

feliz natal



NEWSLETTER DEZEMBRO

Bem-vindo à 10ª edição da Newsletter CEFAD!

Se pensas que uma newsletter é só mais um email que vais arrastar para a lixeira, pensa outra vez!

Esta edição foi pensada para te manter atualizado, inspirado e pronto para arrancar 2025 com energia renovada e as ferramentas que precisas para evoluir profissionalmente.

Nos últimos meses, o CEFAD esteve em movimento — e, como sempre, tu estiveste connosco. Falamos do sucesso do nosso 1º Congresso, que juntou os melhores especialistas do setor, e partilhamos novidades que já estão a transformar o próximo ano. O destaque vai para a 3ª edição da Semana CEFAD, que regressa em janeiro com cinco masterclasses gratuitas e online, perfeitas para um arranque cheio de conhecimento.

Mas não ficamos por aqui. Este ano também celebramos 10 anos da Campanha Banco Alimentar, uma iniciativa de que muito nos orgulhamos e que mostra como a nossa comunidade vai sempre além do ensino.

Além disso, preparámos conteúdos exclusivos sobre temas que vão desde a importância da libertação miofascial até às novas formações que o CEFAD tem na manga, todas focadas no teu desenvolvimento.

E porque o próximo ano promete, não te esqueças de marcar na agenda: dia 5 de abril, o 2º Congresso CEFAD chega a Braga, com um programa ainda mais ambicioso. Fica atento porque os bilhetes em early bird estarão disponíveis em breve — e quanto mais cedo garantires o teu lugar, melhor!

Por isso, respira fundo, pega no teu café (ou chá, prometo que não julgo!) e mergulha nesta edição. Obrigado por fazeres parte desta jornada e desta comunidade que cresce contigo. Preparado para o que vem aí? Vamos juntos!

E Boas Festas!



O QUE PODES ENCONTRAR NESTA EDIÇÃO:

pag.
3

» **SEMANA CEFAD – 3ª EDIÇÃO**
Um Evento de Formação Gratuito e Online

pag.
4

» **CEFAD E BANCO ALIMENTAR:**
10 Anos de Solidariedade

pag.
5

» **ASSIM FOI O 1º CONGRESSO CEFAD:**
Um Sucesso de Conhecimento e Conexões

» **GUARDA A DATA:**
o 2º Congresso já está a caminho!

pag.
6

» **CURSO DE DESTAQUE:**
Treinador de Surf Grau I

pag.
7

» **COLUNA TEMÁTICA:**
A Importância da Libertação Miofascial, por Ana Gonçalves

pag.
9

» **PARCERIA:**
CEFAD – Prozis

pag.
10

» **TEMÁTICAS CEFAD - OTIMIZANDO O MOVIMENTO HUMANO:**
O verdadeiro Treino Funcional, Por João Ferreira

pag.
11

» **BLOG DICAS CEFAD**
» **DICAS EM DESTAQUE**

pag.
12

» **NOVIDADES NO CEFAD:**
Formações que não vais querer perder!

pag.
13

» **PRÓXIMOS CURSOS**



SEMANA CEFAD – 3ª EDIÇÃO

Um Evento de Formação Gratuito e Online



Entre os dias 20 e 24 de janeiro de 2025, o CEFAD convida-te a participar na 3ª edição da Semana CEFAD, um evento único que reúne cinco Masterclasses exclusivas totalmente gratuitas e online. Este é o momento ideal para adquirir novos conhecimentos e dar o primeiro passo para um ano repleto de oportunidades e evolução profissional.

Durante cinco dias consecutivos, profissionais de renome vão abordar temas cruciais para áreas como treino, saúde, vendas e desenvolvimento de carreira. Aqui está o que te espera:

Dia 20 de janeiro

Luís Pereira desmistifica os maiores mitos sobre treino na gravidez e no pós-parto, incluindo questões como:

- » É seguro treinar no primeiro trimestre?
- » As grávidas podem fazer abdominais?
- » A cinta pós-parto realmente melhora a forma física?
- » Treinar pode prejudicar a produção de leite materno?

Dia 21 de janeiro

Humberto Angélico apresenta os segredos da anatomia palpatória para massagistas, com foco em:

- » A eficácia das mãos no diagnóstico e tratamento;
- » Diferenciar dor neurológica de dor muscular;
- » Estratégias práticas para melhorar a prática profissional.

