

Unidade Curricular	Técnicas Terapêuticas de Massoterapia	Área Científica	Saúde - programas não classificados noutra área de formação		
CTeSP em	Termalismo e Bem-Estar	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança		
Ano Letivo	2025/2026	Ano Curricular	2	Nível	0-2
Tipo	Semestral	Semestre	1	Créditos ECTS	5.0
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T -	TP -	PL -
			TC -	S -	E -
			OT 60	O -	
			Código 4085-618-2104-00-25		
<small>T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra</small>					

Nome(s) do(s) docente(s) Diana Andreia Santos Cabral

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Conhecer a evolução das diversas técnicas de massagem.
2. Identificar e compreender os diferentes tipos de massagem.
3. Indicar as condições básicas para a massagem.
4. Indicar os componentes da massagem.
5. Identificar os efeitos terapêuticos associados a cada técnica de massagem, suas indicações e contra-indicações.
6. Caracterizar e distinguir as diferentes técnicas de massagem.
7. Posicionamento correto do técnico durante a execução da manobra.
8. Executar as diferentes técnicas de massagem.

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Não aplicável.

### Conteúdo da unidade curricular

1- Conceitos básicos e princípios de aplicação da massagem. 2- A mecânica corporal e a massagem - indicações, contra indicações e cuidados a observar. 3- A massagem manual - posicionamentos; sequências, tempo, ritmo, local e técnicas de aplicação; equipamentos de apoio.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. História da massagem: introdução e evolução das técnicas de massagem.
2. Definição de massagem.
3. Componentes da massagem.
4. Principais efeitos da massagem sobre o organismo.
5. Mecânica corporal.
6. Indicações e contra-indicações da massagem.
7. Principais cuidados a observar durante a execução da massagem.
8. Tipos e técnicas de massagem.
9. Massagem manual local (técnicas; ritmo; pressão; frequência; equipamento; local; cuidados).
10. Massagem manual geral (sequência; tempo; técnicas; ritmo; pressão; frequência; local; cuidados).
11. Descrição teórico-prática das técnicas de Massagem.

### Bibliografia recomendada

1. Cassar, M. P. (2006). Manual de Massagem Terapêutica – Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. Ed. Manole
2. Pinheiro, J. (2006). Medicina de Reabilitação em Traumatologia do Desporto. Editora Caminho;
3. Ellsworth, A. , & Peggy, A. (2012). Massagem: Anatomia Ilustrada - Guia Completo de Técnicas Básicas de Massagem. Ed. Manole;
4. Fritz, S. (2002). Técnicas de Massagem. 4aed. , Edicoes Manole/Dinalivro;
5. Domenico, G. , & Wood, E. (2006). Técnicas da Massagem de Beard. Edicoes Manole.

### Métodos de ensino e de aprendizagem

As aulas são essencialmente expositivas e de interação, seguindo o programa e os objetivos da disciplina. O trabalho do estudante será acompanhado através de orientação tutorial, em que as aulas serão de caráter presencial e com recurso a metodologias ativas. Enfatiza-se a componente prática, solicitando a resolução de problemas e prática simulada.

### Alternativas de avaliação

- Avaliação 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
- Trabalhos Práticos - 100% (Aplicação de uma prova escrita (30%);
- Avaliação de técnicas de massagem (70%)
- 8,5 valor mínimo teórico)

### Língua em que é ministrada

Português

### Validação Eletrónica

Diana Andreia Santos Cabral	Maria José Gonçalves Alves	Luis Migue Fernandes Nascimento	Olívia Rodrigues Pereira
23-11-2025	15-12-2025	15-12-2025	05-01-2026