

## 1º Ano

### Unidade curricular

[Bioquímica Geral](#)

[Comunicação e Relações Interpessoais](#)

[Dermatologia e Estética](#)

[Fisiologia humana](#)

[Introdução à Estética](#)

[Língua Estrangeira - Inglês](#)

[Princípios de anatomia humana](#)

[Segurança e Higiene na Estética e Bem-Estar](#)

[Atividades Complementares em Estética e Cosmética](#)

[Biopatologia](#)

[Dermocosmética](#)

[Disfunções Faciais](#)

[Estética Facial](#)

[Gestão e Administração Aplicada ao Setor da Estética e Cosmética](#)

[Legislação, ética e a profissão](#)

[Noções Gerais de Farmacologia](#)

[Psicologia e Bem-Estar](#)

## 2º Ano

### Unidade curricular

[Cuidados Primários de Saúde e Socorrismo](#)

[Disfunções Corporais](#)

[Estética Corporal](#)

[Nutrição e Dietética](#)

[Protocolos Terapêuticos](#)

[Terapias Naturais e Complementares na Estética e Bem-Estar](#)

[Técnicas Comerciais e Marketing](#)

[Estágio](#)

## ERASMUS

### Unidade curricular

[Língua Estrangeira - Inglês \[Programa Erasmus+\] \(02111099\)](#)

## 02111077 - Bioquímica Geral (General Biochemistry)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	MARIA JOÃO GARRETT SILVEIRINHA DE SOTTOMAYOR NEUPARTH
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Teóricas (Theoretical) - 26
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

##### Objectives:

- I- adquirir conhecimentos sobre a estrutura e função das principais biomoléculas;
- II- entender a importância da catálise enzimática para uma reação bioquímica;
- III- conhecer as principais vias metabólicas e saber como estas se relacionam entre si;
- IV- conhecer algumas das principais desordens metabólicas e o seu diagnóstico bioquímico

##### Competências:

- I - compreender a lógica da organização bioquímica dos sistemas biológicos;
- II - relacionar as principais vias metabólicas que ocorrem nos diferentes tecidos;
- III- aplicar os conhecimentos bioquímicos aos casos clínicos e enquadrá-los na lógica do organismo.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

##### Objectives:

- I- to acquire knowledge about the structure and function of major biomolecules;
- II- to understand the importance of enzymatic catalysis for a biochemical reaction;

III- to provide knowledge about the main metabolic pathways and how these relate to each other;  
IV- to acquire fundamental knowledge to understand the biochemical mechanisms underlying some pathological states

Competences:

I - understand the logic of biochemistry organization of biological systems;

II -to link the main metabolic pathways that occur in different tissues;

III - to apply the biochemical knowledge to clinical cases and framing them in the logic of the body.

#### **Conteúdos programáticos resumidos:**

ESTRUTURA E FUNÇÃO DAS BIOMOLÉCULAS – Meio Celular, Aminoácidos e Proteínas, Proteínas – relação estrutura e função (proteínas transportadoras de oxigénio - Mioglobina e Hemoglobina; proteínas estruturais - colagénio), Enzimas, Ácidos nucleicos – transmissão e expressão de informação genética, Glicídios, Lípidos, Mecanismos moleculares de transdução de sinal.

METABOLISMO CELULAR - Bioenergética e metabolismo oxidativo (Ciclo de Krebs e cadeia transportadora de eletrões), Metabolismo dos Glicídios (Glicólise, Gluconeogénese, Via das Pentoses fosfato, Metabolismo do Glicogénio), Metabolismo dos Lípidos (Síntese de ácidos gordos e de triglicerídeos, Oxidação dos ácidos Gordos, Síntese de corpos cetónicos, Metabolismo do colesterol e das lipoproteínas), Metabolismo dos Aminoácidos (Biossíntese de aminoácidos, Reações de transaminação e de desaminação oxidativa, Ciclo da ureia), Integração do metabolismo.

#### **Syllabus summary:**

STRUCTURE AND FUNCTION OF BIOMOLECULES IN THE CELLULAR ENVIRONMENT - Cellular environment, Amino acid and Proteins, Proteins - structure and function relationship (oxygen-binding proteins - Myoglobin and Hemoglobin; structural proteins - Collagen) Enzymes, Nucleic acids - transmission and expression of genetic information, Carbohydrates, Lipids, Molecular mechanisms of signal transduction

CELLULAR METABOLISM - Bioenergetics and oxidative metabolism (Krebs cycle and electron transport chain), Metabolism of carbohydrates (Glycolysis, Gluconeogenesis, pentose phosphate pathway, Glycogen Metabolism) Lipid Metabolism (Synthesis of fatty acids and triglycerides, Fatty acid oxidation, Synthesis of ketone bodies, Cholesterol and lipoprotein metabolism) Amino Acid Metabolism (Biosynthesis of amino acids, Transamination reactions and oxidative deamination, urea cycle), Integration of the metabolism.

#### **Bibliografia fundamental:**

1-Berg, J. M., Tymoczko, J. L., & Stryer, L. (2011). Biochemistry (7th ed.) W. H. Freeman.

2-Nelson, D. L., & Cox, M. M. (2017). Lehninger Principles of Biochemistry (7th ed.). W. H. Freeman.

3-Quintas, A., Freire, A.P., & Halpern, M.J. (2008). Bioquímica, Organização molecular da vida. Lidel.

#### **Fundamental Bibliography:**

1-Berg, J. M., Tymoczko, J. L., & Stryer, L. (2011). Biochemistry (7th ed.) W. H. Freeman.

2-Nelson, D. L., & Cox, M. M. (2017). Lehninger Principles of Biochemistry (7th ed.). W. H. Freeman.

3-Quintas, A., Freire, A.P., & Halpern, M.J. (2008). Bioquímica, Organização molecular da vida. Lidel.

#### **Bibliografia complementar:**

1- Fardilha, M., Oliveira, P., & Ferreira, R. (2020) Bioquímica Fisiológica- Integração do metabolismo na

- 1- Fardilha, M.,Oliveira, P., & Ferreira, R. (2020) Bioquímica Fisiológica- Integração do metabolismo na especialização dos órgãos. Edições Afrontamento
- 2- Baynes, J., & Dominiczak, M.H. (2018). Medical Biochemistry (5th ed.). Elsevier Mosby.
- 3- Murray, R.K., Granner, D.K., Mayes, P.A., Rodell, V.W. (2012). Harper's Illustrated Biochemistry.( 29th ed.) McGraw Hill.

**Additional Bibliography:**

- 1- Fardilha, M.,Oliveira, P., & Ferreira, R. (2020) Bioquímica Fisiológica- Integração do metabolismo na especialização dos órgãos. Edições Afrontamento
- 2- Baynes, J., & Dominiczak, M.H. (2018). Medical Biochemistry (5th ed.). Elsevier Mosby.
- 3- Murray, R.K., Granner, D.K., Mayes, P.A., Rodell, V.W. (2012). Harper's Illustrated Biochemistry.( 29th ed.) McGraw Hill.

## 02111221 - Comunicação e Relações Interpessoais (Communication and Interpersonal Relations)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	MARIA DE LURDES TEIXEIRA
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 13 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

##### Objetivo 1

Compreender a comunicação como um processo basilar da interação humana;

Adquirir ferramentas conceptuais e técnicas para comunicar eficazmente;

##### Objetivo 2

Saber identificar as barreias comunicacionais e utilizar estratégias para as ultrapassar;

Adquirir técnicas para comunicar eficazmente nos diferentes contextos, pessoal, social e profissional.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

##### Objective 1

Understanding communication as a basic process of human interaction;

Acquire conceptual and technical tools to communicate effectively;

##### Objective 2

Know how to identify communication barriers and use strategies to overcome them;  
Acquire techniques to communicate effectively in different contexts, personal, social and professional.

**Conteúdos programáticos resumidos:**

1. Os conceitos de comunicação e informação.
2. A comunicação: processo basilar das relações interpessoais
3. Comunicação verbal e comunicação não-verbal
  - 3.1. Componentes fundamentais dos processos comunicacionais
  - 3.2. Aspetos basilares da interação social e interpessoal
4. Comunicação com o público e com diferentes públicos.
5. Barreiras à comunicação

**Aulas Práticas**

1. Comunicação, interação e relações interpessoais
  - 1.1. Comunicação interpessoal
  - 1.2. Comunicação organizacional/empresarial
2. Técnicas de expressão oral e escrita
  - 2.1. Recursos e estratégias para uma comunicação oral e escrita eficaz

**Syllabus summary:**

**Theoretical classes**

1. The concepts of communication and information.
2. Communication: fundamental process of interpersonal relationships
3. Verbal and non-verbal communication
  - 3.1. Fundamental components of communication processes
  - 3.2. Basic aspects of social and interpersonal interaction
4. Communication with the public and with different audiences.
5. Barriers to Communication

**Practical classes**

1. Communication, interaction and interpersonal relationships
  - 1.1. Interpersonal communication
  - 1.2. Organizational/business communication
2. Techniques of oral and written expression
  - 2.1. Resources and strategies for effective oral and written communication

**Bibliografia fundamental:**

Monteiro, A. C., Caetano, J., Marques, H., & Lourenço, J. (2008). Fundamentos de comunicação (2ª ed.). Edições Sílabo.  
Rego, A. (2010). Comunicação pessoal e organizacional: teoria e prática (2ª ed.). Edições Sílabo.

**Fundamental Bibliography:**

Monteiro, A. C., Caetano, J., Marques, H., & Lourenço, J. (2008). Fundamentos de comunicação (2ª ed.). Edições Sílabo.  
Rego, A. (2010). Comunicação pessoal e organizacional: teoria e prática (2ª ed.). Edições Sílabo.

**Bibliografia complementar:**  
Não aplicável

**Additional Bibliography:**  
Not applicable.

## 02111285 - Dermatologia e Estética (Dermatology and Aesthetics)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	LILIANA MARTA MIRRA DE ARAÚJO AVIDOS
Créditos ECTS (ECTS credits)	5
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Conhecer a estrutura e funcionamento da pele e anexos cutâneos.
2. Identificar patologias cutâneas.
3. Identificar problemas dermocosméticos.
4. Conhecer o tratamento de problemas dermocosméticos.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

1. Know the structure and functioning of the skin and skin appendages.
2. Identify skin pathologies.
3. Identify dermocosmetic problems.
4. Know the treatment of dermocosmetic problems.

#### Conteúdos programáticos resumidos:

A pele como órgão:

- características,
  - funções,
  - problemas,
  - soluções dermatológicas e cosméticas.
1. Noções sobre histologia e fisiologia da pele e seus anexos.
  2. A penetração cutânea e os fatores que a determinam.
  3. Dermatoses mais correntes e sua terapêutica.
  4. Formas farmacêuticas de aplicação na pele.
  5. Classificação e características dos diferentes tipos e estados da pele
  6. Fototipo

**Syllabus summary:**

Skin as organ:

- characteristics,
  - functions,
  - problems,
  - dermatological and cosmetic solutions.
1. Notions about the histology and physiology of the skin and its attachments.
  2. Cutaneous penetration and the factors that determine it.
  3. Most current dermatoses and their therapy.
  4. Pharmaceutical forms of application to the skin.
  5. Classification and characteristics of the different types and states of the skin
  6. Phototype

**Bibliografia fundamental:**

Vivier, A. (1995). *Atlas de Dermatologia Clínica*. (2ª ed.).Manole.  
Prista, L. N., Bahia, M.F.G., Vilar, E., (2005). *Dermofarmácia e Cosmética*. Associação Nacional das Farmácias.

**Fundamental Bibliography:**

Vivier, A. (1995). *Atlas de Dermatologia Clínica*. (2ª ed.).Manole.  
Prista, L. N., Bahia, M.F.G., Vilar, E., (2005). *Dermofarmácia e Cosmética*. Associação Nacional das Farmácias.

