

CEFAD
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

NEWSLETTER MARÇO

REFLEXÕES SOBRE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM-ESTAR: DESAFIOS E OPORTUNIDADES EM PORTUGAL

Num período de profundas transformações sociais e económicas, a importância da educação e do bem-estar físico e mental torna-se cada vez mais evidente. Em Portugal, como em muitas partes do mundo, enfrentamos desafios e oportunidades únicas no campo da educação e da promoção da saúde.

A educação, que há muito é considerada um pilar fundamental para o desenvolvimento de uma sociedade próspera e inclusiva, está a passar por uma fase de adaptação e redefinição. A pandemia global que assolou o mundo nos últimos anos acelerou mudanças significativas na forma como aprendemos e ensinamos. A transição para o ensino à distância, embora desafiadora, abriu portas para a inovação e a expansão do acesso ao conhecimento.

Paralelamente, a procura pela saúde e pelo bem-estar nunca foi tão prioritária. Com a crescente conscientização sobre a importância da atividade física e de hábitos saudáveis, vemos uma demanda crescente por serviços de fitness e treino personalizado. Os ginásios tornaram-se não apenas espaços para o exercício físico, mas também comunidades que promovem a saúde holística e o apoio mútuo. Neste contexto, os Profissionais de Fitness desempenham um papel fundamental.

São os profissionais que, com o seu conhecimento especializado e dedicação, ajudam indivíduos a atingir os seus objetivos de saúde e fitness de maneira segura e eficaz. Além de oferecerem orientação técnica, os personal trainers muitas vezes tornam-se mentores e motivadores, capacitando aqueles que os procuram a adotar estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis.

E claro, não poderíamos deixar de fora os profissionais de massagem. Com a crescente procura por terapias alternativas e complementares, como a massagem, os profissionais de massagem têm a oportunidade de contribuir significativamente para o bem-estar físico e emocional dos indivíduos. Num momento em que o autocuidado e o equilíbrio emocional são tão valorizados, os massagistas desempenham um papel vital na promoção da saúde e no alívio do desconforto físico.

No CEFAD, estamos comprometidos em acompanhar de perto essas tendências e preocupados em oferecer programas educacionais e de formação que preparem profissionais capacitados para enfrentar os desafios e oportunidades do mundo contemporâneo. Acreditamos que investir na educação e no desenvolvimento pessoal é o caminho para construir um futuro mais próspero e equitativo para todos.

A aprendizagem é a única coisa que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende.

- Leonardo da Vinci

O QUE PODES VER NESTA EDIÇÃO:

CONGRESSO CEFAD _____ **Pag. 3**

SEMANA CEFAD 5 DIAS, 5 MASTERCLASSES _____ **Pag. 4**

FORMANDOS CEFAD _____ **Pag. 5**

CAMPANHA BANCO ALIMENTAR _____ **Pag. 6**

FORMADORES CEFAD _____ **Pag. 6**

WORKSHOP _____ **Pag. 7**

TEMÁTICAS CEFAD _____ **Pag. 8**

BLOG DICAS CEFAD _____ **Pag. 9**

PRÓXIMOS CURSOS _____ **Pag. 10**

CONGRESSO CEFAD

15 de junho de 2024

Reserva a data 15 de junho, pois será o nosso primeiro evento presencial, em Lisboa! Prepara-te para um dia repleto de aprendizagem e troca de experiências nas áreas de Terapias, Exercício, Saúde e Treinamento.



PALESTRAS GRATUITAS

Este evento será único, com uma série de convidados especiais que tornarão esta experiência ainda mais enriquecedora.

Prometemos um ambiente estimulante, onde poderás encontrar palestras de alto nível, completamente gratuitas, para te proporcionar uma jornada de aprendizagem e crescimento pessoal e profissional.

WORKSHOPS

No Congresso CEFAD, reservamos um espaço exclusivo para workshops que vão além da teoria, proporcionando uma imersão completa na aplicação prática do conhecimento.

