



Massoterapia

Cursos de Estudos Superiores Profissionalizantes

Descrição geral

MAS-001

Universidade Jean Piaget
de Cabo Verde
O Reitor



| | |
|--|----|
| 1. Enquadramento..... | 4 |
| 2. Objectivos..... | 4 |
| 2.1. Perfil de Entrada..... | 4 |
| 2.2. Perfil de Saída..... | 5 |
| 2.3. Continuação de estudos..... | 5 |
| 2.4. Empregabilidade..... | 5 |
| 3. Organização..... | 5 |
| 4. Plano Curricular..... | 6 |
| 4.1. Áreas científicas..... | 6 |
| 4.2. Estrutura curricular..... | 6 |
| 4.2.1. Primeiro ano..... | 6 |
| 4.2.2. Segundo ano..... | 7 |
| 4.3. Unidades curriculares..... | 7 |
| 4.3.1. SAU104 - Anatomia do sistema ósteo-muscular..... | 7 |
| 4.3.2. SAU750 - Ética em Massoterapia..... | 8 |
| 4.3.3. SAU759 - Estágio I em Massoterapia..... | 8 |
| 4.3.4. EST750 - Estágio profissional..... | 9 |
| 4.3.5. INF001- Introdução á Informática..... | 9 |
| 4.3.6. CCO002 - Inglês 1..... | 10 |
| 4.3.7. SAU751 - Fisiologia do sistema ósteo-muscular..... | 10 |
| 4.3.8. SAU138 - Massoterapia e Manipulação..... | 10 |
| 4.3.9. SAU756 - Massagem Desportiva..... | 11 |
| 4.3.10. SAU755 - Metodologia de pesquisa em Saúde..... | 11 |
| 4.3.11. SAU754 - Noções de Intervenção Cinesioterapêutica..... | 12 |
| 4.3.12. SAU006 - Nutrição..... | 12 |
| 4.3.13. SAU011 - Patologia geral..... | 13 |



| | |
|--|----|
| 4.3.14. SAU104 - Primeiros Socorros | 13 |
| 4.3.15. MEM750 - Projecto | 14 |
| 4.3.16. SAU757 - Reabilitação Desportiva..... | 14 |
| 4.3.17. SAU752 - Recursos Complementares | 14 |
| 4.3.18. SAU758 - Saúde e Bem-Estar..... | 15 |
| 4.3.19. SAU753 - Técnicas de avaliação física | 15 |
| 4.3.20. CCO001 - Técnicas de Expressão Oral e Escrita..... | 16 |



1. Enquadramento

A área da Saúde em Cabo Verde atravessa hoje um processo de desenvolvimento e adaptações complexas, que necessitam de uma abordagem global. Sendo assim, não é de se estranhar a necessidade de interligar aspectos como o Desporto, o Bem-estar e mesmo o Turismo à Saúde.

A formação de profissionais na área da Massagem, nas suas vertentes de Saúde e Bem-estar e Desporto, constitui uma estratégia que possibilita a aquisição de competências técnicas próprias e de qualidade para satisfazer necessidades particulares nestas áreas específicas.

Hoje, e cada vez mais, torna-se fundamental formar profissionais cada vez mais qualificados, não só em termos académicos, com domínios dos conceitos teóricos, mas também a nível da prática e da arte do “saber fazer”, sem descuidar as competências pessoais adequadas ao exercício profissional.

O CESP – Cursos de Estudos Superiores Profissionalizantes – em Massoterapia visa preparar técnicos profissionais, com enfoque em massagem desportiva e massagem relaxante (Saúde e bem-estar) - duas áreas-chave, com carências identificadas e que ao serem colmatadas poderão dar o seu contributo no alavancar da consolidação social e económica do país.

2. Objectivos

- Capacitar profissionais com conhecimentos técnicos para actuarem no campo desportivo e no acompanhamento das lesões desportivas nos atletas, promovendo a saúde e o melhor desempenho desportivo, assim como dotar profissionais de técnicas e competências necessárias para actuarem na indústria do bem-estar, nomeadamente no campo turístico e estético.

2.1. Perfil de Entrada

O candidato ao curso deve possuir os requisitos definidos na legislação cabo-verdiana, cumprindo as condições de acesso ao CESP, isto é, ter o 12º ano do ensino secundário ou equivalente ou ainda formação profissional de nível IV na área de saúde ou afim.



