

Unidade Curricular	Técnicas de Cuidados de Beleza III	Área Científica	Cuidados de Beleza
CTeSP em	Estética, Cosmética e Bem-Estar	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2021/2022	Ano Curricular	2
Nível	0-2	Créditos ECTS	5.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	4092-658-2106-00-21		
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T - TP - PL - TC - S - E - OT - O 60

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) Andreia Ricardo Rodrigues

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Conhecer técnicas, equipamentos e produtos de cuidados de beleza, para relaxamento e bem estar;
2. Conhecer a importância da massagem terapêutica e de bem estar;
3. Identificar e executar diferentes tipos de massagens;
4. Reconhecer as vantagens, indicações e contra-indicações dos diferentes tipos de massagens nos cuidados da beleza e bem estar;
5. Adequar as condições ambientais do espaço de aplicação dos cuidados de beleza;
6. Reconhecer a importância das terapias alternativas no relaxamento e bem estar.

### Pré-requisitos

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

### Conteúdo da unidade curricular

História e evolução das técnicas de massagem; princípios da massagem e efeitos nos vários sistemas do organismo; terminologia de massagem; condições ambientais do espaço de aplicação dos cuidados de beleza; técnicas de massagem; indicações e contra-indicações das técnicas de massagem; outras técnicas de relaxamento e bem estar.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. História e evolução das técnicas de massagem;
2. Princípios da massagem e efeitos nos vários sistemas do organismo
  - Pele
  - Sistema ósseo e articular
  - Sistema muscular
  - Sistema sanguíneo
  - Sistema linfático
  - Sistema imunológico
  - Sistema energético
3. Terminologia de massagem:
  - Descrição das manobras de massagem
  - Componentes da massagem
4. Técnicas de massagem:
  - Relaxamento e conforto
  - Modeladora
  - Drenagem Linfática
  - Tailandesa
  - Shiatsu
  - Ayurvédica
5. Indicações e contra-indicações das técnicas de massagem
6. Outras técnicas de relaxamento e bem estar
  - Reflexologia
  - Reiki

### Bibliografia recomendada

1. Gonçalves, Águeda (2006). Manual Técnico de Estética, Teoria e prática para Estética, Cosmetologia e Massagem, Escola de Estética e Especialização Profissional.
2. Meyer, S. (2010). Técnicas de Massagem: Aprimorando a arte do toque.
3. Atreya. (2000). Os segredos de Massagem Ayurvédica. Editora Pensamento. São Paulo.
4. Giero, Mayara (2017). Teorias e Técnicas de massagem. Uniasselvi.
5. Cassar, M. P. (2001) Manual de massagem terapêutica. Editora Manole.

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teóricas expositivas e aulas práticas. Análise de artigos Científicos. Estudo auto-orientado com base na descrição detalhada dos resultados da aprendizagem e competências.

### Alternativas de avaliação

1. 1 - (Ordinário) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 35%
  - Trabalhos Práticos - 10% (Parte 1)
  - Trabalhos Práticos - 20% (Parte 2)
  - Relatório e Guiões - 5%
  - Apresentações - 10%
  - Trabalhos Práticos - 20% (Parte 3)
2. 2 - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100%

## Língua em que é ministrada

Português

## Validação Eletrónica

Andreia Ricardo Rodrigues	Isabel Cristina Jornalo Freire Pinto	Juliana Almeida de Souza	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
06-11-2021	12-11-2021	14-11-2021	14-11-2021