Reconhecemos a importância de oferecer experiências palpáveis, permitindo que os participantes explorem, experimentem e aprimorem as suas habilidades de forma prática e direta.

Os nossos workshops são cuidadosamente planeados para garantir uma experiência enriquecedora e significativa para cada participante. Com vagas limitadas, priorizamos a qualidade sobre a quantidade. Limitar o número de participantes cria um ambiente mais íntimo e propício para interações profundas entre os formadores e os participantes.

EXPO CEFAD: ECOS EMPRESARIAIS

Este é o espaço reservado para os nossos parceiros, um ambiente dinâmico onde as marcas se destacam e as pessoas se conectam de maneiras significativas.

Na Expo CEFAD, as marcas têm a oportunidade de partilhar histórias, produtos e inovações num local privilegiado.

É um ponto central para networking estratégico. Ao circular pelos stands, os participantes têm acesso direto aos mentores por trás das marcas, promovendo conexões genuínas e oportunidades únicas de colaboração.

Participa, interage, transforma-te.

QUERO INSCREVER-ME NO CONGRESSO >

SEMANA CEFAD 5 DIAS, 5 MASTERCLASSES

A Celebrar o Conhecimento e a Partilha

A segunda edição da Semana CEFAD, que decorreu entre os dias 19 e 23 de fevereiro de 2024, foi um verdadeiro triunfo em termos de aprendizagem e partilha de conhecimento. Sob a orientação de formadores do CEFAD e com a participação de convidados especiais, o evento foi uma oportunidade única para os participantes aprofundarem conhecimentos em diversos temas relevantes.

Ao longo de cinco dias intensos, os participantes tiveram acesso a cinco masterclasses extraordinárias, abrangendo uma variedade de áreas e tópicos. Desde sessões práticas até discussões teóricas, cada masterclass ofereceu insights valiosos e ferramentas práticas para o desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes.

O sucesso da Semana CEFAD foi evidente pelo número de inscritos, que ultrapassou a marca dos 1000 participantes. Além disso, as atividades do evento foram assistidas por mais de 4500 visualizações, demonstrando o alcance e o impacto significativo que o evento teve na comunidade. Diante desses resultados positivos, fica claro que a Semana CEFAD se tornou um evento indispensável no calendário educacional. A experiência proporcionada durante esses cinco dias foi enriquecedora e inspiradora para todos os envolvidos, e o sucesso alcançado certamente motiva a repetição deste evento no futuro.

Que a Semana CEFAD continue a ser um farol de conhecimento, inspiração e colaboração para todos aqueles que procuram o crescimento pessoal e profissional



Bónus: Como és Fã do CEFAD e gostas de ler todas as edições da nossa Newsletter, terás acesso, exclusivo, a todas as masterclasses desta edição passada, até dia 05/04/2024, **clica aqui.**

FORMANDOS CEFAD

Eventos de Parceiros

Ao longo deste ano, temos tido a honra de sermos convidados para uma série de eventos organizados pelos nossos estimados parceiros. É uma oportunidade única para os nossos formandos colocarem em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula, além de fortalecerem laços com profissionais e instituições do nosso campo.

Neste último trimestre, participamos com entusiasmo na Feira de Informação Escolar e Profissional, organizada pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), e celebramos o Dia da Mulher com muita energia no evento promovido pelo Cawela Fitness.

Queremos expressar o nosso agradecimento aos nossos formandos e formandas pela sua participação ativa e entusiasmo contagiante em todos os eventos.

Também não podemos deixar de estender nossa gratidão aos nossos parceiros por nos convidarem a fazer parte de seus eventos e iniciativas. É uma honra colaborar com organizações comprometidas com a excelência e o desenvolvimento profissional.



**Feira de informação Escolar e Profissional - FIEP 2024
Escola Jaime Cortesão Coimbra**



Dia da Mulher – Evento Organizado pela Cawela Fitness

CAMPANHA BANCO ALIMENTAR

Resumo



Mais uma vez, o Centro de Formação CEFAD demonstrou o seu compromisso com a solidariedade social ao realizar uma campanha de angariação de alimentos durante a época festiva do Natal.

