

KINESIOTAPING

31 de janeiro e 7 de fevereiro 2026 | 12 horas

FORMAÇÃO PRESENCIAL

Sara de Sá Martins

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Esta formação foi desenvolvida para profissionais de saúde e desporto que desejam aprofundar os seus conhecimentos e competências na aplicação desta técnica terapêutica inovadora. O método, amplamente utilizado em fisioterapia, reabilitação e performance desportiva, destaca-se pela sua eficácia no alívio da dor, na melhoria da função muscular e articular, bem como na prevenção de lesões.

Ao longo da formação, os formandos terão acesso a conteúdos teóricos e práticos que lhes permitirão compreender não apenas a aplicação da fita, mas também os fundamentos científicos que sustentam a sua utilização.

Esta formação é uma oportunidade para expandir conhecimentos, enriquecer a prática clínica e potenciar resultados em diferentes contextos de intervenção.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios do Kinesiotaping e a sua evolução enquanto ferramenta terapêutica.
- Aprender diferentes técnicas de aplicação adaptadas a diversas necessidades clínicas e desportivas.
- Reconhecer indicações e contraindicações, garantindo uma utilização segura e eficaz.
- Desenvolver competências práticas, através de exercícios e simulações em contexto real.
- Aplicar o Kinesiotaping em situações específicas, como controlo da dor, correção postural, suporte articular, linfático e muscular.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime presencial na região do Porto.

Os formandos deverão vestir roupa confortável.

Data	Horário	Temática
31/jan/2026	9h00 – 10h30	Conceito; Introdução; Tensegridade; Ações da banda neuromuscular; Cores/cromoterapia; História; Propriedades e características; Materiais existentes; Precauções e contraindicações;
	10h30 – 11h00	Intervalo
	11h00 – 12h30	Indicações; Efeitos fisiológicos; Efeito analgésico; Evidência científica; Regras de aplicação; Remoção da banda;

		Tipos de cortes; Tensões; Tipos de técnicas; Cross tape/punch tape...
	12h30 – 14h00	Almoço
	14h00 – 15h30	Deltóide; Esternocleidomastóideo; Supraespinhoso; Trapézio: superior, médio e inferior;
	15h30 – 16h00	Intervalo
	16h00 – 17h30	Bíceps braquial; Tríceps braquial; Peitoral maior; Paravertebrais dorsais altos, cervicais e lombares; Rombóides.
07/fev/2026	9h00 – 10h30	Técnicas de correção de espaço; Piriforme; Glúteo; Pubalgia; Quadíceps; Isquiotibiais; Gastrocémios; Aquiles;
	10h30 – 11h00	Intervalo
	11h00 – 12h30	Aplicações ligamentares; Pontos dolorosos; Cicatrizes; Hematomas; Técnica linfática; Tenossinovite de Quervain; Síndrome do Túnel Cárpico; DPOC; Fascite plantar;
	12h30 – 14h00	Almoço
	14h00 – 15h30	Revisões Teste de avaliação teórico
	15h30 – 16h00	Intervalo
	16h00 – 17h30	Teste de avaliação prático Observação e análise crítica de vídeos com exemplos de aplicações.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Todos os interessados na temática.

FORMADOR**Sara de Sá Martins**

Pós-Graduada em Conceito de Bobath em Pediatria e Licenciada em Fisioterapia, na Escola Superior de Saúde do Porto (ESS-IPP).

Frequentou, entre outros, o Curso avançado em inovação tecnológica em saúde: novas abordagens para Perturbação do Espectro do Autismo – PEA, o Curso Básico de Aplicação da Banda Neuromuscular, o curso de primeiros socorros pediátrico, os cursos de Pilates Clínico níveis I e II, o Curso de Terapia Manual Avançada nas Disfunções do Pavimento Pélvico, Massagem Sueca, Massagem Modeladora/Anti Celulítica, Massagem das Velas, das Pedras, Reflexologia, Vacuoterapia, Bambuterapia, limpeza de rosto, Indian Head Massage, Musicoterapia e as UFCDs: Nutrição e Dietética, Ambiente, Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho, RGPD, Primeiros Socorros, Inteligência Emocional, Aromaterapia e Fitoterapia, Educação Inclusiva e Necessidades Educativas Específicas.

Trabalha na APPACDM DE VIANA DO CASTELO desde outubro 2018, em regime de full time (35h), onde desempenha as funções de fisioterapeuta no CRI (centro de recursos para a inclusão) e CACIs (centros de atividades e capacitação para a inclusão).

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato presencial na região do Porto

31 de janeiro e 7 de fevereiro 2026

12 horas presenciais

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	135€
-------------	------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