2.2. Perfil de Saída

O técnico em Massoterapia será um profissional com conhecimentos técnicos e experiência formativa adequada para a sua integração nas áreas do Desporto e do Bem-estar. Ainda, estará capacitado para avaliar, analisar e aplicar técnicas de Massagem adequadas às necessidades individuais.

2.3. Continuação de estudos

O Técnico de Massoterapia poderá prosseguir os estudos no complemento de licenciatura em Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Desporto e Educação Física.

2.4. Empregabilidade

Os Técnicos de Massoterapia estarão habilitados para exercer actividades profissionais nas seguintes áreas:

- a) Clínicas de Fisioterapia,
- b) Centros de medicina de reabilitação,
- c) Apoio domiciliário,
- d) Centro de idosos,
- e) Centros de estética,
- f) Gabinetes de massagem,
- g) Clubes desportivos,
- h) Ginásios,
- i) Hotéis.

3. Organização

Este curso tem a duração de quatro semestres (120 ECTS), sendo no final obtido o Diploma de CESP. A avaliação normalmente é realizada durante ou após a conclusão de cada módulo ou seminário. No segundo semestre do último ano o aluno poderá optar entre realizar um estágio profissional ou um projecto final.



4. Plano Curricular

4.1. Áreas científicas

As áreas científicas intervenientes neste curso são:

- CCO – Ciências da Comunicação (2 disciplinas)
- INF – Informática (1 disciplina)
- SAU – Ciências da Saúde (14 disciplinas)
- EST – Estágios (1 disciplina)
- MEM – Memórias (1 disciplina)

4.2. Estrutura curricular

4.2.1. Primeiro ano

Primeiro semestre

| Área científica | | Unidades curriculares | Horas teóricas | Horas práticas | Horas de contacto | Horas de trabalho autónomo | Carga horária total | Créditos |
|-----------------|-----|--------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------------------|----------|
| SAU | 750 | Ética em Massoterapia | 15 | 0 | 15 | 23 | 41 | 2 |
| INF | 001 | Introdução à Informática | 30 | 30 | 60 | 90 | 153 | 5 |
| SAU | 105 | Anatomia do sistema Ósteo-muscular | 45 | 15 | 60 | 90 | 153 | 7 |
| SAU | 751 | Fisiologia do sistema Ósteo-muscular | 30 | 15 | 60 | 68 | 116 | 5 |
| SAU | 104 | Primeiros socorros | 0 | 15 | 15 | 23 | 41 | 2 |
| CCO | 001 | Técnicas de expressão oral e escrita | 30 | 30 | 60 | 90 | 153 | 5 |
| SAU | 006 | Nutrição | 30 | 0 | 30 | 45 | 78 | 4 |
| | | | 180 | 105 | 300 | 429 | 735 | 30 |

Segundo semestre

| Área científica | | Disciplina | Horas teóricas | Horas práticas | Horas de contacto | Horas de trabalho autónomo | Carga horária total | Créditos |
|-----------------|-----|--|----------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------------------|----------|
| SAU | 138 | Massoterapia e Manipulação | 30 | 30 | 60 | 90 | 153 | 7 |
| SAU | 752 | Recursos complementares | 15 | 30 | 45 | 68 | 116 | 5 |
| SAU | 011 | Patologia Geral | 45 | 0 | 45 | 68 | 116 | 4 |
| CCO | 002 | Inglês I | 30 | 30 | 60 | 90 | 153 | 5 |
| SAU | 753 | Técnicas de avaliação física | 15 | 15 | 30 | 45 | 78 | 4 |
| SAU | 754 | Noções de intervenção cinesioterapêutica | 15 | 45 | 60 | 90 | 153 | 5 |
| | | | 150 | 150 | 300 | 451 | 769 | 30 |