Dia 22 de janeiro

Hélder Espínola explora estratégias de vendas no contexto desportivo, ajudando a responder perguntas como:

- » Como atrair clientes em diferentes situações dentro de um ginásio?
- » É possível vender sem depender de avaliações físicas?
- » Que técnicas de comunicação realmente funcionam?

Dia 23 de janeiro

Pedro Rodrigues esclarece o tema ligaduras funcionais e neuromusculares, abordando:

- » Diferenças e aplicações de cada técnica;
- » Impactos mecânicos, proprioceptivos e psicológicos;
- » Exemplos práticos de aplicação eficaz.

Dia 24 de janeiro

César Lacerda encerra o evento com uma masterclass sobre o tema "Treinador de Futebol: Como iniciar a tua carreira", destacando:

- » Passos fundamentais para entrar no mercado desportivo;
- » Ferramentas essenciais para o sucesso inicial;
- » Estratégias de crescimento profissional a longo prazo.

**AS INSCRIÇÕES JÁ ESTÃO ABERTAS
E PODEM SER FEITAS EM:**

<https://centro.cefad.pt/semana-cefad-2025/>

Não percas a oportunidade de começar 2025 com novos conhecimentos e ferramentas que farão a diferença na tua trajetória profissional!





CEFAD E BANCO ALIMENTAR: 10 Anos de Solidariedade



A Campanha Banco Alimentar celebra uma década de impacto e generosidade! Desde o dia 1 de dezembro, o CEFAD deu início à 10ª Edição desta iniciativa, que, ao longo dos últimos anos, já resultou na doação de mais de 1 tonelada de alimentos para apoiar famílias em situação de necessidade.

Para marcar esta data especial, a campanha oferece condições exclusivas para os novos inscritos nos cursos do CEFAD:

Até 12 de dezembro

foi possível pagar 100% da matrícula com alimentos não perecíveis, que serão entregues ao Banco Alimentar.

De 13 de dezembro

até 31 de janeiro de 2025, mantém-se a possibilidade de pagar metade da matrícula com alimentos.

Esta é uma oportunidade única de unir formação e solidariedade. Inscrever-se num curso do CEFAD durante este período não significa apenas investir no futuro profissional; é também contribuir para o bem-estar de quem mais precisa.

Objetivo para 2025: 2 toneladas de alimentos doados!

Depois de nove anos marcados por doações generosas, o CEFAD aproxima-se da meta de 2 toneladas de alimentos entregues ao Banco Alimentar.

Este marco não seria possível sem o apoio de cada participante da campanha ao longo desta jornada.

E tu, vais ajudar-nos a fazer a diferença?

Para mais informações sobre a campanha e os cursos disponíveis, acede a: <https://centro.cefad.pt/campanhas>





ASSIM FOI O 1º CONGRESSO CEFAD: Um Sucesso de Conhecimento e Conexões

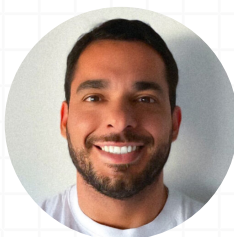
No passado dia 15 de junho, o CEFAD realizou o seu 1º Congresso, um evento marcante que reuniu mais de 200 participantes em torno de um objetivo comum: **a partilha de conhecimento e o fortalecimento da comunidade nas áreas de saúde, desporto e educação.**

Com entrada totalmente gratuita, o evento contou com um dia repleto de workshops práticos e palestras inspiradoras, conduzidos por alguns dos profissionais mais respeitados do setor.

Entre os nomes que marcaram presença, destacaram-se:



Roberto Cortez,
especialista em
Publicidade Online



Manoel Rios,
com a sua visão sobre
inovação no treino



Ricardo Martinho,
abordando estratégias
de performance
desportiva

E muitos outros, como Cláudia Pato, Daniela Costa, Alcides Fernandes e Luís Pereira.

Os participantes tiveram a oportunidade de explorar temas como treino funcional, massagens orientais, aplicação de Ligaduras Funcionais, estratégias de vendas, entre outros, num ambiente de grande interação e troca de experiências.

GUARDA A DATA: o 2º Congresso já está a caminho!

Depois do sucesso desta primeira edição, já estamos a preparar o 2º Congresso CEFAD, que acontecerá no dia 5 de abril de 2025, na cidade de Braga.

