

Unidade Curricular	Opção 4 - Técnicas avançadas em hidrocinestoterapias	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	5067-778-1105-10-23
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 Tutoria; 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. Adquirir conhecimentos especializados na área da hidrocinestoterapia
2. Estabelecer as terapias de hidrocinestoterapia adequadas a cada utente, baseadas no domínio dos seus princípios técnicos
3. Desenvolver competências e adquirir conhecimento especializado/científico de forma a aumentar a autonomia profissional
4. Identificar e avaliar os efeitos fisiológicos, psicológicos e terapêuticos das técnicas de hidrocinestoterapia nos utentes
5. Personalizar o atendimento e acompanhamento, de forma orientar e auxiliar os utentes durante a sua presença no balneário termal, contribuindo para uma melhor qualidade dos serviços prestados
6. Introdução de técnicas, equipamentos e produtos em hidrocinestoterapia

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Não se aplica

Conteúdo da unidade curricular

Boas práticas em hidrocinestoterapia. Hidrocinestoterapia na saúde e bem-estar. Hidrocinestoterapia aplicada.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Boas práticas em hidroterapia
 - Principais cuidados a ter com os utentes durante a presença no balneário termal
 - Cuidados fundamentais com os equipamentos, utilização das instalações e boas práticas sanitárias
 - Técnicas de protocolo, imagem pessoal e comunicação interpessoal
2. Hidroterapia na saúde e bem-estar
 - Técnicas de hidroterapia fundamentais em balneários termais
 - Elaboração de programas de exercícios e utilização dos equipamentos com correção técnica
 - Principais indicações e contra-indicações da utilização dos equipamentos e programa de exercícios
 - Técnicas complementares
 - Aulas práticas de técnicas avançadas
3. Hidroterapia aplicada
 - Em gestantes
 - Em reabilitação respiratória
 - Na diminuição do stress e ansiedade
 - Em utentes com mobilidade reduzida

Bibliografia recomendada

1. Enoka, R. M. (2000). Bases Neuromecânicas da Cinesilogia. Manole.
2. Ferreira, A. I. (2019). Terapia Aquática- Indicações, Métodos e Estratégias. Papa Letras Lda.
3. Hamilton, N., Weimar, W., & Luttgens, K. (2013). Cinesilogia: Teoria e Prática do Movimento Humano. Guanabara Koogan.
4. Iborra, J. F. de la T. (2013). Técnicas de Hidroterapia Y Balneoterapia. Editorial Zumaque, S. L.
5. Rash, P. J., & Burk, R. K (2003). Cinesilogia e Anatomia Aplicada. Guanabara Koogan.

Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teórico-práticas de apresentação e exploração de conceitos e aplicação de técnicas. Utilização de métodos de exposição teórica dos conteúdos, recorrendo a meios audiovisuais, complementados com métodos interativos que estimulem a participação dos estudantes através da aplicação das técnicas apresentadas. Pretende-se, de forma prática, consolidar a aquisição de conhecimentos.

Alternativas de avaliação

1. Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso)
 - Trabalhos Práticos - 100%
2. Alternativa 2 - (Ordinário, Trabalhador) (Especial)
 - Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

Português

Validação Eletrónica

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