TP enviará uma guia para pagamento de uma taxa única (que pode ser feito no multibanco). Deve, então, entrar novamente no formulário e submeter o comprovativo de que o pagamento foi feito.

Existe uma disposição que é apenas para empresas: para que o valor da taxa única seja de apenas 90,00€, deverá, previamente à submissão do formulário, ser requerido (também online) o certificado de microempresa, no seguinte link, seguindo as instruções que se lhe aplicam:

<http://www.iapmei.pt/iapmei-art-02.php?id=235&temajd=18>

Para entrar no sistema informático onde se faz o registo das empresas, devem seguir estes passos:

1.º entrar em [www.turismodeportugal.pt](http://www.turismodeportugal.pt)

2.º em cima à direita, entrar em "serviços na web"

3.º em baixo, entrar em "serviços de registo"

4.º entrar com o NIF da empresa e a password da empresa no site das Finanças no separador respetivo (e seguir para o passo 6.º) ou registar a empresa no espaço definido, criando uma password

5.º escrever o NIF e a password criada no passo anterior

6.º entrar em "agentes de animação turística"

7.º entrar em "pedido de registo" (em momentos posteriores para colocar o comprovativo de pagamento deve entrar em "meus registos e depois "alterar")

8.º Preencher e fazer *upload* da documentação solicitada.

Agora as questões concretas:

**1 - Posso classificar este alojamento local como moradia ou terei de o classificar obrigatoriamente como hostel, ou posso classificar como apartamento?**

Como hostel não será necessário, desde que não se ultrapasse os limites dos 30 utentes e 9 unidades de alojamento. À partida pode ser moradia, mas nesse caso só poderá ser vendida como um todo; para ser apartamento tem que ter utilização independente; o caminho mais adequado, face à descrição, será de estabelecimento de hospedagem, em que as unidades de alojamento são compostas por quartos.

**2 - Se puder classificar como moradia/apartamento, quais são os critérios para a classificação dos mesmos (uteses, camas, quartos, etc.)?**

Está respondido na questão anterior.

**3 - Se puder classificar como moradia/apartamento, quais os requisitos legais? Pois pela legislação, nomeadamente em termos de segurança, fiquei na dúvida se para a moradia se aplicam os mesmo requisitos de segurança do hostel (+ que 10 utentes) ou se se aplica o nº2 do artigo 13º (igual ou inferior a 10 utentes)?**

Prevendo-se 19 utentes como capacidade máxima (dos quartos + dormitório), devem cumprir-se os requisitos de segurança necessários a estabelecimentos com mais do que 10 utentes.

**3.1. - Onde posso obter um orçamento para todo o equipamento e sinalética necessária, bem como por todo o serviço de instalação?**

Um orçamento para este tipo de equipamento carece de condições concretas, que poderá ser apresentado por qualquer uma das entidades credenciadas pelo efeito pela Autoridade Nacional de Proteção Civil, que podem ser consultadas no seguinte link, por zona e tipologia de intervenção pretendida:

<http://www.proci.pt/pt-pt/SEGCINCENDEDEF/CONSULTAENTIDADES/Paginas/default.aspx>

**4 - Em termos de Arquitectura que licenças/autorizações, etc. e custos associados, devo considerar?**

Cada município dispõe de um regulamento de taxas aplicáveis a cada procedimento. Pode depender se vai licenciar obras; do tamanho da intervenção; da localização; e dos valores que cada município prevê para vistorias. Só o município competente poderá dizer-lhe exatamente o que esperar de valores nesse campo e com dados concretos.

**5 - Em termos Fiscais a que taxas/impostos, etc, estará o alojamento sujeito?**

Temos previsto desenvolver um manual que possa responder a estas questões, mas só deverá estar completo no final do ano. Nesta fase, sugiro uma consulta à ALEP ou à AHRESP para ter informação sobre as questões fiscais associadas ao AL.

**6 - Em termos de Qualidade quais as obrigatoriedades para este tipo de alojamento e quais os custos associados?**

Não há obrigatoriedades definidas na legislação nesse campo.

**7 - Em termos Económicos:**

**7.1. - que sistema de facturação deverei usar e qual quais os custos associados?**

Novamente não há obrigatoriedade neste campo. Pode optar por simples ou organizada (esta é obrigatória para acesso a candidaturas). No mercado existem dezenas de sistemas com preços distintos. Basta escrever sistema de facturação no google e vão aparecer-lhe diversas hipóteses, algumas delas gratuitas (mas cuidado, experimente primeiro).

