

|                          |                                                                           |                   |                                          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------|
| Unidade Curricular       | Opção 6 - 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          | 2                                        |
|                          |                                                                           | Nível             |                                          |
|                          |                                                                           | Créditos ECTS     | 6.0                                      |
|                          |                                                                           | Código            | 5067-778-1201-04-23                      |
| Horas totais de trabalho | 162                                                                       | Horas de Contacto | T - - TP 48 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. 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 contra-indicações 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 contra-indicações
  - Utilização de areia e algas
3. Peloterapia
  - Pelóides e as suas propriedades
  - Tipos, composição e preparação
  - Aplicação, funções e contra-indicações
4. Naturopatia de base termal
  - Conceitos e noções
  - Indicações, contra-indicações e aplicação terapêutica
5. Aromaterapia
  - Propriedades de óleos essenciais
  - Aplicação, funções e contra-indicações

#### 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                           |