**Bibliografia complementar:**

Matz, H., Orion, E. and Wolf, R. (2003), Balneotherapy in dermatology. *Dermatologic Therapy*, 16: 132–140. doi:10.1046/j.1529-8019.2003.01622.x  
Costantino M, Lampa E (2005) Psoriasis and mud bath therapy: clinical-experimental study (in Italian). *Clin Ter* 156:145–149.  
Riyaz N, Arakkal FR. Spa therapy in dermatology. *Indian J Dermatol Venereol Leprol* 2011;77:128-34

**Additional Bibliography:**

Matz, H., Orion, E. and Wolf, R. (2003), Balneotherapy in dermatology. *Dermatologic Therapy*, 16: 132–140. doi:10.1046/j.1529-8019.2003.01622.x  
Costantino M, Lampa E (2005) Psoriasis and mud bath therapy: clinical-experimental study (in Italian). *Clin Ter* 156:145–149.

Riyaz N, Arakkal FR. Spa therapy in dermatology. Indian J Dermatol Venereol Leprol 2011;77:128-34

## 02111066 - Fisiologia Humana (Human Physiology)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	ANTÓNIO MANUEL DE ALMEIDA DIAS
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Teóricas (Theoretical) - 26
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- O1 – Conhecer e compreender o funcionamento dos diferentes órgãos e sistemas do corpo humano, a nível molecular, celular e orgânico, de forma integrada e ao longo do ciclo da vida.
- O2 – Conhecer e entender os mecanismos de regulação do corpo humano, assim como a capacidade de adaptação do mesmo a diferentes situações e condições consideradas fisiológicas.
- O3 – Conhecer e perceber a fisiopatologia de algumas doenças, como exemplos da expressão de erros e/ou desequilíbrios do organismo humano.
- O4 – Adquirir competências para avaliar o normal funcionamento do corpo humano, nomeadamente através do exame físico e de técnicas de medição de diversos parâmetros fisiológicos.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- O1 - To know and understand the functioning of the different organs and systems of the human body, at a molecular, cellular and organic level, in an integrated way and throughout the life cycle.
- O2 – To know and understand the mechanisms of regulation of the human body, as well as the adaptability of the same to different situations and conditions considered physiological.

03 - To know and understand the physiopathology of some diseases, as examples of the expression of errors and / or imbalances of the human organism.

04 - Acquire skills to evaluate the normal functioning of the human body, namely through physical examination and techniques of measurement of various physiological parameters.

#### Conteúdos programáticos resumidos:

PRINCÍPIOS FISIOLÓGICOS: Estrutura viva: aspetos gerais da sua organização, funcionamento e desenvolvimento; Organização do corpo humano; Noção de tecido e de estruturação orgânica; Fluidos orgânicos e sua distribuição por compartimentos; Composição dos vários fluidos; Homeostasia.

A BASE MOLECULAR DA COMUNICAÇÃO ENTRE AS CÉLULAS: As hormonas; Os neurotransmissores.

A BASE MOLECULAR DA COMUNICAÇÃO NO INTERIOR DAS CÉLULAS.

SISTEMA TEGUMENTAR.

SANGUE.

O MÚSCULO: Tipos de fibras musculares; Fibra muscular esquelética, lisa e cardíaca.

O CORAÇÃO: Fisiologia do músculo cardíaco; Ciclo cardíaco; Regulação da função cardíaca; Efeito do exercício na função cardíaca; Efeito dos principais iões sobre a função cardíaca; Efeito da temperatura sobre o coração.

CIRCULAÇÃO: Circulação sistemática; Sistema linfático; Circulação pulmonar.

APARELHO RESPIRATÓRIO: Vias respiratórias; Pulmões; Movimento torácicos; Volumes e capacidades pulmonares; transporte de gases.

#### Syllabus summary:

PHYSIOLOGICAL PRINCIPLES: The living structure: general aspects of its organization, functioning and development; organization of the human body; Notion of tissue structure and body fluids and their distribution by compartments; Composition of various fluids; Homeostasis.

MOLECULAR BASIS OF COMMUNICATION BETWEEN CELLS : Hormones, Neurotransmitters.

MOLECULAR BASIS OF COMMUNICATION WITHIN CELLS.

BLOOD.

INTEGUMENTARY SYSTEM.

MUSCLE: Types of muscle fibers, fibers of the skeletal, smooth and cardiac muscle.

The Heart: Physiology of cardiac muscle, cardiac cycle, regulation of cardiac function; Effect of exercise on heart function; Effect of major ions on cardiac function, temperature effect on the heart.

CIRCULATION: Systematic and pulmonary circulation; Lymphatic and circulatory systems.

RESPIRATORY: Airway, Lungs, thoracic movement; volumes and lung capacities, transport of gases.

#### Bibliografia fundamental:

1 - Barrett, K.E., Barman, S.M., Boitano, S., Brooks, H.L., & Yuan, J. (2019). *Ganong's Review of Medical Physiology*. (26th edition). McGraw-Hill Professional.

2 – Hall, J. E., Hall, M. E. (2020). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*.; (14th edition). Elsevier.

3 – VanPutte, C., Regan, J., Russo, A. (2022). *Seeley's Anatomy and Physiology*. (13th edition). McGraw Hill.

#### Fundamental Bibliography:

1 - Barrett, K.E., Barman, S.M., Boitano, S., Brooks, H.L., & Yuan, J. (2019). *Ganong's Review of Medical Physiology*. (26th edition). McGraw-Hill Professional.

2 – Hall, J. E., Hall, M. E. (2020). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*.; (14th edition). Elsevier.

3 – VanPutte, C., Regan, J., Russo, A. (2022). *Seeley's Anatomy and Physiology*. (13th

edition). McGraw Hill.

**Bibliografia complementar:**

Barrett, K.E., Barman, S.M., Boitano, S., Heddwen, L., & Brooks, H.L. (2013). *Fisiologia Médica de Ganong*. (24ª edição). McGraw-Hill Education.

Guyton, A., & Hall, J. E. (2016). *Guyton & Hall Tratado de Fisiologia Médica* (13ª edição). Elsevier.

Hammer, G. D., & McPhee, S. J. (2015). *Fisiopatologia da Doença*. (7ª edição). Lange.

Machado, H. (2018). *Fisiologia Clínica*. 1ª Edição. LIDEL Editora.

Marieb, E. N., & Hoehn, K. (2019). *Anatomie Et Physiologie Humaines*. (11ème édition). Pearson PLC.

Seeley, R.R., VanPutte, C. L., Tate, P., & Stephens, T.D. (2016). *Anatomia e Fisiologia de Seeley*. (10ª edição). McGraw-Hill.

**Additional Bibliography:**

Barrett, K.E., Barman, S.M., Boitano, S., Heddwen, L., & Brooks, H.L. (2013). *Fisiologia Médica de Ganong*. (24ª edição). McGraw-Hill Education.

Guyton, A., & Hall, J. E. (2016). *Guyton & Hall Tratado de Fisiologia Médica* (13ª edição). Elsevier.

Hammer, G. D., & McPhee, S. J. (2015). *Fisiopatologia da Doença*. (7ª edição). Lange.

Machado, H. (2018). *Fisiologia Clínica*. 1ª Edição. LIDEL Editora.

Marieb, E. N., & Hoehn, K. (2019). *Anatomie Et Physiologie Humaines*. (11ème édition). Pearson PLC.

Seeley, R.R., VanPutte, C. L., Tate, P., & Stephens, T.D. (2016). *Anatomia e Fisiologia de Seeley*. (10ª edição). McGraw-Hill.

## 02111100 - Introdução à Estética (Introduction to Aesthetics)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	RUI FILIPE FERREIRA LINHARES
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 13 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Adquirir conhecimentos fundamentais relacionados à Estética e Saúde.
2. Conferir competências que permitam atuar na área da beleza e estética.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

1. Acquire fundamental knowledge related to Aesthetics and Health.
2. Provide skills that allow them to work in the area of beauty and aesthetics

#### Conteúdos programáticos resumidos:

Aulas Teóricas:

1. Conceito de Estética.
2. História e evolução da estética.
3. Relação entre beleza, saúde e estética.
4. Padrões de beleza nas diversas culturas e etnias.

5. Profissão de Esteticista.
6. Áreas de atuação do profissional de estética.
7. Imagem do profissional de estética

Aulas Práticas:

8. Relacionamento terapeuta/paciente
9. Dinâmicas de operação de back office
10. Boas práticas em estética

**Syllabus summary:**

Theoretical classes:

1. Concept of Aesthetics.
2. History and evolution of aesthetics.
3. Relationship between beauty, health and aesthetics.
4. Beauty standards in different cultures and ethnicities.
5. Profession of Beautician.
6. Practice areas of the aesthetic professional.
7. Image of the aesthetic professional

Practical classes:

8. Therapist / patient relationship
9. Dynamics of back office operation
10. Good practices in aesthetics

**Bibliografia fundamental:**

BORGES, F. S. (2003). *Terapêutica em Estética*. Phorte

BORGES, F. S. *Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas*. Phorte

**Fundamental Bibliography:**

BORGES, F. S. (2003). *Terapêutica em Estética*. Phorte

BORGES, F. S. *Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas*. Phorte

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**

Not applicable

## 02111099 - Língua Estrangeira - Inglês (Foreign Language - English)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	VERA MÓNICA DA SILVA FERREIRA
Créditos ECTS (ECTS credits)	4
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

No final desta UC, os alunos terão atingido o nível A2/B1, de acordo com o QECR para as línguas.

Os alunos serão capazes de:

1. se expressar em inglês como utilizadores intermédios da língua;
2. ler e entender as principais ideias de textos relacionados com os serviços de Saúde;
3. falar e interagir adequadamente sobre vários tópicos relacionados com os serviços de Saúde;
4. desenvolver competências de listening concretas, como ouvir a essência e os detalhes;
5. adquirir vocabulário específico relacionado com os serviços de Saúde;
6. produzir textos informativos sobre serviços de Saúde.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

By the end of this curricular unit students will have reached A2/B1 level according to the CEFR for languages.

The students will be able to:

1. express themselves using the English language in an intermediate level;
2. read and understand the main text ideas related to Health Services;
3. speak and interact appropriately on various topics related to Health Services;
4. develop concrete listening skills, such as listening to the essence and details;
5. acquire specific vocabulary related to Health Services;
6. produce informative texts on Health Services.

#### **Conteúdos programáticos resumidos:**

Os alunos terão a oportunidade de melhorar o seu inglês nas 4 competências: ler, escrever, falar e ouvir, no nível A2/B1, de acordo com o QERC para as línguas, nas seguintes situações:

Teóricas:

1. Revisão de tempos verbais, artigos, preposições, adjetivos e advérbios, perguntas abertas: regras e uso;
2. Compreensão e uso de terminologia específica relacionada aos serviços de Saúde;

Práticas:

3. Correção de textos em inglês sobre os serviços de Saúde;
4. Leitura e compreensão de textos informativos e de sites de serviços de Saúde;
5. Leitura e compreensão de textos relativos aos procedimentos dos serviços de Saúde;
6. Elaboração de textos e diálogos relativos aos serviços de saúde;
7. Compreensão oral de diálogos e situações típicas dos serviços de Saúde;
8. Criação e uso de glossários para serviços de Saúde;
9. Role play situações dos serviços de Saúde.

#### **Syllabus summary:**

Students will have the opportunity to improve their English in the 4 skills: reading, writing, speaking and listening, at A2/B1 level according to the CEFR for languages, through the following situations:

Theoretical:

1. Revising verb tenses, articles, prepositions, adjectives and adverbs, asking and answering open-ended questions: rules and use;
2. Understanding and using specific terminology related to Health Services;

Practical:

3. Correcting texts in English about Health Services;
4. Reading and understanding informative texts about Health Services and their websites;
5. Reading and understanding Health procedures;
6. Writing texts and dialogues related to Health Services;
7. Oral comprehension of dialogues and typical situations in Health Services;
8. Creating and using glossaries for Health Services;
9. Role playing situations of the Health Services.

#### **Bibliografia fundamental:**

Murphy, R. & Naylor, H. (2012). English Grammar in Use, Cambridge University Press;  
Evans, V. & Dooley, J. (2008). Access Grammar3, Express Publishing.

