

Caraterização da Unidade Curricular / Characterisation of the Curricular Unit

Designação da Unidade Curricular / Curricular Unit:	[318524160011] Técnicas Terapêuticas e Bem-Estar		
Plano / Plan:	Plano Oficial CTeSP GTBE		
Curso / Course:	Gastronomia, Turismo e Bem-Estar Gastronomy, Tourism and Welfare		
Grau / Diploma:	Diploma de Técnico Superior Profissional		
Departamento / Department:	Indústrias Alimentares (DIA)		
Unidade Orgânica / Organic Unit:	Escola Superior Agrária de Viseu		
Área Científica / Scientific Area:	N/D		
Ano Curricular / Curricular Year:	1		
Período / Term:	A		
ECTS:	5		
Horas de Trabalho / Work Hours:	0135:00		
Horas de Contacto/Contact Hours:			
(T) Teóricas/Theoretical:	0018:00	(TC) Trabalho de Campo/Fieldwork:	0000:00
(TP) Teórico-Práticas/Theoretical-Practical:	0042:00	(OT) Orientação Tutorial/Tutorial Orientation:	0000:00
(P) Práticas/Practical:	0000:00	(E) Estágio/Internship:	0000:00
(PL) Práticas Laboratoriais/Practical Labs:	0000:00	(O) Outras/Others:	0000:00
(S) Seminário/Seminar:	0000:00		

Docente Responsável / Responsible Teaching

[4012] Edite Maria Relvas Das Neves Teixeira De Lemos

Outros Docentes / Other Teaching

[4012] Edite Maria Relvas das Neves Teixeira de Lemos

[504343] Abel Aurélio Abreu de Figueiredo

Objetivos de Aprendizagem

Constituem objetivos principais da aprendizagem

1. Dotar o estudante de conhecimentos e actividades que lhe permitam contribuir para a saúde e bem estar.
2. Identificar a importância da mobilidade pela e para a motricidade no bem-estar do indivíduo.
3. Utilizar a avaliação da postura corporal, dos deslocamentos e dos gestos para caracterizar os principais desequilíbrios musculares que levam à perda de uma motricidade saudável.
4. Identificar a importância da respiração no bem-estar do indivíduo e variáveis básicas para diferenciação dos níveis e volumes. Executar técnicas básicas de intervenção: ginásticas respiratórias, ginásticas de mobilização, técnicas de meditação, técnicas de massagem.
5. Capacitar o estudante para a aplicação de cosméticos em tratamentos faciais, corporais e rejuvenescimento,
6. Conferir competências básicas e práticas na área da fitoterapia, e da dietoterapia
7. Familiarizar com a importância da água na saúde e bem estar

Learning Outcomes of the Curricular Unit

The main objectives of the syllabus are

Provide the student with knowledge and activities that allow him to contribute to health and well-being.

Identify the importance of mobility by and for motor skills in the individual's well-being.

Use the assessment of body posture, displacements and gestures to characterize the main muscle imbalances that lead to the loss of healthy motor skills.

Identify the importance of breathing in the individual's well-being and the basic variables for differentiating levels and volumes.

Perform basic intervention techniques: respiratory gymnastics, mobilization gymnastics, meditation techniques, massage techniques.

Train the student to apply cosmetics and cosmeceuticals in facial, body and rejuvenation treatment protocols,

Check basic and practical skills in the field of phytotherapy, aromotherapy and Dietotherapy

Accustom the student with the importance of water in health and wellbeing.

Conteudos Programáticos

1. Concepção integradora do bem-estar físico no domínio da mobilidade pela e para a motricidade. 2. Postura corporal, Triangulação entre posturas, Triangulação da mobilidade (técnica corporal) com sensorialidade (percepção) e com a energia (do físico/respiração ao emótico: atenção, concentração e relaxamento). 3. A respiração no bem estar. 4. Técnicas de intervenção com auxílio dos elementos e das massagens de relaxamento com indução dos diversos estados tónicos. 5. Técnicas de meditação e técnicas de massagem. 6. Terapêuticas não convencionais. Conceito. Legislação. 7. Cromoterapia, aromaterapia e fitoterapia. Fundamentos e aplicações. 8. Utilização e preparação de infusões, extratos, compresas, cataplasmas de vapor e banhos de plantas no bem-estar. Utilização dos óleos essenciais e da cor no bem-estar físico e emocional. 9. A importância da dietoterapia no rejuvenescimento e bem estar. 10. Realização de avaliação antropométrica. 11. O poder curativo da água: evidências científicas. 12. A cosmética e o bem estar.

Conteudos Programáticos (Lim:1000)

«Conteudos Programáticos para a Página da Escola»

Syllabus (Lim:1000)

1. Concept of physical well-being in the field of mobility through and for motor skills. 2. Body posture, Triangulation between postures, Triangulation of mobility (body technique) with sensoriality (perception) and energy (from physical / breathing to emotive: attention, concentration and relaxation). 3. Breathing in well-being. 4. Relaxation massages. 5. Meditation techniques and massage techniques. 6. Non-conventional therapies: Concept. Legislation. 7. Chromotherapy, aromatherapy and phytotherapy. Fundamentals and applications. 9. Use and preparation of infusions, extracts, compresses, steam poultices and plant baths for well-being. Use of essential oils and color in physical and emotional well-being. 10. The importance of diet therapy in rejuvenation and well-being. 11. Anthropometric assessment. 12. The healing power of water: scientific evidence. 13. Cosmetics and well-being.

