



# Feel

## Curso de Técnico de Massagem Spa e Termalismo

**Área de Formação:** 729. Serviço de Saúde

O forte desenvolvimento na área do Turismo e o aumento significativo de Spa's levam a uma necessidade crescente de formar Técnicos especializados nesta área.

Este curso tem como objectivo preparar de raiz um Terapeuta de Spa, onde este aplicará de forma autónoma os seus conhecimentos que abrangem não só os pormenores e o envolvimento que um Spa exige, assim como as diferentes massagens, faciais, esfoliações e envoltimentos corporais.

É absolutamente crucial a formação profissional de forma a garantir eficazmente a qualidade dos terapeutas que oferecem os seus serviços. Esta dotará os formandos de competências na execução de tratamentos que se inserem na oferta disponibilizada pelo turismo de saúde nas suas diferentes tipologias – Spa, Termas e Talassoterapia.

**Carga Horária:** 428 horas de curso:  
228 horas de formação em sala  
200 horas de Estágio Curricular - Opcional

**Destinatários:** Público em geral

### Saídas profissionais:

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Hóteis e Resorts
- Day Spas
- Centros de Estética e Beleza
- Health Clubs
- Cruzeiros
- Clínicas e Centros de Medicina Natural
- Clubes Desportivos
- Apoio Domiciliário – Centros de Cultura Física
- Consultórios Privados
- Entre Outros



### **Objetivos:**

- Dotar de um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos assim como, de uma sólida formação técnica na área das terapias manuais
- Dotar os formandos de competências na aplicação de tratamentos de corpo e rosto utilizando recursos geoterapêuticos diversos que se inserem no âmbito dos serviços disponibilizados pelo turismo da saúde e bem-estar
- Preparar profissionais devidamente formados em serviços e técnicas com grande aplicabilidade em SPA's, termas, talassoterapia e clínicas
- Formar terapeutas e massagistas com amplos conhecimentos na área da saúde, lazer, bem-estar e turismo

**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 objetivos**

#### **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)

#### **Primeiros Socorros**

Sistema integrado de emergência médica

Princípios gerais do socorrismo

Exame geral da vítima

Asfixia

Choque

Hemorragias

Intoxicações

Feridas

Queimaduras

Lesões: musculares, articulares e ósseas

Epilepsia

Acidente Vascular Cerebral

Diabetes

#### **Postura e Higiene do Terapeuta**

Postura do Terapeuta

Manipulação de objetos  
Higiene do Terapeuta

### **Introdução ao Mundo do Spa**

Definição e funcionamento de Spa  
Ética e profissionalismo  
Anamnese/ficha do cliente  
Menu de tratamentos Spa  
Técnicas de receção e instalação do cliente  
Rituais de massagem

### **Massagem:**

#### **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 Holística**

Abordagem holística da massagem  
Abordagem clássica em oposição á abordagem holística da massagem  
Óleos e ambiente holístico  
Postura do terapeuta  
Procedimentos gerais e protocolares da massagem  
Receção 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 a Quatro Mãos**

Enquadramento nos serviços de SPA  
Óleos e ambiente da massagem  
Procedimentos gerais e protocolares da massagem  
Requisitos dos terapeutas para a massagem a quatro mãos  
Postura dos terapeutas na massagem a quatro mãos  
Técnicas e manobras a quatro mãos  
Receção do cliente  
Rituais de boas vindas a quatro mãos  
Sequência da massagem completa a quatro mãos  
Rituais de despedida a quatro mãos

### **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 protocolares 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

### **Massagem Desportiva**

Categorias de massagem desportiva

Técnicas bases de massagem desportiva

Efeitos, indicações e contra-indicações de cada técnica

Massagem pré evento, durante e pós-evento

### **Reflexologia**

Enquadramento histórico da reflexologia

Como actua a reflexologia

Técnicas de massagem em reflexologia

Técnicas de relaxamento e a sua importância

O tratamento reflexológico

### **Massagem Geotermal - com Pedras**

Enquadramento histórico da massagem geotermal

Caraterização da terapia geotermal  
Enquadramento da massagem geotermal nos serviços de SPA  
Princípios básicos da termoterapia  
Segmentos energéticos do corpo e fundamentação  
Chacras, posicionamento ventral e dorsal  
Efeitos gerais da massagem geotermal  
Indicações, contra indicações e benefícios gerais da massagem geotermal  
Caraterização, propriedades e formatos específicos das pedras utilizadas na massagem  
Cuidados especiais de higiene e preservação das pedras  
Caraterização do recipiente de aquecimento e acessórios  
Preparação do ambiente da massagem geotermal  
Procedimentos gerais e protocolares da massagem geotermal  
Receção do cliente  
Rituais de boas vindas em contexto da massagem geotermal  
Sequência da massagem geotermal no corpo e rosto  
Rituais de despedida em contexto da massagem geotermal

### **Aromaterapia**

Definição e história da aromaterapia  
Processos de fabrico de óleos  
Indicações e contra-indicações da aromaterapia  
Cuidados a ter com os óleos  
Indicações e contra-indicações dos óleos  
Óleos vegetais essenciais  
Elaboração de preparados

### **Balneoterapia**

Termalismo e Spa: diferenças e igualdades  
A água: água de nascente e água mineral natural (caraterísticas)  
Balneoterapia: técnicas, equipamentos, indicações, contra-indicações e prática  
Clientes de termas e de spa

### **Cosmética**

Definição de Cosmetologia e Cosmético  
Classificação dos Cosméticos  
Diferentes tipos de Cosméticos  
Identificação de alguns ativos e sua ação  
Algoterapia, Fangoterapia, Chocoterapia e Vinoterapia  
Banhos

### **Tratamentos de Corpo e Rosto**

Facial básico completo  
Desmaquilhagem, esfoliação (diferentes tipos)  
Massagem facial completa  
Máscaras (várias texturas e ações)  
Protocolos corporais  
Esfoliantes corporais com várias gramagens  
Envolvimentos corporais com vários tipos de ação e textura