



EDITORIAL

Desde 2020 que aceitei o desafio de trabalhar no departamento de marketing do CEFAD e tem sido uma experiência empolgante e desafiadora. A cada dia, somos envolvidos em projetos que têm o objetivo de promover programas educacionais e ajudar os formandos a alcançarem os seus objetivos.

No CEFAD contamos com profissionais apaixonados pelo ensino e pela educação, o que cria uma atmosfera motivadora. Além disso, a empresa valoriza a colaboração e o trabalho em equipa, o que permite que compartilhem ideias e desenvolvamos estratégias eficazes de marketing.

As nossas ambições para os próximos meses são bastante empolgantes. Estamos constantemente à procura de melhorar a qualidade dos serviços que oferecemos.

Além disso, queremos fortalecer as nossas parcerias com empresas e organizações locais, a fim de oferecer programas de formação customizados e atender às necessidades específicas do mercado de trabalho. Acreditamos que essas parcerias estratégicas vão-nos ajudar a alcançar um público mais amplo e aumentar a relevância dos nossos cursos e programas.

Reconhecemos o valor de fornecer informações relevantes e úteis para nossos potenciais formandos, não apenas para promover os nossos programas, mas também para ajudá-los na sua jornada de aprendizagem. Lançamos, em 2021, o nosso Blog Dicas CEFAD, onde quinzenalmente lançamos um artigo relacionado com os campos de estudo oferecidos no nosso centro de formação. Estes artigos são redigidos pela nossa equipa de Formadores.

Em resumo, trabalhar na equipa de marketing do CEFAD é gratificante e desafiador. Temos a oportunidade de promover a aprendizagem e ajudar os nossos formandos a alcançarem os seus objetivos. A equipa está entusiasmada com o futuro e ansiosa para partilhar as novidades que preparamos para o próximo ano letivo.



RITA FIGUEIREDO

Coordenadora Departamento de Marketing e Comunicação, Grupo CEFAD

BENJAMIN FRANKLIN

“INVESTIR EM CONHECIMENTO RENDE SEMPRE OS MELHORES JUROS.”

pag. **3** | CAMPANHA SMARTSTART:
**APRENDE MAIS E PAGA MENOS!
DESCONTO DE 50%
NA MATRÍCULA**

pag. **4** | REUNIÃO DE EQUIPA CEFAD
**8 DE JULHO, MOTIVANDO
E INSPIRANDO EQUIPAS**

pag. **5** | DICAS CEFAD
**BLOG DICAS
CEFAD**

pag. **6** | FORMADORES CEFAD
**JÁ CONHECES A FORMADORA
LAURIANNE CARVALHO?**

pag. **6** | TESTEMUNHO CEFAD
**O QUE DIZEM
SOBRE O CEFAD?**

pag. **7** | CURSOS EM DESTAQUE:
**FITNESS E
AULAS DE GRUPO**

pag. **8** | TEMÁTICA CEFAD
**TREINO DE FORÇA
E HIPERTROFIA**

pag. **9** | O CEFAD ESTEVE PRESENTE
CONGRESSO AGAP

pag. **9** | AS VANTAGENS DO
**CURSO CET
TEEF CEFAD**

pag. **10** | ATENÇÃO AOS
**PRÓXIMOS
CURSOS**

CAMPANHA SMARTSTART:

APRENDE MAIS E PAGA MENOS! DESCONTO DE 50% NA MATRÍCULA

**É com grande entusiasmo que partilhamos a campanha SmartStart:
Aprende Mais e Paga Menos!**

Estás preparad@ para iniciar a tua jornada de aprendizagem com poupança? Então, não percas a oportunidade de garantir um desconto de 50% na matrícula de todos os nossos cursos (exceto Nadador Salvador, Treinador de Natação e SBV).

É a ocasião perfeita para investires no teu desenvolvimento pessoal e profissional sem pesar na carteira. Queremos que alcances o teu máximo potencial!

Mas não é tudo! Se estiveres interessad@ no nosso curso TEEF (Técnico Especialista em Exercício Físico), temos uma oferta especial, além do desconto na inscrição, vais receber uma toalha de treino exclusiva como brinde.

O CEFAD valoriza a importância da educação e do crescimento contínuo. Queremos tornar a aprendizagem acessível a todos, removendo as barreiras financeiras que muitas vezes limitam a busca pelo conhecimento.

