

MASSAGEM DESPORTIVA

Curso de formação profissional técnica, dotando os formandos de competências para a execução de massagem desportiva.

CONDIÇÕES DE ACESSO

Idade igual ou superior a 18 anos

CARGA HORÁRIA TOTAL

Formação: 50 horas

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Técnico de Quiromassagem

DESCRIÇÃO

A massagem desportiva, com base na quiromassagem, é uma técnica de terapia manual onde as mãos são o principal protagonista, definida como prática de aplicar força ou vibração sobre tecidos moles do corpo para estimular a circulação, a mobilidade, a elasticidade ou alívio de determinadas dores ou sintomas corporais. Esta técnica tem aplicação em três áreas: estética, desporto e terapia.

Na massagem desportiva, a mão adquire um grau muito elevado de destreza, convertendo-se num elemento insubstituível, porque só a mão humana é capaz de perceber exatamente a pressão que exerce, adaptá-la à superfície que está a tratar, e modificá-la em função da perceção obtida, com o objetivo de promover mais saúde e qualidade de vida.

Quando um massagista exerce uma pressão sobre uma zona do corpo na qual o paciente sente desconforto ou dor, ocorre uma resposta reflexa que permite apaziguar a situação. A pressão táctil e a fricção também podem impulsar outros mecanismos, como reduzir a sensação de cansaço ou modificar o estado de humor.

ESTRUTURA CURRICULAR

Anatomia e fisiologia aplicada à quiromassagem

Efeitos, indicações e contra-indicações

Técnica e sequência

Execução técnica prática:

Cabeça e pescoço

Membros superiores

Região torácica e abdominal

Dorso e coluna vertebral

Membros inferiores

INCLUI

Manual técnico em formato digital

O formando não terá qualquer custo adicional, estando todos os materiais necessários para a formação, incluídos no valor do curso.

Após a conclusão do curso o formando tem acesso ao certificado de formação profissional emitido pela plataforma SIGO.

CONDIÇÕES ECONÓMICAS

Inscrição: 135,00 euros

Seguro escolar: 5,00 euros

Mensalidades:

Nº mensalidades: 3

Valor das mensalidades: 105,00 euros

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

Cartão de Cidadão

OBSERVAÇÕES

CEN LISBOA

213 958 860 | 932 487 209

info.lx@cen.pt

CEN PORTO

225 366 238 | 933 728 803

info.pt@cen.pt

CEN FUNCHAL

291 234 124 | 932 482 530

info.fu@cen.pt