Os bilhetes estarão disponíveis brevemente, com preços promocionais para quem adquirir o seu early ticket. Não percas esta oportunidade de participar num evento que promete ser ainda maior e mais impactante!

Para mais informações e atualizações, fica atento ao nosso site e às redes sociais do CEFAD.

Junta-te a nós em Braga e faz parte deste movimento de partilha e crescimento profissional!





CURSO DE DESTAQUE: Treinador de Surf Grau I

O surf é muito mais do que uma modalidade desportiva; é uma combinação de técnica, equilíbrio e paixão pelo mar.

O curso de Treinador de Surf Grau I tem como objetivo capacitar futuros treinadores com as competências essenciais para iniciar o ensino desta modalidade, desde os fundamentos teóricos até à prática em ambiente real.

Duração: Componente Geral (36 horas) e Componente Específica (42 horas)

Formato: B-learning (online e presencial)

Destinatários: O curso destina-se a maiores de 18 anos, com escolaridade obrigatória concluída, que pretendem obter certificação para treinar atletas iniciantes no surf.

Objetivos:



Compreender os fundamentos teóricos do treino desportivo, incluindo pedagogia, ética e anatomia humana.



Adquirir conhecimentos específicos sobre o ensino do surf, desde a segurança no mar até ao manuseio do material técnico.



Aprender a planificar e aplicar treinos eficazes para praticantes iniciantes, respeitando os princípios da metodologia do treino.



Identificar e corrigir erros técnicos, proporcionando aos alunos um desenvolvimento contínuo e seguro.



Promover boas práticas de segurança e regulamentação nas praias e locais de treino.

Este curso proporciona uma formação sólida e prática, preparando os futuros treinadores para iniciarem uma carreira promissora no ensino do surf. Ao longo da formação, os participantes terão contacto direto com os princípios da modalidade e com as melhores estratégias para motivar e orientar novos praticantes.

Para mais informações e inscrições, acede a:

<https://centro.cefad.pt/cursos/treinadores-desporto/treinador-de-surf/>



COLUNA TEMÁTICA: A Importância da Libertação Miofascial, por Ana Gonçalves

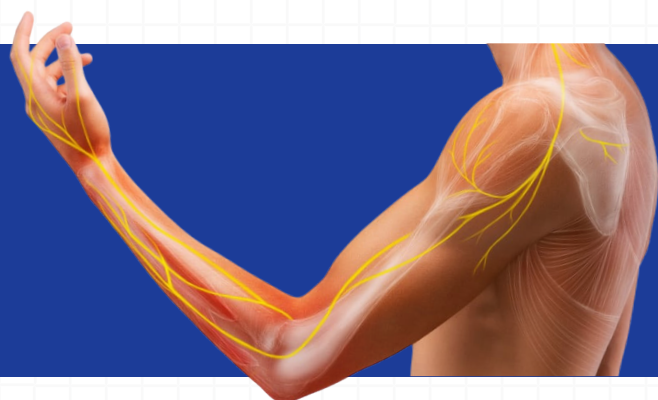
A fáscia é um tecido conjuntivo composto principalmente por colágeno e fibras elásticas que circundam os músculos, nervos, ossos e órgãos. Esse tecido é contínuo, ou seja, da “cabeça aos pés” e é interconectada em várias bainhas ou planos. Quando ocorre algum processo inflamatório, trauma, imobilidade e/ou sobrecarga muscular, a fáscia acaba por ficar mais restrita, ou seja, por perder sua capacidade de deslizamento.

As restrições miofasciais são diferentes das restrições articulares, pois são consideradas mais imprevisíveis e podem ocorrer em diferentes planos e direções.

O tratamento miofascial tem como base localizar a restrição e dirigir-se na direção da mesma, portanto é subjetivo e baseia-se na experiência do terapeuta.

Algumas das causas para a restrição da fáscia são:

- » Atividade física em excesso;
- » Má postura;
- » Movimentos executados de forma incorreta;
- » Stress;
- » Ansiedade;



Entre outros, podem levar a uma alteração da fáscia e tensão excessiva sobre os nervos e músculos. Como defesa, o nosso corpo cria pequenos nódulos musculares, que são chamados de pontos gatilho.