**7.2. - que possibilidade de financiamentos terei disponíveis?**

Relativamente ao sistema de incentivos mais acessível e apelativo no que diz respeito ao tipo de apoio (a fundo perdido), actualmente é o SIZÉ. Envio-lhe, em anexo, o regulamento geral do SIZÉ assim como os avisos de concurso que estão disponíveis para a região Oeste (das várias DLBC para investimentos até 100.000 euros; e da Comunidade Intermunicipal do Oeste para investimentos entre 100.000 e 235.000 euros), entidades que sugiro que visite para definir as possibilidades de enquadramento, caso o investimento previsto esteja nestes intervalos.

Relativamente a outros fundos disponíveis, para um investimento dessa tipologia, com apoio a obra as hipóteses que existem são pela via do programa Operacional da Competitividade e Internacionalização, que tem o SI Empreendedorismo Qualificado (apenas para empresas com início de atividade há menos de dois anos) e o SI Inovação Produtiva.

O SI Inovação Produtiva não tem fase de candidaturas a decorrer e o SI Empreendedorismo Qualificado têm uma fase de candidatura a decorrer (incluindo uma específica para territórios de baixa densidade) apenas até ao dia 30 de julho. Em qualquer dos casos obrigam a que as intervenções que careçam de licenciamento municipal já tenham o projecto de arquitectura aprovado na data da submissão da candidatura. Os incentivos são de empréstimo reembolsável sem juros, com uma base de 30% à qual acrescem 20% por ser pequena empresa com projecto inferior a 5 milhões e outras majorações que poderão chegar a um máximo de 75% de empréstimo. Pode ainda ser concedido um prémio de realização (isenção de reembolso), que consiste num perdão de até 60% do que foi emprestado, se forem ultrapassadas as metas económicas definidas em sede de candidatura, que serão medidas após o terceiro exercício económico pós-projecto.

Envio em anexo o regulamento do POCI, incluindo a última alteração introduzida, há menos de um mês, assim como o aviso de concurso que está disponível e que se espera que voltem a abrir até final do ano.

Finalmente existe a via da Linha de Qualificação da Oferta, que é um empréstimo até 75% do valor do investimento elegível com juros bonificados por intervenção do Turismo de Portugal, de acordo com a ficha de que deixo link (envio igualmente o texto integral do protocolo em anexo):

<http://www.turismodeportugal.pt/Portugu%C3%AAs/AreasAtividade/ApoioaInvestimento/Documents/FICHA%20LINHA%20DE%20APOIO%20%C3%80%20QUALIFICA%C3%87%C3%83O%20DA%20OFERTA%202017-2018.pdf>

Neste caso, para a construção de novos estabelecimentos hoteleiros, se o projeto for aceite pelo banco e pelo Turismo de Portugal, 40% da taxa de juro é a que se conseguir negociar com o banco e 60% é metade dessa taxa de juro. Para outro tipo de projetos, a vertente do TP é à taxa 0%.

Envio em anexo o protocolo assinado entre o TP e os bancos aderentes, para o conhecimento integral das condições de acesso.

7.3. - outra informação que verifique relevante.

**8 - Em termos Jurídicos:**

**8.1. - há número mínimo de trabalhadores?**

Não está nada definido na legislação quanto a essa matéria.

**8.2. - que pareceres serão necessários?**

O processo de registo como alojamento local é uma comunicação prévia que consiste num registo no Balcão Único Eletrónico ou na entrega de documentação diretamente ao município que permite abrir o estabelecimento imediatamente. Caso seja necessário um processo de licenciamento (de obras) prévio ao registo como AL pode necessitar de pareceres, em razão do local onde está, mas não de entidades turísticas.

**8.3. - há obrigatoriedade de ter um sistema informático de registo de utentes relativo à hotelaria? Se sim, qual e qual o custo?**

Tem que haver um sistema de registo de hóspedes, não sendo obrigatório que seja informático. Contudo é desejável que o seja, para facilidade no decurso do processo, dado que pode incluir dados estatísticos e ligações a outros sistemas que são de utilização obrigatória como a comunicação mensal ao INE ou a comunicação ao SEF. Uma amiga que tem um AL utiliza o seguinte que tem todas estas funcionalidades:

<http://www.penthotel.pt/products/frontoffice/>

**8.4. - quais os custos associados com todo o processo de registo do alojamento local?**

Depende das taxas previstas nos regulamentos de cada município para a auditoria e em cada um deles se precisa de processo de licenciamento de obras ou não.

