



## Neste ano que termina, o CEFAD celebrou o seu 31º aniversário.

Com tantos anos contados, o 31 parece apenas mais um que passa, sem razão de destaque ou inspiração de mudança. No entanto, 2023 foi um ano importante de redefinição e reestruturação da nossa organização, fruto também da interação e choque de ideias entre gerações que só uma empresa com mais de 30 anos consegue beneficiar.

Este ano reforçámos a aposta na qualidade da formação presencial, introduzindo, por exemplo, mecanismos de recuperação de avaliações e de assiduidade mais justos para o formando e para o formador, e que dão melhores condições para que haja uma avaliação contínua e por frequência.

Apostámos também na centralização e especialização do departamento de consultoria e orientação profissional e do departamento de comunicação, e iniciámos reformas estruturais importantes na coordenação pedagógica e orientação de estágios com o intuito de melhorar o

acompanhamento pedagógico da formação. No plano da comunicação, empenhámo-nos na consolidação das Dicas CEFAD e introduzimos outras formas de divulgação de conteúdos como esta newsletter ou rúbricas como o Mito ou Verdade e o Dicionário do Instrutor e do Massagista.

Finalmente, não posso deixar de destacar o sucesso da Semana CEFAD como um primeiro passo decisivo na organização de eventos para a nossa comunidade, que abriu caminho para um conjunto mais alargado de iniciativas a realizar em 2024, sempre com o envolvimento do nosso qualificadíssimo e querido corpo docente.

Estes são apenas alguns exemplos que mostram que estamos atentos e preocupados com a qualidade da formação e dos conteúdos que oferecemos, mas também com o desenvolvimento e aproximação da nossa comunidade. Fazendo um paralelo com aquele conto celebre desta época festiva, continuaremos a investir na relação com os nossos formandos do passado, os formandos do presente e, não menos importante, com os formandos do futuro.

André Campos  
Direção





pag. **3** | FORMANDOS CEFAD E EVENTOS DE PARCEIROS  
**ONDAS DE CONHECIMENTO: DIA DE SURF & FITNESS COM OS FORMANDOS DO CEFAD, EM FARO**

pag. **3** | SINTONIA CORPORAL:  
**SOUL FITNESS E OS FORMANDOS DO CEFAD, EM COIMBRA**

pag. **4** | UMA NOVA JANELA PARA O FUTURO:  
**AS NOVAS MONTRAS DA DELEGAÇÃO DE LEIRIA**

pag. **4** | CAMPANHAS CEFAD:  
**CAMPANHA BANCO ALIMENTAR**

pag. **5** | SEMANA CEFAD:  
**5 DIAS, 5 MASTERCLASSES**

pag. **6** | TEMÁTICAS CEFAD  
**OTIMIZANDO O MOVIMENTO HUMANO: O VERDADEIRO TREINO FUNCIONAL**

pag. **7** | FORMADORES CEFAD  
**HELDER ESPÍNOLA**

pag. **7** | TESTEMUNHO CEFAD  
**O QUE DIZEM SOBRE O CEFAD**

pag. **8** | CURSO EM DESTAQUE  
**SHIATSU**

pag. **9** | TEMÁTICAS CEFAD  
**MASSAGEM DESPORTIVA: O COMPLEMENTE QUE FAZ A DIFERENÇA**

pag. **10** | BLOG DICAS CEFAD  
**O PAPEL FUNDAMENTAL DO TREINADOR DE NATAÇÃO**

pag. **11** | CEFAD 2024  
**NOVIDADES INSCRÍVEIS DO CEFAD PARA 2024**

pag. **12** | ATENÇÃO AOS  
**PRÓXIMOS CURSOS**





## FORMANDOS CEFAD E EVENTOS DE PARCEIROS

# ONDAS DE CONHECIMENTO: DIA DE SURF & FITNESS COM OS FORMANDOS DO CEFAD, EM FARO

Nos dias 28 e 29 de outubro decorreu a 4ª Edição do evento Surf & Fitness e mais uma vez, o CEFAD marcou presença.

O evento, desenvolvido em parceria com o Clube de Surf de Faro, tem como principal propósito promover os desportos do mar e um estilo de vida saudável junto da comunidade e, por isso, contou com uma agenda muito completa de atividades totalmente gratuitas.

