

Unidade Curricular	Medical SPA	Área Científica	-
CTeSP em	Estética, Cosmética e Bem-Estar	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Nível	0-1	Créditos ECTS	3.0
Código	4092-805-1204-00-23		
Horas totais de trabalho	81	Horas de Contacto	T - - TP - - PL - - TC - - S - - E - - OT 51 O 30

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. Reconhecer a importância da hidroterapia e talassoterapia para a saúde e bem-estar.
2. Conhecer técnicas, equipamentos e produtos usados nos tratamentos de corpo e rosto com água termal e produtos do mar.
3. Reconhecer as vantagens, indicações e contraindicações dos diferentes tipos de procedimentos nos cuidados da beleza e bem-estar em SPAs.
4. Adequar as condições ambientais do espaço de aplicação dos cuidados de beleza em SPAs;
5. Identificar e executar diferentes tipos de massagens.

#### Pré-requisitos

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

#### Conteúdo da unidade curricular

SPA e termalismo: Conceitos e a atividade termal e de SPA . Hidroterapia e Talassoterapia, aplicações na saúde e bem-estar  
Princípios gerais, indicações e contraindicações de vários tipos de massagem  
Execução prática de técnicas de massagem.  
Condições ambientais do espaço para a aplicação dos cuidados de beleza em SPA.

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

1. SPA e termalismo: Conceitos e a atividade termal e de SPA
  - Serviços prestados nos estabelecimentos termais
  - Serviços prestados em parafarmácias , espaços de saúde e ervanárias
  - Serviços prestados em centros de estética e centros de terapias alternativas
2. Hidroterapia e suas aplicações na saúde e bem-estar
  - Benefícios ao nível estético: envelhecimento, firmeza, e celulite.
  - Benefícios ao nível da saúde e bem estar: desintoxicação, emagrecimento, relaxamento e stress
3. Talassoterapia e suas aplicações na saúde e bem-estar
  - Benefícios ao nível estético: envelhecimento, firmeza, Celulite, esfoliação e remodelação corporal
  - Benefícios ao nível da saúde e bem-estar: desintoxicação, Circulação e Relaxamento
4. Princípios gerais, indicações e contraindicações de vários tipos de massagem
  - Massagem de Relaxamento
  - Massagem com Pedras quentes (geotermal)
  - Massagem com Velas
  - Massagem Modeladora
  - Massagem com Bambu (bambuterapia)
5. Execução prática de técnicas de massagem:
  - Massagem de Relaxamento facial
  - Massagem de Relaxamento corporal
6. Condições ambientais do espaço para a aplicação dos cuidados de beleza em SPA.

#### 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. Fernández, M. R. P. (2014). Principios da Hidroterapia e Balneoterapia. Madrid. McGraw-Hill/ Interamericana de España. ISBN: 978-84-481-9748-3 2
3. Meyer, S. (2010). Técnicas de Massagem: Aprimorando a arte do toque.
4. Krapp, Kristine. Manual de Medicinas Complementares. Oceano
5. Medeiros, C. & Cavaco, M. (2008). Turismo de Saúde e Bem-Estar – Termas, SPAS Termas e Talassoterapias. Universidade Católica Portuguesa

#### Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teóricas expositivas. Análise de artigos Científicos. Estudo orientado com base na descrição detalhada dos resultados da aprendizagem e competências.  
Aulas práticas em contexto real.

#### Alternativas de avaliação

1. Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Trabalhos Práticos - 25%
  - Trabalhos Práticos - 25%
  - Prova Intercalar Escrita - 50%
2. Alternativa 2 - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100%
3. Alternativa 3 - (Trabalhador) (Final)
  - Exame Final Escrito - 100%

#### Língua em que é ministrada

Português

## Validação Eletrónica

Andreia Ricardo Rodrigues	Isabel Cristina Jornalo Freire Pinto	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
14-06-2024	25-06-2024	25-06-2024	27-06-2024