**8.5. - outra informação que verifique relevante.**

--

Gonçalo Gomes

Núcleo de Apoio aos Empresários, Empreendedorismo e Investimento Turístico



R. João Mendonça, 8 3800-200 Aveiro  
T (+351) 234 420 760 F (+351) 234 428 326  
www.turismodocentro.pt  
geral@turismodocentro.pt  
f /TurismodoCentro t /CentroDePortugal



## Anexo 6.2. – Arquiteto

Casa da Avó :)

Luís Fonseca Rasteiro <luisfonsecarasteiro@gmail.com>

qui 02/03/2017 19:00

Para:Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com>;

 6 anexos (328 KB)

fases\_projecto.pdf; 01G01.pdf; 01G02.pdf; 01G03.pdf; 01G04.pdf; 01G05.pdf;

Olá!!

Já passei os desenhos todos, vê se era isto que pretendias :)

Em relação a informação de processo que é relevante para os custos do projeto e repetiva construção:

### - Projetos (Arquitetura e Especialidades):

Neste momento o mercado de arquitetura é de livre concorrência pelo que não é fácil dar um valor. Pode ir do 8 aos 80, dependendo do grau de aprofundamento que se quer ter no projeto (e do grau de exigência que o cliente tem em ter tudo definido previamente e imparcialmente em Projeto de Execução ou se vai desenvolvendo as coisas por seu livre arbitrio de só com o empreiteiro) Normalmente, os arquitetos baseiam-se numa tabela mais antiga que já não está em vigor que defini a base dos honorários para o tipo de obra, fazendo posteriormente um desconto comercial.

Segundo a tabela, para o caso concreto teríamos o seguinte:

Para um valor estimado de obra de 200.000€ a percentagem de honorários, segundo a tabela, é de 6,473% o que equivale a 12.946€.

Este valor inclui todos os projetos obrigatórios e necessários para o Licenciamento e construção do edifício, nomeadamente:

- Arquitetura
- Projecto de estabilidade, escavação e contenção periférica
- Projecto de alimentação e distribuição de energia eléctrica
- Projecto de instalação de gás
- Projecto de redes prediais de água e esgotos
- Projecto de arranjos exteriores
- Projecto de instalações telefónicas e de telecomunicações
- Estudo de comportamento térmico
- Projecto de segurança contra incêndios em edifícios
- Projecto acústico
- Projecto de Instalações Mecânicas de Climatização

### - Valor aproximado de taxas municipais:

Não sei como funciona em Leiria, mas as taxas em Lisboa são caras. Se quiseres valores exactos podes passar pela CM Leiria a perguntar quanto custaria licenciar uma obra de Ampliação de uma moradia em que aumentavas a Superfície de Pavimento de 160m<sup>2</sup> para cerca de 360m<sup>2</sup>. Diria que estes valores não devem ultrapassar os 2000€...

Envio também em anexo um documento que encontrei com as fases do projecto muito bem explicadas para que percebas o que iria implicar esta "viagem" pelo mundo da construção e o que podes contar do trabalho do arquiteto :)

Em relação ao tempo que demorei, foi um pouco mais do que as 10h que tinha estimado mas ficamo-nos por aí :)

Qualquer coisa, qualquer ajuste diz!

Beijocas,  
Luís



## AS FASES DE DESENVOLVIMENTO DE UM PROJECTO

### 1. PROGRAMA PRELIMINAR

É o conjunto de elementos e informação reunida pelo Dono de Obra e fornecida ao Autor do Projecto para definição dos objectivos do projecto, necessidades funcionais e espaços necessários, condicionamentos financeiros, prazos de execução e outros elementos considerados relevantes; Esta informação, que pode ser transmitida verbalmente num contacto inicial servirá de base para o início do estudo a desenvolver e permitirá compreender as necessidades do Dono da Obra;

### 2. LEVANTAMENTO TOPOGRÁFICO

Documento técnico que resulta das medições topográficas efectuadas no local e que representa a situação física existente. Este documento da responsabilidade do Dono da Obra, é elaborado por um topógrafo e poderá ser fornecido por NAdA Arquitectos.