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

A abordagem integrada do programa da UC permitirá que os alunos desenvolvam os conhecimentos e as competências previstas nos objetivos, garantindo-se a coerência entre os conteúdos programáticos. Os objetivos de 1 a 4 serão cumpridos com a Componente I (pontos 1 a 5 do programa) que permitirá o conhecimento reflexivo-postural. Em relação aos objetivos 5 a 7 serão assegurados pela Componente II (pontos 6 a 12 do programa).

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular units' learning objectives

The integrated approach of the course syllabus will allow students to develop the knowledge and skills set out in the objectives, ensuring consistency between the syllabus. Objectives 1 to 4 will be fulfilled with Component I (points 1 to 5 of the syllabus) which will allow reflexive-postural knowledge. In relation to objectives 5 to 7, they will be provided by Component II (points 6 to 12 of the syllabus).

Metodologias de Ensino (Avaliação incluída)

Sistema misto de as aulas teóricas-práticas virtuais e presenciais. Utilizam-se assim aulas maioritariamente expositivas dialogadas associadas a um sistema suportado pelo multimédia. Para favorecer a troca de experiências e ideias recorreu-se à plataforma moodle. A avaliação está dividida em 2 componentes Componente A (Motricidade Reflexivo Postural) . Esta componente tem um valor de 50% do total da Unidade

Curricular A avaliação é feita cumulativamente: 1. através de avaliação continua de desempenho (15%); 2-atraves de um relatório crítico de todas as sessões No caso de o aluno não ter aprovação nesta componente através do relatório crítico realizará um uma prova escrita individual na data oficialmente marcada. Componente B -Terapêutica e Bem Estar- Esta componente tem um valor de 50% do total da Unidade Curricular Realização de 1 teste escrito (T) individual. A aprovação na UC, está condicionada à obtenção de nota igual ou superior a 10 (dez) valores em cada uma das componentes

Metodologias de Ensino (Avaliação incluída; Lim:1000)

«Metodologias de Ensino para a Página da Escola»

Teaching Methodologies (Including evaluation; Lim:1000)

Mixed system of theoretical-practical classes, virtual and face-to-face. Thus, mostly expository dialogues are used, associated with a system supported by multimedia. To favor the exchange of experiences and ideas, the moodle platform was used. Assessment is divided into 2 components Component A (Postural Reflective Motricity). This component has a value of 50% of the total of the Course. Assessment is made cumulatively: 1.

through continuous performance assessment (15%); 2-through a critical report of all sessions In case the student does not pass this component through the critical report, he / she will take an individual written test on the officially scheduled date. Component B - Therapeutics and Wellness - This component has a value of 50% of the total of the Course One written individual test (T) For approval in the course is mandatory obtaining approval in each one of the components.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

O cumprimento dos objetivos é feito recorrendo a metodologias de ensino capazes de assegurar os conhecimentos teóricos subjacentes à necessidade de aplicação prática. O recurso a aulas expositivas é fundamental para que os alunos adquiram sentido crítico. Estas informações são complementadas com as aulas teórico-práticas de metodologia participativa onde as técnicas são demonstradas e depois executadas de modo individual pelos alunos, sempre sob orientação do docente. Deste modo, permite-se que depois de ver e perceber a técnica, o aluno a possa executar, esclarecendo sempre quaisquer dúvidas que possam surgir. Devido à Pandemia COVID 19 e à necessidade de ensino à distância foi usado o método expositivo e o diálogo professor aluno foi mantido através da plataforma moodle ou e-mail.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

The achievement of the objectives of the course is done using teaching methodologies able of ensuring the theoretical knowledge underlying the practical application. The expository methodology aims to standardize concepts. This information is complemented with the theoretical-practical classes where participatory methodology is applied. The participatory methodology aims at active participation of students, by introducing topics for discussion, as well as some practical cases, in order to demonstrate the acquisition and consolidation of contents, as well as their knowledge.

Bibliografia de Consulta

Para cada tema abordado o docente fornece bibliografia específica bem como sites para consulta on-line

Frank C, Kobesova A, Kolar P. (2013). Dynamic Neuromuscular Stabilization & Sports Rehabilitation. International Journal of Sports Physical Therapy, 8(1), 62-73. Legislação e Documentação Técnica Infarmed Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, IP > <http://www.infarmed.pt/>

Page, P.; Frank, C. & Lardner, R. (2009). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. Champaign, Human Kinetics.

Panizza, S (2010). Como prescrever ou recomendar plantas medicinais e fitoterápicos , Ed. Metha Lda, Brasil.

Policarpo, M. C. (2012). Integração das medicinas alternativas e complementares no Plano Nacional de Saúde. ISCTE, Lisboa

Saad, G & Léda, P (2016). Fitoterapia Contemporânea - Tradição e ciência na prática clínica, Ed.: Guanabara, Brasil

Bibliografia de Consulta (Lim:1000)

«Bibliografia de Consulta para a página da Escola»

Bibliography (Lim:1000)

For each topic covered, teacher provides specific bibliography as well as websites for online consultation

Frank C, Kobesova A, Kolar P. (2013). Dynamic Neuromuscular Stabilization & Sports Rehabilitation. International Journal of Sports Physical Therapy, 8(1), 62-73. Legislação e Documentação Técnica Infarmed Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, IP > <http://www.infarmed.pt/>

Page, P.; Frank, C. & Lardner, R. (2009). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. Champaign, Human Kinetics.

Panizza, S (2010). Como prescrever ou recomendar plantas medicinais e fitoterápicos , Ed. Metha Lda, Brasil.

Policarpo, M. C. (2012). Integração das medicinas alternativas e complementares no Plano Nacional de Saúde. ISCTE, Lisboa

Saad, G & Léda, P (2016). Fitoterapia Contemporânea - Tradição e ciência na prática clínica, Ed.: Guanabara, Brasil

Observações

«Observações»

Observations

«Observations»

Observações complementares