#### **Fundamental Bibliography:**

Murphy, R. & Naylor, H. (2012). English Grammar in Use, Cambridge University Press;  
Evans, V. & Dooley, J. (2008). Access Grammar3, Express Publishing.

**Bibliografia complementar:**  
Sem bibliografia complementar.

**Additional Bibliography:**  
No additional bibliography.

## 02111055 - Princípios de Anatomia Humana (Principles of Human Anatomy)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	MIGUEL DE MIRANDA CABRAL DIAS GOMES
Créditos ECTS (ECTS credits)	5
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Teóricas (Theoretical) - 26 Teórico-Práticas (Theoretical-Practical) - 26
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1-Dotar os alunos de conhecimentos de Anatomia Humana Macroscópica de uma forma sistémica.
- 2-Adquirir competências e compreensão implícita da estrutura do corpo humano:
- 3-Compreender a importância e utilidade da terminologia e nomina anatómica
- 4-Identificar e caracterizar as estruturas anatómicas constituintes do corpo humano
- 5-Relacionar a forma das estruturas anatómicas com a sua função
- 6-Integrar a especificidade de cada sistema anatómico na unidade do corpo humano

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- 1-Provide students with knowledge of Macroscopic Human Anatomy in a systemic way.
- 2-Acquire skills and implicit understanding of the structure of the human body:
- 3-Understand the importance and utility of anatomical terminology and naming
- 4-Identify and characterize the anatomical structures constituent of the human body
- 5-Relate the shape of anatomical structures to their function

6-Integrate the specificity of each anatomical system into the unity of the human body

**Conteúdos programáticos resumidos:**

TEMA A – INTRODUÇÃO AO ESTUDO DA ANATOMIA

TEMA B – SISTEMA TEGUMENTAR

TEMA C – O SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO

TEMA D – OSISTEMA NERVOSO

TEMA E – O SISTEMA CARDIOVASCULAR

TEMA F – O SISTEMA LINFÁTICO

TEMA G – O SISTEMA RESPIRATÓRIO

TEMA H - O SISTEMA DIGESTIVO

TEMA I - O SISTEMA URINÁRIO

TEMA J – O SISTEMA REPRODUTOR

TEMA J – O SISTEMA ENDÓCRINO

**Syllabus summary:**

THEME A - INTRODUCTION TO THE STUDY OF ANATOMY

THEME B - TEGUMENTARY SYSTEM

THEME C - MUSCULOSKELETAL SYSTEM

THEME D - THE NERVOUS SYSTEM

THEME E - CARDIOVASCULAR SYSTEM

THEME F - LYMPHATIC SYSTEM

THEME G - RESPIRATORY SYSTEM

THEME H - THE DIGESTIVE SYSTEM

THEME I - URINARY SYSTEM

THEME J - REPRODUCTIVE SYSTEM

THEME L - ENDOCRINE SYSTEM

**Bibliografia fundamental:**

Stranding, S. (2016). *Gray's Anatomy: the Anatomical Basis of Clinical Practice*. (41st ed.). [S.l.]: Elsevier.

Snell, R. (2011). *Neuroanatomia Clínica*. (7ª ed.). Guanabara Koogan.

Paulsen, F., & Waschke, J. (Coords.). (2012). *Sobotta Atlas de Anatomia Humana*. (3 Vol., 23ª ed.). Guanabara Koogan.

**Fundamental Bibliography:**

Stranding, S. (2016). *Gray's Anatomy: the Anatomical Basis of Clinical Practice*. (41st ed.). [S.l.]: Elsevier.

Snell, R. (2011). *Clinical Neuroanatomy*. (7ª ed.). Guanabara Koogan.

Paulsen, F., & Waschke, J. (Coords.). (2012). *Sobotta Human anatomy atlas*. (3 Vol., 23ª ed.). Guanabara Koogan.

**Bibliografia complementar:**

Testut, L., & Latarjet, A. (2004). *Compendio de Anatomía Descriptiva*. (22ª ed.). Masson.

Feneis, H., & Dauber, W. (2002). *Atlas de bolso de Anatomia Humana*. (4ª ed.). Manole.

Rouvière, H., & Delmas, A. (2005). *Anatomía Humana: Descriptiva, Topográfica y Funcional*. (4 Vol., 11ª ed.). Masson.

**Additional Bibliography:**

Testut, L., & Latarjet, A. (2004). *Compendio de Anatomía Descriptiva*. (22ª ed.). Masson.

Feneis, H., & Dauber, W. (2002). *Atlas de bolso de Anatomía Humana*. (4ª ed.). Manole.

Rouvière, H., & Delmas, A. (2005). *Anatomía Humana: Descriptiva, Topográfica y Funcional*. (4 Vol., 11ª ed.). Masson.

## 02111243 - Segurança e Higiene na Estética e Bem-Estar (Safety and Hygiene in Beauty and Well-Being)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	MÁRCIA DA CONCEIÇÃO RIBEIRO ABREU
Créditos ECTS (ECTS credits)	4
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- i. Compreender a importância da segurança e saúde no trabalho, visando a proteção e bem-estar dos profissionais da área da Estética e Bem-estar;
- ii. Conhecer e aplicar normas e regulamentos de segurança e saúde do trabalho;
- iii. Identificar os riscos profissionais específicos associados ao profissional da Estética e Bem-estar e adotar medidas preventivas adequadas;
- iv. Desenvolver competências para uma adequada prevenção de acidentes de Trabalho e doenças profissionais;
- v. Promover uma cultura de segurança no ambiente de trabalho, incentivando a participação ativa dos profissionais da Estética e Bem-estar em ações preventivas.

Competências: O aluno deve desenvolver competências que lhe permitirão identificar os potenciais riscos profissionais da área da estética e bem-estar e as medidas adequadas de prevenção de acidentes de trabalho e doenças profissionais. Essas competências garantem um ambiente de trabalho seguro e promovem a saúde e bem-estar dos profissionais e clientes.

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- i. Understand the importance of health and safety at work, with a view to the protection and well-being of professionals in in Aesthetics and Wellness;
- ii. Know and apply occupational health and safety rules and regulations;
- iii. Identify specific risks associated with Aesthetics and Wellness professionals and adopt appropriate preventive measures;
- iv. Develop skills for the adequate prevention of accidents at work and professional diseases;
- v. Promote a culture of safety in the workplace, encouraging active participation of Aesthetics and Wellness professionals in preventive actions.

Skills: The student must develop skills that will enable them to identify potential occupational hazards in aesthetics and wellness and implement appropriate measures for preventing workplace accidents and occupational diseases. These competencies ensure a safe working environment and promote the health and well-being of professionals and clients.

**Conteúdos programáticos resumidos:**

1. Conceitos básicos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho
2. Riscos profissionais específicos na atividade da estética e bem-estar:
  - 2.1. Riscos Químicos
  - 2.2. Riscos Físicos
  - 2.3. Riscos Biológicos
  - 2.4. Riscos Ergonómicos
  - 2.5. Riscos Psicossociais
3. Prevenção de Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais
4. Segurança contra incêndios em edifícios

**Syllabus summary:**

1. Fundamental concepts relating to health and safety at work
2. Specific occupational risks in aesthetics and wellness:
  - 2.1 Chemical risks
  - 2.2 Physical risks
  - 2.3 Biological risks
  - 2.4 Ergonomic risks
  - 2.5 Psychosocial risks
3. Prevention of Accidents at Work and Professional Diseases
4. Fire safety in buildings

**Bibliografia fundamental:**

Hughes, P. & Ferrett, E. (2021). *International Health and Safety at Work for the NEBOSH International General Certificate in Occupational Health and Safety*. (4ª ed.). Routledge.

<https://doi:10.4324/9781003125549>.

Miguel, A. (2014). *Manual de Higiene e Segurança do Trabalho*. (13ª ed.). Porto Editora.

Pinto, A. (2019). *ISO 45001:2018, Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho - Guia Prático*. Lidel.

**Fundamental Bibliography:**

Hughes, P. & Ferrett, E. (2021). *International Health and Safety at Work for the NEBOSH*

*International General Certificate in Occupational Health and Safety* (4nd ed.). Routledge.  
<https://doi:10.4324/9781003125549>.  
Miguel, A. (2014). *Manual of Occupational Hygiene and Safety*. (13nd ed.). Porto Editora.  
Pinto, A. (2019). *ISO 45001:2018, Occupational Health and Safety Management - Practical Guide*. Lidel.

**Bibliografia complementar:**

**Additional Bibliography:**

**0211111 - Atividades Complementares em Estética e Cosmética** (Complementary Activities on Beauty and Cosmetics)

**Informação Geral** (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	ANA ISABEL MARTINS DE AZEVEDO
Créditos ECTS (ECTS credits)	5
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

**Objetivos de aprendizagem** (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- A. Reconhecer alterações e patologias da pele e das unhas, aplicados aos cuidados estéticos das mãos e dos pés.
- B. Identificar e aplicar as técnicas de cuidados estéticos da pele das mãos e dos pés.
- C. Identificar e aplicar as técnicas de embelezamento de unhas.
- D. Reconhecer as diferenças entre métodos associados à remoção do pelo.
- E. Saber utilizar as técnicas e os produtos adequados para manter as condições de limpeza e de utilização dos equipamentos, utensílios e espaços, com respeito pelas normas de conservação e de higiene.
- F. Reconhecer e saber aplicar as técnicas de maquilhagem.

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- A. Recognize changes and pathologies of the skin and nails, applied to the aesthetic care of hands and feet.

- B. Identify and apply aesthetic care techniques for the skin of the hands and feet.
- C. Identify and apply nail beautification techniques.
- D. Recognize the differences between methods associated with hair removal.
- E. Know to use appropriate techniques and products to maintain the cleanliness and use of equipment, utensils and spaces, with respect for conservation and hygiene standards.
- F. Recognize and know to apply makeup techniques.

**Conteúdos programáticos resumidos:**

Aulas Teóricas

1. Anatomia e fisiologia aplicada aos cuidados das mãos, pés e unhas
2. Patologias de mãos, pés e unhas.
3. Tipos e características de mãos e pés.
4. Cosmetologia e dermocosmética aplicada a mãos, pés e unhas
5. Abordagem aos conceitos teóricos das técnicas de manicure e pedicure
6. Fisiologia do pêlo, ciclo do pêlo e suas funções:
7. Métodos associadas à remoção do pelo.
8. Maquilhagem

Aulas Práticas:

9. Técnicas estéticas - organização do espaço de trabalho e higienização do espaço e materiais
10. Aplicação de técnicas de manicure
11. Aplicação de técnicas de pedicure
12. Aplicação das técnicas de remoção do pelo
13. Aplicação de técnicas de maquilhagem

**Syllabus summary:**

Theoretical Classes

1. Anatomy and physiology applied to hand, foot, and nail care
2. Pathologies of hands, feet, and nails
3. Types and characteristics of hands and feet
4. Cosmetology and dermocosmetics applied to hands, feet, and nails
5. Overview of theoretical concepts of manicure and pedicure techniques
6. Hair physiology, hair cycle, and its functions
7. Methods associated with hair removal: 7.1 Advantages, disadvantages, and contraindications of each technique 7.2 Types of waxes, advantages, and disadvantages 7.3 Threading – Hair removal with thread
8. Makeup

Practical Classes

9. Aesthetic techniques - organization of the workspace and sanitization of the space and materials
10. Application of manicure techniques
11. Application of pedicure techniques
12. Application of hair removal techniques
13. Application of makeup techniques

**Bibliografia fundamental:**

Barbosa, L.S. (2019). Manual da Manicure e Pedicure. Brasil: Editora Viena

Batista, L. (2021). Depilação: manual técnico e mercado de trabalho. São Paulo: Editora Senac  
Lamarre, T. O (2015). ABC da Maquiagem. Portugal: Editorial Presença

**Fundamental Bibliography:**

Barbosa, L.S. (2019). Manual da Manicure e Pedicure. Brasil: Editora Viena  
Batista, L. (2021). Depilação: manual técnico e mercado de trabalho. São Paulo: Editora Senac  
Lamarre, T. O (2015). ABC da Maquiagem. Portugal: Editorial Presença

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**

Not applicable

## 02111088 - Biopatologia (Biopathology)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	LUÍS MIGUEL MOUTINHO DA SILVA MONTEIRO
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Teóricas (Theoretical) - 26
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Compreender a dinâmica da vida na saúde e na doença.

