

Plano de Ensino

Período Letivo: 2026A

Curso: 678 - ESTÉTICA E COSMÉTICA - HÍBRIDO

3º Semestre

Disciplina: 8165 - MASSOTERAPIA ESTÉTICA E RELAXANTE

Ementa

Estudo das manobras e aplicação da massoterapia estética e relaxante.

Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
MASSOTERAPIA ESTÉTICA E RELAXANTE. PORTO ALEGRE 2019	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788533500334
ELLSWORTH, ABIGAIL. MASSAGEM ANATOMIA ILUSTRADA : GUIA COMPLETO DE TÉCNICAS BÁSICAS DE MASSAGEM. SÃO PAULO 2012	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520449516
VERSAGI, CHARLOTTE MICHAEL. PROTOCOLOS TERAPÊUTICOS DE MASSOTERAPIA TÉCNICAS PASSO A PASSO PARA DIVERSAS CONDIÇÕES CLÍNICAS. SÃO PAULO 2015	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520448229

Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
MAXWELL-HUDSON, CLARE; KLIMES, HELENA GOMES (TRAD.). AROMATERAPIA E MASSAGEM . SÃO PAULO: VITÓRIA RÉGIA, 2001. 112 P. ISBN 85-87500-12-0.	-
MEYER, SOPHIE. TÉCNICAS DE MASSAGEM, V.1 APRIMORANDO A ARTE DO TOQUE. SÃO PAULO 2010	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520441923
MEYER, SOPHIE. TÉCNICAS DE MASSAGEM, V.2 REDESCOBRINDO O SENTIDO DO TATO. SÃO PAULO 2010	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520441930
TERAPIAS MANUAIS. PORTO ALEGRE 2019	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788533500518
PEREZ, ERIKA. TÉCNICAS DE MASSAGENS OCIDENTAL E ORIENTAL . SÃO PAULO 2014	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788536521411

Objetivos

Conhecer os fundamentos e as manobras da massoterapia estética e relaxante.

Habilitar o acadêmico para aplicação das diversas técnicas de massagem.

Proporcionar informações sobre o ambiente e utilização de cosméticos para a realização das técnicas de massagem.

Conteúdo Programático

Introdução, Contextualização e Ética

- **Histórico da Massoterapia:** Evolução das práticas manuais das civilizações antigas (China, Índia, Egito, Grécia) à massoterapia moderna e científica.
- **Conceituação e Terminologia:** Definição de massoterapia e sua diferenciação entre práticas estéticas, terapêuticas e de relaxamento.
- **Condições Básicas e Biossegurança:** * Ergonomia do terapeuta (postura e preservação das articulações).
 - Higienização das mãos e do ambiente de trabalho.
 - Ética profissional, acolhimento e anamnese (ficha de avaliação).
 - Indicações e contraindicações gerais.

II. Recursos Terapêuticos e Cosmetologia

- **Meios de Deslizamento:** Estudo de veículos (cremes, géis, óleos vegetais e minerais).
- **Aromaterapia Aplicada:** Uso de óleos essenciais e essências para potencializar resultados físicos e psicossomáticos.
- **Interação Química:** Compatibilidade de cosméticos com diferentes tipos de pele e objetivos do tratamento (estimulantes vs. sedantes).

III. Massagem Clássica e Relaxante

- **Fundamentos da Massagem Clássica (Sueca):** Fisiologia da manipulação tecidual.
- **Domínio de Manobras:** Execução técnica de deslizamento (superficial e profundo), amassamento (petrissage), fricção, percussão e vibração.
- **Efeitos Fisiológicos:** Impacto nos sistemas circulatório, linfático e musculoesquelético.
- **Massagem Relaxante e Bem-Estar:** Abordagem voltada à redução do cortisol, alívio do estresse mental e promoção da homeostase.

IV. Massagem Aplicada à Estética e Saúde

- **Massagem e Beleza:** Técnicas voltadas ao contorno corporal, melhora da textura cutânea e auxílio na redução de edemas.
- **Integração Saúde e Mente:** O toque como ferramenta de regulação do sistema nervoso autônomo e promoção da saúde mental.

V. Técnicas Específicas e Terapias Orientais

- **Massoterapia Pediátrica (Shantala):** História, benefícios para o desenvolvimento do bebê e sequência técnica de aplicação.
- **Reflexoterapia e Reflexologia Podal:** * Mapeamento de zonas reflexas nos pés.
 - Técnicas de pressão para estímulo de órgãos e sistemas correspondentes.

VI. Terapias Complementares e Instrumentais (SPA)

- **Terapia das Pedras Quentes:** Termoterapia aplicada à massagem. Propriedades das pedras vulcânicas e sedimentares, manuseio seguro e efeitos térmicos no relaxamento muscular profundo.
- **Bambuterapia (Bamboo Massage):** Utilização de hastes de bambu como extensão das mãos. Manobras de modelagem, relaxamento e drenagem.
- **Introdução a Outras Técnicas Alternativas:** Visão geral de práticas contemporâneas e sua integração em protocolos de atendimento.

Instrumentos e Critérios de Avaliação

Critérios para composição da Média:

A avaliação tem carácter processual, com vistas à melhoria constante do processo de ensino e aprendizagem, levando-se em conta os resultados obtidos pelos estudantes em diferentes momentos e com instrumentos de avaliação diversos, não se limitando à realização de provas.

Para compor a Média Semestral da disciplina, leva-se em conta o desempenho atingido na avaliação formativa e na avaliação somativa, isto é, as notas alcançadas nas diferentes atividades virtuais e na prova, da seguinte forma:

Média: Somatória das notas das atividades virtuais (Peso 40%) + nota da prova (Peso 60%).

Se a Média Semestral for igual ou superior a 4,0 e inferior a 7,0, o aluno ainda poderá fazer o Exame Final.

A média entre a nota do Exame Final e a Média Semestral deverá ser igual ou superior a 5,0 para considerar o aluno aprovado na disciplina.