



NEWSLETTER JUNHO



Bem-vindos à 10ª edição da Newsletter CEFAD!

Esta edição traz várias novidades emocionantes que refletem o compromisso contínuo do CEFAD com a excelência educacional.

Estamos entusiasmados em partilhar projetos inovadores e acreditamos que agregarão grande valor aos nossos futuros formandos.

No início do ano, começamos com a Semana CEFAD, um evento que foi totalmente online e contamos com mais de 1000 inscritos! Dando continuidade ao nosso compromisso com a educação de qualidade, estamos orgulhosos em apresentar o Congresso CEFAD, também gratuito, mas agora realizado presencialmente, em Lisboa. Este congresso será um espaço privilegiado para troca de conhecimentos, networking e discussões sobre as últimas tendências e avanços nas áreas da saúde, treino e reabilitação.

Ainda nesta edição, temos o prazer de anunciar as novas formações que serão lançadas nos próximos meses. Embora as inscrições ainda não estejam abertas, queremos antecipar esta novidade para nossos leitores mais fiéis.

Esperamos que esta edição, mais uma vez, esteja à altura das tuas expectativas e que as novidades apresentadas contribuam significativamente para o teu desenvolvimento profissional. Fica atento às próximas edições para mais detalhes sobre inscrições e programação.

Muito obrigado por fazeres parte da nossa comunidade e por nos acompanhares nesta jornada de contínuo crescimento e aprendizagem!

**O aprendizado 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 ESTÁ A CHEGAR | Pag. 3 |
| CONVIDADOS DO CONGRESSO CEFAD | Pag. 4 |
| FORMADORES CEFAD | Pag. 5 |
| WORKSHOP: AVALIAÇÃO FUNCIONAL E EXERCÍCIO CORRETIVO | Pag. 6 |
| PARCERIA: CEFAD - ACADEMIA TAGUS | Pag. 7 |
| RETHINK PT AND FITNESS BY DIPANDA SILVA | Pag. 8 |
| TEMÁTICAS CEFAD – LIGADURAS FUNCIONAIS VS LIGADURAS NEUROMUSCULARES | Pag. 9 |
| NOVIDADES NO CEFAD: ESTÃO A CHEGAR NOVAS FORMAÇÕES! | Pag. 10 |
| BLOG DICAS CEFAD | Pag. 11 |
| PRÓXIMOS CURSOS | Pag. 12 |

CONGRESSO CEFAD ESTÁ A CHEGAR

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 E WORKSHOPS – TOTALMENTE GRATUITOS

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, para te proporcionar uma jornada de aprendizagem e crescimento pessoal e profissional. Reservamos ainda 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 muito limitadas, priorizamos a qualidade sobre a quantidade.

70% dos Lugares já estão ocupados! Alguns Workshops estão ESGOTADOS!



BOOMFIT



WELLNESSHUT

ROBERTO CORTEZ



XISTARCA
EVENTOS RESPONSIVOS



CONVIDADOS DO CONGRESSO CEFAD



Roberto Cortez

Roberto Cortez é especialista em Publicidade Online e Marketing Digital. Trabalha nessas duas áreas profissionais há mais de 10 anos, tendo-se afirmado como uma referência no mercado, especialmente em Google e Meta Ads. Já geriu mais de 10 milhões de euros em Publicidade Online nos seus próprios negócios e nos negócios dos seus clientes. É autor do livro "Aprende a vender com Marketing Digital" e Fundador de um dos maiores eventos de Marketing Digital nacionais: o AdSummit.



Manoel Rios

Especialista em Fisiologia do Exercício; Mestre em Atividade Física e Saúde; Doutorando em Ciências do Desporto; (i) Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFID2D); (ii) Laboratório de Biomecânica do Porto (LABIOMEPE).

A produção científica está centrada na área de intervenção da Educação Física/Ciências do Desporto, e tem como foco principal a Fisiologia Exercício do Treino Desportivo e sua influência sobre o desempenho e benefícios na saúde e na qualidade de vida em diversas faixas etárias.



João Miguel

Licenciado em Ergonomia e Mestre em Exercício e Saúde, ambos pela faculdade de motricidade humana.

Professor certificado de yoga (da yoga alliance)

Trabalha atualmente na escola de formação de futebol do Sport Lisboa e Benfica, como treinador num projeto chamado "Motricidade Infantil".