- Conhecer e entender os grandes processos patológicos, suas causas, seus mecanismos e suas consequências.

- Conhecer e aplicar corretamente termos fundamentais nas Ciências da Saúde.

-O estudante deverá ser capaz de identificar a etiologia e mecanismos das doenças e as manifestações clínicas dos processos patológicos.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- Understand the dynamics of life in health and disease.

- To Know of the major pathological processes, its causes, mechanisms and consequences.

- To know and correctly apply fundamental terms in health sciences.

- To identify the etiology and mechanisms of diseases and the clinical manifestations of pathological processes.

**Conteúdos programáticos resumidos:**

Introdução à Biopatologia  
O Homem e o Ambiente - Saúde e Doença  
A Filogenia e a Ontogenia  
Causas e Mecanismos de Lesão Celular  
Aspetos Morfológicos da Lesão Celular  
Estrutura Sistémica Orgânica e Diferenciação  
A Defesa Celular e Orgânica - Inflamação  
Reparação das Lesões - Regeneração e Cicatrização  
Interação de Agentes Biológicos com Organismo  
Doenças infecciosas  
As superfícies de fronteira cutânea e mucosa  
O sistema vascular como sistema homeostático  
Doenças sistémicas metabólicas  
Biopatologia do sistema imunológico  
Processo Neoplásico - Oncogénese

**Syllabus summary:**

Introduction to Biopathology  
The Man and the Environment - Health and Disease  
Phylogeny and Ontogeny  
Causes and Mechanisms of Cell Damage  
Morphological Aspects of Cell Damage  
Systemic Organic Structure and Differentiation  
Cell and Organic Defense - Inflammation  
Repair of Injuries - Regeneration and cicatrization  
Interaction of Biological Agents with organism  
Infectious Diseases  
The boundary surfaces of skin and mucosa  
The vascular system as a homeostatic system  
Systemic metabolic diseases  
Biopathology of immune system  
Neoplasms - oncogenesis

**Bibliografia fundamental:**

- Kumar, V., Abbas, A., & Aster, J. (2020) *Robbins & Cotran Pathologic Basis of Disease*, (10th Ed). Elsevier

**Fundamental Bibliography:**

- Kumar, V., Abbas, A., & Aster, J. (2020) *Robbins & Cotran Pathologic Basis of Disease*, (10th Ed). Elsevier

**Bibliografia complementar:**

N/A

**Additional Bibliography:**

N/A

## 02111210 - Dermocosmética (Dermocosmetics)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	RUI FILIPE FERREIRA LINHARES
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 13 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Analisar formulações dermofarmacêuticas e identificar o tipo de forma farmacêutica e as funções dos diferentes ingredientes.
2. Adquirir os conhecimentos necessários para oferecer aconselhamento dermocosmético adequado.
3. Identificar o estado da pele de um indivíduo e aconselhar o tipo de produto cosmético para a higiene e cuidado facial e corporal adequado.
4. Fornecer aconselhamento cosmético em diferentes situações, nomeadamente na fotoproteção, hiperpigmentação, celulite, envelhecimento cutâneo e transpiração excessiva.
5. Conhecer o fundamento das técnicas de biometria cutânea (por ex. conteúdo hídrico, perda de água transepidérmica - TEWL e oleosidade da pele).

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

1. Analyze dermopharmaceutical formulations and identify the type of pharmaceutical form and the functions of the different ingredients.

2. Acquire the necessary knowledge to offer adequate skin care advice.
3. Identify the condition of an individual's skin and advise the type of cosmetic product for proper facial and body care and hygiene.
4. Provide cosmetic advice in different situations, namely in photoprotection, hyperpigmentation, cellulite, skin aging and excessive sweating.
5. Know the basics of skin biometrics techniques (eg water content, water loss Transepidermal - TEWL and skin oils).

**Conteúdos programáticos resumidos:**

1. Cosméticos: funções, componentes básicos dos cosméticos, legislação dos cosméticos.
2. Princípios ativos indicados e formas farmacêuticas a utilizar nas diversas fases do tratamento.
3. Apresentação e embalagem dos produtos cosméticos
4. Matérias primas usadas na indústria cosmética
5. Composição dos cosméticos. Formas farmacêuticas
6. Formas farmacêuticas
7. Funções dos cosméticos
8. Técnicas de aplicação de cosméticos
9. Estudo das diferentes categorias de produtos cosméticos: faciais, corporais, solares, capilares, decorativos, cosméticos para crianças e cosméticos masculinos.
10. Protocolos de indicação cosmetológica nas diferentes disfunções faciais e corporais

**Syllabus summary:**

1. Cosmetics: functions, basic components of cosmetics, cosmetics legislation.
2. Indicated active ingredients and pharmaceutical forms to be used in the different stages of treatment.
3. Presentation and packaging of cosmetic products
4. Raw materials used in the cosmetic industry
5. Composition of cosmetics. Pharmaceutical forms
6. Pharmaceutical forms
7. Functions of cosmetics
8. Cosmetics application techniques
9. Study of the different categories of cosmetic products: facial, body, solar, capillary, decorative, children's cosmetics and men's cosmetics.
10. Protocols for cosmetic indication in different facial and body disorders

**Bibliografia fundamental:**

Martini, M.C. (2005). Introducción a la Dermofarmacia y a la Cosmetología. Editorial Acribia.  
Estrade, M-N. (2002). Oficina de Farmácia: Consejos de Cosmetología. Ars Galenica.

**Fundamental Bibliography:**

Martini, M.C. (2005). Introducción a la Dermofarmacia y a la Cosmetología. Editorial Acribia.  
Estrade, M-N. (2002). Oficina de Farmácia: Consejos de Cosmetología. Ars Galenica.

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**  
Not applicable

## 0211122 - Disfunções Faciais (Facial Dysfunctions)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	RUI FILIPE FERREIRA LINHARES
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 13 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

**Objetivos de aprendizagem** (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):  
 Conferir ao aluno competências para a correta identificação de disfunções estéticas faciais, nomeadamente:

1. Conhecer as disfunções estéticas e respetiva fisiopatologia e etiopatogenia;
2. Avaliar e diagnosticar as disfunções estéticas;
3. Estabelecer raciocínio de intervenção nas diversas disfunções estéticas.

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):  
 Giving the student skills for the correct identification of facial aesthetic dysfunctions, namely:

1. Know the aesthetic dysfunctions and their pathophysiology and etiopathogenesis;
2. Assess and diagnose aesthetic dysfunctions;
3. Establish intervention reasoning in the diverse aesthetic dysfunctions.

**Conteúdos programáticos resumidos:**

1. Envelhecimento
2. Acne
3. Hiperpigmentação
4. Flacidez
5. Rugas
6. Patologias perioculares
7. Fisiopatologia, etiologia, classificação das diversas disfunções faciais
8. Avaliação e diagnóstico diferencial das diversas disfunções faciais
9. Tratamento para as diversas disfunções faciais. Recursos Eletroterápicos. Recursos terapêuticos. Protocolos de tratamento

**Syllabus summary:**

1. Aging
2. acne
3. Hyperpigmentation
4. Sagging
5. Wrinkles
6. Periocular pathologies
7. Pathophysiology, etiology, classification of different facial disorders
8. Assessment and differential diagnosis of various facial disorders
9. Treatment for different facial disorders. Electrotherapeutic Resources. Therapeutic resources. treatment protocols

**Bibliografia fundamental:**

- Borges, F. S. (2010). *Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas (2ª ed.)*. São Paulo: Phorte Editora.
- Borges, F. S., & Scorza, F. A. (2016). *Terapêutica em estética - Conceitos e técnicas*. São Paulo: Phorte Editora.
- Guirro, E. C., & Guirro, R. R. de J. (2010). *Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias (3. ed.)*. São Paulo: Manole

**Fundamental Bibliography:**

- Borges, F. S. (2010). *Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas (2ª ed.)*. São Paulo: Phorte Editora.
- Borges, F. S., & Scorza, F. A. (2016). *Terapêutica em estética - Conceitos e técnicas*. São Paulo: Phorte Editora.
- Guirro, E. C., & Guirro, R. R. de J. (2010). *Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias (3. ed.)*. São Paulo: Manole

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**

Not applicable

## 02111133 - Estética Facial (Facial Aesthetics)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	ANA ISABEL MARTINS DE AZEVEDO
Créditos ECTS (ECTS credits)	4
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

**Objetivos de aprendizagem** (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):  
 Conferir ao aluno capacidades técnicas para a correta execução de tratamentos faciais aconselhamento, nomeadamente:

1. Identificar as diversas disfunções faciais
2. Executar a correta avaliação das diversas disfunções faciais
3. Executar tratamentos faciais

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):  
 Provide the student with technical skills for the correct execution of facial counseling treatments, namely:

1. Identify the various facial dysfunctions
2. Carry out the correct assessment of various facial dysfunctions

### 3. Perform facials

#### Conteúdos programáticos resumidos:

1. Envelhecimento
2. Acne
3. Hiperpigmentação
4. Flacidez
5. Rugas
6. Patologias perioculares
7. Fisiopatologia, etiologia, classificação das diversas disfunções faciais
8. Avaliação e diagnóstico diferencial das diversas disfunções faciais
9. Tratamento para as diversas disfunções faciais. Recursos Eletroterápicos. Recursos terapêuticos. Protocolos de tratamento

#### Syllabus summary:

1. Aging
2. acne
3. Hyperpigmentation
4. Sagging
5. Wrinkles
6. Periocular pathologies
7. Pathophysiology, etiology, classification of different facial disorders
8. Assessment and differential diagnosis of various facial disorders
9. Treatment for different facial disorders. Electrotherapeutic Resources. Therapeutic resources. treatment protocols

#### Bibliografia fundamental:

- Borges, F. S. (2010). *Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas (2ª ed.)*. São Paulo: Phorte Editora.
- Borges, F. S., & Scorza, F. A. (2016). *Terapêutica em estética - Conceitos e técnicas*. São Paulo: Phorte Editora.
- Guirro, E. C., & Guirro, R. R. de J. (2010). *Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias (3. ed.)*. São Paulo: Manole

#### Fundamental Bibliography:

- Borges, F. S. (2010). *Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas (2ª*

ed.). São Paulo: Phorte Editora.

Borges, F. S., & Scorza, F. A. (2016). Terapêutica em estética - Conceitos e técnicas. São Paulo: Phorte Editora.

Guirro, E. C., & Guirro, R. R. de J. (2010). Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos, patologias (3. ed). São Paulo: Manole

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**

Not applicable

## 0211178 - Gestão e Administração Aplicada ao Setor da Estética e Cosmética (Management and Administration Applied to the Beauty and Cosmetics Field)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	NUNO MIGUEL FARIA ARAÚJO
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 13 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- Conhecer os princípios gerais dos processos de gestão e administração em saúde;
- Compreender princípios e ferramentas para uma gestão eficaz e eficiente dos serviços, (pessoas; instalações; equipamentos; consumíveis; energéticos; de informação e financeiros);
- Conhecer estratégias de gestão da qualidade em saúde e gestão do risco;

#### Competências:

- Concebe, planeia, coordena e executa uma gestão eficiente de encomendas, receção de produtos e equipamentos e stocks em aprovisionamento;
- Gere e otimiza um negócio no setor da estética, cosmética e bem-estar, calculando preços dos tratamentos, gerindo recursos humanos e materiais;
- Demonstre compreender as teorias e os princípios de administração;

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- a. Know the general principles of health management and administration processes;
- b. Understand principles and tools for effective and efficient service management (people; facilities; equipment; consumables; energy; information, and financial resources);
- c. Know strategies for quality management in health and risk management.

**Skills:**

- Conceives, plans, coordinates and executes an efficient management of orders, reception of products and equipment and stocks in supply;
- Manage and optimize a business in the aesthetics, cosmetics and wellness sector, calculating treatment prices, managing human and material resources;
- Demonstrate understanding of management theories and principles;

**Conteúdos programáticos resumidos:**

Não Aplicável

**Syllabus summary:**

Not applicable

**Bibliografia fundamental:**

Campos, A., & Simões, J. (2011). O percurso da saúde: Portugal na Europa. Almedina.  
Rego, G. (2010). Gestão da Saúde. Prata & Rodrigues.  
Simões, J., & Correia, C. A. (2014). 40 Anos de Abril na Saúde. Almedina.

**Fundamental Bibliography:**

Campos, A., & Simões, J. (2011). O percurso da saúde: Portugal na Europa. Almedina.  
Rego, G. (2010). Gestão da Saúde. Prata & Rodrigues.  
Simões, J., & Correia, C. A. (2014). 40 Anos de Abril na Saúde. Almedina.

**Bibliografia complementar:**

Fragata, J. (2011). Segurança dos doentes: Um abordagem prática. Lidel.  
Harfouche, A. (2012) Opções políticas em saúde. Efeitos sobre a eficiência hospitalar. Almedina.

**Additional Bibliography:**

Fragata, J. (2011). Segurança dos doentes: Um abordagem prática. Lidel.  
Harfouche, A. (2012) Opções políticas em saúde. Efeitos sobre a eficiência hospitalar. Almedina.

## 02111296 - Legislação, Ética e a Profissão (Legislation, Ethics and the Profession)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	RUI FILIPE FERREIRA LINHARES
Créditos ECTS (ECTS credits)	2
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Teóricas (Theoretical) - 26
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- A. Reconhecer as exigências éticas associadas à sua atividade profissional.
- B. Identificar os fatores deontológicos associados à sua atividade profissional.
- C. Reconhecer a legislação e regulamentação de produtos de saúde inerentes à profissão.
- D. Reconhecer as exigências éticas e deontológicas em relação aos seus colegas de trabalho, à própria organização e ao público externo.
- E. Reconhecer as suas próprias competências e funções.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- A. Recognize the ethical requirements associated with your professional activity.
- B. Identify the deontological factors associated with your professional activity.
- C. Recognize the legislation and regulation of health products inherent to the profession.
- D. Recognize the ethical and deontological requirements in relation to your colleagues, the organization itself and the external public.
- E. Recognize your own skills and functions.

**Conteúdos programáticos resumidos:****I. Legislação e ética em Saúde**

1. Definição de ética e moral
2. Conceito de valores, formação, aquisição e transmissão.
3. Diferentes perspetivas e tendências da ética.
4. Problemas éticos no exercício da profissão.
5. Instrumentos que ajudam o profissional em caso de conflito ético.
6. Direitos do indivíduo.
7. Direitos e obrigações do profissional.
8. Aspetos legislativos de âmbito profissional e legal.

**II. Legislação no setor da estética**

9. Legislação e regulamentação de produtos cosméticos
10. Legislação e regulamentação de suplementos alimentares
11. Legislação e regulamentação de equipamentos, material e dispositivos utilizados em estética

**III. Introdução à Profissão**

12. História e evolução das Profissões
13. Áreas de intervenção das Profissões
14. Perfil profissional
15. Importância do profissional na promoção da educação para a saúde e bem-estar

**Syllabus summary:****I. Legislation and Ethics on Health**

1. Definition of ethics and moral
2. Concept of values, training, acquisition and transmission.
3. Different perspectives and trends in ethics.
4. Ethical problems in the profession.
5. Instruments that help the professional in case of ethical conflict.
6. Patient rights.
7. Rights and obligations of the professional.
8. Legislative aspects

**II. Legislation in the aesthetic sector**

9. Legislation and regulation of cosmetic products
10. Legislation and regulation of dietary supplements
11. Legislation and regulation of equipment, material and devices used in aesthetics

**III. Introduction to the profession**

12. History and evolution of Occupations
13. Areas of intervention of Occupations
14. Professional Profile
15. Importance of training in promoting health and wellness education

**Bibliografia fundamental:**

- Srouf, R.H. (2012). Poder, Cultura e Ética nas Organizações. Editora Campus.
- Pessini, I. (2007). Bioética na Ibero-América: História e Perspetivas. Loyola Editora.
- Fundamentals of EU Regulatory Affairs. ( 2020). Regulatory Affairs Professionals Society

**Fundamental Bibliography:**

Srour, R.H. (2012). Poder, Cultura e Ética nas Organizações. Editora Campus.

Pessini, I. (2007). Bioética na Ibero-América: História e Perspetivas. Loyola Editora.

Fundamentals of EU Regulatory Affairs. ( 2020). Regulatory Affairs Professionals Society

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**

Not applicable

## 02111232 - Noções Gerais de Farmacologia (Basic Concepts in Pharmacology)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	SÓNIA MARISA RODRIGUES MACHADO
Créditos ECTS (ECTS credits)	4
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Teóricas (Theoretical) - 26 Teórico-Práticas (Theoretical-Practical) - 26
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

**Objetivos de aprendizagem** (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

A presente UC tem por objetivo a aquisição de conhecimentos, aptidões e competências de farmacologia, essenciais na compreensão das características, propriedades e ações de fármacos e sua utilização em terapêuticas farmacológicas. Desta forma os estudantes devem desenvolver competências que lhes permitam:

A- interpretar a literatura da especialidade;

B- identificar as principais propriedades, mecanismos de ação, interações e efeitos adversos de fármacos;

C- pronunciar-se de forma crítica e científica sobre a utilização de um determinado fármaco no contexto das patologias.

D- O aluno deverá saber e entender o funcionamento do ciclo geral de fármacos, vias de administração, distribuição, metabolização e eliminação, bases farmacocinéticas e farmacologia clínica.

E- Deverá saber e entender o funcionamento do S. N. Autónomo, Sistema Nervoso Central.

F- Deverá saber e entender os mecanismos de analgesia, os mecanismos de controlo de dor e

inflamação.

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

This CU aims to acquire skills and knowledge on pharmacology, essential in understanding the characteristics, properties and actions of drugs and their use in pharmacological therapies. In this way students must develop skills that allow them to:

A- interpret the specialty literature;

B- identify the main properties, mechanisms of action, interactions and adverse effects of drugs;

C- to give a critical and scientific opinion on the use of a certain drug in the context of pathologies.

D- Students must know and understand the functioning of of the General cycle of drugs, routes of administration, distribution, metabolism and elimination, pharmacokinetic bases and clinical pharmacology.

E- Students must know and understand the functioning of of Autonomic Nervous System and the Central Nervous System.

F- Students must know and understand the control mechanisms of pain and anti-inflammatory drugs.

**Conteúdos programáticos resumidos:**

1-Farmacologia geral- conceitos Ciclo geral de medicamentos.

Absorção: distribuição, redistribuição, metabolização e eliminação Farmacocinética. Farmacologia Clínica.

2 Sistema nervoso autónomo

Sistema Nervoso Simpático e Parassimpático. Intervenção farmacológica e uso terapêutico. Sistema dopaminérgico.

Recetores da dopamina. Aplicação terapêutica

3-Farmacologia do sistema nervoso central

Abordagem geral dos fármacos no SNC e utilização terapêutica 4-Farmacologia da dor

Mediação da dor e atividade analgésica.

Mecanismo de ação dos analgésicos centrais, Anestésicos gerais e locais Anestésicos gerais de inalação.

Anestésicos gerais intravenosos. Anestésicos locais.

Forma de atuação Analgésicos, antipiréticos e anti-inflamatórios não esteroides.

Fármacos analgésicos, antipiréticos e anti-inflamatórios mecanismos de ação Corticosteroides.

Mecanismos de acção dos corticosteroides

**Syllabus summary:**

1-Pharmacology-general concepts General cycle of drugs.

Absorption, distribution, redistribution, metabolism and excretion Pharmacokinetic. Clinical pharmacology .

2 Autonomic nervous system

Sympathetic and parasympathetic Nervous System. Pharmacological intervention e therapeutic use.

Dopaminergic system and dopaminergic receptors. Therapeutic application

3-Pharmacology of CNS Geeral approach on the CNS drugs and therapeutic use 4 Pharmacology of pain Mediation of pain and analgesic activity.

Mechanism of action of central analgesics General and local anesthetics General anesthetics.

Inhalation and Intravenous anesthetics.

Local anesthetics.

Mechanism of action Analgesics, antipyretics and anti-inflammatory non steroids

Analgesic, antipyretic and anti-inflammatory mechanisms of action, therapeutic use

**Bibliografia fundamental:**

Brunton, L. B., Hilal-Dandan, R. & Knowlmann, B. C. (Eds.). (2018) Goodman & Gilman's the pharmacological basis of therapeutics. (13th ed.). McGraw-Hill.

Guimarães, S., Moura, D., & Silva, P.S. (2014). Terapêutica Medicamentosa e suas Bases Farmacológicas (6ª ed). Porto Editora.

Rang, H. P., Dale, M. M., Ritter, J. M., & Flower, R. J. (2015). Rang & Dale's Pharmacology (8th ed). Churchill Livingstone.

**Fundamental Bibliography:**

Brunton, L. B., Hilal-Dandan, R. & Knowlmann, B. C. (Eds.). (2018) Goodman & Gilman's the pharmacological basis of therapeutics. (13th ed.). McGraw-Hill.

Guimarães, S., Moura, D., & Silva, P.S. (2014). Terapêutica Medicamentosa e suas Bases Farmacológicas (6ª ed). Porto Editora.

Rang, H. P., Dale, M. M., Ritter, J. M., & Flower, R. J. (2015). Rang & Dale's Pharmacology (8th ed). Churchill Livingstone.

**Bibliografia complementar:**

Sites recomendados:

- Prontuário terapêutico (<http://www.infarmed.pt/prontuario/index.php>)

- Portal de Notificação de Reações Adversas (RAM) (<https://www.infarmed.pt/web/infarmed/portalam>)

Artigos científicos:

Melcarne, L., García-Iglesias, P., & Calvet, X. (2016). Management of NSAID-associated peptic ulcer disease. Expert review of gastroenterology & hepatology, 10(6), 723–733.

<https://doi.org/10.1586/17474124.2016.1142872>

Gurbel, P., Tantry, U., & Weisman, S. (2019). A narrative review of the cardiovascular risks associated with concomitant aspirin and NSAID use. Journal of thrombosis and thrombolysis, 47(1), 16–30.

<https://doi.org/10.1007/s11239-018-1764-5>

Grosser, T., Ricciotti, E., & FitzGerald, G. A. (2017). The Cardiovascular Pharmacology of Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs. Trends in pharmacological sciences, 38(8), 733–748.

<https://doi.org/10.1016/j.tips.2017.05.008>

Oray, M., Abu Samra, K., Ebrahimiadib, N., Meese, H., & Foster, C. S. (2016). Long-term side effects of glucocorticoids. Expert opinion on drug safety, 15(4), 457–465.

<https://doi.org/10.1517/14740338.2016.1140743>

**Additional Bibliography:**

Recommended websites :

- Prontuário terapêutico (<http://www.infarmed.pt/prontuario/index.php>)

- Portal de Notificação de Reações Adversas (RAM)

(<https://www.infarmed.pt/web/infarmed/portalam>)

Scientific papers:

Melcarne, L., García-Iglesias, P., & Calvet, X. (2016). Management of NSAID-associated peptic ulcer disease. Expert review of gastroenterology & hepatology, 10(6), 723–733.

