

**GARDENIA SAMPAIO DE CASTRO FELICIANO**

  /uniceplac  
uniceplac.edu.br

# TERAPIAS DE SPA

Conceitos Fundamentais

**Gama, DF, 2022.**



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

# CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F314t

Feliciano, Gardênia Sampaio de Castro.

Terapias de SPA: conceitos fundamentais. Gama, DF:  
UNICEPLAC, 2022.

40 p.

1. Terapia – SPA. 2. Terapias alternativas. 3. CST em  
Estética e Cosmética. I. Título.

CDU: 616.5

# SPA

- SPA – “*Salus Per Aquam*” – Saúde pela Água
- Conceito do uso da água como forma de terapia.
  
- Origem: Casas de Banho
- Centros de Bem-estar
- SPA Urbano / Day SPA – Conceito americano – “Era do Fast Food” – tudo precisa ser rápido.



# SPA

- ROMA
- Banhoterapia.
- Centros Termiais.
- Centros de Bem-estar.
  
- Higienização;
- Socialização.



# SPA

- A finalidade dos SPAs pode variar, podendo ser:
  - Relaxamento
  - Emagrecimento
  - Desintoxicação



# SPA

- Algumas modalidades mais comuns de SPA's
  - SPA Urbano
    - Duração de algumas horas
    - Relaxamento
    - Ambientes urbanos
  - Day SPA
    - Duração de Horas, até dois dias
    - Relaxamento
    - Desintoxicação
    - Hotéis, pousadas.
  - SPA Médico
    - Duração de alguns dias
    - Emagrecimento
    - Relaxamento
    - Desintoxicação
    - Ambientes exclusivos para tal finalidade



# Conceitos em SPA

- Experiência Sensorial
  - O cliente precisa ter experiências que envolvam o estímulo dos 5 sentidos.



# Conceitos em SPA

- Tato
  - Toque do terapeuta



# Conceitos em SPA

- Paladar
  - Degustação de chás, frutas, biscoitos



# Conceitos em SPA

- Olfato
  - Cosmético – Aromaterapia



# Conceitos em SPA

- Visão
  - Harmonia do Ambiente



# Conceitos em SPA

- Audição
  - Sons agradáveis
  - Música ambiente



# Particularidades dos SPA's

- Apesar de oferecerem os mesmos serviços de um instituto de estética, o diferencial do SPA está nos “mimos” que se oferece ao cliente.
- Segredo do sucesso dos SPA's: “diferencial”
  - Atendimento personalizado
  - Ambiente sofisticado
  - Profissionais qualificados para atendimento em SPA
  - Rituais
  - “Menu” terapêutico



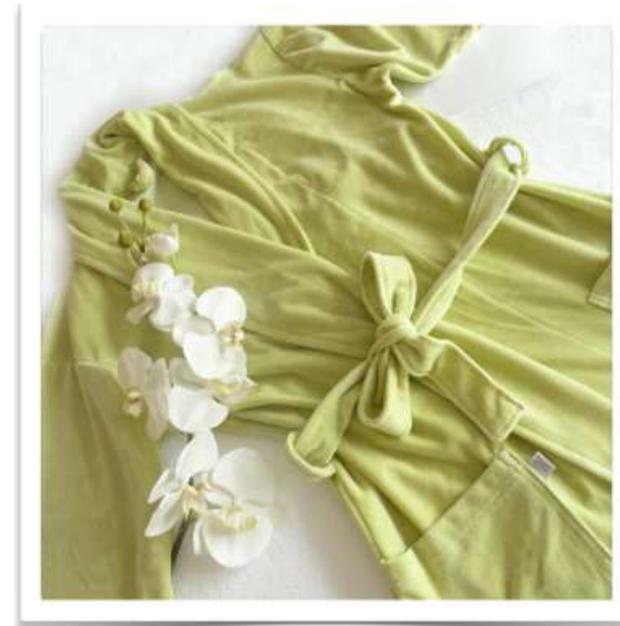
# Técnicas de SPA - Rituais

- Ritual de Chegada
- Ritual de Boas Vindas
- Ritual de Banho
- Ritual Terapêutico
- Ritual de Despedida



# Ritual de Chegada

- Recepção do cliente
- Encaminhar o cliente para o vestiário para troca de roupa - oferecer roupão e chinelos
- Anamnese



# Ritual de Boas Vindas

## Escalda pés

- Alívio de tensões
- Composição:
  - Água morna
  - Flores
  - Frutas
  - Especiarias
  - Sais
  - Óleos Essenciais



# Ritual de Boas Vindas

- Escalda Pés

Aplicação de água aquecida de 39°C a 42°C com ervas medicinais para obter vasodilatação, servindo para descongestionar e desinflamar o tronco e a cabeça, proporcionando bem-estar para todo o corpo. Duração: 20 minutos.