Nuno Carvalho

Professional Coach | Motivacional speaker | Founder and ceo - Warrior Mata Clothing | Presidente Associação Nuno Mata



Luís Pereira

Licenciado em Educação Física e Desporto pela ULHT desde 2009.

Cursos e formações na área do exercício físico na gravidez e na recuperação pós-parto. Trabalha exclusivamente online onde realiza treinos individualizados a grávidas e mães.

CONVIDADO ESPECIAL CONGRESSO CEFAD

Formadores CEFAD



Daniela Costa

- » Licenciada em Fisioterapia pela Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Porto (ESTSP).
- » C.O em Osteopatia pela Escuela de Osteopatia de Madrid.



Alcides Fernandes

- » Club Manager no Gym Tónico.
- » Formador técnico na Fitness Tribe PTTV.
- » Master em treino de força e mecânica do exercício - RTS.



Marco Abreu

- » Treino Personalizado.
- » Aulas de Pilates e Kettlebell, Exercício Correctivo/Reabilitação.
- » Convidado Especial Congresso CEFAD.



Ana Lúcia Silva

- » Licenciada, Mestre e Doutorada em Nutrição, Atividade Física e Saúde.
- » Ordem dos nutricionistas 0915N



Sofia Oliveira

- » Certificada em Stott Pilates.
- » Certificada em Pilates mini-ball, Pilates dinâmico e coreografado, Pilates séries avançadas, e AquaPilates.
- » Certificação internacional PBT - Progressive Ballet Technique.



Cláudia Pato

- » Esteticista Profissional. Gerente e empresária do gabinete de estética.
- » Massagista de estética Massagista de massagem Ayurvédica
- » Massagista de reflexologia.
- » Massagista de drenagem linfática.
- » Maquilhadora.

WORKSHOP:

Avaliação Funcional e Exercício Corretivo

A avaliação funcional e o exercício corretivo desempenham papéis fundamentais no campo da saúde e do condicionamento físico. Uma compreensão profunda da biomecânica do corpo humano e a capacidade de identificar desequilíbrios musculares e padrões de movimento disfuncionais são essenciais para maximizar o desempenho, prevenir lesões e promover a saúde global.

Duração: 8 horas online

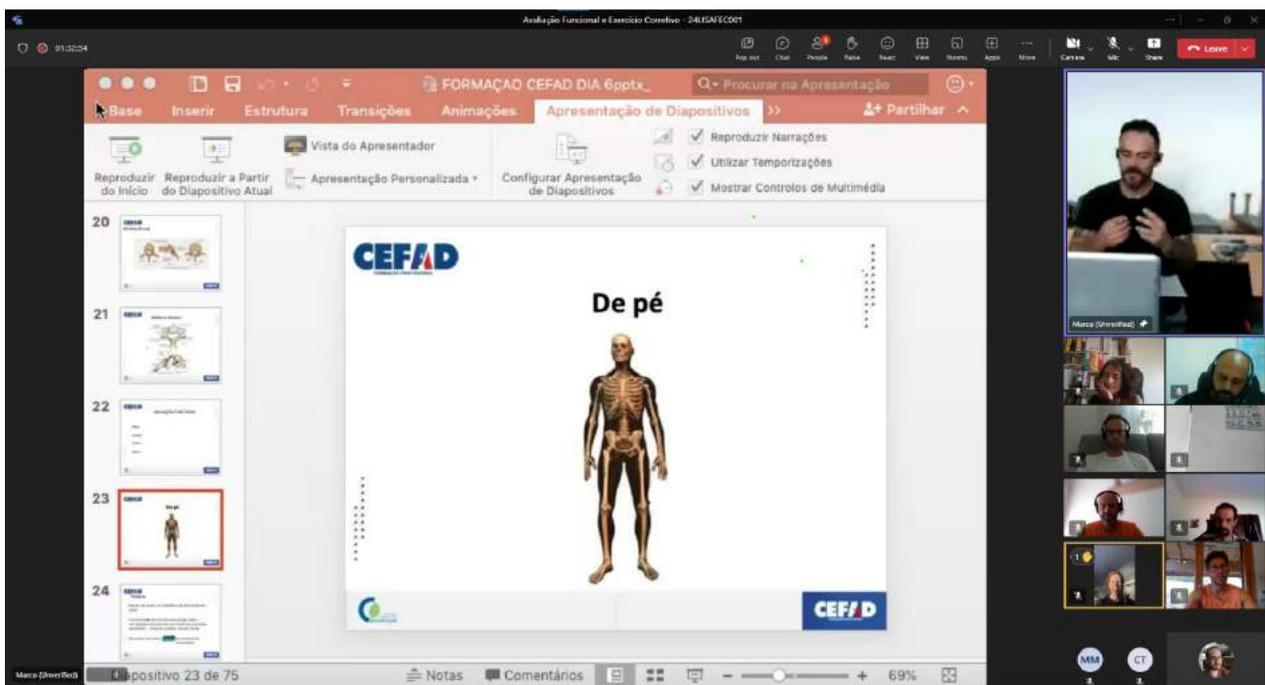
Este curso confere 0,8 unidades de crédito.

