

Unidade Curricular	Opção 3 - Fitoterapia e terapias de água	Área Científica	-
	Pós-Graduação em Design Circular e Sustentável da Água: Saúde e Bem-Estar	Escola	Escola Superior de Hotelaria e Bem-Estar
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	1
		Nível	
		Créditos ECTS	3.0
		Código	5067-778-1104-04-23
Horas totais de trabalho	81	Horas de Contacto	T - - TP 24 PL - TC - S - E - OT - O -

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Maria José Gonçalves Alves

#### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer os fundamentos e conceitos básicos das diversas terapias
2. Identificar os diferentes procedimentos, técnicas e propriedades das diversas terapias
3. Adquirir conhecimento das indicações e contraindicações de cada terapia, de forma a desenvolver capacidade crítica e sensibilidade na prescrição terapêutica e aplicação das diversas terapias
4. Identificar e avaliar os efeitos fisiológicos, psicológicos e terapêuticos das terapias nos utentes
5. Aconselhar o utente na escolha do tratamento mais adequado para as diversas áreas da saúde e bem-estar
6. Aplicar as diferentes terapias em sessões práticas em contexto terapêutico e de bem-estar

#### Pré-requisitos

Não aplicável

#### Conteúdo da unidade curricular

Fitoterapia. Talassoterapia. Peloterapia. Naturopatia de base termal. Aromaterapia.

#### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Fitoterapia
  - Conceitos e noções
  - Principais aplicações e utilizações das plantas medicinais
  - Plantas medicinais: interação com alimentos e fármacos
  - Propriedades antienvhecimento e antioxidantes
  - Fitoterapia termal e fitocosmética: tipos e aplicações
2. Talassoterapia
  - Água do mar: propriedades
  - Fundamentos, características e aplicações da talassoterapia
  - Indicações e contraindicações
  - Utilização de areia e algas
3. Peloterapia
  - Pelóides e as suas propriedades
  - Tipos, composição e preparação
  - Aplicação, funções e contraindicações
4. Naturopatia de base termal
  - Conceitos e noções
  - Indicações, contraindicações e aplicação terapêutica
5. Aromaterapia
  - Propriedades de óleos essenciais
  - Aplicação, funções e contraindicações

#### Bibliografia recomendada

1. Bagetta, G., Cosentino, M., & Sakurada, T. (2015). Aromatherapy: Basic Mechanisms and Evidence Based Clinical Use (1ed.). CRC Press.
2. Bone, K., & Mills, S. (2013). Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine (2nd ed.). Churchill Livingstone.
3. Chaitow, L. (2016). Hydrotherapy: Water Therapy for Health and Beauty. Collins & Brown.
4. Sarris, J., & Wardle, J. (2014). Clinical Naturopathy: An Evidence-based Guide to Practice (2nd ed.). Churchill Livingstone.

#### Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teórico-práticas de apresentação de conceitos e aplicação de técnicas em situações reais. Utilização de métodos de exposição teórica, recorrendo a meios audiovisuais, complementados com métodos interativos que estimulem a participação dos estudantes. Pretende-se, de forma prática, consolidar a aquisição de conhecimentos teóricos e as competências previstas.

#### Alternativas de avaliação

- Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
- Exame Final Escrito - 100%

#### Língua em que é ministrada

Português

#### Validação Eletrónica

Maria José Gonçalves Alves	Alcina Maria Almeida Rodrigues Nunes
31-10-2023	08-11-2023