



Feel

Curso de Técnico de Massagem de Estética e Bem-Estar

Área de Formação: 815 . Cuidados de Beleza

O Técnico de Massagem de Estética e Bem-estar é um curso que forma de raiz um profissional com múltiplas competências para poder desempenhar as funções inerentes a vários tratamentos e massagens, tais como tratamentos completos e específicos de corpo e rosto, Manicura e Pedicura, Pedicura Medical - Calista, Epilação Depilação e Epilação a Linha, e toda a vertente de técnicas variadas de Massagem Corporal desde Anti Celulítica, Remodeladora, Relaxamento, Bambu, Velas e Pindas. Nesta formação será dada também a Anatomofisiologia e a Cosmetologia, conhecimentos tão importantes para conseguir um bom desempenho prático. Com esta formação o Profissional estará dotado de conhecimentos teóricos e práticos para desenvolver no seu próprio estabelecimento, em institutos de beleza ou em estabelecimentos similares, um excelente trabalho.

Este Curso também permite a todos os profissionais que tiraram o Curso Técnico de Estética obterem equivalências do mesmo e enriquecerem a sua formação na área das Massagens.

Carga Horária: 450 horas

250 horas em Sala + 200 horas estágio Opcional

Destinatários: Público em geral

Saídas Profissionais:

Alguns setores onde se insere esta Profissão:

- Centros de Estética e Beleza
- Cabeleireiros
- Day Spas
- Clínicas e Centros de Medicina Natural
- Cruzeiros
- Hóteis e Resorts
- Health Clubs
- Apoio Domiciliário
- Entre Outros



Objectivos:

- Dotar de um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos assim como, de uma sólida formação técnica na área da Massagem de Estética e Bem-estar
- Obter conhecimentos teóricos e práticos de toda a vertente estética como manicura, Pedicura, Pedicura Medical, Epilação e Depilação e Epilação a linha
- Dotar os formandos de conhecimentos de anatomofisiologia e cosmetologia
- Apresentação e prática de várias técnicas de massagem (Relaxamento/Holística, Anti Celulítica, Redutora, Bambu, Pindas e Velas).
- Efetuar massagens de estética e envolvimentos corporais utilizando processos manuais, aplicando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados
- Atender clientes e aconselhá-los sobre o tipo de cuidados estético a efetuar
- Efetuar tratamentos estéticos de corpo e rosto, utilizando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados
- Formar profissionais com amplos conhecimentos na Massagem de Estética e Bem-estar

Certificação: O Certificado de Formação Profissional é emitido ao abrigo da Portaria 474/2010 de 8 de Julho, através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO).

Conteúdos Programáticos:

Apresentação do programa e objectivos

Manicure – Pedicure

Anatomia e Fisiologia da Mão e da Unha
Osteologia
Fisiologia
Miologia
Artrologia
Constituição da Unha
Higiene e Segurança
Organização do posto de trabalho
Métodos de Higienização dos materiais de trabalho
Alterações da Unha
Mús formações congénitas
Mús formações adquiridas
Tipos de unha
Patologias das Unhas
Diagnóstico e formas de tratamento
Práticas corrigidas de embelezamento de Mãos
Limagem
Tratamento da cutícula
Massagem de mãos
Pintura de unhas

Pedicure Medical

Anatomofisiologia do pé:

Osteologia

Fisiologia e Miologia

Artrologia

Constituição da unha

Tipos de pé

Higiene e Segurança

Organização do posto de trabalho

Métodos de higienização dos materiais de trabalho

Técnicas de Pedicura

Assepsia

Limagem

Tratamento da cutícula

Massagem e pintura de unhas

Patologias das unhas

Onicopatias

Alterações derivadas de fungos ou de bactérias

Onicocriptose – unha encravada

Más formações congénitas

Más formações adquiridas

Os cuidados a ter com lesões vasculares

Pé diabético

Tratamento específico de Pedicura Medical

Calos – calosidades

Onicomiose

Onicocriptose

Frieiras

Gretas

Pé de atleta

Cravos e verrugas

Epilação-Depilação

Higiene e segurança no trabalho/Métodos de esterilização e desinfeção

Organização do posto de trabalho

Tipos de esterilização e cuidados a ter

Tipos de assepsia e desinfeção e forma de execução

Morfologia e fisiopatologia do pêlo

Estrutura interna e externa

Métodos de eliminação no pêlo

Ceras

Pinça

Luz pulsada

Entre outros

Constituição e características dos diferentes tipos de cera

Técnicas de epilação com cera quente

Técnicas de epilação com cera semi-fria

Epilação Feminina e Masculina

Formas de execução

Epilação e modelagem de sobrancelhas

Descoloração

Indicações, contra-indicações e precauções na técnica de epilação

Epilação a Linha

Anatomia e Fisiologia do pêlo e dinâmica folicular
Origem do threading
Design de sobrancelhas (dependendo do tipo de rosto)
Manuseamento do fio de algodão e diferentes técnicas
Demonstração prática
Styling de sobrancelhas

