

Unidade Curricular	Saúde e bem-estar II	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
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - - TP - - PL - - TC - - S - - E - - OT 63 O 45
Nível	0-1	Créditos ECTS	4.0
Código	4092-805-1206-00-23		

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 das terapias alternativas no relaxamento e bem estar.
2. Praticar aconselhamento das terapêuticas alternativas de acordo com os conceitos aprendidos.
3. Aplicar técnicas e procedimentos com a finalidade terapêutica e estética.
4. Reconhecer as vantagens, indicações e contraindicações e limites dos diferentes tipos de procedimentos e das terapêuticas alternativas.
5. Conhecer a importância da massagem terapêutica e de bem estar;
6. Reconhecer as vantagens, indicações e contraindicações dos diferentes tipos de massagens nos cuidados da beleza e bem estar;
7. Identificar e executar diferentes tipos de massagens;

Pré-requisitos

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

Conteúdo da unidade curricular

Princípios gerais, indicações, contraindicações e evidência científica de terapias Naturais e Complementares aplicadas à saúde, à estética e ao bem-estar.
História, princípios e efeitos da massagem nos vários sistemas do organismo.
Terminologia de massagem; princípios gerais, indicações e contraindicações das técnicas de massagem.
Outras terapias de relaxamento e bem estar.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Princípios gerais e evidência científica de terapias Naturais e Complementares
 - Osteopatia
 - Quiropraxia
 - Medicina Tradicional Chinesa
 - Acupuntura
 - Reflexologia
 - Terapia Quântica
 - Reiki
2. História, princípios e efeitos da massagem 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. Princípios gerais, indicações e contraindicações das técnicas de massagem
 - com aromaterapia
 - Drenagem Linfática
 - Tailandesa
 - Shiatsu
 - Ayurvédica
5. Outras terapias de relaxamento e bem estar
 - Hipnoterapia
6. Execução Prática de técnicas de massagem
 - Drenagem linfática

Bibliografia recomendada

1. Krapp, Kristine. (s.d.). Manual de Medicinas Complementares. Oceano. Barcelona
2. Meyer, S. (2010). Técnicas de Massagem: Aprimorando a arte do toque.
3. Gonçalves, Águeda (2006). Manual Técnico de Estética, Teoria e prática para Estética, Cosmetologia e Massagem, Escola de Estética e Especialização Profissional.
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 orientado com base na descrição detalhada dos resultados da aprendizagem e competências.

Alternativas de avaliação

1. Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Apresentações - 20% (Trabalho de grupo)
 - Trabalhos Práticos - 25% (Test prático)

Alternativas de avaliação

- Prova Intercalar Escrita - 50% (Teste)
- Trabalhos Práticos - 5%
- 2. Alternativa 2 - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
- Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

Português

Validação Eletrónica

Andreia Ricardo Rodrigues	Olívia Rodrigues Pereira	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
20-04-2024	02-05-2024	02-05-2024	10-05-2024