



SHIFT ACADEMY

by



instructo



Entidade
Formadora
Certificada
dgert

CURSO DE FORMAÇÃO

MASSAGEM

1.ª EDIÇÃO - LISBOA 2026



A SHIFT ACADEMY BY INSTRUCTO

A INSTRUCTO é uma empresa com foco no desenvolvimento humano como um todo através de aprendizagem, integração e ensino.

Impulsionamos nas pessoas o desenvolvimento de competências físicas, mentais e emocionais, através da autorregulação pela consciência corporal.

Investimos na formação para profissionais de desporto e para profissionais de saúde, focados em potenciar uma evolução humana sustentável.

Abrimos caminho à inteligência emocional, profissional e social, incentivando um estilo de vida saudável e produtiva.

EDUCATION FOR THE FUTURE

BY SHIFT ACADEMY
2026



A NOSSA VISÃO

A Formação de Massagem SHIFT ACADEMY foca-se na compreensão profunda da anatomia e na aplicação segura de técnicas manuais.

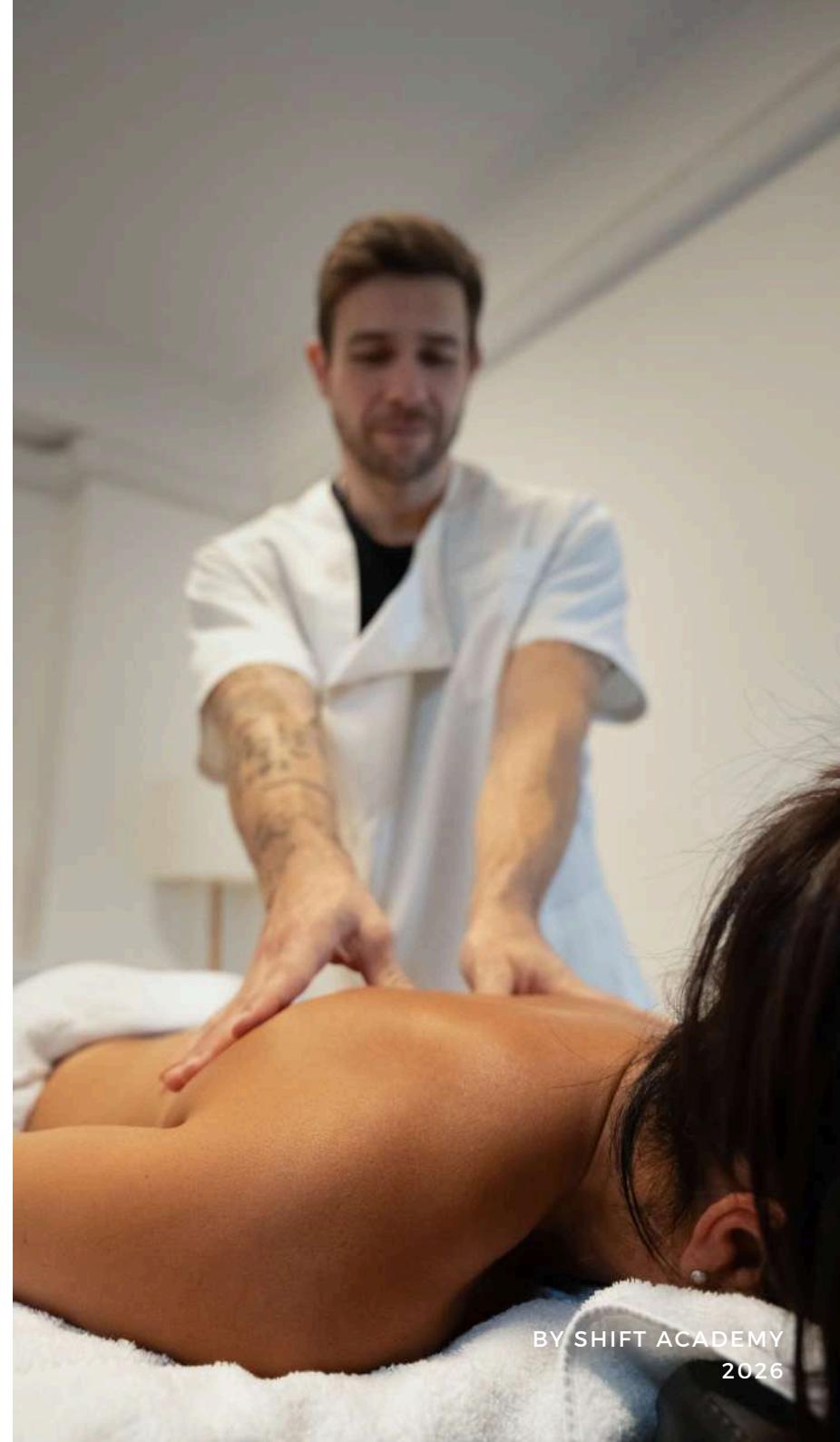
Nesta formação irá aprender os fundamentos biológicos e anatómicos essenciais para iniciar a prática da massagem. Para além das manobras básicas é pretendido que o formando domine sequências completas de relaxamento e alívio de tensão nas regiões das costas, pescoço e membros superiores, adaptando o toque às necessidades específicas e de cada pessoa.