# Ritual de Boas Vindas

## Escalda pés

- Protocolo:
  - Lavagem dos pés
  - Esfoliação
  - Descanso (degustação)
  - Massagem



# Ritual de Banho

- Opcional
- Banheiras
- Composição:
  - As mais variadas
  - Pode combinar com o tema do esalda pés



# Ritual de Banho

- Sauna à Vapor:
  - Promove a eliminação de toxinas através da sudorese.
  - Melhora a tonicidade muscular pelo relaxamento.
  - Promove melhor absorção de princípios ativos que serão aplicados no corpo.
  - Benefícios:
    - Anti-estresse
    - Melhora a circulação
    - Desintoxicante
    - Relaxante muscular



# Ritual de Banho

- Banhos de Imersão

O tratamento com a água baseia-se sobretudo na reação do corpo à estímulos térmicos exercidos pela água e a sensação de bem estar que esta provoca.

- Calor: Proporciona relaxamento.
- Frio: Estimulante.



# Ritual de Banho

- Duchas de Vichy



# Ritual de Banho

- Hidroterapia

Alia as propriedades curativas dos sais minerais e de partículas de algas marinhas desidratadas a óleos aromáticos e cores que são aplicadas de acordo com as necessidades de cada cliente. A banheira é preparada com água potável e uma pastilha efervescente com propriedades que simulam o fundo do mar.



# Ritual de Banho

## Hidroozonoterapia

Consiste em fazer borbulhar sob pressão o ar ozonizado na água morna de uma banheira convencional ou de hidromassagem, criando oxigênio ativo.

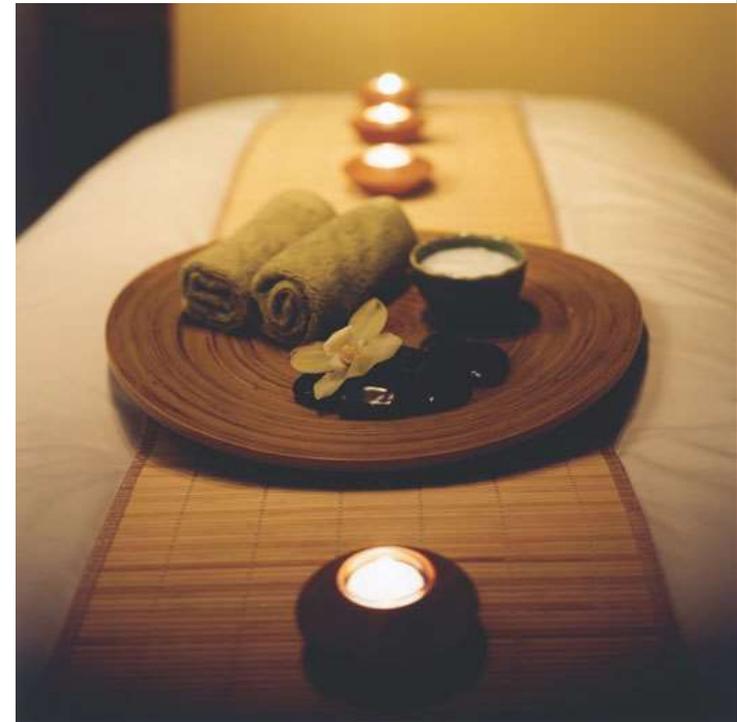
O ozônio tem propriedades:

- Anti-estresse;
- Tonificante;
- Hidratante;
- Bactericida;
- Fungicida;
- Cicatrizante, etc.



# Ritual Terapêutico

- Ambiente
  - Organização



# Ritual Terapêutico

- Massagem Relaxante
- Estética Facial
- Estética Corporal



# Ritual Terapêutico

## **GOMAGE**

É uma esfoliação na pele para remoção da camada superficial de células mortas. Proporciona também, uma melhora na absorção de tratamentos posteriores e deixa a pele mais sedosa e preparada para melhor penetração de princípios ativos.



# Ritual Terapêutico

## Talassoterapia

É um tratamento que oferece as vantagens do mar, água, sal, geoterapia e algas marinhas, apresentando ação desintoxicante e relaxante.



# Ritual Terapêutico

## Terapias com Pedras

- Gemoterapia

A teoria principal da Gemoterapia está na questão que tudo no universo é energia em estados diferentes de vibração. Tudo no universo está interligado e em interação.

A terapia através das pedras utiliza a sua energia e vibração para neutralizar as tensões físicas e reestabelecer o equilíbrio, atingindo as zonas que se encontram bloqueadas, libertando-as.

### Pedras Preciosas ou Cristais

A pedra é pressionada pelo corpo com movimentos suaves e pode permanecer sobre áreas específicas de acordo com a terapia proposta.



# Ritual Terapêutico

## **ARGILOTERAPIA**

A utilização da argila é milenar e possui propriedades medicinais da terra, gerando um equilíbrio corporal, reestabelecendo e recuperando a saúde. Tem rápido poder de cicatrização e regeneração, elimina toxinas e sinais de envelhecimento.