<https://doi.org/10.1586/17474124.2016.1142872>

Gurbel, P., Tantry, U., & Weisman, S. (2019). A narrative review of the cardiovascular risks

associated with concomitant aspirin and NSAID use. *Journal of thrombosis and thrombolysis*, 47(1), 16–30. <https://doi.org/10.1007/s11239-018-1764-5>

Grosser, T., Ricciotti, E., & FitzGerald, G. A. (2017). The Cardiovascular Pharmacology of Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs. *Trends in pharmacological sciences*, 38(8), 733–748. <https://doi.org/10.1016/j.tips.2017.05.008>

Oray, M., Abu Samra, K., Ebrahimiadib, N., Meese, H., & Foster, C. S. (2016). Long-term side effects of glucocorticoids. *Expert opinion on drug safety*, 15(4), 457–465. <https://doi.org/10.1517/14740338.2016.1140743>

## 02111144 - Psicologia e Bem-Estar (Psychology and Well-Being)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	HELENA MARIA LOUREIRO COELHO
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 13 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Compreender os contributos da Psicologia para as áreas das ciências da saúde;
2. Compreender os fatores psicológicos e do comportamento relacionados com a saúde e bem estar bem como doença / disfunção estética;
3. Compreender a aplicabilidade dos determinantes psicossociais na prática clínica da estética

#### Competências

- I. Desenvolver competências pessoais para compreender o comportamento humano face à saúde e doença;
- II. Desenvolver competências pessoais e comunicacionais facilitadoras da adesão ao tratamento;
- III. Desenvolver competências pessoais para o desenvolvimento de programas de bem-estar.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

1. Understand the contributions of Psychology to areas of health sciences;
2. Understand the psychological and behavioral factors related to health and well-being as well as

disease / aesthetic dysfunction;  
3. Understand the applicability of psychosocial determinants in the clinical practice of aesthetics  
Skills  
I. Develop personal skills to understand human behavior related to health and illness  
II. Develop personal and communicational skills that facilitate adherence;  
III. Develop personal skills for the development of wellness programs.

#### Conteúdos programáticos resumidos:

##### Componente Teórica

1. A Psicologia Clínica e da Saúde e o seu contributo para a saúde e bem-estar
2. Os fatores psicológicos associados à doença, à incapacidade e à satisfação corporal
3. Fatores determinantes da adesão aos tratamentos

##### Componente prática

1. Desenvolvimento de programas de intervenção e promoção do bem-estar

#### Syllabus summary:

1. Clinical and Health Psychology and the contributions to health and well-being  
b. Psychological factors associated with illness, disability and body satisfaction
2. Determinants factors to treatment adherence

##### Practical Component

1. Development of intervention programs and promotion of well-being

#### Bibliografia fundamental:

Leal, I. & Ribeiro, J. R. (2021). *Manual de Psicologia da Saúde*. Pactor.

#### Fundamental Bibliography:

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3th ed.)*. Guilford Publications.  
Marks, D. & Murray, M. (2018). *Introduction to Health Psychology (5th ed.)*. Sage Publications.  
Ogden, J. (2019). *Health Psychology. (6th ed.)*. McGraw Hill.

#### Bibliografia complementar:

Alves, D., Pinto, M., Alves, S., Mota, A., & Leirós, V. (2009). Cultura e imagem corporal. *Motricidade*, 5(1), 1-20.  
Carvalho, M. L., & Figueiredo, F. D. C. (2020). Contribuições da estética para a qualidade de vida. *Brazilian Journal of Development*, 6 (6), 39459-39473.  
Costa, M. C. S., Rossi, L. A., Dantas, R. A. S., & Trigueros, L. F. (2010). Imagem corporal e satisfação no trabalho entre adultos em reabilitação de queimaduras. *Cogitare Enfermagem*, 15(2), 209-216.  
Damasceno, V. O., Vianna, V. R., Vianna, J. M., Lacio, M., Lima, J. R. P., & Novaes, J. S. (2008). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 14(2), 81-94.  
Ferreira, J. B., Lemos, L. M. A., & da Silva, T. R. (2016). Qualidade de vida, imagem corporal e satisfação nos tratamentos estéticos. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 6(4).  
Galinha, I., & Ribeiro, J. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, saúde e doenças*, 6(2), 203-214.  
Nascimento Júnior, S. F. do., Dantas Junior, F. W. de L., Vieira, R. B. R., Lins, F. S. V., & Feitosa, A. do N.

Nascimento Júnior, S. F. do ., Dantas Junior, F. W. de L. ., Vieira, R. B. R. ., Lins, F. S. V. ., & Feitosa, A. do N. A. . (2023). Health, aesthetics and well-being: Competencies of dermatology and aesthetics nurses. *Research, Society and Development*, 12(12). <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.43801>

Remondes-Costa, S., Jimenéz, F., & Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Imagem corporal, sexualidade e qualidade de vida no cancro da mama. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(2), 327-339

Stoll, S. N. (2024). Óleos essenciais e aromaterapia aplicada à estética e bem-estar. *Studies in Health Sciences*, 5(1), 92-108

**Additional Bibliography:**

Fairburn, C. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.

Linley, P. A., Joseph, S. & Seligman, M.E.P. (Eds.) (2004). *Positive psychology in practice*. Wiley.

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world*. Rodale.

**02111268 - Cuidados Primários de Saúde e Socorrismo** (First Aid and Primary Health Care)

**Informação Geral** (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	JOAQUIM FILIPE FERREIRA AZEVEDO FERNANDES
Créditos ECTS (ECTS credits)	4
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	2

**Objetivos de aprendizagem** (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

**Objetivos**

- A. Reconhecer o SIEM e recursos disponíveis em saúde
- B. Conhecer o algoritmo de suporte básico de vida (SBV) e utilização do DAE;
- C. Conhecer o protocolo de abordagem por prioridades à vítima
- D. Identificar hábitos e comportamentos para a promoção de estilos de vida saudáveis
- E. Identificar sinais precoces de doença

**Competências**

- 1. Realiza manobras de reanimação de qualidade;
- 2. Executa a permeabilização da via aérea;
- 3. Presta socorro em situações de emergência médica e trauma

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

**Goals**

- A. Recognize the SIEM and available health resources
- B. Know the basic life support (BLS) algorithm and use of the AED;
- C. Know the priority approach protocol for the victim
- D. Identify habits and behaviors to promote healthy lifestyles
- E. Identify early signs of illness

**Skills**

- 1. Performs quality resuscitation maneuvers;
- 2. Performs airway permeabilization;
- 3. Provides assistance in medical emergency and trauma situations

**Conteúdos programáticos resumidos:**

Suporte Básico de Vida e Desfibrilhador Automático Externo  
Prestação de socorro a vítimas de doença e trauma  
Promoção da saúde e prevenção da doença

**Syllabus summary:**

Basic Life Support and Automatic External Defibrillator  
Providing aid to victims of illness and trauma  
Health promotion and disease prevention

**Bibliografia fundamental:**

American Heart Association (2021). Suporte básico de vida e DAE. Mesquite: American Heart Association.  
Coimbra, N. (2021). Enfermagem de Urgência e Emergência. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.  
Baptista, N. T. (2008). Manual de Primeiros Socorros. Sintra: Escola Nacional de Bombeiros.

**Fundamental Bibliography:**

American Heart Association (2021). Suporte básico de vida e DAE. Mesquite: American Heart Association.  
Coimbra, N. (2021). Enfermagem de Urgência e Emergência. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.  
Baptista, N. T. (2008). Manual de Primeiros Socorros. Sintra: Escola Nacional de Bombeiros.

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**

Not Applicable

## 0211167 - Disfunções Corporais (Body Disfunctions)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	CRISTIANA MOREIRA MAIA
Créditos ECTS (ECTS credits)	5
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	2

**Objetivos de aprendizagem** (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):  
 Conferir ao aluno capacidades para a correta identificação de disfunções corporais, nomeadamente:  
 A. conhecer as disfunções estéticas e respetiva fisiopatologia e etiologia;  
 B. avaliar e diagnosticar as disfunções estéticas corporais;  
 C. estabelecer raciocínio de intervenção nas diversas disfunções estéticas.

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):  
 Give the student skills for the correct identification of bodily dysfunctions, namely:  
 A. know the aesthetic dysfunctions and their pathophysiology and etiology;  
 B. evaluate and diagnose body aesthetic dysfunctions;  
 C. establish reasoning for intervention in the various aesthetic dysfunctions.

**Conteúdos programáticos resumidos:**  
**Aulas Teóricas:**

1. Disfunções Corporais:
2. Fisiopatologia, etiologia e classificação.

**Aulas Práticas:**

3. Avaliação e diagnóstico
4. Tratamento: Recursos Eletroterápicos e recursos terapêuticos;
5. Conceitos, efeitos fisiológicos, mecanismo de ação, indicações, contraindicações, orientações pós-procedimento.

**Syllabus summary:**

**Theoretical classes**

1. Body Dysfunctions:
2. Pathophysiology, etiology and classification.

**Practical classes**

3. Assessment and diagnosis
4. Treatment: Electrotherapeutic resources and therapeutic resources;
5. Concepts, physiological effects, mechanism of action, indications, contraindications, post-procedure guidelines.

**Bibliografia fundamental:**

Goldman, M. P., Bacci, P. A., Leibaschoff, G., Hexsel, D., & Angelini, F. (2006). Cellulite: Pathophysiology and treatment. New York: Taylor & Francis.  
Tassinari, J. (2018). Raciocínio clínico aplicado à estética corporal. Lajeado: Estética Experts.

**Fundamental Bibliography:**

Goldman, M. P., Bacci, P. A., Leibaschoff, G., Hexsel, D., & Angelini, F. (2006). Cellulite: Pathophysiology and treatment. New York: Taylor & Francis.  
Tassinari, J. (2018). Raciocínio clínico aplicado à estética corporal. Lajeado: Estética Experts.

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**

Not applicable

## 02111204 - Estética Corporal (Body Disfunctions)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	CRISTIANA MOREIRA MAIA
Créditos ECTS (ECTS credits)	5
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 52
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	2

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- A. Identificar as diversas disfunções corporais
- B. Executar a correta avaliação das diversas disfunções corporais
- C. Executar tratamentos corporais

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- A. Identify the various bodily dysfunctions
- B. Carry out the correct assessment of various bodily dysfunctions
- C. Perform body treatments

#### Conteúdos programáticos resumidos:

1. Regiões anatómicas corporais em estética
2. Consulta de avaliação corporal em estética
3. Anamnese
4. Avaliação corporal

4. Avaliação corporal
5. Instrumentos de avaliação e métodos auxiliares de diagnóstico.
6. Ficha de avaliação corporal
7. Gestão e arquivo de fichas clínicas e protocolos terapêuticos. Consentimento informado. Iconografia.
8. Tratamentos corporais e fases do tratamento corporal.
9. Organização e preparação prévia dos materiais e equipamentos necessários à execução do tratamento corporal.
10. Execução prática das diversas fases de tratamento corporal.
11. Envolvimentos corporais.
12. Peeling corporal
13. Envolvimentos Térmicos
14. Enfaixamentos
15. Massagens terapêuticas
16. Massagens de bem-estar.

**Syllabus summary:**

1. Corporal anatomical regions in aesthetics
2. Easy assessment consultation in aesthetics
3. Anamnesis
4. Corporal evaluation: parameters to be observed, classification, diagnosis
5. Assessment tools and auxiliary diagnostic methods.
6. Corporal evaluation sheet
7. Management and archiving of clinical records and therapeutic protocols. Informed consent. Iconography: importance, execution technique, file method.
8. Corporal treatments and Phases of corporal treatment.
9. Organization and prior preparation of materials and equipment necessary to carry out the treatment.
10. Practical execution of the different treatment phases.
11. Bodily Involvements.
12. Body peeling
13. Thermal Wraps
14. Bandages
15. Therapeutic massages
16. Wellness massages.

**Bibliografia fundamental:**

- BORGES, FS. (2006). Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. Phorte.
- GUIRRO, E.C.O. (2004). Fisioterapia Dermato-funcional: fundamentos, recursos e patologias.(3.ed.). Manole.
- BORGES, F. S. (2006). Modalidades Terapêuticas nas Disfunções Estéticas. (1ªed). Phorte.

**Fundamental Bibliography:**

- BORGES, FS. (2006). Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. Phorte.
- GUIRRO, E.C.O. (2004). Fisioterapia Dermato-funcional: fundamentos, recursos e patologias.(3.ed.). Manole.
- BORGES, F. S. (2006). Modalidades Terapêuticas nas Disfunções Estéticas. (1ªed). Phorte.