4.2.2. Segundo ano

Primeiro Semestre

| Área científica | | Disciplina | Horas teóricas | Horas práticas | Horas de contacto | Horas de trabalho autónomo | Carga horária total | Créditos |
|-----------------|-----|----------------------------------|----------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------------------|----------|
| SAU | 755 | Metodologia de pesquisa em Saúde | 15 | 15 | 30 | 45 | 78 | 4 |
| SAU | 756 | Massagem Desportiva | 15 | 45 | 60 | 90 | 153 | 6 |
| SAU | 757 | Reabilitação Desportiva | 15 | 15 | 30 | 45 | 78 | 4 |
| SAU | 758 | Saúde e Bem-Estar | 30 | 60 | 90 | 135 | 228 | 8 |
| SAU | 759 | Estágio I em Massoterapia | 0 | 90 | 90 | 135 | 228 | 8 |
| | | | 75 | 225 | 300 | 450 | 765 | 30 |

Segundo Semestre

| Área científica | | Disciplina | Horas teóricas | Horas práticas | Horas de contacto | Horas de trabalho autónomo | Carga horária total | Créditos |
|-----------------|-----|----------------------|----------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------------------|----------|
| EST | 750 | Estágio Profissional | 0 | 300 | 300 | 450 | 756 | 30 |
| MEM | 750 | Projecto | 0 | 300 | 300 | 450 | 756 | 30 |

4.3. Unidades curriculares

4.3.1. SAU104 - Anatomia do sistema ósteo-muscular

Objectivos e competências

A disciplina visa promover o estudo do sistema ósteo-mio-articular. No final, o discente deve demonstrar as seguintes competências: conhecer a terminologia e componentes do Sistema Músculo-Esquelético; conhecer aprofundadamente a Osteologia, Artrologia e Miologia Humanas e deverá ter noções de Anatomia de Superfície.

Sinopse

Introdução ao estudo anatómico. Divisão, posição, planos e eixos do corpo humano. Generalidades sobre os ossos: conceito, classificação. Esqueleto: divisão. Estudo dos ossos do crânio e da face. Estudo da coluna vertebral. Estudo dos ossos do tórax. Estudo dos ossos do ombro, braço, antebraço e mão. Estudo dos ossos da coxa, perna e do pé. Estudo dos músculos cuticulares do crânio e face (situação, origem, inserção e acção). Estudo dos músculos mastigadores (situação, origem, inserção e acção). Estudo dos músculos do pescoço, ombro, braço, antebraço e mão (situação, origem, inserção e acção). Estudo dos músculos da região posterior do pescoço e tronco, músculos do tórax, abdómen, pélvis, coxa, perna e pé (situação, origem, inserção e acção). Estudo das principais articulações do corpo humano. Noções de Anatomia Palpatória.



4.3.2. SAU750 - Ética em Massoterapia

Objectivos e competências

Proporcionar ao aluno uma consciencialização da doença, do stress e do bem-estar como problemática da responsabilidade humana. Aumentar o saber-fazer dos futuros profissionais com uso científico das terapias biológicas, psicológicas, sociais e culturais ao seu alcance para promover o bem-estar físico e psicológico; a prevenção de lesões e o melhor desempenho desportivo; o contraste cultural e o relaxamento geral.

Sinopse

A disciplina interpela a medicina na perspectiva da bioética e dos direitos do homem. Desenvolve uma perspectiva antropológica e holística do fenómeno do bem-estar; contempla a pluralidade dos factores que condicionam a emergência e a evolução positiva ou negativa do desempenho desportivo; promove uma axiologia referida à vida e à qualidade de vida.

4.3.3. SAU759 - Estágio I em Massoterapia

Objectivos e competências

Pretende-se que o aluno seja capaz de colaborar na gestão dos serviços públicos e privados das instituições que o recebem; participar no plano de tratamento do cliente, e consiga avaliar o exercício profissional; desenvolver ou participar nos trabalhos; interpretar e recolher com precisão e objectividade as informações em relação às necessidades do cliente e/ou da equipa; manter os registos actualizados, assim como, feedback dos clientes-utentes.

Sinopse

O estágio realizar-se-á preferencialmente nas instalações da Clínica-Escola de Fisioterapia da Universidade Jean Piaget de Cabo Verde, clínicas de reabilitação, núcleos e organizações desportivas, hotéis, entre outros. Prática de oportunidades de aprendizagem incluindo os seguintes pontos: o respeito pela hierarquia funcional e técnica; seguimento e execução das instruções do orientador; comportamento ético com o cliente e com a equipa.



