



Escola Superior de Saúde

Designação	<b>Terapias Integrativas- um complemento ao Duche Vichy</b>
------------	---

Área de Formação (CNAEF) 720-Saúde	ECTS 3	Nível EQF 5
---------------------------------------	-----------	----------------

	Presenciais	Online - síncronas	Online - assíncronas	TOTAL
Horas de contacto	24	6		30

Horas de trabalho autónomo	51
----------------------------	----

Público a que se destina	Técnicos de termalismo, massagistas, esteticistas e outros profissionais de saúde e bem-estar com formação na área da massagem.
Vagas (se aplicável)	15 vagas

### 1. Equipa docente/ Equipa de Formação

	nome	email	Science ID
Docentes;	Carla Moreira	carlamoreira@carlamoreira.com	
Formadores/as	Sara Moreira	sama@ess.ipvc.pt	A913-FD38-F6FD

### 2. Resumo

O Duche Vichy é uma técnica terapêutica que envolve a manipulação dos tecidos moles através de um duche massagem natural, onde todo o corpo é, simultaneamente, coberto por água termal, salgada ou mineral, que combina técnicas de massagem com a pressão exercida pelos jatos da água. Este método combina as técnicas de massagem com a pressão exercida pelos jatos de água, proporcionando o alívio de dor e promove o relaxamento. Os benefícios terapêuticos do Duche Vichy podem ser potenciados, quando coadjuvado com as terapias integrativas, como a aromaterapia, a fitoterapia e técnicas de massagem específicas, permitindo personalizar tratamentos, através de uma abordagem holística ao bem-estar do indivíduo. Esta formação capacita os formandos para a aplicação de um duche verdadeiramente integrativo, dando resposta a todas as necessidades da pessoa que cuidam e aumenta o seu conhecimento sobre o tema, permitindo-lhes serem profissionais mais autónomos e criativos no atendimento do cliente.

### 3. Objetivos de aprendizagem

1. Reconhecer as terapias integrativas como coadjuvantes na aplicação terapêutica do Duche Vichy.
2. Identificar e aplicar técnicas de massagem específicas, como Shiatsu e Lomi-Lomi.
3. Analisar o contributo da aromaterapia e da fitoterapia na Saúde e Bem-estar.
4. Criar um ambiente de trabalho adequado e seguro para a aplicação das terapias integrativas.
5. Preparar cosméticos naturais para hidratação e cuidados da pele.
6. Implementar várias formas de esfoliação personalizados.
7. Intervir em diferentes contextos, autonomamente numa visão ampla e global.

### 4. Conteúdos



- 1 – Introdução às Terapias integrativas e a sua aplicação no Duche Vichy (3h EaD +1h)
- 2 – Técnicas de massagem de Shiatsu e massagem Lomi-Lomi (7h)
- 3 – Fundamentos de Aromaterapia e Fitoterapia (3h EaD +1h)
- 4 - Ambiente de trabalho seguro e promotor da saúde e bem-estar (3h)
- 5 - Tipos de esfoliação: objetivos, preparação e aplicação (5h)
- 6 – Estudos de caso com seleção e aplicação de técnicas adequadas em diferentes contextos (7h)

## 5. Metodologias de ensino e aprendizagem

Metodologias de ensino e aprendizagem privilegiadas são as que promovam a participação ativa dos formandos, valorizando a sua experiência e a aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos.

A ação de formação irá desenvolver-se através de ensino presencial e ensino a distância (24h e 6 on-line).

A componente teórica, com recurso a metodologias expositivas com suporte de meios audiovisuais, irá alternar com a componente prática, para além do método expositivo, demonstrativo e interrogativo o método ativo será privilegiado, assim o formador disponibilizará materiais para análise e reflexão conjunta, bem como para a realização de trabalhos práticos e estudos de caso.