### 3. PROGRAMA BASE

Documento elaborado pelos Autores do Projecto com base no Programa Preliminar fornecido pelo Dono da Obra; O Programa Base resulta da particularização do Programa Preliminar e pode apresentar soluções alternativas que se revelem mais eficazes ou mais ajustadas às condições locais; O Programa Base, depois de aprovado pelo Dono de Obra, é utilizado como documento base para o desenvolvimento das fases seguintes de Projecto.

### 4. ESTUDO PRÉVIO

Compreende a produção de peças escritas e desenhadas em número suficiente para que seja transmitida a ideia desenvolvida. Pode incluir desenhos à mão livre, desenhos produzidos em formato digitais, CAD ou 3D e ainda maquetas de trabalho.

No seguimento da aprovação do Estudo Prévio pelo Dono da Obra, são formalizados os elementos que serão entregues junto das entidades licenciadoras.

### 5. PROJECTO BASE [ou ANTE PROJECTO]

É nesta fase e sob a forma de Projecto de Licenciamento que o Dono da Obra submete o projecto à apreciação das autoridades municipais e diferentes organismos para licenciamento da obra.

Compreende a produção de todos os elementos escritos e desenhados para a aprovação da Arquitectura.



## **6. PROJECTOS DAS ESPECIALIDADES**

De um total de 12 Projectos das Especialidades, são desenvolvidos os que se aplicarem ao projecto específico, para serem submetidos à apreciação da Câmara Municipal logo após a aprovação do Projecto de Arquitectura.

São projectos da engenharia de especialidades:

- Projecto de estabilidade, escavação e contenção periférica
- Projecto de alimentação e distribuição de energia eléctrica
- Projecto de instalação de gás
- Projecto de redes prediais de água e esgotos
- Projecto de águas pluviais
- Projecto de arranjos exteriores
- Projecto de instalações telefónicas e de telecomunicações
- Estudo de comportamento térmico
- Projecto de instalações electromecânicas
- Projecto de segurança contra incêndios em edifícios
- Projecto acústico
- Projecto de Instalações Mecânicas de Climatização

Para além dos projectos indicados, é necessário em fase de Ante Projecto, a apresentação de elementos referentes às Acessibilidades da obra.

## **7. PROJECTO DE EXECUÇÃO**

Este Projecto revela-se fundamental para garantir a Qualidade da Obra e constitui, juntamente com o Caderno de Encargos, o processo a apresentar às empresas de construção interessadas na adjudicação da empreitada. Inclui toda a informação para a obra, com indicação de detalhes de execução da obra e é com base nestes elementos que os orçamentos para construção são elaborados.

A empresa adjudicada deve comprometer-se a respeitar integralmente a informação destes elementos.

## **8. ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

Serviços complementares da elaboração do projecto, a prestar pelo Autor do Projecto ao Dono da Obra antes da adjudicação dos trabalhos, durante a apreciação das propostas e enquanto durar a execução da obra; Para além da assistência técnica, deverá ser considerado o Acompanhamento da Obra necessário que garanta a boa execução de todos os trabalhos.

Silves, Janeiro de 2012 | **NAdA arquitectos**

---

www.nada.pt | mail@nada.pt | vox – fax + 351 282 444 444  
RUA DOM AFONSO III 3 RC ESQ 8300-149 SILVES . PORTUGAL

## Anexo 6.3. – Câmara Municipal

Fwd: Re: Fwd: Enc: Alojamento local

Luis Gameiro <luisg@cm-leiria.pt>

sex 23/06/2017 17:20

Caixa de Entrada

Para:Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com>;

Boa tarde

conforme combinado envio as informações solicitadas. Caso necessite de mais alguma ajuda disponha.

Cumprimentos

Luis Gameiro - Técnico Superior  
Município de Leiria  
Departamento de Planeamento e Gestão Urbanística

Largo da República, n.º 1 | 2414-006 Leiria | Portugal  
Tel. +351 244 839 500 | Ext. 251  
[luisg@cm-leiria.pt](mailto:luisg@cm-leiria.pt) | [www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

----- Mensagem reencaminhada -----

**Assunto:**Re: Fwd: Enc: Alojamento local

**Data:**Fri, 23 Jun 2017 17:08:34 +0100

**De:**Paula Alves <[palves@cm-leiria.pt](mailto:palves@cm-leiria.pt)>

**Para:**Luis Gameiro <[luisg@cm-leiria.pt](mailto:luisg@cm-leiria.pt)>

Olá Luís.