Aproveita a campanha SmartStart Aprende Mais e Paga Menos e começa a trilhar o teu caminho para o sucesso.

O Regulamento da Campanha já se encontra [DISPONÍVEL AQUI >](#)



TEEF CURSO TÉCNICO ESPECIALISTA
EM EXERCÍCIO FÍSICO

**CONHECIMENTO É O
MELHOR INVESTIMENTO
QUE PODEMOS FAZER!**

[SABE MAIS >](#)



REUNIÃO DA EQUIPA CEFAD

8 DE JULHO, MOTIVANDO E INSPIRANDO EQUIPAS

No dia 8 de julho, juntamos a Equipa CEFAD para um evento com o tema "Motivando e Inspirando Equipas". Foi um dia memorável, onde nos reunimos como equipa para aprender novos procedimentos e participar em jogos dinâmicos, fortalecendo ainda mais os laços entre nós.

Durante o evento, tivemos a oportunidade de explorar diferentes abordagens motivacionais, partilhar experiências e adquirir novos conhecimentos. As atividades em equipa foram especialmente enriquecedoras, proporcionando um ambiente descontraído e estimulante para a troca de ideias e aprendizagem mútua.

Esta reunião mostrou-nos o valor de investir no nosso crescimento coletivo e reforçou a importância de uma equipa motivada e engajada para alcançar resultados excecionais.

Esperamos que a energia positiva e o conhecimento adquirido nesta reunião continuem a impulsionar a nossa equipa em direção a novas conquistas. Estamos entusiasmados com o futuro e ansiosos para aplicar o que aprendemos no nosso trabalho diário, construindo um ambiente de trabalho ainda mais inspirador e produtivo.

Agradecemos a todos por fazerem parte desta jornada de crescimento contínuo e esperamos ansiosamente pela próxima reunião, onde continuaremos a motivar e inspirar uns aos outros.



DICAS CEFAD

BLOG DICAS CEFAD**Em destaque: Jejum Intermitente Vs Restrição Calórica Convencional, com Joana Santos****Sneek Peak:**

"Mais uma moda ou tem sustentabilidade científica? Antes de mais é importante percebermos as suas definições.

A restrição calórica convencional é uma redução na ingestão calórica total que não resulta de desnutrição. Entre humanos com sobrepeso, a restrição calórica de curto prazo (6 meses) demonstrou melhorar significativamente vários fatores de risco cardiovascular, sensibilidade à insulina e função mitocondrial. Provavelmente devido a essas alterações fisiológicas, ensaios clínicos indicam que a restrição pode ter vários efeitos benéficos entre adultos com sobrepeso que vão além da perda de peso. No entanto, nas últimas décadas, estudos revelaram que a grande maioria dos indivíduos têm dificuldade em manter a restrição calórica diária por longos períodos."

[SABE MAIS >](#)**DICAS EM DESTAQUE**

Massagem Tui Na:
Uma Terapia Oriental
para o Bem-Estar

[SABE MAIS >](#)

Indoor Cycle, mais do
que uma modalidade,
uma Paixão

[SABE MAIS >](#)

Osteoporose

[SABE MAIS >](#)

TERAPIA E REABILITAÇÃO
MASSAGEM

CURSO

TUI NA[VER CURSO >](#)

FORMADORES CEFAD

JÁ CONHECES O FORMADORA LAURIANNE CARVALHO?

A nossa Laurianne é licenciada em Educação Física e Mestre em Gestão do Desporto. Em 2017 conseguiu o seu Diploma de Osteopatia, especializou-se em Reabilitação e Medicina do Exercício e Desporto. É doutorada em Motricidade Humana.

É formadora na Delegação de Lisboa e ministra os Cursos de Massagem Terapêutica Desportiva, Drenagem Linfática, Ligaduras Neuromusculares e ainda no Curso CET TEEF.



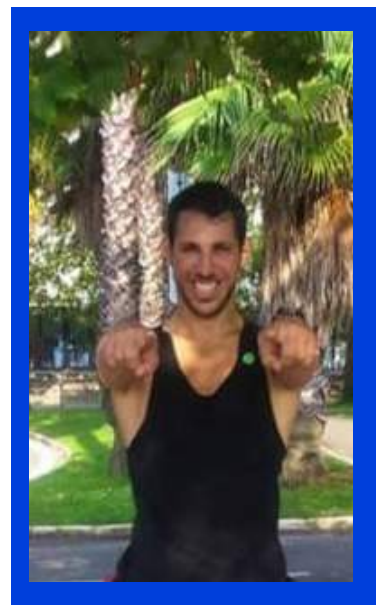
TESTEMUNHO CEFAD

O QUE DIZEM SOBRE O CEFAD?