Nestes pontos são acumuladas toxinas que prejudicam o bom funcionamento do Sistema Músculo-esquelético, alterando a Coordenação, a Flexibilidade e a Força muscular, diminuindo assim o desempenho físico e aumentando o risco de lesão.

Assim sendo, as técnicas devem ser aplicadas diretamente sobre a restrição miofascial, sendo sua progressão de superficial para profundo. O uso de pomada anti-inflamatória deve ser em pequenas quantidades para reduzir a fricção dolorosa, porém, sem permitir que as mãos escorreguem sobre a pele.

Ao realizar a libertação da fáscia com a aplicação de pressão em alguns pontos musculares – Trigger Points (pode ser realizado pelo terapeuta ou a própria pessoa com recurso a um rolo de espuma ou bola pequena) que tem como objetivo maior liberdade de movimento. É por isso uma técnica de relaxamento muscular recomendada a quem pratica atividade física e que exija um relaxamento prévio ou posterior dos músculos.

Sendo assim, a libertação miofascial tem sido uma das estratégias mais utilizadas quando o objetivo é manter e/ou aumentar a flexibilidade muscular e minimizar a dor crónica, a qual está relacionada ao treino de força muscular. Para além da eliminação das dores aquando da correção da fáscia muscular, conseguem-se muitas das vezes melhorar muitas funções do nosso corpo como o metabolismo, a respiração, a digestão e muitos, outros problemas.





Esta abordagem permite fazer muitas coisas mais, além da eliminação da dor, uma vez que a fáscia está presente em todo o corpo.

Seguem alguns dos benefícios da libertação Miofascial:

- » Maior mobilidade (qualidade e amplitude de movimentos);
- » Redução de tecido cicatricial e aderências;
- » Diminuição do tônus dos músculos hipertônicos (demasiado duros);
- » Melhoria da coordenação;
- » Melhoria do aporte de sangue;
- » Diminuição da dor nos pontos sensíveis;
- » Efeito terapêutico;
- » Melhoria da postura;
- » Reforça a estabilidade, elasticidade e mobilidade;
- » Prevenção e redução de fibroses, densificações ou excessiva tensão;

Com isso, através do artigo "Libertação miofascial aumenta a flexibilidade muscular em atletas", foi observado que a libertação miofascial foi positiva e resultou na melhoria da flexibilidade muscular em atletas, porém não foi obtido ganho de força, potência e velocidade.

Entretanto, os autores ressaltam a importância da elaboração de novos estudos, de modo a garantir a veracidade dos achados clínicos e de comprovar tal evidência científica.

Além disso, como a libertação miofascial pode variar consideravelmente na técnica, na pressão, nos tempos e no número total de sessões, a revisão "Efeitos da libertação miofascial: uma revisão da literatura" mostrou que a libertação miofascial, sozinha ou combinada com outras terapias convencionais, pode resultar na melhoria da dor e incapacidade, aumento da amplitude de movimento e flexibilidade.

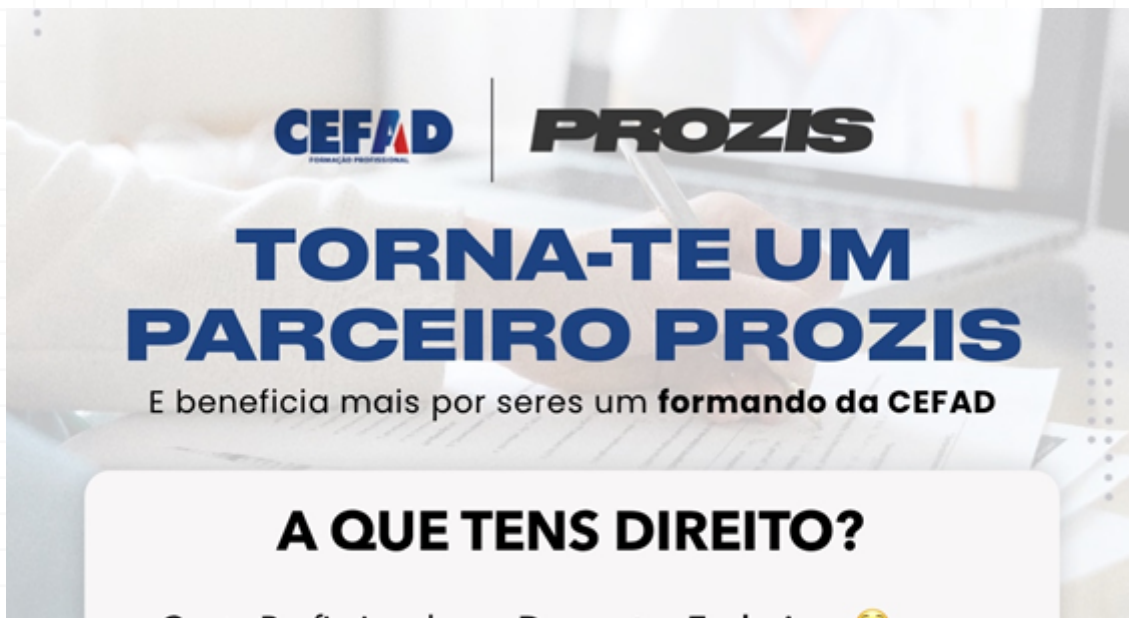
No entanto, as pesquisas são limitadas e as evidências são baixas. A autora desta Revisão da Literatura mostra que as principais limitações entre estudos de qualificação foram os pequenos tamanhos das amostras e métodos variados dificultando a comparação direta entre as técnicas.

