



## **CURSO DE TÉCNICAS GERAIS DE MASSAGEM**

O Curso Técnicas Gerais de Massagem pretende formar profissionais terapeutas e massagistas abordando conceitos gerais de base na área da saúde e bem-estar.

Esta formação é inicial onde se pretende dotar o formando de um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos para o exercício da função perspetivando a possibilidade de continuar o seu percurso em outras áreas de atuação nos quais se pode especializar posteriormente, tais como: saúde e terapêutica, estética, spa e bem-estar. Neste sentido, é dado especial ênfase ao conhecimento da Anatomia e Fisiologia do corpo humano, aos primeiros socorros, às técnicas manuais básicas de tratamento em massagem e bem-estar geral e à Massagem Desportiva com o objetivo de proporcionar uma melhoria da qualidade de vida.

O curso prepara o formando para o mercado de trabalho vocacionado para o desempenho da função de técnico de massagem geral em departamentos médicos de clubes desportivos, espaços de bem-estar, entre outros.

### **CARGA HORÁRIA**

144 horas de Curso

### **DESTINATÁRIOS**

Público em geral com o mínimo do 9º de escolaridade

### **PRÉ REQUISITOS**

- Apresentação dos certificados comprovativos de formação

Só será considerada válida a inscrição no curso de Técnicas Gerais de Massagem após receção do respetivo pagamento da inscrição, do valor em pronto pagamento ou da primeira mensalidade.



## SAÍDAS PROFISSIONAIS

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Centros de estética e beleza;
- Consultórios privados;
- Espaços de bem-estar;
- Clubes desportivos;
- Apoio domiciliário;
- Entre outros.

## OBJETIVOS

- Adquirir um conjunto de conhecimentos técnicos adequados ao desenvolvimento da função de técnico de massagem nas suas diferentes aplicações.
- Adquirir conhecimentos teóricos sobre a Anatomia e Fisiologia do corpo humano, bem como conhecimentos técnicos sobre o sistema músculo-esquelético.
- Desenvolver o conhecimento das terapias manuais e manipulativas de tecidos moles.
- Conhecer os fundamentos teóricos e práticos da massagem como base das terapias manuais.
- Conhecer e aplicar todos os procedimentos para a execução de uma massagem.
- Conhecer as indicações, contraindicações e efeitos da massagem.



## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Módulo 0: Receção aos Formandos

---

- Apresentação da FEEL (Valores, Missão e Posicionamento)
- Apresentação do curso (Objetivos, estrutura e módulos)
- Apresentação das saídas profissionais do curso
- Apresentação dos formadores
- Explicação do regulamento interno
- Explicação do regulamento do aluno
- Preenchimento do contrato de formação
- Criação de um grupo online

### Módulo 1: Anatomofisiologia

---

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

### Atividades práticas

- Prática de palpação anatómica
- Fichas de consolidação de matéria





## **Módulo 2: Primeiros socorros**

---

- Sistema integrado de emergência médica
- Comunicações de emergência
- Estatísticas
- Exame da vítima
- Suporte básico de vida
- Desobstrução da via aérea
- Constituição da mala de primeiros socorros
- Queimaduras
- Lesões desportivas
- Lesões dos tecidos moles
- Hemorragias
- Ortotraumatologia
- Traumatismos crânio-encefálicos/vertebro-medular
- Imobilização do trauma

### **Atividades práticas**

- Exame da Vítima, primário e secundário
- Suporte Básico de Vida

## **Módulo 3: Higiene, saúde e segurança no trabalho**

---

- Conceitos de higiene, saúde e segurança no trabalho/Saúde ocupacional
- Acidentes de trabalho
- Higienização do ambiente de trabalho
- Higienização das mãos
- Fatores de risco laboral no local de trabalho
- Equipamentos de proteção individual (EPI's)
- Riscos biológicos (vírus, bactérias e fungos)



- Código de ética profissional

#### **Atividades práticas**

- Resolução de caso prático e debate em grupo
- Pesquisa de conceitos
- Resolução de atividades online

### **Módulo 4: Ergonomia Aplicada**

---

- Conceito de ergonomia e postura
- Lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho
- Mecânica corporal
- Posturas do terapeuta
- Ginástica laboral
- Posicionamento cliente na marquesa

#### **Atividades práticas**

- Resolução de exercícios
- Prática das posturas e posicionamentos
- Prática de ginástica laboral

### **Módulo 5: Massagem**

---

- **Técnicas de massagem**
  - Enquadramento histórico da massagem
  - Postura do terapeuta
  - Efeitos gerais da massagem
  - Indicações, contraindicações e benefícios gerais da massagem
  - Técnicas de avaliação corporal
  - Ficha de anamnese



- Cuidados e regras na massagem
- Procedimentos de colocação do cliente
- Manobras base de massagem
- Efeitos, indicações e contra-indicações de cada manobra

#### **Atividades práticas**

- Prática das várias posturas do terapeuta
- Prática do posicionamento do cliente
- **Massagem de relaxamento - holística**
  - Abordagem holística da massagem
  - Abordagem clássica em oposição à abordagem holística da massagem
  - Óleos e ambiente holístico
  - Procedimentos gerais e protocolares da massagem
  - Receção do cliente em contexto holístico
  - Técnicas e manobras da massagem relacionadas com relaxamento
  - Rituais de boas vindas
  - Sequência da massagem do corpo e rosto em contexto holístico
  - Rituais de despedida
  - Protocolo de massagem de corpo e rosto

#### **Atividades práticas**

- Realização da ficha de anamnese
- Posicionamento do cliente
- Prática entre colegas da massagem de relaxamento
- **Massagem desportiva**
  - Categorias de massagem desportiva
  - Técnicas e manobras de massagem desportiva
  - Efeitos, indicações e contra-indicações de cada técnica





- Protocolos de massagem desportiva: Massagem pré-evento, inter-evento, pós-evento e manutenção.