Cosmetologia

Tipos de cremes, bálsamos e seus ativos
Tipos de esfoliantes
Tipos de parafinas e suas características

Tratamentos Específicos de Rosto

Conhecer em particular a anatomia do esqueleto e sistema muscular
Anatomia e Fisiopatologia da pele
Conhecer generalidades sobre algumas patologias de pele e doenças sistêmicas
Alterações cutâneas
Pigmentação da pele
Tipos de pele
Estado da pele
Tipos de secreção sebácea e conteúdo aquoso: Acne, Microestrutura, irrigação, inervação, músculos, propriedades e funções da pele, PH da pele e absorção cutânea
Manto hidrolipídico
Hidratação cutânea
Dermocosmética/Cosmetologia
Identificar cosméticos de aplicação prática e matéria primas mais utilizadas na fabricação de cosméticos
Emulsões cosméticas
Saber diagnosticar e selecionar cosméticos adequados para cada tipo e estado de pele
Diferentes tipos de peelings
Mascaras cosméticas (selecionar consoante a necessidade da pele)
Ampolas e sérums (identificar a importância e modos de aplicação)
Distinguir cremes de dia/cremes de noite
Electroestética
Equipamento e Electroestética
Selecionar e aplicar aparatologia
Aplicações da corrente galvânica - indicações e contra-indicações
Alta Frequência: efeitos, indicações, contra-indicações e formas de utilização
Brossage

Tratamentos específicos de Corpo e Massagens

Máscaras (várias texturas e ações)
Protocolos corporais
Esfoliantes corporais com várias gramagens
Envolvimentos corporais com vários tipos de ação e textura
Envolvimentos
Massagem Anti-Celulítica
Massagem Redutora

Anatomofisiologia

Terminologia em Anatomia e Fisiologia
Hierarquia Biológica, célula, tecidos, órgãos e sistemas
Estudo da morfologia e fisiologia dos sistemas:
Cardiorespiratório
Linfático
Endócrino
Nervoso
Digestivo
Tegumentar (pele e anexos)
Osteoarticular (anatomia palpatória)
Muscular (anatomia palpatória)

Postura e Higiene do terapeuta

Postura anatômica do terapeuta
Manipulação de objetos
Lesões Músculo-Esqueléticas mais comuns no exercício da profissão
Prevenção de lesões
Postura do cliente na mesa de tratamento
Transferências e mobilidade entre várias superfícies

Técnicas de Massagem

Enquadramento histórico da massagem
Postura do terapeuta
Efeitos gerais da massagem
Indicações, contra indicações e benefícios gerais da massagem
Técnicas de avaliação corporal
Ficha de anamnese
Cuidados e regras na massagem
Procedimentos de colocação do cliente
Manobras base e adicionais de massagem
Efeitos, indicações e contra indicações de cada manobra

Massagem de Relaxamento - Holística

Abordagem holística da massagem
Abordagem clássica em oposição à abordagem holística da massagem
Óleos e ambiente holístico
Postura do terapeuta
Procedimentos gerais e protocolares da massagem
Recepção do cliente em contexto holístico
Técnicas e manobras da massagem
Rituais de boas vindas
Sequência da massagem do corpo e rosto em contexto holístico
Rituais de despedida
Protocolo de Massagem de Corpo e Rosto

Massagem com Bambu

Conhecer o conceito de massagem com bambu ou bambuterapia;
Conhecer a origem desta massagem;
Conhecer as características e propriedades do bambu ao nível físico, mental e energético;
Reconhecer os benefícios da massagem com bambu para o ser humano;

Conhecer as indicações e contra-indicações deste tipo de massagem;
Conhecer as diferentes formas que os bambus apresentam e quando as devemos aplicar;
Conhecer os procedimentos de higiene com os materiais;
Saber preparar o ambiente para a massagem com bambu
Fichas técnicas de tratamento
Preparativos gerais, materiais, procedimentos
Procedimentos prévios á massagem
Conhecer as várias técnicas com os Bambus
Técnicas e sequências-base nos segmentos corporais
Aplicar uma sequência de massagem
Membros superiores
Rosto e dorso
Membros inferiores

Técnicas de Massagem com Vela

O que é a massagem com velas
Enquadramento da massagem com velas nos serviços de SPA;
Composição das velas de massagem
Particularidades de diferentes tipos de velas de massagem
Ficha de cliente -análise das necessidades do cliente
Saber adequar a vela à necessidade do cliente
Efeitos da massagem com velas
Indicações e contra indicações
Cuidados particulares da massagem com velas
Preparação do ambiente da massagem com velas
Preparação da vela para a massagem
Procedimentos gerais e protocolos da massagem com velas
Receção do cliente
Rituais de boas vindas
Sequência da massagem com velas no corpo e rosto
Rituais de despedida

Massagem com Pindas Orientais

Introdução ao herbalismo ayurvédico
Origem das pindas orientais
Tipos de pindas (Elakizhi, Navarakizhi , Podikizhi)
Benefícios das pindas orientais
Execução das pindas
Preparação das pindas
Contra indicações
Sequência e prática da massagem
Cuidados a ter
Organização e higiene do posto de trabalho