



Um Novo Ano Letivo Começou no CEFAD

É com grande entusiasmo e determinação que demos as boas-vindas a mais um ano letivo no CEFAD! Este é um momento de renovação, aprendizagem e oportunidades emocionantes à nossa frente.

Os cursos do CEFAD continuam a ser um farol de conhecimento e crescimento para todos aqueles que procuram a excelência no mundo do desporto, terapias e saúde. Este ano, estamos mais comprometidos do que nunca em fornecer uma educação de alta qualidade que prepara os nossos formandos para os desafios do futuro.

À medida que nos preparamos para mais um ano emocionante, lembramos a todos os nossos formandos que o sucesso não é apenas o destino final, mas sim a jornada de aprendizagem que nos leva até lá. O CEFAD está aqui para apoiá-los em cada passo do caminho, oferecendo orientação, recursos e oportunidades únicas para crescer e prosperar.

Queremos agradecer a todos os que fazem parte da nossa comunidade - formandos, colaboradores e parceiros.

Juntos, continuaremos a escrever a história de sucesso do CEFAD!

Com entusiasmo,
- Direção

JACK CANFIELD

“O BEM-ESTAR É A SOMA DAS PEQUENAS AÇÕES QUE FAZEMOS TODOS OS DIAS.”

pag. **3** | CURSO TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO
TURMAS 2023

pag. **4** | OPEN DAY
MASSAGENS ORIENTAIS - DELEGAÇÃO LEIRIA

pag. **5** | TEMÁTICA CEFAD
MASSAGEM ORIENTAL NA ATUALIDADE

pag. **6** | FORMADORES CEFAD
JÁ CONHECES O FORMADOR LAURIANNE CARVALHO?

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

pag. **7** | CURSOS EM DESTAQUE:
MASSAGEM TUI NA

pag. **8** | DICAS CEFAD
BLOG DICAS CEFAD

pag. **9** | PREPARA-TE...
... PARA O MISTÉRIO QUE SE AVIZINHA

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

CURSO TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

TURMAS 2023

As turmas do Curso Técnico Especialista em Exercício Físico encontram-se totalmente esgotadas, o que é um testemunho claro da alta demanda e da confiança depositada na qualidade de ensino do CEFAD. Esta conquista reflete a nossa dedicação em proporcionar uma formação de excelência que atende às necessidades e expectativas dos nossos formandos.

A seleção rigorosa dos formandos para este curso ressalta o nosso compromisso em escolher candidatos que demonstrem um verdadeiro entusiasmo pela área do exercício físico e um desejo genuíno de se destacarem como profissionais. Acreditamos que esta abordagem se traduzirá em turmas coesas e motivadas, que contribuirão para um ambiente de aprendizagem dinâmico e colaborativo.

Nós, no CEFAD, estamos entusiasmados por proporcionar uma formação abrangente e prática que equipará os nossos formandos com as competências e conhecimentos necessários para se destacarem na indústria do exercício físico.

Junta-te a nós nesta jornada de aprendizagem e crescimento e prepara-te para um futuro promissor e gratificante na área do exercício físico!



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
- ✓ Temos instalações próprias, com atendimento personalizado
- ✓ Temos mais de 1000 parceiros onde podes fazer o teu estágio
- ✓ O Certificado do Curso TEEF é reconhecido na UE

OPEN DAY

MASSAGENS ORIENTAIS – DELEGAÇÃO LEIRIA

No dia 16 de setembro decorreu nosso Open Day de Massagens Orientais, na delegação de Leiria. Foi um evento incrível que nos encheu de alegria e satisfação. O evento foi uma oportunidade única para todos os participantes explorarem e aprofundarem os conhecimentos sobre massagens orientais, bem como experimentar as técnicas na prática.

Foi um dia repleto de descobertas e relaxamento.

Componente Teórica:

Durante a componente teórica, os participantes tiveram a oportunidade de aprender sobre a história, filosofia e os princípios fundamentais das massagens orientais. A nossa Formadora Liliana Lúcio, partilhou o seu conhecimento de forma apaixonante, explicando os diferentes tipos de massagens orientais, como o Shiatsu, a massagem tailandesa e a reflexologia.