O desafio proposto aos novos formandos foi que pagassem metade matrícula com a doação de alimentos, em vez do pagamento convencional, sendo atribuído o valor simbólico de 3,00€ por cada alimento doado.

Após o término da campanha, que ocorreu entre 1 de dezembro de 2023 e 31 de janeiro de 2024, estamos orgulhosos de informar que foram recolhidos um total de 1495 alimentos em todas as delegações do CEFAD. Esses alimentos já foram entregues nas diferentes secções do Banco Alimentar Contra a Fome nas cidades em que estamos presentes.

Além disso, é gratificante saber que a campanha resultou em 83 novas matrículas, representando um desconto total de 3580,78 € concedido aos nossos formandos. Este êxito não teria sido possível sem a generosidade e colaboração de todos os envolvidos.

O CEFAD expressa sua sincera gratidão a todos que contribuíram para o sucesso desta iniciativa. Juntos, fazemos a diferença e impactamos positivamente as comunidades onde estamos inseridos.



FORMADORES CEFAD

Conheces a nossa Daniela?

É fisioterapeuta há 10 anos, tirou o curso na escola superior de tecnologias da saúde do Porto, sou osteopata pela escola de osteopatia de Madrid.

Tem formação em ligaduras funcionais no desporto e no método oficial kinesio taping KT1 e KT2, dentro de outras formações.

É colaboradora com o clube de rugby dos arcos de Valdevez. Formadora do CEFAD há 6 anos nos cursos de massagem desportiva e terapêutica e ligaduras neuromusculares

- Daniela Costa 



WORKSHOP:

Treino de Força para Avançados

O treino de força emergiu como um método altamente eficaz para o desenvolvimento da aptidão musculoesquelética, promovendo melhorias na saúde, na aptidão física e na qualidade de vida. Este workshop destina-se a explorar os princípios fundamentais do treino de força, abrangendo desde a sua base fisiológica até as aplicações práticas em diversos contextos.

Duração: 4 horas presenciais

Destinatários: Este workshop é indicado para licenciados em Desporto ou Educação Física, técnicos portadores do título TEEF, diretores técnicos e todos os interessados em adquirir conhecimentos sobre treino de força.

Objetivos:

- ✓ Fornecer uma introdução geral ao treino de força.
- ✓ Identificar os fundamentos fisiológicos do treino de força.
- ✓ Explorar os conceitos do treino de força no contexto do fitness e da performance.
- ✓ Conhecer as variáveis metodológicas agudas do treino de força.
- ✓ Aplicar o treino de força em diferentes contextos.

Este workshop proporcionará uma base sólida para compreender e aplicar o treino de força de forma eficaz e racional, permitindo aos participantes melhorarem suas práticas e maximizarem os benefícios para si e para seus clientes ou atletas.



WORKSHOP **NOVIDADE** AVALIAÇÃO FUNCIONAL E EXERCÍCIO CORRETIVO

- » 100% Online
- » Início em Maio

INSCRIÇÕES ABERTAS!

TEMÁTICAS CEFAD

Benefícios e a Importância da Massagem Oriental

A prática milenar da massagem oriental é um tesouro cultural que perdura através dos séculos, enraizado nas tradições e sabedorias ancestrais das culturas orientais. É mais do que apenas uma terapia física; é uma arte que abraça o corpo, a mente e o espírito em um equilíbrio harmonioso. Neste texto, explorarei os benefícios e a importância da massagem oriental, uma prática que transcende fronteiras geográficas e culturais.

A massagem oriental, seja ela Shiatsu, Tui Na, Ayurvédica, ou outras formas, baseia-se no princípio fundamental de que o corpo humano é governado por uma energia vital, conhecida como Qi, Prana ou Ki, dependendo da tradição. Acredita-se que essa energia flui através de canais chamados meridianos, e quando esse fluxo é bloqueado, surgem desequilíbrios que se manifestam como doenças físicas, mentais ou emocionais. A massagem oriental trabalha para desbloquear esses canais, restaurando o fluxo natural de energia e promovendo a cura.