A componente de trabalho autónomo será realizada através de exercícios práticos que potenciam o treino de competências e a tomada de decisão. Pesquisa de referências bibliográficas acerca das temáticas abordadas e de outras consideradas complementares ao desenvolvimento das competências.

## 6. Avaliação

A avaliação das aprendizagens dos formandos decorrerá ao longo de toda a ação de formação, e em momentos específicos para o efeito. Assim, a avaliação será concretizada em **2 momentos distintos**, mas complementares: avaliação formativa e/ou contínua e a avaliação sumativa e/ou final.

- A **avaliação formativa** que, sustentada na realização de atividades de avaliação de carácter mais prático, facilita a avaliação da progressão dos formandos no processo de aprendizagem e o ajuste à formação por parte do formador. Esta avaliação será sustentada num conjunto de critérios, bem como a realização de algumas fichas de trabalho e de exercícios práticos, com ponderação de 30%

- A **avaliação sumativa** possibilita aferir se os formandos atingiram os objetivos propostos permitindo-lhes a obtenção de uma classificação final. Esta avaliação será de carácter teórico-prático, com ponderação de 70%.

### Critérios de avaliação e respetivas ponderações:

- Avaliação formativa (30%):

- Participação e realização das propostas de trabalho e exercícios práticos. Avaliação sumativa Teórica-Prática (70%):

A assiduidade constitui um requisito fundamental, na medida em que as competências técnicas só podem ser adquiridas e evidenciadas em contexto de formação prática pelo que é condição obrigatória a frequência de 80% do total de horas da ação de formação.

O resultado final desta avaliação é expresso quantitativamente numa escala de 1 a 20 valores e resulta da média ponderada dos critérios acima referidos.

Terminada a ação, pedir-se-á ainda, aos formandos que preencham um inquérito por questionário para avaliar o nível de satisfação face à formação.

**7. Bibliografia** (Deve optar apenas por uma norma de referenciação bibliográfica: ex. APA 6ª edição, Vancouver ou NP 405)

- Başer, K. H. C., & Buchbauer, G. (2015). *Manual de óleos essenciais: Ciência, tecnologia e aplicações* (2ª ed.). Ciência, tecnologia e aplicações.
- Beck, M., Hess, S., & Miller, E. (2011). *Curso básico de massagem: Um guia para técnicas de massagem sueca, shiatsu e reflexologia*. Cengage Learning.
- Bola, R. A. F. (2012). *Shiatsu*. Edições Vieira da Silva.
- Clay, J. H., & Pounds, D. M. (2008). *Massoterapia clínica: Integrando anatomia e tratamento* (1ª ed.). Manole.
- De La Torre Iborra, J. F. (2013). *Técnicas de hidroterapia y balneoterapia*. Formación Alcalá.
- Fernandes, J. V. (2005). *Thalassa, Thermaei, SPA: Salute per aqua*. Plátano Editora.
- Fritz, S. (2002). *Fundamentos da massagem terapêutica* (2ª ed.). Manole.
- Guirro, E., & Guirro, R. (2004). *Fisioterapia dermatofuncional: Fundamentos, recursos e patologias* (3ª ed.). Manole.
- Lidell, L., & Thomas, S. (2002). *O novo livro de massagem: Guia passo a passo de técnicas orientais e ocidentais*. Companhia das Letras.
- Silva, L., Ramos Gouveia, A., & Tescarollo, I. L. (2023). Aromaterapia: O uso da osomologia em práticas integrativas complementares. *Revista Ensaios Pioneiros*, 6\*(1). <https://doi.org/10.24933/rep.v6i1.272>
- Stuhler, M. R., & Lopes, G. C. D. (2022). Massoterapia, da teoria à práxis: Benefícios para a qualidade de vida. *Cognitionis Scientific Journal*, 5.ª ed.(1)1-13.
- Versagi, C. M. (2015). *Protocolos terapêuticos de massoterapia: Técnicas passo a passo para diversas condições clínicas*. Manole.