Em relação à situação exposta, julgo que a requerente pretende levar a efeito obras de ampliação em moradia. Assim:

Entrada do pedido: 101,40€

Emissão do Alvará: 19,55

área: 200m2x2,03= 406,00€

por cada mês de obra: 15,21€

Não sei se na situação em apreço haverá ou não lugar a taxa de manutenção e reforço de infraestruturas, pelo que não me é possível apontar um valor.

Vistoria para alojamento local: 101,02€

Atenciosamente,

Paula Alves | Coordenadora Funcional  
Município de Leiria  
Departamento de Planeamento e Gestão Urbanística  
Subunidade de Apoio Administrativo

Largo da República, n.º 1 | 2414-006 Leiria | Portugal  
Tel. +351 244 839 500 | Ext. 327  
[palves@cm-leiria.pt](mailto:palves@cm-leiria.pt) | [www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

Evite a impressão desnecessária, pense no Meio Ambiente

Em 23/06/2017 12:24, Luis Gameiro escreveu:

Bom dia Paula

Se puderes encaminhar para alguém que possa apurar estes custos para informar a requerente, agradeço.

1- ampliação de 200m2 (moradia unifamiliar) em Janardo.

2- Custos de licença para alojamento local.

Cumprimentos

Luis Gameiro - Técnico Superior  
Município de Leiria  
Departamento de Planeamento e Gestão Urbanística

Largo da República, n.º 1 | 2414-006 Leiria | Portugal

Tel. +351 244 839 500 | Ext. 251  
[luisg@cm-leiria.pt](mailto:luisg@cm-leiria.pt) | [www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

----- Mensagem reencaminhada -----

Assunto: Enc: Alojamento local

Data: Mon, 5 Jun 2017 15:51:20 +0000

De: Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com>

Para: luisg@cm-leiria.pt <luisg@cm-leiria.pt>

Boa tarde,

No seguimento da minha solicitação abaixo, à qual não obtive resposta, não sei se me poderá ajudar nesta questão ou se terei de me dirigir novamente à câmara municipal para tentar reunir com outro técnico ou se poderá reencaminhar para outro técnico que possa ajudar.

O que pretendo saber é quanto me custará licenciar uma obra de ampliação de uma moradia em que aumento a superfície de pavimento de 160m<sup>2</sup> para cerca de 360m<sup>2</sup>, tendo em conta que para além da "simples" obra, o objetivo é um alojamento local, não estou certa, mas penso que haverá mais algum tipo de licença camarária para tal.

A morada desta obra será Rua Manuel Joaquim de Sousa, 40, Janardo, 2415-366 Leiria.

Com os melhores cumprimentos,  
Diana Carvalho

---

De: Diana Carvalho <dianafcarvalho@hotmail.com>

Enviado: segunda-feira, 20 de fevereiro de 2017 13:06

Para: Luis Gameiro

Assunto: Re: Alojamento local

Boa tarde,

Muito obrigada pela informação disponibilizada. No entanto, necessito saber as licenças camarárias e respectivos custos necessárias à remodelação do edifício atual, por exemplo licença de construção, não sei se será necessária alguma licença em termos de águas, electricidade e afins.

Na minha pesquisa para a colocação de painéis fotovoltaicos no edifício chamaram-me a atenção da necessidade de uma licença da Câmara para este fim, pode ajudar-me?

Com os melhores cumprimentos,  
Diana Carvalho

De: Luis Gameiro <luisg@cm-leiria.pt>

Enviado: segunda-feira, 20 de fevereiro de 2017 12:19

Para: dianafcarvalho@hotmail.com

Assunto: Alojamento local

Bom dia

Conforme combinado envio alguma informação relativa às questões que me colocou sobre o alojamento local:

