



## Quick Massage

**Público Alvo:** Servidores do Hucam/ Ufes

**Carga Horária:** 04horas

**Período e locais de realização:**

25/10/2018, das 13h às 17h - Hucam

**Nº de vagas:** 50

### FACILITADOR

**Nome:** John Marcos Zechner

**Titulação/ Função:** Especialista

### OBJETIVOS:

**Geral:** Demonstrar os benefícios da Quick Massage

**Específicos:**

Apresentar os benefícios da massagem rápida no alívio do estresse;

Explicar como a massagem pode auxiliar na qualidade de vida;

Apresentar os pontos do corpo que mais sofrem com a ansiedade e pressão no ambiente de trabalho;

Proporcionar momentos de relaxamento e bem-estar por meio da massagem.

### EMENTA:

Autoconhecimento do corpo;

Combate ao estresse;

Alívio imediato de dores musculares;

Ativação da circulação sanguínea;

Redução a sensação de ansiedade e irritação;

Promoção o sentimento de bem-estar;

Melhora a disposição para voltar à rotina.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Conceito de QuickMassage;

Como aliviar as tensões do dia a dia por meio da automassagem;

A importância do combate ao estresse;

Massagem, suas aplicações e benefícios.

### METODOLOGIA:

O encontro será dividido em duas etapas:

**1ª) aula teórica:** aula expositiva, com recursos audiovisuais, com explicação sobre o conceito de QuickMassage, seus efeitos fisiológicos e indicações e contraindicações, abordando todo o



**Universidade Federal do Espírito Santo**  
**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas**  
**Departamento de Desenvolvimento de Pessoas**

conteúdo programático previsto no projeto.

**2ª) aula prática:** demonstração prática, com o acompanhamento de dois profissionais, de como funciona a Quick Massage e seus benefícios.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

Donatelli- A Linguagem do Toque – Massoterapia Oriental e Ocidental.

Cassar, Mario-Paul – Massagem Terapêutica.

Souza, Wanderley de – Shiatsu dos Meridianos.

Caçado, Juracy – Do In, Livro dos Primeiros Socorros, volume I e II.