Os formandos do Curso Técnico Especialista em Exercício Físico participaram neste evento e foram responsáveis por promoverem atividades desportivas que incentivam a comunidade a ter um estilo de vida mais equilibrado.



## SINTONIA CORPORAL:

# SOUL FITNESS E OS FORMANDOS DO CEFAD, EM COIMBRA

No dia 28 de outubro decorreu Convenção Soul Fitness Zona 231 e o CEFAD foi convidado para participar neste evento.

Este evento teve como objetivo promover a manutenção da saúde e bem-estar físico e psicológico da comunidade e resultou da conjugação das áreas de Juventude e de Desporto do Município, após a auscultação aos jovens que,

aquando do primeiro “Comunica-te Jovem!”, manifestaram interesse em atividades de dança e de atividade física.

Os Formandos de Massagem do CEFAD foram convidados para colocarem em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso de Massagem Terapêutica Desportiva.





UMA NOVA JANELA PARA O FUTURO:

## AS NOVAS MONTRAS DA DELEGAÇÃO DE LEIRIA

Ao passar pela Delegação, é impossível não se maravilhar com a nova estética que emana das montras recentemente renovadas.

Esta nova imagem não é apenas uma mudança estética, é um testemunho do compromisso contínuo com a inovação, a tradição e a comunidade.

Ao proporcionar uma experiência visualmente envolvente, a Delegação convida a todos para testemunharem a história que se desenrola dentro das suas paredes e reforça o seu papel como um pilar na realização de muitos sonhos.



CAMPANHAS CEFAD:

## CAMPANHA BANCO ALIMENTAR

Já está em vigor a 9ª edição da Campanha Banco Alimentar!

Este ano, o lema é simples e solidário: **“Paga metade da tua matrícula com alimentos. Desconta 3,00 € por cada alimento não perecível doado.”**

A campanha decorrerá entre 1 de dez. de 2023 e 15 de jan. de 2024, abrangendo todas as delegações do CEFAD em Braga, Coimbra, Faro, Leiria, Lisboa e Porto.

Na última edição, conseguimos doar mais de 2000 alimentos, beneficiando os vários centros do Banco Alimentar.

Desde a primeira edição desta iniciativa até agora, já contribuímos com mais de uma tonelada de alimentos para o Banco Alimentar contra a Fome.

Tu também podes Alimentar esta Ideia, basta inscreveres-te numa formação do CEFAD até dia 31 de janeiro de 2024.





## SEMANA CEFAD

# 5 DIAS, 5 MASTERCLASSES

**Preparem-se para uma explosão de conhecimento!**

De 19 a 23 de fevereiro de 2024, terá lugar a Segunda Edição da Semana CEFAD, e adivinhem: vai superar todas as expectativas!

Depois do sucesso do ano anterior, estamos de volta para oferecer uma experiência ainda mais incrível. Se participaste na edição anterior, sabes que é um evento intenso, mas a recompensa vale cada minuto.

E mais, na próxima edição, teremos convidados que vão deixar-te de queixo caído!

**São 5 dias repletos de aprendizagem, 5 masterclasses extraordinárias, e o melhor de tudo: Totalmente Gratuitas!**

Não haverá replay, por isso é crucial reservares um tempinho na tua agenda.

Não percas a oportunidade de estar no epicentro do conhecimento, pronto para transformar o teu ano!

Partilhamos o calendário:

FEVEREIRO

**19**

segunda-feira

**Mecanismos de Lesão** - Avaliação de padrões compensatórios e Treino terapêutico/ preventivo

Com **Marco Abreu**

FEVEREIRO

**20**

terça-feira

Desvendando os **Segredos da Massagem Oriental**

Com **Cláudia Pato**

FEVEREIRO

**21**

quarta-feira

A base para um **negócio de treino** personalizado próspero

Com **Fábio Filipe**

FEVEREIRO

**22**

quinta-feira

**Massagem Terapêutica Desportiva:** Da Prevenção à Performance

Com **Daniela Costa**

FEVEREIRO

**23**

sexta-feira

Como Impulsionar a tua Carreira Profissional com Marketing Digital

Com **Diogo Daniel**

**INSCREVE-TE!**



**Bónus:** Como és Fã do CEFAD e gostas de ler todas as edições da nossa Newsletter, terás acesso, exclusivo, a todas as masterclasses da edição passada, [clica aqui](#).





