



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
- Ortopneumatologia
- 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 contraindicações 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 três 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 ou transferência bancaria.



- 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.

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 | www.feelfp.pt