- 1- Para o local que me indicou encontrei o Processo 4033/80 em nome de Maria da Luz de Sousa da Fonseca que deverá consultar no sentido de verificar se se trata do processo do edifício em questão.
- 2- Encontrei outros três processos em nome de João de Sousa da Fonseca Júnior e Maria da Encarnação que poderá consultar mas que não sei se terão a haver com a construção em causa: 965/75; 190/65 e 1460/65.
- 3- Para o exercício da atividade o edifício deverá ter autorização de utilização (antiga licença de habitabilidade), neste caso para habitação.
- 4- Os procedimentos a adotar são os estabelecidos no D.L. n.º 128/2014, de 29 de agosto, alterado pelo D.L. n.º 63/2015, de 23 de junho. As alterações deste último diploma referem-se apenas aos hostels.
- 5- Relativamente à segurança contra incêndios, os estabelecimentos de alojamento local devem cumprir as regras de segurança contra riscos de incêndio nos termos do D.L. n.º 220/2008, de 12 de novembro, e do regulamento técnico constante da Portaria n.º 1532/2008, de 29 de dezembro. No entanto, o indicado no ponto anterior não é aplicável aos estabelecimentos de alojamento local que tenham capacidade inferior a 10 utentes. Estes devem possuir:

- Extintor e manta de incêndio acessíveis aos utilizadores;
- Equipamento de primeiros socorros acessível aos utilizadores;
- Indicação do número nacional de emergência (112) em local visível aos utilizadores.

(artigo 13.º do Decreto-Lei n.º 128/2014, de 29 de agosto).

6- Estes procedimentos e outros aplicáveis aos estabelecimentos de alojamento local encontram-se indicados no site do Turismo de Portugal, no qual pode pesquisar por "alojamento local", existindo até um Guia Técnico que poderá consultar.

Cumprimentos,

--

Luís Gameiro - Técnico Superior  
Município de Leiria  
Departamento de Planeamento e Gestão Urbanística

Largo da República, n.º 1 | 2414-006 Leiria | Portugal  
Tel. +351 244 839 500 | Ext. 251  
[luisg@cm-leiria.pt](mailto:luisg@cm-leiria.pt) | [www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

## Anexo 7 – Demonstrações financeiras

### Anexo 7.1. – Demonstração de Resultados

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Vendas e serviços prestados	19 183	37 227	54 029	84 361	84 361	84 361
Subsídios à Exploração						
Ganhos/perdas imputados de subsidiárias, associadas e empreendimentos conjuntos						
Variação nos inventários da produção						
Trabalhos para a própria entidade						
CMVMC						
Fornecimento e serviços externos	10 118	13 898	17 083	22 493	22 606	22 719
Gastos com o pessoal	18 868	18 868	19 046	19 225	19 407	19 590
Imparidade de inventários (perdas/reversões)						
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)	40	78	114	178	178	178
Provisões (aumentos/reduções)						
Imparidade de investimentos não depreciáveis/amortizáveis (perdas/reversões)						
Aumentos/reduções de justo valor						
Outros rendimentos e ganhos						
Outros gastos e perdas						
<b>EBITDA (Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos)</b>	<b>-9 843</b>	<b>4 383</b>	<b>17 786</b>	<b>42 465</b>	<b>42 171</b>	<b>41 875</b>
Gastos/reversões de depreciação e amortização	34 656	34 656	34 656	29 906	29 906	29 668
Imparidade de activos depreciáveis/amortizáveis (perdas/reversões)						
<b>EBIT (Resultado Operacional)</b>	<b>-44 498</b>	<b>-30 273</b>	<b>-16 869</b>	<b>12 558</b>	<b>12 264</b>	<b>12 207</b>
Juros e rendimentos similares obtidos						
Juros e gastos similares suportados	8 835	8 835	7 951	7 068	6 184	5 301
<b>RESULTADO ANTES DE IMPOSTOS</b>	<b>-53 333</b>	<b>-39 108</b>	<b>-24 821</b>	<b>5 490</b>	<b>6 080</b>	<b>6 906</b>
Imposto sobre o rendimento do período						
<b>RESULTADO LÍQUIDO DO PERÍODO</b>	<b>-53 333</b>	<b>-39 108</b>	<b>-24 821</b>	<b>5 490</b>	<b>6 080</b>	<b>6 906</b>

Tabela A7.1 – Demonstração de Resultados (elaboração própria)