## TEMÁTICAS CEFAD

# OTIMIZANDO O MOVIMENTO HUMANO: O VERDADEIRO TREINO FUNCIONAL

### O caminho para Saúde, Longevidade e Performance.

Em contraste com métodos convencionais de fitness, lineares e de perspectiva isolada, o treino funcional deverá basear-se nos movimentos naturais e fundamentais do corpo humano, alinhando-se e respeitando a anatomia e biomecânica inata para desbloquear o potencial completo do corpo, desenvolver a força e flexibilidade, rumo à saúde ótima, vitalidade funcional e fomentar o bem-estar geral. Tenha em consideração os seguintes:

#### 1. Posição Bípede

O corpo humano é projetado para manter estabilidade e equilíbrio nesta posição. A postura e alinhamento desta devem ser mantidos e fortalecidos, promovendo estabilidade desde a base.

#### 2. Marcha

Este padrão é um movimento humano fundamental e, a sua otimização garante que cada passo seja uma sinfonia de ativação muscular equilibrada, promove a eficiência e reduz o risco de desequilíbrios.

#### 3. Corrida

A eficiência deste padrão de movimento deverá ser trabalhada e melhorada. Os exercícios deverão focar-se no posicionamento adequado dos pés, recrutamentos dos quadris e alinhamento geral, promovendo o movimento inato gracioso e potente do corpo.

#### 4. Lançar/Arremessar

A capacidade de arremessar é uma habilidade humana primal e essencial, enraizada na nossa história evolutiva. Os movimentos de arremesso baseiam-se e aprimoraram a força rotacional, estabilidade do core e a coordenação de toda a cadeia cinética.

#### 5. Movimento Tridimensional

Uma vez que a vida ocorre num espaço multidimensional, o verdadeiro treino funcional deverá basear-se em exercícios que envolvam movimentos que percorrem vários planos.

#### 6. Foco Individualizado e Neurológico

Cada corpo é único. Os exercícios devem ser adaptados, abordando desequilíbrios específicos e considerando a neurologia do movimento.

Ao reconfigurar padrões de movimento a um nível neurológico podemos melhorar a conexão mente-corpo, fomentando uma coordenação aprimorada e uma maior responsividade.

#### 7. Respiração e ativação do core

Padrões adequados de respiração, a otimização da respiração diafragmática e ativação do core desempenham um papel integral na eficiência do movimento e na funcionalidade em geral.

Num mundo onde a busca pela saúde e longevidade é incessante, o treino funcional serve de ponte entre o exercício físico e uma vida plena.

Ao abraçar os movimentos naturais do corpo, esta abordagem fortalece os músculos, cultiva a funcionalidade global e pavimenta o caminho para a vitalidade, bem-estar e plenitude duradouras.

#### João Ferreira

Formador CEFAD





## FORMADORES CEFAD

**HELDER ESPÍNOLA** 

Sou o Helder Espínola, licenciado em Desporto e mestre em Ed Física pela FMH, atualmente sou professor da EPC e Coordenador técnico do CEFAD Lisboa para além de Personal Trainer num estúdio próprio.

Passei por todas as áreas do exercício físico e ao longo dos anos fui ganhando gosto e também especializando nas vertentes mais terapêuticas e populações especiais. Para mim a vertente mais importante do exercício físico prende-se com a saúde e bem-estar de cada um, tendo em conta as suas necessidades e contextos.

E é por considerar que só com um constante questionamento, estudo e formação é que um profissional pode atingir um nível de excelência que abraço este desafio no CEFAD de ajudar outros profissionais a evoluírem para outros patamares.



## TESTEMUNHO CEFAD

### O QUE DIZEM SOBRE O CEFAD

“Com 27 anos de carreira no alto rendimento e já com o pensamento no que farei no futuro, decidi desafiar-me e inscrever-me no TEEF no Cefad Baga. Estes meses, tem sido uma experiência incrível, arriscando-me a dizer que foi das melhores coisas que me aconteceu nesta fase da minha vida / carreira. Neste momento coleciono sonhos que quero muito realizar na área do desporto e já iniciei o meu primeiro projeto de corrida “Jéssica Run Projet” .