O meu nome é Ricardo Cruz, sou um aluno frequente do Cefad Lisboa. Já tirei 4 cursos, nomeadamente de Quiromassagem, Massagem Terapêutica e Desportiva, Drenagem Linfática e estou a frequentar atualmente o curso de Treinador de Natação Grau I.

Sou uma pessoa que valoriza a formação, desde que esta tenha aplicabilidade prática e tenho encontrado, nos formadores do CEFAD Lisboa, o cuidado de associar a teoria à prática. Neste momento sou massagista num clube e pretendo ingressar na parte da natação.

Obrigado pelo empenho dos formadores em todas as matérias lecionadas, bem como o acompanhamento e auxílio no tratamento dos processos burocráticos inerentes, por todos os funcionários do CEFAD Lisboa.



Ricardo Cruz

Formando de Drenagem Linfática, Quiromassagem, Massagem Terapêutica Desportiva e Treinador de Natação Grau I. Delegação de Lisboa

CURSO EM DESTAQUE: **FITNESS E AULAS DE GRUPO**

A Aeróbica, o Step e a Ginástica Localizada são as bases para qualquer um que ambicione iniciar atividade na área do Fitness.

Todas estas modalidades são programas de preparação física que podem ser adaptados a todas as idades e níveis de condicionamento. São compostos por movimentos simples e coordenados, movimentos localizados realizados sistematicamente.

Têm como principais benefícios o desenvolvimento da resistência muscular e cardiovascular, coordenação motora e são ótimos complementos para qualquer tipo de objetivo no mundo do exercício.

A formação nestas áreas é, desta forma, essencial para quem se queira tornar instrutor de fitness, independentemente da vertente que posteriormente escolher.

Carga horária: 50 horas (10 UC para renovação do Título Profissional TEF e de Diretor Técnico)

Saídas Profissionais: Ginásios, Healthclubs e Clubes Desportivos.

Sabias que, nesta formação vais aprender a:

- ✓ Conhecer o historial, objetivos e benefícios de cada modalidade.
- ✓ Conhecer e aplicar a metodologia do treino no contexto de aulas de grupo.
- ✓ Conhecer e aplicar as habilidades motoras de cada modalidade com devida execução e postura.
- ✓ Aplicar as diferentes variações nas habilidades e movimentos básicos e os fatores de intensidade da aula.
- ✓ Identificar conceitos anatomia, cinesiologia e biomecânica associados à prática destas modalidades.
- ✓ Lecionar as várias modalidades adaptando as aulas aos diferentes níveis de condição física dos clientes



TERAPIA E REABILITAÇÃO
MASSAGEM

CURSO FITNESS E

AULAS DE GRUPO

VER CURSO >



TEMÁTICAS CEFAD

TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA

O treino resistido tem sido muito estudado durante os últimos 60 anos e agora é um componente integral de um programa de exercícios completo. Demonstrou-se que o treino resistido contribui para melhorias no desempenho desportivo, bem como no tratamento e profilaxia de algumas doenças.¹⁻³ Complementarmente, foi comprovado que o treino resistido estimula a expressão de características adaptáveis crônicas nos músculos, como força máxima, hipertrofia, potência e resistência muscular localizada.

Estudos têm focado na manipulação das diferentes variáveis envolvidas na prescrição de treino resistido para obter uma melhor compreensão de como melhor alcançar diferentes características musculares.⁴ De acordo com o American College of Sports Medicine, as principais variáveis de prescrição são carga, volume, intervalo de descanso entre as séries e exercícios, frequência das sessões, modalidade do exercício, velocidade de repetição e, por fim, ordem dos exercícios.

Dada a alta variabilidade interindividual observada nas respostas induzidas pelo treino resistido, parece limitado a fazer recomendações muito específicas sobre quais e como as variáveis metodológicas agudas de treino devem ser enfatizadas se o objetivo é estimular ao máximo a força muscular e/ou aumento de tamanho.⁴ Entretanto, os estudos mais recentes disponíveis podem ajudar a entender melhor como a manipulação das variáveis mencionadas aumentaria essas respostas fisiológicas.