4.3.4. EST750 - Estágio profissional

Objectivos e competências

Confrontar o saber teórico adquirido durante o curso com a realidade profissional concreta no contexto cabo-verdiano ou internacional. Possibilitar ao aluno conhecer o meio profissional, as vantagens, limites e dificuldades da futura profissão. Estabelecer uma plataforma de contacto entre a Universidade e o meio empresarial e institucional envolvente. Facilitar a entrada no mundo laboral. Sensibilizar o aluno sobre o papel do relacionamento interpessoal no mundo de trabalho: relações entre colegas, hierarquias da organização, tratamento com o público externam, etc.

Sinopse

Aplicação e verificação dos conhecimentos científicos no exercício da profissão dentro das organizações do sector. Desenvolvimento do sentido da responsabilidade profissional do aluno através das tarefas confiadas. Aperfeiçoamento das competências técnicas adquiridas na Universidade. Preparação para entrada no mundo laboral.

4.3.5. INF001- Introdução á Informática

Objectivos e competências

Pretende-se levar o aluno a experimentar e a desmistificar os conceitos associados à utilização de um computador e ganhar confiança para efectuar, por conta própria, uma maior exploração dos programas neles disponíveis. O aluno fica assim preparado para tirar o maior partido da tecnologia de que dispõe durante o seu ciclo de estudos.

Sinopse

Esta disciplina pretende que o aluno saiba distinguir sistema informático, sistema de comunicação de dados e sistema de informação. Pretende-se também explicar e descrever a arquitectura e os componentes de um sistema informático bem como rever e aprofundar o domínio de ferramentas de produtividade pessoal e da Internet. Para terminar identificam-se sucintamente os conceitos relacionados com a segurança informática e abrem-se pistas para o desenvolvimento e utilização de sistemas de informação.



4.3.6. CCO002 - Inglês 1

Objectivos e competências

Treino das quatro destrezas linguísticas: falar, compreender o texto falado, escrever e compreender do texto escrito. Léxico: campos semânticos relacionados com: vida profissional do respectivo curso, tempo livre, viagens, divisão do tempo. Verbos e estruturas modais que possibilitam expressar gostos, opiniões, preferências e comparações.

Sinopse

Topics: Jobs and occupations; Hobbies and interests; Travel and journeys; Subject specific; Education and learning. English for specific purpose: Reading articles in the main area of study; Collecting Vocabulary in the main area of study; where appropriate dialogues and speaking activities to be prepared specifically for the area of study.

4.3.7. SAU751 - Fisiologia do sistema ósteo-muscular

Objectivos e competências

A disciplina visa introduzir o estudo da Fisiologia Humana, na vertente Fisiologia Muscular. No final, o discente deve demonstrar as seguintes competências: conhecer a estrutura e composição do músculo-esquelético e conhecer a Fisiologia da contração muscular.

Sinopse

Introdução ao estudo da Fisiologia: Estudo de eventos intracelulares e da membrana celular: Transporte através da membrana e potenciais eléctricos das células. Fisiologia Muscular e mecanismos de contração muscular.

4.3.8. SAU138 - Massoterapia e Manipulação

Objectivos e competências

Conhecer os fundamentos básicos da massagem, promovendo uma formação generalista articulada com as demais ciências, aperfeiçoando um novo perfil profissional, numa visão ética, crítica, reflexiva e criativa, de forma integralizada com o Homem e a sociedade. Conhecer e compreender a



importância do toque, assim como efeitos mecânicos, fisiológicos e psicológicos da massagem, e as indicações e contra-indicações das diferentes técnicas de massagem. Conhecimento das diferentes manobras de massagem, adequando a sua posição relativa e a do paciente/utente garantido a segurança de ambos; seleccionar diferentes produtos e materiais de consumo adequados, bem como assegurar as regras éticas e de higiene do procedimento; assim como deve saber utilizar linguagem adequada no contacto com o paciente/utente durante a aplicação de técnicas de massagem.

Sinopse

História, conceito e classificação da massagem. Habilidades e competências do massagista. Áreas de actuação. Relação Terapeuta-Paciente. Humanização da Saúde. Processo de tomada de decisão. Efeitos fisiológicos locais e gerais, indicações e contra-indicações da massagem. O profissional de Massoterapia. Equipamentos e materiais de consumo. Posicionamento do paciente/utente e fisioterapeuta durante a massagem. Manobras Clássicas (deslizamento, amassamento, percursão, vibração, fricção, rolamento, etc.). Massagem facial e abdominal.