Obrigada à minha fantástica turma, aos formadores que são do melhor e a toda a equipa Cefad pelo acolhimento e simpatia. “

#### Jéssica Augusto

Atleta e campeã da europa em 2010 e autora do livro “Do Primeiro Quilómetro à Maratona - Manual do Corredor”

Formanda Curso TEEF





## CURSO EM DESTAQUE

# SHIATSU

**Descobre o fascinante mundo do Shiatsu, uma técnica de massagem que se destaca pela sua abordagem única, baseada na aplicação estratégica de pressão. Este método não apenas massageia os músculos, mas vai além, agindo diretamente no sistema energético do corpo.**

Imagina um tratamento que vai muito além das simples manipulações físicas.

O Shiatsu é uma experiência holística que acalma não apenas o corpo, mas também a mente, proporcionando alívio do estresse, tranquilizando o sistema nervoso e impulsionando o sistema circulatório e imunológico.

Ao contrário de outros métodos, como a Acupuntura, o Shiatsu e a digitopressão utilizam uma abordagem

única, estimulando pontos específicos de pressão com os dedos, palmas das mãos, cotovelos, braços, joelhos e pés, eliminando a necessidade de agulhas.

Uma verdadeira dança terapêutica que se destaca no alívio de tensões, insónias, lombalgias e dores articulares.

O Curso de Shiatsu é mais do que uma simples jornada de aprendizagem, é a chave para garantir que terapeutas ofereçam serviços de alta qualidade.

Com uma carga horária de 50 horas, este curso é projetado para todos aqueles que possuem um interesse inato ou vocação nas áreas dedicadas à promoção da qualidade da saúde, desde que possuam a escolaridade obrigatória.

### Objetivos do curso:

- » Descobrir as características distintas das terapias orientais.
- » Diferenciar entre abordagens terapêuticas orientais e ocidentais.
- » Entender os conceitos fundamentais subjacentes à massagem Shiatsu.
- » Reconhecer indicações e contraindicações específicas da massagem Shiatsu.
- » Identificar os meridianos e sua importância no contexto terapêutico.
- » Ajustar as condições ambientais do local de trabalho para otimizar a aplicação da massagem.
- » Aplicar o protocolo adequado para a instalação do cliente.
- » Reconhecer e dominar os movimentos específicos da massagem Shiatsu, criando uma experiência terapêutica única e transformadora.



TERAPIA E REABILITAÇÃO  
**MASSAGEM**

CURSO

# SHIATSU







## TEMÁTICAS CEFAD

# MASSAGEM DESPORTIVA: O COMPLEMENTO QUE FAZ A DIFERENÇA

A massagem é uma das mais antigas formas de terapia e um método fundamental no alívio de dor, relaxamento, estimulação e recuperação muscular, quer a nível preventivo, terapêutico ou desportivo.

A massagem desportiva é composta por um conjunto de técnicas manuais aplicadas a nível músculo-esquelético, com incidência nas zonas corporais cruciais à atividade física em questão.

Adicionando características específicas, reforçadas quer a nível da pressão exercida da localização, da velocidade de execução e da intensidade; quer ainda recorrendo a mobilizações e alongamentos como complemento essencial, esta massagem pode ser aplicada em qualquer fase da prática de atividade desportiva, proporcionando um aumento do rendimento desportivo e promovendo maior proteção contra lesões.

É uma modalidade que se pode aplicar na fase pré-competição, desde as 48h antes até ao momento imediatamente prévio à prática desportiva, mas também se aplica na fase pós-competição para a recuperação do atleta.

A massagem pré-competição caracteriza-se por ser breve e estimulante, com movimentos mais rápidos e vigorosos.

### Os principais efeitos são:

- » Ativar os músculos que serão mais solicitados;
- » Aumentar a circulação sanguínea dos tecidos;
- » Melhorar a flexibilidade dos tecidos e amplitude de movimentos;
- » Eliminar mialgias e tensão muscular;
- » Promover confiança e autoestima ao atleta.

A massagem pós-competição, por sua vez, caracteriza-se por ser uma massagem mais lenta e profunda com foco nas zonas mais lesadas e solicitadas.

