

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



A NOSSA VISÃO

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

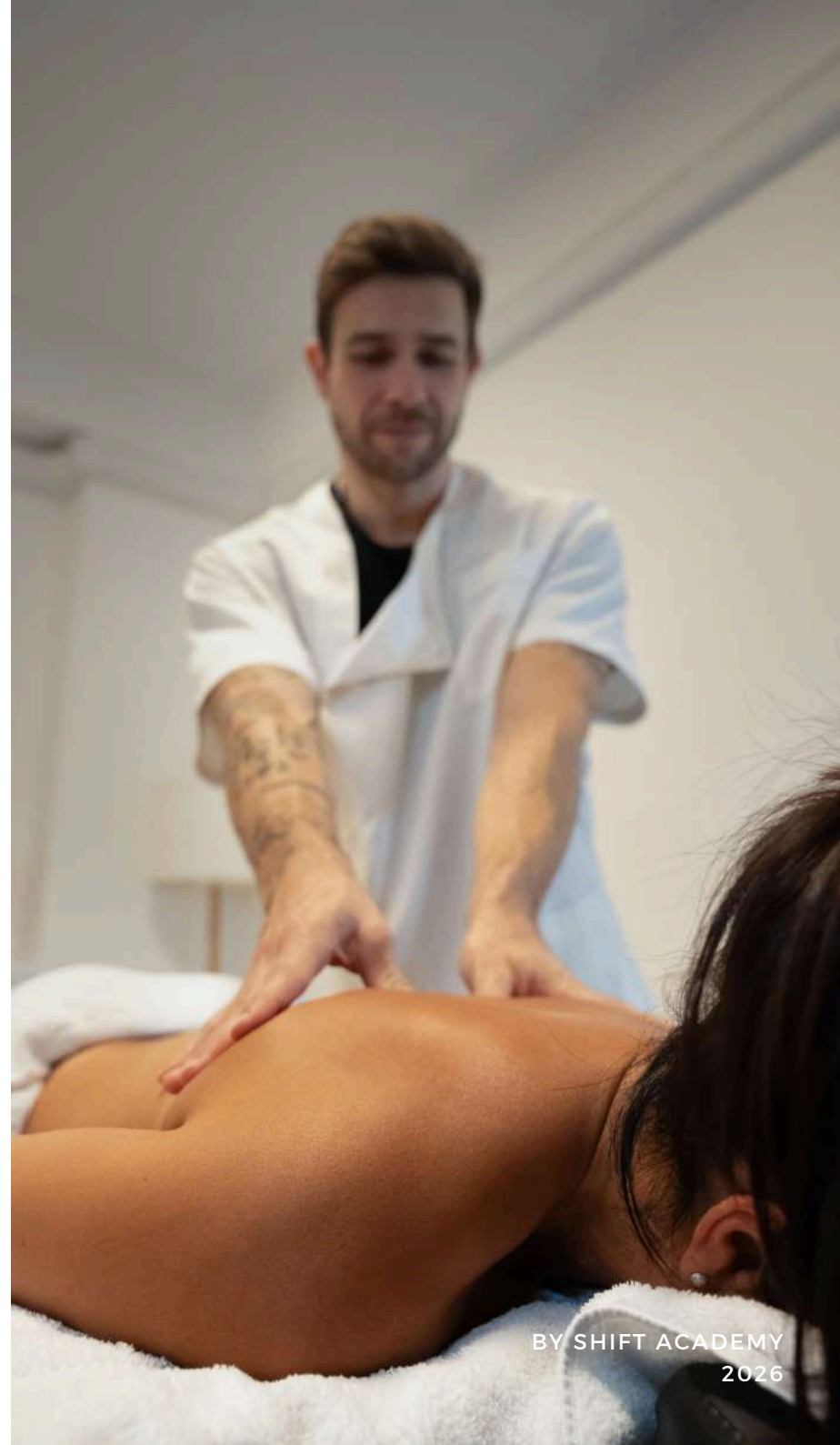
Nesta formação irá aprender os fundamentos biológicos e anatómicos essenciais para iniciar a prática da massagem. Para além das manobras básicas é pretendido que o formando domine sequências completas de relaxamento e alívio de tensão nas regiões das costas, pescoço e membros superiores, adaptando o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

**ABRIL
2026**

56

HORAS



FOCO NO ALUNO

OFERTAS

56 Horas

Formador Experiente

Protocolos de Massagem

Abordagem Individualizada

Estudo de Casos Práticos

Prática Orientada

Certificados Finais

Manuais Digitais

Livre-Trânsito Estúdio

DATAS

18 & 19
Abril '26

16 & 17
Maio '26

20 & 21
Junho '26

4 & 5
Julho '26



HORÁRIO

SÁBADO E DOMINGO

9H ÀS 13H
14H ÀS 18H



OBJETIVOS

- Identificar as principais estruturas anatômicas superficiais;
- Relacionar conhecimentos anatômicos 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€

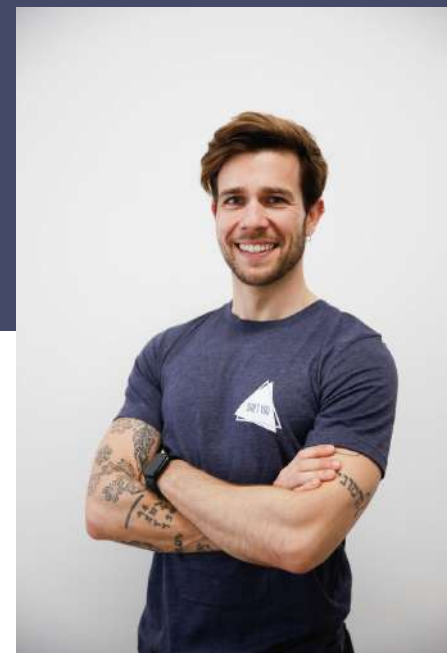
A NOSSA EQUIPA

BY SHIFT ACADEMY



BRUNO RODRIGUES

GESTOR DA FORMAÇÃO
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA



CLÁUDIO ALVES

FORMADOR MASSAGEM

INSCRIÇÕES

ESCLAREÇA TODAS AS SUAS QUESTÕES
E RESERVE O SEU LUGAR

SHIFT ACADEMY

by



instructo

CONTACTOS

www.shiftyou.pt/shift-academy/

formacao@instructo.pt

915 278 530



@shiftyou.pt