#### **Atividades práticas:**

- Realização da ficha de anamnese
- Posicionamento do cliente
- Prática da massagem entre colegas

#### **Módulo 6: Encerramento**

---

- Análise do processo formativo
- Orientação para o mercado de trabalho
- Apresentação de cursos e Workshops complementares
- Preenchimento da documentação final
- Continuidade do grupo de apoio online

#### **METODOLOGIA DE FORMAÇÃO**

Caberá ao formador a seleção dos métodos e técnicas pedagógicas que considere mais eficazes para o desenvolvimento da formação e que estejam de acordo com as características do grupo de formação.

A abordagem será baseada no método expositivo durante as aulas teóricas, no método demonstrativo quando o formador estiver a exemplificar e/ou a orientar o formando, no método ativo durante as aulas práticas onde os formandos irão colocar em prática os ensinamentos do formador e por fim no método interrogativo quando se tratar de algum momento avaliativo.

#### **RECURSOS PEDAGÓGICOS**

Em termos de recursos pedagógicos, os participantes receberão digitalmente o manual do curso, as apresentações desenvolvidas pelos formadores, em determinados



módulos, material de apoio à matéria que está a ser lecionada colocados na plataforma digital adotada.

Todos os materiais para as atividades práticas serão fornecidos pela FEEL, com exceção dos mencionados no ponto seguinte.

Acesso a um grupo de estudo online para acompanhamento durante e após o curso.

### **CURSO INCLUI**

- Pasta com Folhas Brancas
- Esferográfica
- Caderno de Apontamentos
- Garrafa de água
- Manual digital exclusivo do Curso Técnicas Gerais de Massagem
- Materiais diversos de atividades práticas
- Acesso a uma comunidade online privada de estudo e acompanhamento pós-curso
- Certificado reconhecido pela DGERT emitido pela plataforma SIGO
- Registo no Passaporte Qualifica
- Diploma referente à participação no Curso Técnicas Gerais de Massagem, onde constará a informação sobre o aproveitamento, carga horária e as principais linhas de conteúdos programáticos.

### **RECURSOS MATERIAIS**

Os formandos devem apresentar-se às aulas com:

- Acesso ao manual e/ao protocolo de massagem
- Farda de cor azul escuro ou branco. A mesma pode ser substituída por calças confortáveis (leggings ou fato de treino) escuras e t-shirt branca lisa sem decote.
- Podem trazer ténis ou meias antiderrapantes

Para as aulas práticas de massagem será necessário:

- 1 Toalhão grande com uma única cor
- 2 Toalhas médias de rosto com uma única cor





- 3 Toalhas pequenas com uma única cor

## AVALIAÇÃO

A avaliação dos formandos será realizada através de 3 momentos:

- Avaliação de diagnóstico no início de cada módulo, afim de perceber o nível de conhecimentos que os formandos têm sobre aquele tema e assim o formador ajustar a formação aos conhecimentos e necessidades formativas.
- Avaliação Formativa, através de grelhas de observação sobre o empenho, assiduidade e cumprimento das tarefas ao longo dos módulos, tendo esta componente uma ponderação de 20% no total do processo avaliativo.
- Avaliação Sumativa, será realizada no final de cada módulo, através de dois momentos:
  - Realização da componente prática baseada numa grelha de observação sobre o modo como os conteúdos estão a ser aplicados num contexto prático.
  - Realização de um teste teórico, onde são avaliadas as competências apreendidas dos conteúdos teóricos.

Este momento avaliativo terá uma ponderação de 80% no processo avaliativo.

É em função da análise destes diferentes elementos que resultará uma classificação final do módulo, de acordo com a escala de avaliação numérica de 1 a 20 com a seguinte correspondência em termos qualitativos:

1 – 9 – Insuficiente

10 – 14 – Suficiente

15 – 17 – Bom

18 -20 – Muito bom

A aprovação do formando no final do módulo será determinada pelos seguintes critérios:



- Considera-se que o formando teve aproveitamento – Apto – quando a sua classificação final for igual ou superior - 10 a 14 valores, correspondendo em termos qualitativos a “Suficiente” e tendo realizado todos os módulos do curso
- Considera-se que o formando não teve aproveitamento – Não Apto – quando a sua classificação final for igual ou inferior - 1 a 9 valores correspondendo em termos qualitativos a “Insuficiente”

### VALOR DO CURSO

70€ de inscrição + 800€ de curso

Transferência bancária através do IBAN: PT50 0007 0000 0040 5635 4742 3

Só será considerada válida a inscrição no curso de Técnicas Gerais de Massagem após receção do respetivo pagamento da inscrição e do valor em pronto pagamento ou da primeira mensalidade.

### PLANO DE PAGAMENTO PRESTACIONAL

Número de Prestações	Valor da prestação mensal
3	284€
5	180€

### CONDIÇÕES DO PAGAMENTO PRESTACIONAL

- A primeira prestação é paga no momento da inscrição. As restantes prestações serão pagas nas mensalidades subsequentes, a partir da data da inscrição.
- As prestações são pagas através de numerário, transferência bancaria, débito direto ou por emissão de cheques pré-datados.
- O plano de pagamento prestacional só é válido para as inscrições realizadas até 15 dias úteis antes da data de início do Curso, para outros prazos contacte-nos.



Feel

Muito mais que uma escola de  
formação, somos uma escola que  
forma o seu sonho.

## CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres  
Vedras

261 338 392 | 969 284 188 | [geral@feel-fp.com](mailto:geral@feel-fp.com) | [www.feelfp.pt](http://www.feelfp.pt)