### Os principais efeitos são:

- » Facilitar o retorno venoso;
- » Auxiliar na eliminação de resíduos metabólicos;
- » Diminuir a fadiga muscular;
- » Promover o relaxamento muscular;
- » Reduzir o tempo de recuperação do atleta.

Em suma, qualquer atleta, de qualquer modalidade desportiva, deveria de ter ao seu alcance algum profissional capaz de aplicar a massagem desportiva em qualquer um dos momentos de modo a otimizar a sua performance.

**Daniela Costa**  
Formadora CEFAD



**TEEF** CURSO TÉCNICO ESPECIALISTA  
EM EXERCÍCIO FÍSICO

# INSCRIÇÕES 2024 ABERTAS





BLOG DICAS CEFAS

## O PAPEL FUNDAMENTAL DO TREINADOR DE NATAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS

**Sneek Peak:** “O treinador de natação desempenha um papel crucial no desenvolvimento de atletas e na promoção da excelência no desporto aquático.”

**CONTINUA A LER**

DICAS CEFAS

## DICAS EM DESTAQUE



*Natal: Época de Realizações ou de Frustrações Nutricionais?*



A REALIDADE VIRTUAL  
E O FUTURO DOS TREINOS



MASSAGEM ORIENTAL  
E A SUA IMPORTÂNCIA



TERAPIA E REABILITAÇÃO  
**MASSAGEM**

CURSO MASSAGEM

# TUINA

INSCRIÇÕES 2024 ABERTAS





CEFAD 2024

## NOVIDADES INCRÍVEIS DO CEFAD PARA 2024!

**Estamos muito entusiasmados por partilhar as emocionantes novidades que o CEFAD tem reservadas para Ti em 2024!**

Tal como prometido na edição anterior, estamos a expandir os nossos horizontes e vamos trazer uma série de iniciativas emocionantes para proporcionar uma experiência ainda mais enriquecedora. Aqui estão alguns destaques:

### 1. CEFAD no TikTok: Nos Bastidores da Formação

Prepare-te para uma dose exclusiva dos bastidores do CEFAD! Vamos entrar no TikTok para partilhar conteúdo exclusivo, desde momentos divertidos até insights sobre nossos cursos. A partir do dia 1 de janeiro, podes seguir-nos numa jornada única e envolvente, onde a formação encontra a descontração.

### 2. Lançamento do Podcast "CEFAD e Outras Cenas"

No dia 17 de janeiro iremos lançar o nosso podcast, "CEFAD e Outras Cenas", onde exploraremos uma variedade de temas, desde assuntos relacionados à formação até questões mais amplas. Teremos participações especiais de convidados interessantes que trarão perspetivas únicas e enriquecedoras.

### 3. Congresso CEFAD: Um Evento Presencial Imperdível

Marca a data no teu calendário - 15 de junho de 2024! Estamos a preparar o Congresso CEFAD, um evento presencial com convidados especiais, palestras inspiradoras e workshops interativos.

Este é um convite para fazer parte de uma experiência única de aprendizagem e networking.

### O melhor de tudo? É totalmente gratuito!

Nos próximos meses vamos revelar mais detalhes sobre o Congresso, será uma surpresa que estamos a preparar com muito carinho para todos os nossos participantes.

Estamos ansiosos para partilhar momentos inesquecíveis e insights valiosos.

Tu és uma parte essencial desta jornada emocionante e estamos ansiosos para partilhar todas as novidades contigo, fica atento às nossas redes sociais para atualizações regulares e conteúdo exclusivo.







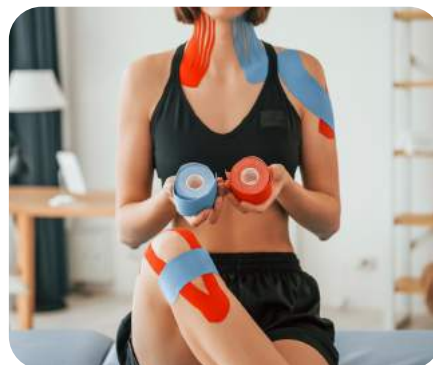
## ATENÇÃO AOS PRÓXIMOS CURSOS:



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](http://WWW.CEFAD.PT)