Os formandos terminarão o curso a dominar a postura mecânica correta e a ergonomia, garantindo uma prática sustentável e eficaz, tanto em contextos de bem-estar.

CERTIFICAÇÃO

Na **Shift Academy** a certificação funciona como um protocolo que garante a qualidade de todo o processo: desde a seleção dos candidatos à emissão dos certificados.

Todas as formações são certificadas pela **DGERT** e receberá um certificado profissional após aprovação no final do curso.



CURSO DE FORMAÇÃO MASSAGEM

TÉCNICAS
ELEMENTARES

INÍCIO
MARÇO
2026

56
HORAS



FOCO NO ALUNO

OFERTAS

56 Horas

Certificados Finais

Formador Experiente

Manuais Digitais

Protocolos de Massagem

Livre-Trânsito Estúdio

Abordagem Individualizada

Estudo de Casos Práticos

Prática Orientada

DATAS

21 & 22
Março '26

18 & 19
Abril '26



16 & 17
Maio '26

20 & 21
Junho '26

HORÁRIO

SÁBADO E DOMINGO

9H ÀS 13H
14H ÀS 18H



OBJETIVOS

- Identificar as principais estruturas anatómicas superficiais;
- Relacionar conhecimentos anátomicos básicos com a preparação segura para aplicação de técnicas de massagem;
- Reconhecer os benefícios gerais da massagem para relaxamento muscular, alívio de tensão e promoção do bem-estar psicofísico;
- Executar técnicas elementares de massagem utilizando postura mecânica corporal correta e ergonomia;
- Demonstrar uma sequência completa de massagem nas regiões das costas, pescoço e membros superiores;
- Demonstrar competência teórica através da aprovação de um teste de conhecimentos escritos.

PARA QUEM?

- Detentores dos títulos profissionais de treinadores, instrutores, professores, estudantes de licenciatura e/ou técnicos de exercício físico, ex: yoga, pilates, educação física, ginástica, desporto, dança.
- Profissionais de saúde e recuperação física: médicos ortopedistas, médicos fisiatras, fisioterapeutas, técnicos e preparadores físicos de exercício e saúde, quiropráticos, osteopatas.
- Praticantes ou não praticantes, mas interessados em aprofundar competências práticas e conhecimentos teóricos sobre técnicas de massagem e toque terapêutico.

MÓDULOS

I FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS E ANATÓMICOS

II FUNDAMENTOS DA MASSAGEM

III TÉCNICAS E COMPONENTES DA MASSAGEM

INVESTIMENTO



PAGAMENTO
NA TOTALIDADE

450€

TAXA DE
INSCRIÇÃO:
100€

PAGAMENTO
4 PRESTAÇÕES

150€

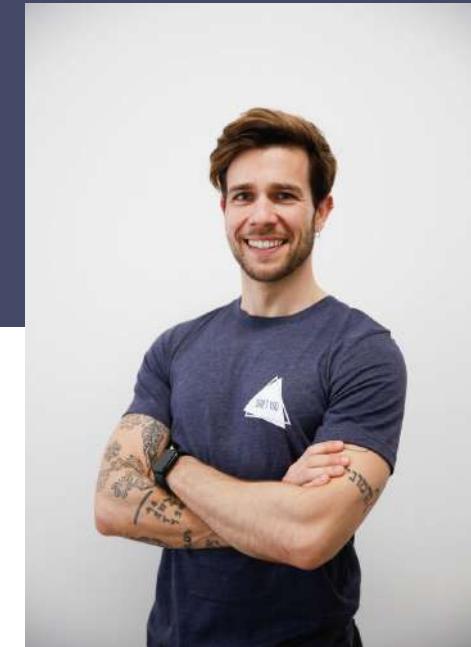
A NOSSA EQUIPA

BY SHIFT ACADEMY



BRUNO RODRIGUES

GESTOR DA FORMAÇÃO
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA



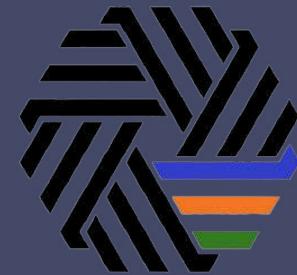
CLÁUDIO ALVES

MASSAGEM

INSCRIÇÕES

ESCLAREÇA TODAS AS SUAS QUESTÕES
E RESERVE O SEU LUGAR

SHIFT ACADEMY
by



CONTACTOS

www.shiftyou.pt/shift-academy/

formacao@instructo.pt

915 278 530

  @shiftyou.pt