Componente Prática:

Os participantes puderam colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante as demonstrações da nossa formadora. Foi um momento de relaxamento e conexão, onde todos tiveram a oportunidade de experimentar as técnicas de massagem e sentir os benefícios imediatos.

Gostaríamos de expressar a nossa gratidão a todos os que se juntaram a nós neste dia. O vosso entusiasmo e participação tornaram este evento verdadeiramente especial. Esperamos que tenham desfrutado tanto quanto nós e que tenham adquirido novos conhecimentos e experiências que podem incorporar nas vossas vidas.

Se perderam o nosso Open Day, não se preocupem. Continuaremos a oferecer workshops e cursos sobre massagens orientais ao longo do ano para que todos possam ter a oportunidade de aprender e crescer connosco, nas várias delegações.

Mantenham-se atentos às nossas redes sociais e ao nosso website para ficarem a par das próximas atividades e eventos. Estamos ansiosos para vos receber em breve.

Obrigado por fazerem parte da nossa comunidade!



TEMÁTICAS CEFAD

MASSAGEM ORIENTAL NA ATUALIDADE**Uma Abordagem Terapêutica Milenar para o Bem-Estar**

A massagem oriental é uma prática terapêutica antiga que tem desempenhado um papel significativo na promoção do bem-estar físico e mental ao longo da história. Originária de várias culturas asiáticas, como a chinesa, a japonesa e a tailandesa, a massagem oriental continua a ganhar popularidade na atualidade, oferecendo uma abordagem única e eficaz para aliviar o stress, reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida.

A história da massagem oriental remonta a milhares de anos e está profundamente enraizada nas filosofias e tradições de cura do Oriente. Uma das formas mais conhecidas é o Tui Na, uma técnica chinesa que se baseia na teoria dos meridianos e da energia vital, conhecida como "Qi." O Tui Na utiliza pressão, alongamentos e movimentos específicos para equilibrar o fluxo de Qi no corpo, aliviando assim dores e promovendo a saúde geral.

Outra técnica popular é a massagem tailandesa, que combina alongamentos assistidos e pressão em pontos específicos para melhorar a flexibilidade, a circulação e o alívio do stress. O shiatsu japonês é outra modalidade que se concentra na pressão dos dedos ao longo dos meridianos para restaurar o equilíbrio energético.

Sabias que, a Massagem Oriental oferece uma série de benefícios?

As massagens orientais continuam a ser valorizadas atualmente, ganhando mais importância, devido aos benefícios associados a estas técnicas, desses benefícios podemos mencionar:

- » Redução do Stress
- » Alívio da Dor
- » Melhoria da Circulação
- » Equilíbrio Energético

A massagem oriental tem vindo a ganhar reconhecimento na medicina ocidental devido às suas evidências de eficácia. Vários estudos científicos têm demonstrado os benefícios terapêuticos da massagem oriental, incluindo a redução da ansiedade, a melhoria da qualidade do sono e o alívio da dor crónica.

Além disso, muitos hospitais e centros de saúde ocidentais estão a integrar a massagem oriental nas suas práticas de cuidados de saúde complementares. Os profissionais de saúde reconhecem cada vez mais o potencial destas técnicas para melhorar o bem-estar dos pacientes.

À medida que o mundo moderno enfrenta desafios de saúde e stress, a massagem oriental oferece uma abordagem holística e comprovada para promover a saúde e o equilíbrio. Portanto, não é surpresa que esta prática milenar continue a florescer na sociedade contemporânea.



FORMADORES CEFAD

JÁ CONHECES O FORMADORA JOANA CARVALHO?

A nossa Joana é Licenciada em Educação Física Pós-graduação em Prevenção e reabilitação das estruturas músculo-esqueléticas Formação Treino funcional Instrutora Hidroginástica Treinadora Nivel I - Natação Treinadora Nivel II - Futebol.

É formadora do curso TEEF módulo de Atividades Aquáticas e Pedagogia do Exercício.



TESTEMUNHO CEFAD

O QUE DIZEM SOBRE O CEFAD?

Conheci o CEFAD através das redes sociais, e identifiquei que é um centro de formação com altíssima qualidade. Através do curso TEEF, realizado no espaço de tempo de fevereiro de 2022 e fevereiro de 2023, obtive conhecimento bastante completo, que me tornou um profissional competente e polivalente, estando apto tanto nas aulas de grupo como no treino personalizado.

O CEFAD torna a aprendizagem diferente das restantes instituições, pois tem muito o foco na componente prática, analisando acontecimentos que se podem realizar em contexto real, como por exemplo, prescrição de treino para um cliente com hipertensão arterial. Outro ponto que não posso deixar de mencionar são os professores, gostei bastante de todos, ajudaram-me imenso em todas as questões, e tornaram-me não só um profissional melhor, como uma pessoa melhor.

Recomendo muito a instituição, não só para o curso Técnico de Exercício Físico, mas para a realização de outras formações complementares que acrescem ao conhecimento anteriormente adquirido e, como dito anteriormente, tornam um profissional multifacetado, atuando em todas as áreas do fitness.



O meu nome é Pedro Afonso, sou aluno frequente no CEFAD de Coimbra. Neste momento vou no meu segundo curso pela instituição, nomeadamente de TEEF (profissão que exerço de momento) e atualmente de Massagem TUI NA.

Em relação a formadores e coordenação são pessoas com quem podemos contar, estão sempre dispostos a ajudar quando necessário! Mais virado para o curso TEEF, é um curso muito completo tanto em parte teórica como prática que nos deixa preparados para ingressar na área assim que acabamos o curso, aconteceu comigo, dito isto recomendo vivamente a quem goste e queira ingressar na área.

Mais uma vez quero deixar um agradecimento aos formadores por todas as horas gastas connosco e um especial agradecimento à coordenação do CEFAD de Coimbra.

**Rui França**

TEEF

Delegação de Lisboa

**Pedro Afonso**

TEEF, Suporte básico de vida com DAE, Massagem TUI NA. Delegação de Coimbra

CURSO EM DESTAQUE: **MASSAGEM TUI NA**

A Massagem Tui Na é uma prática terapêutica profundamente enraizada na medicina tradicional chinesa. É uma técnica altamente especializada que se diferencia significativamente da massagem convencional. A sua aplicação requer uma avaliação cuidadosa e um diagnóstico prévio.

Esta forma única de massagem concentra-se na estimulação de pontos específicos e nos meridianos que são fundamentais na acupuntura. No entanto, é importante notar que um terapeuta de Tui Na pode também optar por massajar áreas mais amplas do corpo, dependendo das necessidades individuais do paciente.

Ao participar no nosso curso de Massagem Tui Na, os formandos adquirem as competências essenciais para realizar sessões de Tui Na de forma independente. Este conhecimento é adquirido através de um sólido domínio tanto dos princípios teóricos como das técnicas práticas desta terapia milenar.

Carga horária: 50 horas

Saídas Profissionais: SPAs, Centros de Terapias, Institutos, Health Clubs, Clínicas especializadas de Estética, etc.

Sabias que, nesta formação vais aprender a:

- ✔ Identificar as principais características das terapias orientais.
- ✔ Diferenciar terapias orientais de ocidentais
- ✔ Identificar o conceito da massagem TUI NA.
- ✔ Reconhecer a localização dos meridianos.
- ✔ Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da massagem na cadeira.
- ✔ Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- ✔ Reconhecer e aplicar as categorias da massagem TUI NA.



TERAPIA E REABILITAÇÃO
MASSAGEM

CURSO

TUI NA

VER CURSO >



DICAS CEFAD

BLOG DICAS CEFAD

Em destaque: Drenagem Linfática: Benefícios e Técnicas para o Bem-Estar

Sneek Peak: "A drenagem linfática é uma técnica terapêutica amplamente utilizada para melhorar a saúde e o bem-estar. Esta técnica, consiste em estimular o sistema linfático, responsável por eliminar toxinas e resíduos do organismo."