**Bibliografia complementar:**  
Não aplicável

**Additional Bibliography:**  
Not applicable

## 02111195 - Nutrição e Dietética (Nutrition & Dietetics)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	MARIA DO CÉU RODRIGUES MONTEIRO
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 13 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	2

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Os principais objetivos de aprendizagem da UC são:

- 1- Adquirir conhecimentos na área da Nutrição e Dietética, que permitam ao estudante conhecer os constituintes dos alimentos, de modo a compreender as relações entre alimentação e saúde.
- 2- Pretende proporcionar conhecimentos técnicos e científicos sobre Nutracêuticos, nomeadamente para a prevenção da doença.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

The main learning objectives of the UC are:

- 1- To acquire knowledge in the area of Nutrition and Dietetics, which enable student to know the constituents of food, in order to understand the relationship between food and health.
- 2- To provide technical and scientific knowledge on Nutraceuticals, namely for the prevention of the disease.

### Conteúdos programáticos resumidos:

#### TEÓRICA

1. As Ciências da Nutrição e Alimentação.
2. Nutrientes e Alimento.
3. Estudo dos nutrientes (proteínas, lípidos, glícidos, fibra alimentar, vitaminas, minerais e água): digestão, absorção e metabolismo; ação fisiológica; necessidades nutricionais; manifestações de carência e de excesso.
4. Estudo dos Alimentos.
  - 4.1 Grupos de Alimentos.
  - 4.2 A Nova Roda dos Alimentos Portuguesa.
5. Alimentação Saudável e Sustentabilidade.
6. Processos de Transformação e Conservação de Alimentos.
7. Suplementos alimentares (Cosmecêuticos, Nutracêuticos e Nuticosméticos)
  - 7.1. Os nutrientes dos Suplementos alimentares
  - 7.2. Os prebióticos, probióticos e simbióticos
  - 7.3. Nutrição Funcional e Nutrição de Precisão/Nutrição Personalizada

#### PRÁTICA

Estudo dos temas abordados na componente teórica, com realização de exercícios e aplicação dos conhecimentos adquiridos na resolução de casos clínicos.

### Syllabus summary:

#### THEORETICAL

1. The Sciences of Nutrition and Food.
2. Nutrients and Food.
3. Study of nutrients (proteins, lipids, carbohydrates, dietary fiber, vitamins, minerals and water): digestion, absorption and metabolism; physiological action; nutritional needs; manifestations of deficiency and excess.
4. Study of Food.
  - 4.1 Food Groups.
  - 4.2 The New Portuguese Food Wheel.
5. Healthy Eating and Sustainability.
6. Food Transformation and Preservation Processes.
7. Food Supplements (Cosmeceuticals, Nutraceuticals and Nuticosmetics)
  - 7.1. Nutrients in Food Supplements
  - 7.2. Prebiotics, probiotics and symbiotics
  - 7.3. Functional Nutrition and Precision Nutrition/Personalized Nutrition

#### PRACTICE

Study of the topics addressed in the theoretical component, with exercises and application of knowledge acquired in the resolution of clinical cases.

### Bibliografia fundamental:

- Peres, E., (2003). Saber Comer para Melhor Viver (5ª Ed). Editorial Caminho
- Geissler, C. & Powers, H., (2007). Nutrição humana. (11ª Ed.). Reino Unido: Elsevier
- Olszewer E. (2009). A prática Clínica e Terapêutica Ortomolecular baseada em evidências Médico-científicas. Editora Santos (Grupo GEN)

**Fundamental Bibliography:**

- Perez, E., (2003). *Knowing How to Eat for Better Living* (5th Edition). Path Editorial
- Geissler, C. & Powers, H., (2007). *Human Nutrition*. (11th Ed). UK: Elsevier
- Olszewer E. (2009). *Clinical practice and orthomolecular therapy based on medical-scientific evidence*. Editora Santos (GEN Group)

**Bibliografia complementar:**

- Calder, P. C., Bosco, N., Bourdet-Sicard, R., Capuron, L., Delzenne, N., Doré, J., Franceschi, C., Lehtinen, M. J., Recker, T., Salvioli, S., & Visioli, F. (2017). Relevância para a saúde da modificação da inflamação de baixo grau no envelhecimento (inflammageing) e o papel da nutrição. *Revisões de pesquisas sobre envelhecimento*, 40, 95–119. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2017.09.001>
- Locke, A., Schneiderhan, J., & Zick, S.M. (2018). Dietas para a Saúde: Metas e Diretrizes. *Médico de família americano*, 97(11), 721–728.
- Dwyer, J.T., Coates, P.M., & Smith, M.J. (2018). Suplementos dietéticos: desafios regulatórios e recursos de pesquisa. *Nutrientes*, 10(1), 41. <https://doi.org/10.3390/nu10010041>
- Meeusen, R., & Decroix, L. (2018). Suplementos Nutricionais e o Cérebro. *Jornal internacional de nutrição esportiva e metabolismo do exercício*, 28 (2), 200–211. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0314>
- Ward, W.E., Chilibeck, P.D., Comelli, E.M., Duncan, A.M., Phillips, S.M., Robinson, L.E., & Stellingwerff, T. (2019). Pesquisa em suplementos nutricionais e nutracêuticos para saúde, atividade física e desempenho: avançando 1. *Fisiologia aplicada, nutrição e metabolismo = Physiologie appliquee, Nutrition et metabolice*, 44(5), 455–460. <https://doi.org/10.1139/apnm-2018-0781>

**Additional Bibliography:**

- Calder, P. C., Bosco, N., Bourdet-Sicard, R., Capuron, L., Delzenne, N., Doré, J., Franceschi, C., Lehtinen, M. J., Recker, T., Salvioli, S., & Visioli, F. (2017). Health relevance of the modification of low grade inflammation in ageing (inflammageing) and the role of nutrition. *Ageing research reviews*, 40, 95–119. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2017.09.001>
- Locke, A., Schneiderhan, J., & Zick, S. M. (2018). Diets for Health: Goals and Guidelines. *American family physician*, 97(11), 721–728.
- Dwyer, J. T., Coates, P. M., & Smith, M. J. (2018). Dietary Supplements: Regulatory Challenges and Research Resources. *Nutrients*, 10(1), 41. <https://doi.org/10.3390/nu10010041>
- Meeusen, R., & Decroix, L. (2018). Nutritional Supplements and the Brain. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(2), 200–211. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0314>
- Ward, W. E., Chilibeck, P. D., Comelli, E. M., Duncan, A. M., Phillips, S. M., Robinson, L. E., & Stellingwerff, T. (2019). Research in nutritional supplements and nutraceuticals for health, physical activity, and performance: moving forward 1. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 44(5), 455–460. <https://doi.org/10.1139/apnm-2018-0781>

## 02111156 - Protocolos Terapêuticos (Therapeutic Protocols)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	ANA ISABEL MARTINS DE AZEVEDO
Créditos ECTS (ECTS credits)	5
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 52
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	2

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- Saber avaliar a necessidade de cada pele, utilizando corretamente os meios de avaliação e diagnóstico.
- Conhecer protocolos terapêuticos de indicação nas diferentes disfunções estéticas faciais e corporais
- Planear protocolos terapêuticos de indicação nos diferentes problemas estéticos faciais e corporais
- Conferir ao aluno capacidades técnicas para a correta resolução de problemas estéticos faciais e corporais

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- Know how to assess the needs of each skin, correctly using the evaluation and diagnosis methods.
- Know therapeutic protocols for different facial and body aesthetic dysfunctions
- Plan therapeutic protocols of different facial and body aesthetic problems
- Provide the student with technical skills for the correct resolution of facial and body aesthetic problems

**Conteúdos programáticos resumidos:**

1. Revisão de conteúdos previamente lecionados sobre as disfunções faciais e corporais
2. Discussão de casos clínicos: Aplicação prática dos meios de anamnese, avaliação e diagnóstico. Elaboração de ficha clínica.
3. Planeamento de protocolos de tratamento de disfunções faciais. Sinergia dos recursos eletroterapêuticos, terapêuticos e cosméticos.
4. Execução prática de protocolos para tratamento de disfunções faciais. Sinergia dos recursos eletroterapêuticos, terapêuticos e cosméticos.
5. Planeamento de protocolos de tratamento de disfunções corporais. Sinergia dos recursos eletroterapêuticos, terapêuticos e cosméticos.
6. Execução prática de protocolos para tratamento de disfunções corporais. Sinergia dos recursos eletroterapêuticos, terapêuticos e cosméticos.

**Syllabus summary:**

1. Review of previously taught content on facial and body dysfunctions
2. Discussion of clinical cases: Practical application of the anamnesis, evaluation and diagnosis. Realization of clinical records.
3. Planning protocols for treating facial dysfunctions. Synergy of electrotherapeutic, therapeutic and cosmetic resources.
4. Practical implementation of protocols for treating facial dysfunctions. Synergy of electrotherapeutic, therapeutic and cosmetic resources.
5. Planning protocols for treating bodily dysfunctions. Synergy of electrotherapeutic, therapeutic and cosmetic resources.
6. Practical implementation of protocols for treating bodily dysfunctions. Synergy of electrotherapeutic, therapeutic and cosmetic resources.

**Bibliografia fundamental:**

- BORGES, FS. (2006). Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. Phorte.
- GUIRRO, E.C.O. (2004). Fisioterapia Dermato-funcional: fundamentos, recursos e patologias.(3.ed.). Manole.
- BORGES, F. S. (2006). Modalidades Terapêuticas nas Disfunções Estéticas. (1ªed). Phorte.

**Fundamental Bibliography:**

- BORGES, FS. (2006). Dermato-funcional: therapeutic modalities for aesthetic dysfunctions. Phorte.
- GUIRRO, E.C.O. (2004). Dermato-functional physiotherapy: fundamentals, resources and pathologies. (3.ed.). Manole.
- BORGES, F. S. (2006). Therapeutic modalities for aesthetic disorders. (1st ed). Phorte.

**Bibliografia complementar:**

- KEDE, M. P. V. (2004). Dermatología Estética. Atheneu
- MAUAD, Raul. (2009). Estética e Cirurgia Plástica: tratamento no pré e pós-operatório. (3. ed.). Senac.
- TASSINARY, J.; Rogeri, L (2020). Bases e métodos de avaliação aplicados à estética. 1.Ed. Lajeado:Estética Experts. ISBN13: 978-65-99221-80-4

**Additional Bibliography:**

KEDE, M. P. V. (2004). Aesthetic Dermatology. Athenaeus

MAUAD, Raul. (2009). Aesthetics and Plastic Surgery: pre- and post-operative treatment. (3rd ed.). Senac.

TASSINARY, J.; Rogeri, L (2020). Bases and evaluation methods applied to aesthetics. 1.Ed.

