

WORKSHOP

MASSAGEM

TERAPEUTICA

Duração: 7 Horas



*Rua José Leite Vasconcelos, Lt. B, Loja B - Bº de Stª. Apolónia 3020-106
COIMBRA*

Tel.:239439243 Fax:239439243 Tlm.:961051559

saniforma.webnode.pt

info.saniforma@gmail.com

Formadores:

Tânia Azevedo - Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação

Graça Folhas - Enfermeira Especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica

Fátima Ferreira - Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação

Coimbra 2011

ENQUADRAMENTO

A massagem é a mais antiga arte de cuidar, é um antigo método que se baseia na anatomia e fisiologia do corpo. Ela antecede toda a medicina convencional e as outras terapias alternativas. As suas características únicas advêm do facto de constituir tanto uma técnica curativa como um meio instintivo de expressão entre seres humanos. Todos nós usamos o contacto sem pensar nele como uma "massagem" e é muitas vezes um meio eficaz para diminuir a dor.

As massagens terapêuticas permitem estimular a circulação sanguínea e linfática, aliviam o stress e actuam ao nível de todos os músculos, pele e sistema nervoso. Além de reconstituir esses sistemas, activam a assimilação de oxigénio e dos nutrientes de que o corpo necessita, o que é primordial para o recuperar integralmente, melhorando assim o seu funcionamento geral.

DESIGNAÇÃO DO DISPOSITIVO FORMATIVO:

Massagem Terapêutica uma mais valia na redução do stress e promoção do bem estar.

DESTINATÁRIOS:

Profissionais de Saúde, Estudantes de áreas da saúde e outros com interesse e formação na área da saúde e bem estar.

OBJECTIVO:

Que os formandos sejam capazes de compreender o efeito da massagem indicações, contra-indicações e técnicas específicas para a redução do stress do nosso dia-a-dia, no alívio da dor e na promoção do bem estar físico e psicológico.

FORMADORAS:

Tânia Azevedo - Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação

Graça Folhas - Enfermeira Especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica

Fátima Ferreira - Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação

CONTEUDOS PROGRAMÁTICOS:

1- MASSAGEM TERAPÊUTICA

- 1.1- Breve resenha Histórica
- 1.2- Os Efeitos da Massagem Terapêutica
 - Mecânicos
 - Fisiológicos
 - Psicológicos
- 1.3- Indicações e contra indicações da massagem
- 1.4- Técnicas Básicas de Massagem
 - Effleurage
 - Pétrissage

2. PREPARAÇÃO DE UMA SESSÃO DE MASSAGEM

3 – PRÁTICAS DE MASSAGEM COMPLETA

LOCAL DE REALIZAÇÃO

SALÃO NOBRE DA JUNTA DE FREGUESIA DE EIRAS

DATAS - HORÁRIO

- Sábado, 19 de Fevereiro de 2011
- das 9h30 às 13h00 e das 14h30 às 18h00

NÚMERO DE VAGAS

- 18 Vagas
- Número mínimo de formandos para a viabilização do Curso: 12 formandos

PROPINA GLOBAL DO CURSO

- 45€ (Individual)
- 40€x5 (Grupos de 5 elementos) = 200€

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- Deverão ser entregues ou remetidos (por e-mail, correio ou fax), os seguintes documentos:
 - Ficha de Inscrição (devidamente preenchida)

- Fotocópia do Bilhete de Identidade
- Fotocópia do Cartão de Contribuinte
- O pagamento poderá ser efectuado por uma das seguintes vias:
 - Cheque ou vale Postal endossado à Saniforma, Lda.
 - Transferência bancária: NIB: 0018 0003 2312 9158 0203 6

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

O bom funcionamento do Workshop de “**MASSAGEM TERAPEUTICA**”, implica o cumprimento de um conjunto de regras, nomeadamente:

O curso de formação realizar-se-á se houver o número mínimo de formandos inscritos previamente estabelecido (12) pela Saniforma, Lda. até uma semana (7 dias) antes da data prevista para o início do curso.

1. O valor da propina deverá ser liquidado nos 15 dias precedentes à realização do workshop.
 - i. O valor da propina individual é de 45€;
 - ii. O valor da propina para grupos de 5 elementos correspondente ao somatório de 40€ x 5, o que perfaz 200€, valor a ser liquidado numa única prestação.

A Saniforma, Lda. compromete-se a contribuir para o normal funcionamento do curso, obedecendo às normas e critérios supracitados, excluindo responsabilidades que lhe possam ser alheias.