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:

- ✓ Capacitar os formandos para realizar uma avaliação postural.
- ✓ Prescrever exercícios de acordo com as necessidades e objetivos de cada um.
- ✓ Ser capaz de Prescrever Exercícios Específicos.

No final deste workshop, os participantes serão capazes de realizar avaliações posturais e funcionais abrangentes e prescrever exercícios corretivos individualizados, proporcionando os melhores resultados possíveis para os seus clientes em termos de desempenho, prevenção de lesões e promoção da saúde.



PARCERIA: CEFAD - ACADEMIA TAGUS

A Academia Tagus surge da necessidade de colmatar uma lacuna que verificamos a nível da formação de barbeiros em Portugal.

Somos um grupo de 9 barbearias e sentimos bastante dificuldade em encontrar profissionais bem formados sempre que temos um novo espaço a inaugurar.

Por este mesmo motivo, o nosso lema é "ser um bom barbeiro, não é apenas cortar bem cabelo." Um bom profissional deve ter uma serie de competências que vão muito além de um bom corte de cabelo (um bom atendimento, saber vender o produto adequado ao cabelo do cliente, etc).

A Academia Tagus abriu os seus serviços há cerca de 3 anos com apenas um serviço: formação profissional para barbeiros iniciantes. No entanto, fomos sentindo a necessidade de alargar a nossa oferta e, atualmente, contamos com outras modalidades como aulas particulares para barbeiros/cabeleireiros que pretendem aperfeiçoar as suas técnicas, workshops de técnicas específicas, battles entre barbeiros de renome em Portugal.

A formação completa de barbeiro iniciantes oferece ainda certas regalias como kit de iniciante com o material, certificado DGERT, passatempos, giveaways, ofertas, descontos em lojas parceiras, workshops gratuitos, etc.

A Academia Tagus tem vindo a consolidar metodologias inovadoras de ensino, permitindo uma resposta individualizada e personalizada, à medida das necessidades de cada aluno. Somos todos pessoas diferentes e existem inúmeras formas de chegar aos mesmos resultados. A taxa de sucesso tem sido bastante alta e só assim conseguimos perceber que estamos num bom caminho. A barbearia evoluiu e nós temos que acompanhar esse progresso. Trabalhamos diariamente para o sucesso e satisfação de cada um dos nossos alunos, eles são a nossa prioridade e acho que essa é a maior chave para o sucesso: não vemos números, vemos pessoas. Pessoas essas que querem mudar as suas vidas e nós damos as ferramentas.



RETHINK PT AND FITNESS BY DIPANDA SILVA

There is no such thing as a permanently great company, nor a permanently great industry (or profession). But there are permanently great strategic moves." Blue Ocean Strategy

Em Abril de 2020, disse numa entrevista Hut Talks, numa rede social, que iríamos passar a viver num NOVO NORMAL, onde o Fitness - bem-estar e saúde - passaria a ser algo essencial para as pessoas e não um luxo como era visto pela sociedade.

Disse também que o ginásio passaria a ser um Modelo Híbrido, um Modelo 70/30 – 70% offline e 30% online – ou seja, que as pessoas passariam a treinar de forma diferente: offline (gym, outdoor, office e home) e online: Personal Training (Live com câmara ligada e on-demand na prescrição de treino personalizado), Group Classes (live streaming e on-demand).

Referi, que o profissional de Personal Training teria a necessidade de estabelecer uma presença online e aprender a explorar essa vertente de negócio na World Wide Web. Referi também que os operadores de Fitness, os ginásios e os fabricantes teriam uma nova fonte de revenue nunca antes explorada até então.