Com o **curso de Treino de Força e Hipertrofia** o formando será capaz de manipular variáveis de treino de força, selecionar o método de treino mais adequado para os diferentes níveis de condicionamento e objetivos do treino.

- 1** • De Salles B, Simao R, Miranda F, Silva Novaes J, Lemos A, Willardson. J. M.(2009). Rest interval between sets in strength training. Sports Med;39.
- 2** • Artero EG, Lee D-c, Ruiz JR, et al. A prospective study of muscular strength and all-cause mortality in men with hypertension. J Am Coll Cardiol 2011;57:1831-7.
- 3** • Prestes J, da Cunha Nascimento D, de Sousa Neto IV, et al. The effects of muscle strength responsiveness to periodized resistance training on resistin, leptin, and cytokine in elderly postmenopausal women. J Strength Cond Res. 2018;32:113-20.
- 4** • Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. Med Sci Sports Exerc 2004;36:674-88.
- 5** • Buckner SL, Jessee MB, Dankel SJ, Mattocks KT, Abe T, Loenneke JP. Resistance exercise and sports performance: The minority report. Med Hypotheses 2018;113:1-5.
- 6** • Medicine ACoS. American college of sports medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc 2009;41:687-708.



O CEFAD ESTEVE PRESENTE **CONGRESSO AGAP**

Em maio, o CEFAD marcou presença no Congresso do Portugal Activo. Foi uma oportunidade única de interação, aprendizagem e troca de experiências com profissionais de diferentes setores.

Durante o congresso, a nossa equipa teve a honra de participar de palestras inspiradoras, workshops práticos e debates envolventes, todos voltados para o desenvolvimento e aprimoramento das práticas de gestão da atividade física. Foi um momento valioso para nos mantermos atualizados sobre as últimas tendências e boas práticas do setor.

A nossa presença no congresso reforçou o nosso compromisso com a excelência e a inovação nos nossos serviços. Aproveitamos a oportunidade para partilhar conhecimentos e experiências com outros profissionais, estabelecendo contatos valiosos e fortalecendo parcerias estratégicas. **Gostaríamos de expressar nossa gratidão a todos os envolvidos na organização do Congresso do Portugal Activo, que nos proporcionaram um evento tão enriquecedor.**

Agradecemos a todos pelo apoio contínuo e compromisso com a excelência. Juntos, estamos a construir um futuro brilhante para a atividade física e a gestão desportiva.



AS VANTAGENS DO **CURSO CET TEEF CEFAD**

Sabias que...

- ✓ O nosso Curso TEEF é o único em Portugal em que para além do acesso à Cédula Profissional TEF, tens acesso à Certificação em Suporte Básico de Vida DAE (diferenciando-te)
- ✓ Tens uma Oferta Exclusiva à app da Health Zone-e durante o teu período de estágio
- ✓ A nossa Equipa Docente é Especializada na área de Ensino (aprendes com os melhores!)
- ✓ Temos instalações próprias
- ✓ Podes fazer o teu estágio nas entidades mais conceituadas em Portugal (temos mais de 1000 parceiros)
- ✓ O Certificado do Curso TEEF é reconhecido na UE
- ✓ E ainda tens uma equipa de consultoria de orientação profissional pronta para te ajudar em todas as dúvidas que te surjam durante o processo de candidatura.



CURSOS DE
DESPORTO

CURSO

**TREINO DE FORÇA
E HIPERTROFIA**

EDIÇÃO ESPECIAL NO FUNCHAL

COM O PROF. CONVIDADO MANOEL RIOS



VER CURSO >

ATENÇÃO AOS PRÓXIMOS CURSOS:



TREINO DE FORÇA
E HIPERTROFIA



TEEF



LIGADURAS
NEUROMUSCULARES



TREINADOR DE
NATAÇÃO GRAU I



MASSAGEM
TUI NA



MASSAGEM
TERAPÊUTICA
DESPORTIVA

[VER AGENDA COMPLETA >](#)

CEFAD
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

CEFAD, 30 ANOS A REALIZAR SONHOS!

SEDE: Rua Francisco Baía, nº9, 1500-278
lisboa@cefad.pt | 213 623 419 | 968 556 185

DELEGAÇÕES:

Braga | Porto | Coimbra
Leiria | Lisboa | Faro | Funchal

 WWW.CEFAD.PT