

PLANO DE ESTUDOS

Ciclo de Formação 2024/2027

Curso: Código CNQ 815343 Técnico/a de Massagem de Estética e Bem-Estar

815 - Cuidados de Beleza

Enquadramento: DL n.º 55/2018

Portaria nº 235-A/2018

Disciplinas		Carga Horária			
		1.º ano	2.º ano	3.º ano	Total
Sócio-Cultural	Português	110	110	100	320
	Língua Estrangeira (Inglês)	100	70	50	220
	Área de Integração	75	75	70	220
	OE/Tecnologias da Comunicação e Colaboração	100	0	0	100
	Educação Física	60	50	30	140
Sub-Total		445	305	250	1000
Científica	Matemática	100	50	50	200
	Química	75	50	25	150
	Biologia	75	50	25	150
Sub-Total		250	150	100	500
Tecnológica	Formação Tecnológica	500	250	450	1200
	9100 Ética, deontologia nos cuidados de beleza	25			25
	9101 Legislação laboral e normas de qualidade	25			25
	9103 Saúde e segurança - cuidados de beleza	25			25
	9148 Marketing pessoal e marketing digital (BA)	25			25
	3564 Primeiros socorros (BA)	25			25
	3623 Dermocosmética	50			50
	9134 Anatomia	50			50
	9135 Fisiologia	50			50
	9149 Noções de aromaterapia e fitoterapia	25			25
	3642 Massagem corporal	50			50
	9120 Massagem na cadeira (BA)	25			25
	9154 Reflexologia	50			50
	9171 Técnicas de massagem Shiatsu	50			50
	9173 Técnicas de massagem Lomi-Lomi	25			25
	9104 Técnicas de atendimento e receção de clientes		25		25
	9146 Língua inglesa - cuidados de estética e bem-estar		25		25
	3638 Cosmetologia		50		50
	9137 Anatomia do sistema veno-linfático		25		25
	9138 Nutrição e dietética em cuidados de beleza		50		50
	9150 Introdução às massagens orientais		25		25
	9152 Técnicas de drenagem linfática manual		50		50
	8598 Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego (BA)			25	25
	9139 Técnicas de gestão, marketing e vendas			50	50
	7855 Plano de negócio - criação de pequenos e médios negócios (BA)			50	50
	9162 Língua espanhola - cuidados de estética e bem-estar (BB)			25	25
	9158 Processos de cicatrização - cuidados específicos			25	25
	9174 Envolvimentos corporais			25	25
	9147 Técnicas de hidroterapia			50	50
	9156 Massagem californiana			25	25
	9157 Massagem no pré e pós cirúrgico			25	25
	9169 Técnicas de massagem desportiva			50	50
	9170 Massagem em públicos diferenciados			25	25
9172 Técnicas de massagem Ayurvedica			50	50	
9175 Massagem geotermal			25	25	
Sub-Total		500	250	450	1200
Formação em contexto	Formação em Contexto de Trabalho	0	264	336	600
	FCT		264	336	600
	Sub-Total	0	264	336	600
Educação Moral e Religiosa	Educação Moral e Religiosa	30	30	21	81
	Educação Moral e Religiosa	30	30	21	81
Sub-Total		30	30	21	81
Total de Horas Ano/Curso		1 225	999	1 157	3 381