4.3.9. SAU756 - Massagem Desportiva

Objectivos e competências

Capacitar o discente no conhecimento das manobras técnicas de massagem desportiva, orientadas para a actividade física em geral, visando o desenvolvimento das capacidades desportivas, o aumento das performances dos atletas nos respectivos domínios desportivos.

Sinopse

Manobras de massagem desportiva. Técnicas específicas. Estiramento. Massagem Transversa Profunda.

4.3.10. SAU755 - Metodologia de pesquisa em Saúde

Objectivos e competências

O aluno terá a capacidade de distinguir entre as diferentes técnicas e métodos de investigação científica. Pesquisar informação científica em Bases de Dados. Conhecer as regras de citação das referências bibliográficas. Regras de apresentações.



Sinopse

Metodologia investigação: Metodologias e Métodos de Investigação; Planos de Investigação; A Revisão de Literatura; Definição de Variáveis; A amostra; Recolha de Dados; Estatística Descritiva e Inferencial; Análise de Dados em Planos Qualitativos; Validade e Fiabilidade na Investigação Qualitativa; Redacção do Relatório de Investigação; Seminários, artigos científicos, resenha e monografias; Modalidades de pesquisa; Formas de construção e formatação do projecto de pesquisa.

4.3.11. SAU754 - Noções de Intervenção Cinesioterapêutica

Objectivos e competências

Capacitar o aluno no conhecimento técnico-científico das diversas modalidades de recursos cinesioterapêuticos. Identificar as modificações que o exercício provoca nos sistemas cardiovascular, respiratório, músculo-esquelético, nervoso e conhecer os riscos e benefícios da prática do exercício físico. Identificar as doenças que provocam morte súbita relacionadas ao exercício e relacionar a prática da actividade física em condições e populações específicas.

Sinopse

História e Fundamentos do exercício terapêutico. Tipos de exercícios (passivo, activo-assistido, activo-livre, resistido). Cadeias cinéticas. Mobilização passiva e activa assistida. Exercícios de fortalecimento muscular. Exercícios aeróbios. Alongamentos. Bioenergética. Recuperação após o exercício. Sistema cardiovascular, sistema respiratório. Músculos e exercícios. Aptidão Física. Exercício físico em diferentes condições e populações.

4.3.12. SAU006 - Nutrição

Objectivos e competências

Adquirir conhecimentos básicos e específicos no âmbito da nutrição e alimentação. Saber relacionar a composição, propriedades e transformações dos alimentos com o aproveitamento pelo organismo humano. Conhecer as políticas e programas de educação, segurança e vigilância nutricional, alimentar e sanitários destinados a promoção da saúde em Cabo Verde.



Sinopse

Os nutrientes e alimentos: necessidades, metabolismo e manifestações carências. A alimentação nas diferentes fases da vida: grávidas, lactantes, lactentes, crianças, adultos, e idosos. Os regimes dietéticos: dieta normal, terapêutica e em doenças genéticas. Alimentação e Saúde pública. Nutrição e Actividade Física.

4.3.13. SAU011 - Patologia geral

Objectivos e competências

Adquirir conhecimentos básicos e específicos no âmbito da fisiopatologia. Adquirir capacidades para identificar os principais tipos de doença, suas causas e evolução.

Sinopse

Conceito de fisiopatologia; Noções gerais de patologia; Evolução da doença; A doença e suas causas; Alterações da regulação térmica; Fisiopatologia da sensibilidade e da dor; Fisiopatologia do stress; Inflamação; Oncologia; Patologia nutricional. Patologias do sistema músculo-esquelético. Patologias dermatológicas.

4.3.14. SAU104 - Primeiros Socorros

Objectivos e competências

Proporcionar ao participante conhecimento de técnicas e procedimentos que possibilitem prestar um atendimento preciso, rápido e seguro em casos de acidentes ou males súbitos, até a presença de pessoa mais especializada.

Sinopse

Avaliação Geral do Paciente; Suporte Básico de Vida (reanimação cardiopulmonar; parada respiratória; engasgamento; obstrução das vias aéreas por corpos estranhos); Hemorragias e choques; Traumas em ossos; Queimaduras e Choque Elétrico; Emergências Médicas (Enfarto Agudo do Miocárdio; Angina de Peito (Angina Pectoris); Acidente Vaso-cerebral; Hipertensão Arterial; Insuficiência respiratória); Parto de Emergência; Doenças Infecto-Contagiosas e Proteção (tipos mais comuns; meios de transmissão; sinais e sintomas); Manipulação e Transporte de Acidentados; Afogamentos e Acidentes de Mergulho.