Uma das características mais notáveis da massagem oriental é a sua abordagem holística. Ao contrário de muitas terapias ocidentais que tendem a tratar apenas os sintomas específicos, a massagem oriental considera o corpo como um todo interconectado.

A Massagem Oriental reconhece:

- ✔ A interdependência entre os diferentes sistemas do corpo e busca restaurar o equilíbrio global
- ✔ A estreita ligação entre o corpo e a mente, as emoções podem se manifestar como tensões musculares e bloqueios energéticos.

Portanto, durante uma sessão de massagem oriental, é comum experimentar uma sensação de profundo relaxamento e calma mental, à medida que as tensões são libertadas e a energia flui livremente.

Outro aspeto fundamental da massagem oriental é a sua ênfase na prevenção. Em vez de esperar que os problemas de saúde surjam para então tratá-los, a massagem oriental trabalha proactivamente para manter o equilíbrio e a saúde em todos os níveis. Ao estimular o fluxo de energia e fortalecer o sistema imunológico, ajuda a fortalecer a capacidade natural do corpo de se curar e se proteger contra doenças.

Além dos benefícios físicos e mentais, a massagem oriental também desempenha um papel importante na promoção da consciência corporal e da conexão com o eu interior. Num mundo cada vez mais dominado pelo stress e pela distração, reservar um tempo para se reconectar com o corpo e a respiração pode ser profundamente terapêutico.

Em resumo, a massagem oriental é muito mais do que apenas uma forma de terapia física. É uma jornada de autoconhecimento e cura que abraça todas as dimensões do ser humano. À medida que mais pessoas descobrem os benefícios transformadores dessa prática antiga, é de se esperar que esta massagem desempenhe um papel cada vez mais importante na promoção da saúde e do bem-estar em nossa sociedade moderna.

Equipa Docente CEFAD

BLOG DICAS CEFAD

Em destaque: Reabilitação Muscular da Coluna Vertebral nos Desvios Posturais e Dor de Costas

Sneek Peak: "Segundo a Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, 7 em cada 10 portugueses sofrem ou já sofreram de dores nas costas.

80% das lombalgias são de origem mecânica e uma grande percentagem deve-se a razões psicossociais (stress, depressão)."



CONTINUAR A LER >



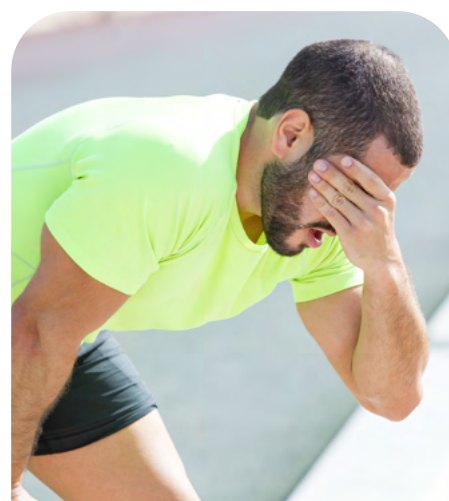
DICAS CEFAD



Consideras-te uma Pessoa ativa?



O Caminho para a Mudança – A Adesão à Prática do Exercício Físico



Abordagem do Treino da Resistência

PRÓXIMOS CURSOS



**TREINO DE FORÇA
E HIPERTROFIA**



TEEF



**AVALIAÇÃO FUNCIONAL
E EXERCÍCIO CORRETIVO**



**TREINADOR
DE NATAÇÃO GRAU I**



**LIGADURAS
NEUROMUSCULARES**



**MASSAGEM TERAPÊUTICA
DESportiva**

[VER AGENDA COMPLETA >](#)

CEFAD, 30 ANOS A REALIZAR SONHOS!