CONTINUAR A LER >

DICAS EM DESTAQUE



Reabilitação
Funcional
Aquática

SABE MAIS >



Avaliação Física: O que é?
E a sua importância
nos resultados!

SABE MAIS >



Massagem Tui Na:
Uma Terapia Oriental
para o BemEstar

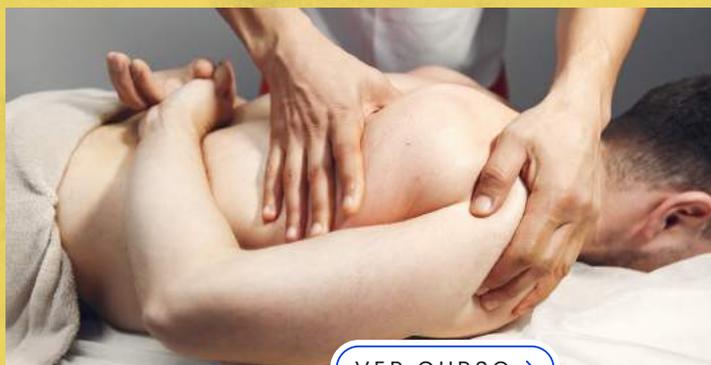
SABE MAIS >



TERAPIA E REABILITAÇÃO
MASSAGEM

CURSO

**MASSAGEM
TERAPÊUTICA
DESportiva**



VER CURSO >

PREPARA-TE...

...PARA O MISTÉRIO QUE SE AVIZINHA

Nos próximos meses, algo empolgante está a ser criado nos bastidores do CEFAD – algo que promete agitar as águas!

Enquanto o calendário se aproxima rapidamente de dezembro, um evento extraordinário paira no horizonte. Imagina uma campanha que une a educação ao coração, uma oportunidade única que não só enriquece as mentes, mas também as almas. Em dezembro, o CEFAD trará à luz a Campanha Banco Alimentar, uma experiência de dar e receber como nunca.

Os detalhes exatos permanecem envoltos em mistério, mas podemos partilhar um vislumbre: os nossos formandos terão a chance de pagar as suas matrículas com algo que transcende o valor financeiro – alimentos, que serão doados ao Banco Alimentar. Um ato de solidariedade que aquecerá corações e transformará vidas.

Mas, espera, o suspense não termina aí. Guarda bem no teu calendário o mês de fevereiro de 2024, porque a segunda edição da Semana CEFAD está prestes a entrar em cena.

5 dias, 5 masterclasses.

E tudo isso, completamente gratuito. Os melhores especialistas do CEFAD, da área do Desporto, Terapias, Marketing e Saúde, estarão reunidos para partilhar os seus segredos e conhecimentos, num evento que promete revolucionar a tua compreensão sobre o bem-estar.

Estas são apenas as primeiras pistas de algo extraordinário que se desenrolará nos próximos meses.

O CEFAD está a preparar algo verdadeiramente notável, e mal podemos esperar para partilhá-lo contigo!

PARCEIROS CEFAD:



ATENÇÃO AOS PRÓXIMOS CURSOS:



INDOOR
CYCLE



MÉTODO
PILATES



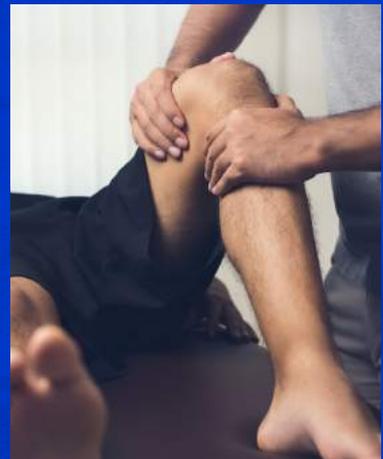
LIGADURAS
NEUROMUSCULARES



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