Por fim, através do artigo "Effectiveness of myofascial release in treatment of chronic musculoskeletal pain: a systematic review", foi realizada uma busca nas bases de dados, na qual foram achados 513 registros, após a seleção de artigos pelos critérios do autor, apenas 8 foram considerados relevantes.

A sua conclusão mostra que atualmente as evidências da libertação miofascial na dor crônica baseiam-se apenas em alguns estudos. Apesar de ser possível a melhoria na dor e na funcionalidade, os resultados não ultrapassam a diferença clínica significativas entre o controle e a intervenção e apresentam um alto risco de recidiva.



PARCERIA: CEFAD – Prozis



CEFAD
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

PROZIS

TORNA-TE UM PARCEIRO PROZIS

E beneficia mais por seres um **formando da CEFAD**

A QUE TENS DIREITO?

- Conta Profissional com Descontos Exclusivos 🤑
- Acesso a Campanhas Especiais 📣
- Apoio de gestão de conta por uma equipa dedicada 🧑‍💻
- Oferta de Boas-Vindas 📁

Para teres acesso gratuito a esta conta basta
criares uma conta em Prozis.com e preencheres este formulário:



Preencher este formulário

Após o envio, a equipa Prozis irá fornecer mais informações e ativar os teus benefícios. ✅



TEMÁTICAS CEFAD - OTIMIZANDO O MOVIMENTO HUMANO: O verdadeiro Treino Funcional

Por João Ferreira

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.



Blog Dicas CEFAD

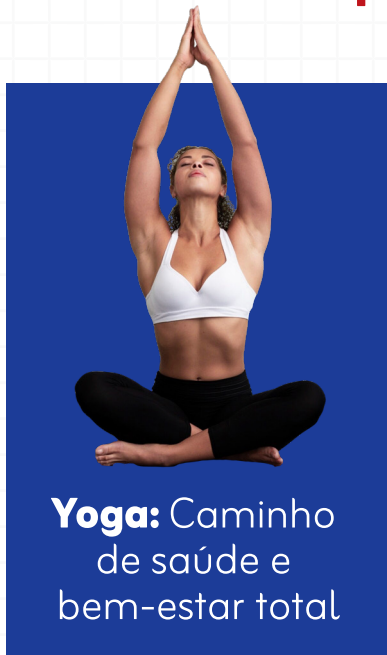
Destaque: Marketing Relacional na Área do Fitness: Dicas e Estratégias para Fidelizar Clientes

Sneek Peak

"Nos últimos anos, o setor do fitness tem registado um crescimento expressivo, com uma ampla diversidade de tipos de treino e plataformas online a surgir em todo o mundo. Este crescimento, no entanto, trouxe também uma concorrência feroz, exigindo que as empresas de fitness, como ginásios e estúdios, se destaquem de maneiras inovadoras. O Marketing Relacional, focado em criar e manter relacionamentos sólidos e duradouros com os clientes, revela-se uma abordagem poderosa para enfrentar esta competição."