Enumerei mais tarde noutra fórum que os ginásios, em particular, deveriam passar para outro nível em termos da proposta de valor para os Personal Trainers que trabalham nas suas instalações uma proposta de valor que lhes permitisse crescer como profissionais. Neste caso, também seria importante combinar o online com o offline, pois o PT não teria de se deslocar até ao local onde se encontrava o seu Cliente. Ou seja, o PT ter condições tecnológicas dentro do Clube (onde vejo mais vantagens que desvantagens) para fazer trabalho online, seja através de internet, ou através de uma plataforma online, e assim poder dar ao seu cliente 2 treinos por semana, em que o 2º treino da semana seria remoto.

Actualmente, com o teletrabalho (e neste novo mundo, ainda a recuperar da pandemia e com questões como as da guerra na Europa e no Médio Oriente, a tensão geopolítica entre o Ocidente e o Oriente), considero que a Indústria do Fitness necessita de se adaptar rapidamente e RETHINK acerca do Presente para desenhar o Futuro, tanto no âmbito do Personal Training, como no Fitness em geral.

Apontei também nessa altura, que a AI (Inteligência Artificial) seria uma mais-valia como ferramenta de trabalho tanto para os Personal Trainers como para os clientes de Personal Training. Pois, permitiria uma melhor e mais eficaz experiência de treino, ou seja, uma USER EXPERIENCE ainda mais personalizada para o Cliente e por conseguinte para o Personal Trainer.

Contudo, não previ que a AI se desenvolvesse tão rapidamente em tão curto espaço de tempo tivesse tanto impacto no nosso quotidiano!

Esta inovação está e vai gerar uma nova REVOLUÇÃO tecnológica de tal maneira transformadora que se não nos adaptarmos como melhores PROFISSIONAIS poderemos vir a ser fácil e RAPIDAMENTE ultrapassados.

Como disse no início desta missiva, aquilo que nos torna únicos neste Planeta é não adormecer sobre a herança alcançada, mas sim utilizarmos esta ferramenta de forma ESTRATÉGICA, prestando PERMANENTEMENTE a melhor EXPERIÊNCIA DE TREINO e de SERVIÇO DE FITNESS aos milhares de utilizadores que diariamente nos procuram para que lhes ajudemos a ALCANÇAR RESULTADOS.

Dipanda Vilhena e Silva
Personal Training Director Fitness Hut

TEMÁTICAS CEFAD

Ligaduras Funcionais VS Ligaduras Neuromusculares

As ligaduras funcionais e neuromusculares são métodos terapêuticos utilizados na fisioterapia e medicina desportiva para auxiliar na reabilitação de lesões e na melhoria da performance atlética.

Ligaduras Funcionais

As ligaduras funcionais são utilizadas principalmente para prevenir lesões ou fornecer suporte a articulações e músculos durante a prática de atividades físicas. Diferente das bandas rígidas, que limitam significativamente o movimento, as ligaduras funcionais permitem uma certa amplitude de movimento, sendo projetadas para apoiar estruturas específicas sem comprometer a funcionalidade do membro ou articulação envolvida.

Características

As ligaduras funcionais são frequentemente feitas de materiais elásticos e adesivos, que proporcionam suporte sem restringir completamente a mobilidade.

Ligaduras Neuromusculares

As ligaduras neuromusculares, também conhecidas Kinesio Taping, são uma técnica mais recente e inovadora. Elas foram desenvolvidas com o objetivo de promover a cura natural do corpo, fornecendo suporte e estabilidade sem restringir a amplitude de movimento.

Características

As ligaduras neuromusculares são feitas de um tecido elástico que imita as propriedades elásticas da pele humana. Elas são aplicadas de maneira específica para influenciar a função neuromuscular, a circulação sanguínea e linfática, e a propriocepção.

Diferenças e Complementaridades

Embora as ligaduras funcionais e neuromusculares partilhem o objetivo de apoiar a recuperação e a performance atlética, elas são distintas nas suas abordagens e aplicações. As ligaduras funcionais são mais direcionadas para fornecer suporte estrutural e prevenir lesões, enquanto as ligaduras neuromusculares concentram-se mais em promover a cura natural do corpo, melhorar a circulação e corrigir disfunções neuromusculares.

Conclusão

As ligaduras funcionais e neuromusculares são ferramentas valiosas na fisioterapia e medicina desportiva, cada uma com suas especificidades e vantagens. As ligaduras funcionais são essenciais para prevenir lesões e fornecer suporte estrutural durante atividades físicas, enquanto as ligaduras neuromusculares desempenham um papel crucial na promoção da cura natural, alívio da dor e correção de disfunções musculares. A compreensão e a aplicação adequada dessas técnicas podem otimizar o processo de reabilitação e melhorar a performance atlética, demonstrando a importância dessas ligaduras no cuidado com a saúde musculoesquelética.