# Ritual Terapêutico

## AROMATERAPIA

Os aromas extraídos, principalmente pela destilação de folhas, cascas, raízes e frutos, através do olfato pela inalação, tem efeito fisiológico direto no sistema límbico do cérebro e na circulação sanguínea. Seu benefício é imediato na transformação do humor.



# Ritual Terapêutico

## Cromoterapia

É uma ciência que utiliza diferentes cores para o equilíbrio do ser humano. Cada cor possui seu próprio comprimento de onda e frequência. Vem sendo utilizada pelo homem desde as antigas civilizações para estabelecer harmonia do corpo, da mente e das emoções.  
Duração: 30 minutos



# Ritual Terapêutico

## HIDRATAÇÃO FACIAL

Este tratamento além de promover uma limpeza e hidratação profunda utiliza recursos como argila, máscara hidratante e bolas de cristais para garantir a revitalização e relaxamento da face.



# Ritual Terapêutico

## AYURVÉDICA

Massagem vigorosa que estimula os músculos e a circulação, liberando as toxinas presas aos músculos e tecidos. Através de toques profundos com as mãos e pés, propicia um realinhamento postural, alívio de tensões no corpo físico e fortalecimento, além de efeito antistress e antidrepressivo. Com grande variedade de alongamentos e trações, proporciona ainda uma maior flexibilidade do corpo e mobilidade nas articulações, mantendo o circuito livre de energia.



# Ritual Terapêutico

## SHIRODHARA

Método de fio de óleo morno e contínuo sobre a testa, medicado com ervas calmantes e nutritoras, que atuam sobre o sistema nervoso central e sobre a mente.

Acalma e harmoniza a mente. Equilibra o sistema nervoso central e a glândula pineal. Melhora o sono e a memória. combate a ansiedade, irritação e afasta a confusão mental.



# Ritual Terapêutico

## DRENAGEM LINFÁTICA

Massagem realizada através da circulação linfática, eliminando toxinas e nutrindo tecidos e espasmos musculares, além de melhorar a recuperação de pós-operatório. Auxilia ainda, na eliminação de líquidos corporais e tensão pré-mestruais.



# Ritual Terapêutico

## SHIATSU



Método terapêutico Oriental, que utiliza especialmente a pressão dos polegares, sobre os principais canais e pontos energéticos do corpo. Propicia um equilíbrio geral no organismo e o alívio imediato das tensões.

Atua sobre os mais variados desequilíbrios energéticos; sejam eles de origem física, mental ou emocional. Dores dorsais, lombares, torcicolo, depressão, ansiedade, estress, insônia, tensão, preocupação, irritação dentre outros.

# Ritual Terapêutico

## **REFLEXOLOGIA**

Consiste na aplicação de pressões em pontos reflexos, localizados nos pés e mãos e que correspondem a zonas diversas. Reequilibra e mantém a saúde e a vitalidade de todo o corpo.



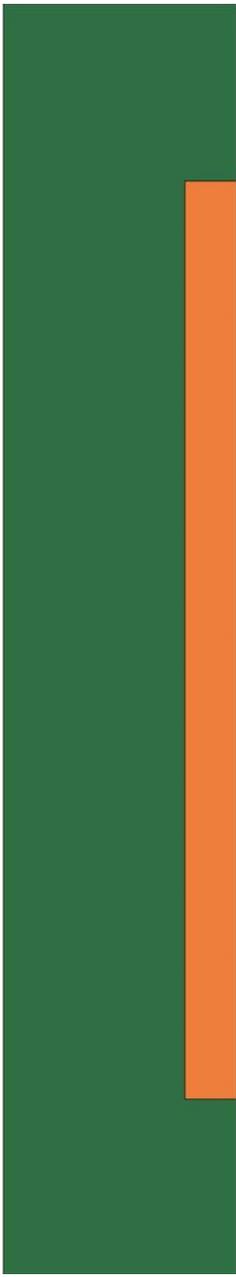
# Ritual de Despedida

- Sala de repouso (opcional)
- Encaminhar o cliente para o vestiário
- Recomendar o produto para manutenção





# Referências

- BARROCO, C. A. **Terapias Alternativas em Estética**. SAGAH: Porto Alegre, 2018.
  - PEREIRA, Maria de Fátima. **Spaterapia**: Série Curso de Estética. São Paulo: Difusão, 2016.
  - VIVEIROS, Nancy. **Terapias alternativas**. São Paulo: RBE, 2017. Volume I.
- 



# Obrigada!

[gardenia.feliciano@uniceplac.edu.br](mailto:gardenia.feliciano@uniceplac.edu.br)

  /uniceplac  
[uniceplac.edu.br](http://uniceplac.edu.br)



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO