

Plano de Ensino

Período Letivo: 2026A

Curso: 678 - ESTÉTICA E COSMÉTICA - HÍBRIDO

3º Semestre

Disciplina: 8170 - PROJETO INTEGRADOR VI: ESTÉTICA

Ementa

Desenvolvimento de práticas pedagógicas presenciais, por meio de metodologias ativas, integrando os conteúdos das disciplinas do módulo Princípios Ativos em Cosmetologia e Eletroestética.

Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
SIMÃO, Daniele; FARIAS, Gabriela de; TOMBI, Elen C. N. de A.; et al. Massoterapia estética e relaxante. Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. p.Capa. ISBN 9788533500334. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788533500334/ . Acesso em: 05 fev. 2026.	-
ELLSWORTH, Abigail; ALTMAN, Peggy. Massagem: Anatomia Ilustrada – Guia Completo de Técnicas Básicas de Massagem. Barueri: Manole, 2012. E-book. p.156. ISBN 9788520449516. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520449516/ . Acesso em: 05 fev. 2026.	-
VERSAGI, Charlotte M. Protocolos Terapêuticos de Massoterapia: Técnicas Passo a Passo para Diversas Condições Clínicas. Barueri: Manole, 2015. E-book. p.XI. ISBN 9788520448229. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520448229/ . Acesso em: 05 fev. 2026.	-

Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
HENDERSON, Anne. Menopausa natural passo a passo: remédios fitoterápicos, aromaterapia, terapia cognitivo-comportamental, nutrição, exercícios, terapia de reposição hormonal. Barueri: Manole, 2024. E-book. p.Capa. ISBN 9788520465417. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520465417/ . Acesso em: 05 fev. 2026.	-
RITA DE CA'SSIA ALBERINI. DERMATOTERAPIA FUNCIONAL.	-
GUIRRO, Elaine Caldeira O.; GUIRRO, Rinaldo R J. Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos e tratamentos. 4. ed. Barueri: Manole, 2023. E-book. p.Capa. ISBN 9786555763881. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555763881/ . Acesso em: 05 fev. 2026.	-
ALVI, ELIZIANE NITZ DE CARVALHO; RODRIGUES, PAULA ANDREOTTI; GUSMÃO, DANIELA FERNANDES. PEDRAS QUENTES	-
MEYER, Sophie. Técnicas de Massagem II: Redescobrimdo o Sentido do Tato. Barueri: Manole, 2010. E-book. p.Cover. ISBN 9788520441930. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520441930/ . Acesso em: 05 fev. 2026.	-

MEYER, Sophie. Técnicas de Massagem I: Aprimorando a Arte do Toque. Barueri: Manole, 2010. E-book. p.A. ISBN 9788520441923. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520441923/>. Acesso em: 05 fev. 2026.

-

Objetivos

- Promover o desenvolvimento de competências humanísticas: atenção à saúde, tomada de decisão, comunicação, liderança, administração e gerenciamento e educação permanente.
- Contribuir para o desenvolvimento de um espírito crítico e favorecer uma atitude de compromisso.

A Disciplina visa o estudo dos fundamentos teóricos e práticos necessários ao desenvolvimento de formulações cosméticas, enfatizando a importância do conhecimento e aproveitamento adequado das diversas matérias primas que resultam na forma cosmética proposta. Além disso, a disciplina visa enfatizar algumas alterações de interesse cosmo-dermatológico e seus respectivos tratamentos. Oferecer ao acadêmico o conhecimento necessário dos equipamentos utilizados em eletroestética em combinação ao uso dos cosméticos adequados.

Conteúdo Programático

Atividades Práticas por Módulo

1. Introdução e História

- **Linha do Tempo Humana:** Em grupos, os alunos devem criar uma linha do tempo ilustrada em cartolinas, ligando civilizações antigas (China, Egito, Grécia) aos benefícios que buscavam com o toque.
- **Debate de Ética:** Simulação de situações reais sobre a conduta profissional e o limite entre o terapêutico e o invasivo.

2. Condições Básicas e Biossegurança

- **Checklist de Cabine:** Montagem real de uma maca, focando na ergonomia do terapeuta (postura das pernas e coluna) e na higienização rigorosa do ambiente.
- **Dinâmica da Postura:** Prática de exercícios de alongamento e fortalecimento para as mãos e pulsos do massoterapeuta.

3. Saúde, Beleza e Bem-estar

- **Anamnese Ativa:** Role-play (teatrinho) onde um aluno é o cliente com uma queixa específica (ex: dor lombar ou retenção de líquidos) e o outro deve preencher a ficha de avaliação e sugerir o protocolo.
- **Mapa Mental:** Criação de um painel visual conectando o estresse mental às tensões físicas (psicossomática).

4. Massagem Clássica e Relaxante

- **Circuito de Manobras:** Estações práticas focadas em cada movimento clássico:
 - i. *Effleurage* (Deslizamento)
 - ii. *Pétrissage* (Amassamento)
 - iii. *Friction* (Fricção)

iv. *Tapotement* (Percussão)

- **Blind Massage (Massagem às Cegas):** O aluno realiza manobras vendado para aguçar a sensibilidade tátil e a percepção da musculatura.

5. Cosméticos, Óleos e Essências

- **Laboratório Sensorial:** Teste cego de óleos carreadores e essenciais. Os alunos devem identificar as propriedades (ex: lavanda para relaxar, alecrim para foco) pelo olfato.

6. **Shantala:** Prática com bonecos simulando bebês, focando na conexão visual e no ritmo suave.

Bambuterapia Exercícios de "rolagem" e "pressão" em diferentes áreas do corpo, cuidando para não bater no osso.

Pedras Quentes Treino de controle de temperatura e "pedras fixas" nos pontos energéticos (chakras).

Reflexologia Podal Mapeamento do pé com caneta dermográfica (lavável) para identificar as zonas reflexas de cada órgão.

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.