Equipa Docente CEFAD

NOVIDADES NO CEFAD:

Estão a chegar novas formações!

O CEFAD continua a expandir o seu leque de formações com o objetivo de proporcionar aos profissionais e estudantes das áreas da saúde, treino e reabilitação as melhores ferramentas e conhecimentos para o seu desenvolvimento.

Curso de Anatomia Palpatória

A compreensão detalhada da anatomia humana é fundamental para qualquer profissional de saúde e fitness. A formação em Anatomia Palpatória é projetada para fornecer conhecimentos aprofundados sobre a localização e a identificação tátil das estruturas anatómicas. Este curso é essencial para fisioterapeutas, massoterapeutas, treinadores pessoais e outros profissionais que necessitam de um conhecimento preciso da anatomia para realizar avaliações e intervenções eficazes.

Ligaduras Funcionais no Desporto

A formação em Ligaduras Funcionais no Desporto aborda uma técnica essencial para a prevenção e o tratamento de lesões em atletas. As ligaduras funcionais são amplamente utilizadas para oferecer suporte a articulações e músculos, permitindo uma recuperação mais rápida e segura sem limitar a funcionalidade.

Workshop Eletroterapia e Agentes Físicos

O Workshop Eletroterapia e Agentes Físicos é uma oportunidade imperdível para te atualizares sobre as técnicas mais modernas de tratamento utilizando eletroterapia e outros agentes físicos. Esta formação é voltada para profissionais que desejam expandir as suas habilidades terapêuticas com o uso de tecnologias avançadas.

Workshops Online na Área da Saúde, Treino e Reabilitação

Além das novas formações presenciais, o CEFAD está a lançar uma série de workshops online que abrangem diversas áreas da saúde, treino e reabilitação. Estes workshops são projetados para oferecer flexibilidade e conveniência, permitindo a tua aprendizagem no teu próprio ritmo e em qualquer lugar.

Estes workshops são ministrados por especialistas reconhecidos nas suas áreas, proporcionando uma formação de alta qualidade com conteúdo atualizado e relevante. A natureza interativa dos workshops online permite uma aprendizagem dinâmica e a oportunidade de interagir com os instrutores e outros participantes, enriquecendo ainda mais a experiência educacional.

O CEFAD continua comprometido em oferecer formações de excelência que atendem às necessidades dos profissionais da saúde, treino e reabilitação.

Fica atento às datas de inscrição e garante o lugar nestas formações inovadoras e transformadoras!

BLOG DICAS CEFAD

Em destaque: A linguagem como elemento transformador

Sneek Peak: “A linguagem é um elemento poderoso que molda a forma como olhamos o mundo ao nosso redor. Ela deve ser pensada como um lugar de interação, de constituição de identidades, de representação de papéis, de negociação de sentidos e encarada não só como forma de representação do mundo, mas essencialmente, como forma de interação social.”



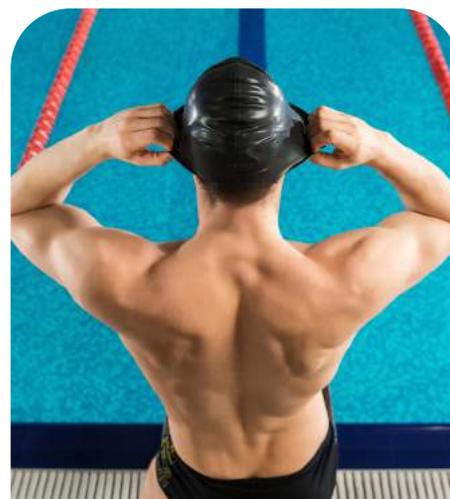
DICAS CEFAD



Conversas de ginásio:
A gíria ginásiana



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



O Papel Fundamental do
Treinador de Natação no
Desenvolvimento de Atletas

PRÓXIMOS CURSOS



**TREINO DE FORÇA
E HIPERTROFIA**



**TEEF
B-learnig**



**INDOOR
CYCLE**



**TREINADOR DE NATAÇÃO
GRAU I - B- learning**



**LIGADURAS
NEUROMUSCULARES**



**MASSAGEM TERAPÊUTICA
DESPORTIVA**

CEFAD, 30 ANOS A REALIZAR SONHOS!