Lajeado: Estética Experts. ISBN13: 978-65-99221-80-4

## 02111257 - Terapias Naturais e Complementares na Estética e Bem-Estar

(Natural and Complementary Therapies in Beauty and Well-Being)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	CARLA CRISTINA NUNES PEREIRA MACHADO
Créditos ECTS (ECTS credits)	5
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	2

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conferir ao aluno capacidades técnicas e competências para o correto aconselhamento de terapias naturais e complementares, nomeadamente:

- A- Conhecer a visão holística de saúde e conceito de literacia em saúde
- B- Compreender o enquadramento legal das Terapêuticas Não Convencionais e terapias naturais e complementares
- C- Entender o valor terapêutico de cada terapia
- D- Reconhecer a terapia mais indicada para uma situação identificada
- E- Desenvolver capacidades de correto aconselhamento ao utente
- F- Desenvolver e demonstrar capacidade de trabalho em equipa e integração em equipas multidisciplinares

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Provide the student with technical skills and competencies for the correct counseling of natural and complementary therapies, namely:

A- Know the holistic view of health and the concept of health literacy

B- Understand the legal framework of Non-Conventional Therapeutics and natural and complementary therapies

C- Understand the therapeutic value of each therapy

D- Recognize the most appropriate therapy for an identified situation

E- Develop skills for correct user advice

F- Develop and demonstrate ability to work as a team and integrate into multidisciplinary teams

### **Conteúdos programáticos resumidos:**

Aulas Teóricas:

1- Definição de saúde holística e do conceito de literacia em saúde

2- Lei aplicada às Terapêuticas Não Convencionais e organismos envolvidos na sua regulamentação

3- Apresentação das diferentes terapias não convencionais reconhecidas pela lei portuguesa (Acupuntura, Homeopatia, Osteopatia, Naturopatia, Fitoterapia, Quiroprática, Medicina Tradicional Chinesa)

4- Outras terapias naturais (Aromaterapia, Auriculoterapia, Reflexologia podal)

Aulas Práticas

5- Aprofundamento dos temas abordados na componente teórica através de pesquisa de artigos científicos e sua discussão

6- Realização de trabalho escrito para consolidação de conhecimentos e integração em casos clínicos

### **Syllabus summary:**

Theoretical Classes:

1- Definition of holistic health and the concept of health literacy

2- Law applied to Non-Conventional Therapeutics and organizations involved in their regulation

3- Presentation of the different non-conventional therapies recognized by Portuguese law (Acupuncture, Homeopathy, Osteopathy, Naturopathy, Phytotherapy, Chiropractic, Traditional Chinese Medicine)

4- Other natural therapies (Aromatherapy, Auriculotherapy, Foot reflexology)

Practical Classes:

5- Deepening the topics covered in the theoretical component through research of scientific articles and their discussion

6- Carrying out written work to consolidate knowledge and integrate into clinical cases

### **Bibliografia fundamental:**

Maciocia, G. (2007). Os fundamentos da Medicina Chinesa, Um texto abrangente para Acupunturistas e Fitoterapeutas. (2ed.) São Paulo: Editora Roca

Sarris, J. Wardle, J. (2019). Clinical Naturopathy an evidence-based guide to practice (3ªed). Elsevier. ISBN:978-0-7295-4302-6

### **Fundamental Bibliography:**

Maciocia, G. (2007). Os fundamentos da Medicina Chinesa, Um texto abrangente para Acupunturistas e Fitoterapeutas. (2ed.) São Paulo: Editora Roca

Sarris, J. Wardle, J. (2019). Clinical Naturopathy an evidence-based guide to practice (3ªed). Elsevier. ISBN:978-0-7295-4302-6

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável

**Additional Bibliography:**

Not applicable

## 0211189 - Técnicas Comerciais e Marketing (Sales and Marketing Techniques)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	ADÉRITO JOSÉ RIBEIRO DE SOUSA
Créditos ECTS (ECTS credits)	3
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 13 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	2

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Compreender as particularidades do sector do mercado da Estética e aplicar, a este as principais variáveis do marketing.
2. Identificar tipos de clientes, necessidades dos clientes e as melhores estratégias de marketing adequadas ao mercado e produto/tratamento;
3. Aplicar os conhecimentos teóricos a uma situação real e prática.

#### Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

1. Understand the particularities of the Aesthetics market sector and apply the main marketing variables to it.
2. Identify types of customers, customer needs and the best marketing strategies suited to the market and product/treatment;

3. Apply theoretical knowledge to a real and practical situation.

**Conteúdos programáticos resumidos:**

Não Aplicável

**Syllabus summary:**

Not applicable

**Bibliografia fundamental:**

Aguiar, P., Mena, R. (2016) Marketing De Saúde. Texto Editores.

Scott, D. (2008). As novas regras de marketing e relações públicas. Porto Editora.

**Fundamental Bibliography:**

Aguiar, P., Mena, R. (2016) Marketing De Saúde. Texto Editores.

Scott, D. (2008). As novas regras de marketing e relações públicas. Porto Editora.

**Bibliografia complementar:**

Kotler, P., Shalowitz, J., & Stevens, R.J. (2008). Strategic marketing for health care organizations. Jossey-Bass.

Thomas, R.K. (2010). Marketing health services. Health Administration Press.

**Additional Bibliography:**

Kotler, P., Shalowitz, J., & Stevens, R.J. (2008). Strategic marketing for health care organizations. Jossey-Bass.

Thomas, R.K. (2010). Marketing health services. Health Administration Press.

## 02111279 - Estágio (Internship)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	2.º Semestre (2nd Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	RUI FILIPE FERREIRA LINHARES
Créditos ECTS (ECTS credits)	30
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Estágio (Internship) - 525 Orientação Tutorial (Tutorial Session) - 10
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	2

**Objetivos de aprendizagem** (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

O Estágio tem como objetivo primordial a colocação do estudante em contacto com a realidade do seu futuro ambiente de trabalho em todas as vertentes.

**Objetivos gerais:**

- 1- Aprofundar os saberes adquiridos nas UC referentes aos 3 primeiros semestres do curso;
- 2- Desenvolver capacidades que permitam desempenhar as funções no âmbito do desempenho da profissão.

**Objetivos específicos:**

- A- Contactar com a realidade profissional de forma tutelada;
- B- Aplicar os conhecimentos, capacidades e competências adquiridos;
- C- Adquirir novos conhecimentos, capacidades e competências;
- D- Desenvolver capacidades de iniciativa/adaptação a novas situações, relacionamento interpessoal e da integração em equipas multidisciplinares;
- E- Conhecer o funcionamento do local de estágio;
- F- Participar em sessões multidisciplinares, trabalhos de investigação, estudo de caso/palestras;

G- Elaborar um relatório final.

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

The primary objective is to place the student in contact with the reality of his future working environment in all its aspects.

General object.:

1- To deepen the knowledge acquired in the CU corresponding to the first 3 semesters of the course;

2- Develop skills that enable the professional future to perform the functions within the scope of the performance of the profession.

Specific object.:

A- Contact with the professional reality in a guarded way;

B- Apply the acquired knowledge, skills and competences;

C- Provide the acquisition of new knowledge, skills/competences;

D- Develop initiative capacities-to adapt to new situations; interpersonal skills and integration into multidisciplinary teams;

E- Know the general functioning of the internship;

F- Participate in multidisciplinary sessions, research papers, case studies/lectures;

G- Prepare a final report on all the activities.

#### **Conteúdos programáticos resumidos:**

O estudante durante a sua formação final em contexto de trabalho irá realizar atividades que lhe permitiram aplicar todos os conceitos e técnicas adquiridos ao longo da sua formação. Assim, a execução de atividades de estética cosmética em ambiente real da profissão permitem otimizar e melhorar a sua realização articulando-se com os demais profissionais e integrando-se em equipas complexas e multidisciplinares, contribuindo para a sua formação. Os Profissionais após o Estágio, serão capazes de conceber, planear, coordenar e executar tratamentos estéticos, cosméticos e de bem-estar, após avaliação das necessidades do cliente, tendo em conta os princípios anatómicos e estéticos, bem como os de segurança e saúde, numa abordagem holística e individualizada do cliente, sendo capaz de conceber soluções criativas para problemas abstratos, seguindo princípios de ética profissional. É fundamental, que os profissionais no final do estágio sejam autónomos.

#### **Syllabus summary:**

The student during his final training in the work context will carry out activities that allowed him to apply all the concepts and techniques acquired during his training. Thus, the execution of activities of esthetic and cosmetics in the real environment of the profession allow to optimize and improve its performance articulating with the other professionals and integrating in complex and multidisciplinary teams, contributing to their formation. Professionals after the Internship, will be able to conceive, plan, coordinate and execute aesthetic, cosmetic and wellness treatments, after assessing the client's needs, taking into account the anatomical and aesthetic principles, as well as those of safety and health, in a holistic and individualized approach to the client, being able to devise creative solutions to abstract problems, following professional ethics principles. It is essential that professionals at the end of the internship are autonomous.

#### **Bibliografia fundamental:**

“Segurança e Saúde no Trabalho” – Legislação anotada. Fernando A. Cabral, Manuel M. Roxo, 4a edição, Almedina, 2006.

**Fundamental Bibliography:**

“Segurança e Saúde no Trabalho” – Legislação anotada. Fernando A. Cabral, Manuel M. Roxo, 4a edição, Almedina, 2006.

**Bibliografia complementar:**

Não aplicável./Not applicable.

**Additional Bibliography:**

Não aplicável./Not applicable.

## 02111099 - Língua Estrangeira - Inglês (Foreign Language - English)

### Informação Geral (General Information)

Ano Letivo (academic year)	2024/2025
Semestre (semester)	1.º Semestre (1st Semester)
Docente Responsável (responsible teacher)	VERA MÓNICA DA SILVA FERREIRA
Créditos ECTS (ECTS credits)	4
Cursos (courses)	Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Curso Técnico Superior Profissional em Estética, Cosmética e Bem-Estar (Aesthetic, Cosmetic and Wellness))
Duração (duration)	Semestral (Semestrial)
Ciclo (cycle)	Cursos não conferentes de grau (Postgraduation)
Horas de Contacto (contact hours)	Práticas (Practical) - 39 Teóricas (Theoretical) - 13
Carácter Obrigatório/Opcional (type mandatory/optional)	Obrigatório (Mandatory)
Ano Curricular (curricular year)	1

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

No final desta UC, os alunos terão atingido o nível A2/B1, de acordo com o QECR para as línguas.

Os alunos serão capazes de:

1. se expressar em inglês como utilizadores intermédios da língua;
2. ler e entender as principais ideias de textos relacionados com os serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar;
3. falar e interagir adequadamente sobre vários tópicos relacionados com os serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar;
4. desenvolver competências de listening concretas, como ouvir a essência e os detalhes;
5. adquirir vocabulário específico relacionado com os serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar;
6. produzir textos informativos sobre serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar.

**Intended learning outcomes** (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

By the end of this curricular unit students will have reached A2/B1 level according to the CEFR for languages.

The students will be able to:

1. express themselves using the english language in an intermediate level;
2. read and understand the main text ideas related to Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services;
3. speak and interact appropriately on various topics related to Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services;
4. develop concrete listening skills, such as listening to the essence and details;
5. acquire specific vocabulary related to Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services;
6. produce informative texts on Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services.

#### **Conteúdos programáticos resumidos:**

Os alunos terão a oportunidade de melhorar o seu inglês nas 4 competências: ler, escrever, falar e ouvir, no nível A2/B1, de acordo com o QERC para as línguas, nas seguintes situações:

Teóricas:

- Revisão de tempos verbais, artigos, preposições, adjetivos e advérbios, perguntas abertas: regras e uso;
- Compreensão e uso de terminologia específica relacionada aos serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar;

Práticas:

- Correção de textos em inglês sobre os serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar;
- Leitura e compreensão de textos informativos sobre os serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar;
- Leitura e compreensão de textos relativos aos procedimentos dos serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar;
- Leitura e análise de textos de sites de serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar;
- Criação e uso de glossários para serviços de Estética e Cosmética e Bem-Estar;
- Role play situações dos serviços de Estética, Cosmética e Bem-Estar.

#### **Syllabus summary:**

Students will have the opportunity to improve their English in the 4 skills: reading, writing, speaking and listening, at A2/B1 level according to the CEFR for languages, through the following situations:

Theoretical:

- Revising verb tenses, articles, prepositions, adjectives and adverbs, asking and answering open-ended questions: rules and use;
- Understanding and using specific terminology related to Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services;

Practical:

- Correcting texts in English about Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services;
- Reading and understanding informative texts about Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services;
- Reading and understanding Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services procedures;
- Reading and analyzing texts from Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services websites;
- Creating and using glossaries for Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services;
- Role playing situations of the Wellness, Cosmetics and Aesthetics Services.

#### **Bibliografia fundamental:**

Murphy, R. & Naylor, H. (2012). English Grammar in Use, Cambridge University Press; Evans, V. & Dooley, J. (2008). Access Grammar3, Express Publishing.

**Fundamental Bibliography:**

Murphy, R. & Naylor, H. (2012). English Grammar in Use, Cambridge University Press; Evans, V. & Dooley, J. (2008). Access Grammar3, Express Publishing.

**Bibliografia complementar:**

Sem bibliografia complementar.

**Additional Bibliography:**

No additional bibliography.