4.3.15. MEM750 - Projecto

Objectivos e competências

Permitir ao aluno integrar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso com a realização de um projecto no contexto profissional. O aluno deverá desenvolver o seu espírito crítico e de síntese posicionando o projecto num quadro geral. Demonstrar a capacidade do aluno em realizar um trabalho original.

Sinopse

Aplicação dos conhecimentos teóricos a um corpus de exemplos reais. Utilização das metodologias científicas. O aluno deverá apresentar uma visão crítica do seu trabalho.

4.3.16. SAU757 - Reabilitação Desportiva

Objectivos e competências

Capacitar o aluno no conhecimento técnico-científico das diversas modalidades desportivas e habilitá-los no processo de planeamento e execução de um programa de massagem desportiva de acordo com o plano de manutenção, recuperação e/ou aumento da função física. Capacitar o discente nas técnicas de ligaduras funcionais, durante as partidas desportivas e pós – massagens.

Sinopse

Habilidades administrativas das lesões desportivas, mecanismos e características do trauma músculo-esquelético e nervoso: contusões, entorses, luxações, fracturas e distensões. Função física e aspectos relacionados. Prática educativa. Técnicas de contenção, imobilização e técnica mista.

4.3.17. SAU752 - Recursos Complementares

Objectivos e competências

Conhecimento das noções de actuação área dermatofuncional. Noções de aplicação dos recursos terapêuticos hidroterápicos. Adquirir noções básicas na utilização de meios físicos: termoterapia, fototerapia e eletroterapia.



Sinopse

Estudar a aplicação de outros recursos nos distúrbios endócrino-metabólicos, circulatórios, dermatológicos e músculo-esqueléticos visando a funcionalidade e a saúde humana em seu aspecto mais amplo. Estudo dos efeitos físicos e fisiológicos da água em qualquer de seus estados na forma interna ou externa, sua aplicação como recurso terapêutico nas formas hidrotérmicas. Terapia por ultra-som. Laserterapia. Radiação infravermelha. Radiações ultra-violeta. Crioterapia. Propriedades eléctricas das células e tecidos. Efeitos fisiológicos das correntes eléctricas.

4.3.18. SAU758 - Saúde e Bem-Estar

Objectivos e competências

Conhecer, compreender e diferenciar as técnicas terapêuticas, relaxamento e Spa. Contrastar os diferentes efeitos fisiológicos e psicológicos. O discente deverá ser capaz de realizar as diferentes técnicas e manobras, adequando as indicações, contra-indicações e precauções.

Sinopse

Noções de Massagem gestacional/ infantil, estética. Drenagem Linfática Manual. Massagem terapêutica. Massagem facial e abdominal. Massagem de relaxamento local, integral, reflexologia podal. Massagem tradicional tailandesa, Shiatsu, Massagem com pedras quentes (geotermal), Aromaterapia.

4.3.19. SAU753 - Técnicas de avaliação física

Objectivos e competências

Promover a base do conhecimento teórico e competências práticas dos principais métodos e técnicas de avaliação física.

Sinopse

Semiologia: Anamnese. Perimetria. Testes manuais de função e contracção muscular.



4.3.20. CCO001 - Técnicas de Expressão Oral e Escrita

Objectivos e competências

Aquisição e aperfeiçoamento das técnicas de expressão consideradas como fundamentais para a prossecução dos estudos superiores e para a futura vida profissional. A disciplina conjuga destrezas e conhecimentos linguísticos com literacia e competências comunicativas. Além de aspectos gramaticais e funcionais da língua portuguesa, dá-se também alguma ênfase à estética e à cultura da linguagem.

Sinopse

O programa de técnicas de expressão oral e escrita permite aos alunos adquirirem competências no domínio da oralidade e da escrita. Visa ainda adquirir conhecimentos sobre a estrutura da língua de forma a os alunos obterem uma maior fluência na Língua Portuguesa. Inclui técnicas de redacção, argumentação, assim como alguns princípios de oratória