



## Massagem Desportiva e Recuperação Física

## Formação Intensiva para Novas Profissões

|                      |  |
|----------------------|--|
| Profissão            | Massagista Desportivo  |
| Ação de Formação     | Massagem Desportiva  |
| Área de Trabalho     | Saúde  |
| Duração              | 4 Meses  |
| Horários Disponíveis | Fim de Semana<br>Pós Laboral   |
| Recursos Didáticos   | Regime Presencial<br>Regime B-Learning   |
| Local                | Alameda - Lisboa   |
| Destinatários        | Os cursos são abertos à população em geral com interesse em trabalhar na área da saúde e bem-estar, e a profissionais de saúde que pretendam adquirir e actualizar competências. |
| Orientação Formativa | Curso em regime intensivo de elevada componente teórica e prática de forma a dotar os formandos das capacidades necessárias à excelência na prática clínica.                     |
| Saída Profissional   | Acesso à profissão de Massagista Desportivo e de Recuperação Física, podendo colaborar em clubes desportivos, associações, ginásios, apoio a eventos desportivos, etc.           |
| Nº Max. Particip.    | 8  |
| Nº Min. Particip.    | 4  |

## Objectivos e Conteúdos Programáticos

### Objectivos

Desenvolver competências de forma a aplicar convenientemente as técnicas apreendidas na recuperação de lesões desportivas e na preparação para a actividade física.

### Conteúdos Programáticos

O Massagista Desportivo

Anatomia e Fisiologia

Psicologia no desporto

Dietética, nutrição e suplementos desportivos e alimentares

Electroterapia

Diagnóstico de lesões e técnicas de recuperação

Métodos e técnicas de massagem desportiva e recuperação física

Aplicação das técnicas manuais às diversas patologias do desporto