[CONTINUAR A LER »](#)

Dicas em Destaque



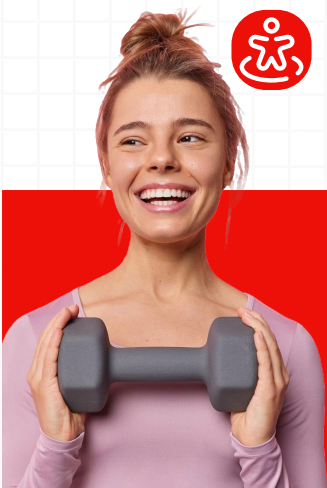
Yoga: Caminho de saúde e bem-estar total



Dor, Toque Terapêutico e Massagem:
O Poder da Terapia Corporal



A importância do exercício corretivo
na melhoria da saúde humana



**TÉCNICO ESPECIALISTA
EM EXERCÍCIO FÍSICO**

Transforma **VIDAS**
enquanto constróis
uma **CARREIRA SÓLIDA!**

**TRANSFORMA
O TEU FUTURO!**

CEFAD
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

B-learning

**INSCRIÇÕES
ABERTAS**

VISITA-NOS EM WWW.CEFAD.PT





NOVIDADES NO CEFAD: Formações que não vais querer perder!

O CEFAD continua a crescer e a expandir o seu leque de formações com um objetivo claro: oferecer as melhores ferramentas e conhecimentos para os profissionais e estudantes das áreas da saúde, treino e reabilitação.

Estas são as novidades que vão dar um boost à tua carreira:



Curso de Anatomia Palpatória

Compreender a anatomia humana em detalhe é essencial para qualquer profissional de saúde e fitness. Nesta formação, vais aprender a localizar e identificar estruturas anatómicas através da palpação, elevando as tuas avaliações e intervenções a um novo nível de precisão. Ideal para fisioterapeutas, massoterapeutas e treinadores pessoais que querem fazer a diferença.



Ligaduras Funcionais no Desporto

Prevenir e tratar lesões sem comprometer a funcionalidade é uma arte.

Este curso explora as técnicas de ligaduras funcionais, essenciais para proteger articulações e músculos, promovendo uma recuperação segura e rápida. Uma ferramenta indispensável para quem trabalha com atletas e desportistas.



Exercício na Gravidez e Pós-Parto

A gravidez não é uma pausa no treino – é uma nova oportunidade! Com esta formação, vais aprender a adaptar programas de exercício às necessidades específicas de cada mulher, promovendo benefícios físicos e emocionais durante e após a gravidez. Mais saúde para a mãe, mais bem-estar para o bebé.

O CEFAD mantém-se fiel ao compromisso de oferecer formações de excelência, inovadoras e práticas, que elevam as competências dos profissionais da área. As inscrições abrem em breve, por isso, não deixes escapar a oportunidade de garantir o teu lugar!

Boas Festas da Família CEFAD!

Chegámos ao final de mais um ano, e só podemos agradecer-te por fazeres parte desta grande família que cresce, aprende e evolui connosco. Que estas festas sejam repletas de gargalhadas, abraços apertados (e talvez mais uma fatia de bolo do que o recomendado... ninguém está a contar!).

Entre o bacalhau, as rabanadas e os brindes, lembra-te: o conhecimento também é um presente valioso – e nós estamos aqui para continuarmos a crescer juntos em 2025.

De toda a Família CEFAD, um abraço cheio de carinho e votos de um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de conquistas!

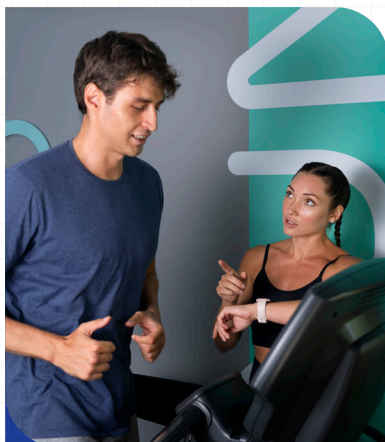
Descansa, diverte-te e vem com tudo para o próximo ano. Contamos contigo!



Próximos Cursos:



Treinador de Surf Grau I



TEEF
B-learnig



Anatomia
Palpatória



Exercício na
Gravidez e no
Pós-Parto



Ligaduras
Funcionais



Massagem
Terapêutica
Desportiva

[VER AGENDA COMPLETA »](#)

CEFAD, 30 ANOS A
REALIZAR SONHOS!