## Anexo 7.2. – Balanço

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
<b>ACTIVO</b>						
<b>Ativo Não Corrente</b>	<b>305 851</b>	<b>271 195</b>	<b>236 539</b>	<b>206 633</b>	<b>176 726</b>	<b>147 058</b>
Ativos fixos tangíveis	296 352	266 445	236 539	206 633	176 726	147 058
Propriedades de investimento						
Ativos Intangíveis	9 499	4 749	0	0	0	0
Investimentos financeiros						
<b>Ativo corrente</b>	<b>7 976</b>	<b>5 133</b>	<b>6 501</b>	<b>8 998</b>	<b>8 820</b>	<b>8 642</b>
Inventários						
Clientes	1 634	3 133	4 501	6 998	6 820	6 642
Estado e Outros Entes Públicos	4 343					
Acionistas/sócios						
Outras contas a receber						
Diferimentos						
Caixa e depósitos bancários	2 000	2 000	2 000	2 000	2 000	2 000
<b>Total Activo</b>	<b>313 827</b>	<b>276 328</b>	<b>243 040</b>	<b>215 630</b>	<b>185 546</b>	<b>155 701</b>

<b>CAPITAL PRÓPRIO</b>						
Capital realizado	132 518	132 518	132 518	132 518	132 518	132 518
Ações (quotas próprias)						
Outros instrumentos de capital próprio						
Reservas		-53 333	-92 441	-117 262	-111 771	-105 692
Excedentes de revalorização						
Outras variações no capital próprio						
Resultado líquido do período	-53 333	-39 108	-24 821	5 490	6 080	6 906
<b>Total Capital Próprio</b>	<b>79 185</b>	<b>40 077</b>	<b>15 256</b>	<b>20 747</b>	<b>26 826</b>	<b>33 733</b>

<b>PASSIVO</b>						
<b>Passivo não corrente</b>	<b>214 575</b>	<b>193 117</b>	<b>171 660</b>	<b>150 202</b>	<b>128 745</b>	<b>107 287</b>
Provisões						
Financiamentos obtidos	214 575	193 117	171 660	150 202	128 745	107 287
Outras Contas a pagar						
<b>Passivo corrente</b>	<b>20 068</b>	<b>43 134</b>	<b>56 124</b>	<b>44 682</b>	<b>29 975</b>	<b>14 681</b>
Fornecedores	958	1 288	1 557	2 035	2 045	2 056
Estado e Outros Entes Públicos	473	532	769	1 131	1 134	1 136
Acionistas/sócios						
Financiamentos Obtidos	18 637	41 314	53 798	41 515	26 796	11 489
Outras contas a pagar						
<b>Total Passivo</b>	<b>234 643</b>	<b>236 251</b>	<b>227 784</b>	<b>194 884</b>	<b>158 720</b>	<b>121 968</b>

<b>Total Passivo + Capitais Próprios</b>	<b>313 827</b>	<b>276 328</b>	<b>243 040</b>	<b>215 630</b>	<b>185 546</b>	<b>155 701</b>
--	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Tabela A7.2 – Balanço (elaboração própria)

### Anexo 7.3. – Avaliação do projeto

<b>Na perspetiva do Projeto Pós-Financiamento</b>	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2041
<b>Free Cash Flow to Firm</b>	-354 692	9 063	17 661	39 998	41 565	41 272	2 993
WACC	7,78%	6,13%	4,87%	5,39%	6,15%	7,29%	19,23%
Factor de atualização	1	1,061	1,113	1,173	1,245	1,336	-
<b>Fluxos atualizados</b>	-354 692	8 539	15 868	34 099	33 382	30 895	202
<b>Fluxos atualizados acumulados</b>	-354 692	-346 153	-330 285	-296 186	-262 804	-231 909	-45 817

<b>Valor Atual Líquido (VAL)</b>	-45 817
<b>Taxa Interna de Rendibilidade</b>	8,17 %
<b>Pay Back period</b>	>21 Anos

<b>Na perspetiva do Investidor</b>	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2041
<b>Free Cash Flow to Equity</b>	-148 953	-21 229	-11 748	11 473	13 923	14 514	189 464
<b>Fluxos atualizados</b>	-148 953	-20 170	-10 605	9 840	11 346	11 237	68 090
<b>Fluxos atualizados acumulados</b>	-148 953	-169 123	-179 728	-169 888	-158 541	-147 304	172 581

<b>Valor Atual Líquido (VAL)</b>	172 581
<b>Taxa Interna de Rendibilidade</b>	10,81 %
<b>Pay Back period</b>	14 Anos

Tabela A7.3 – Avaliação da VAL, TIR e *Payback period* (elaboração própria)