

FORMAÇÃO DE MASSAGEM DESPORTIVA

17 de janeiro a 18 abril 2026 | sábados | 9h30 – 18h | 80 horas

Formação presencial - **LISBOA**

Salima Bastos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação em **Massagem Desportiva** oferece uma abordagem completa e especializada sobre uma das ferramentas mais importantes para o desempenho físico e a recuperação de atletas. Constituída por 80 horas de sessões presenciais em Lisboa, esta formação proporciona aos participantes conhecimentos sólidos sobre anatomia, fisiologia, lesões desportivas e técnicas específicas de intervenção manual.

A Massagem Desportiva desempenha um papel fundamental na preparação física e mental do atleta, ajudando a prevenir lesões, a acelerar a recuperação e a otimizar a performance para a obtenção de resultados mais eficazes. Ao longo desta formação, os formandos terão contacto com técnicas essenciais, protocolos terapêuticos de pré, inter e pós-competição, bem como métodos complementares como mobilização, kinesio tape, drenagem linfática manual, termoterapia e eletroterapia.

Com uma forte componente prática e avaliação contínua, o curso destina-se a **treinadores desportivos, técnicos de exercício físico, terapeutas manuais** e a todos os interessados em aprofundar competências na área da saúde, bem-estar e performance desportiva.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime presencial. A formação terá uma avaliação formativa e qualitativa, sobretudo relativa à aquisição dos conceitos teórico-práticos.

Cronograma

Data	Horário	Duração
17 jan 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
24 jan 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
31 jan 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
7 fev 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
21 fev 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
28 fev 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
7 mar 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
14 mar 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
21 mar 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
28 mar 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
11 abr 2026	9h30 – 12h30 e 14h – 18h	7 horas
18 abr 2026	9h30 – 12h30	3 horas

Conteúdos Programáticos

- Anatomia e fisiologia: sistema muscular, esquelético e articular
- Patologia desportiva e lesões
- Identificar as lesões e como prevenir e tratar
- Técnicas da massagem desportiva
- Protocolos terapêuticos: pré-competição, inter competição e pós competição ou massagem terapêutica
- Técnicas complementares de massagem, tais como: mobilização, kinesio tape, punção com agulhas de acupuntura, drenagem linfática manual, termoterapia e eletroterapia
- Ética e prática profissional e enquadramento da profissão

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em Lisboa

17, 24 e 31 jan, 7, 21 e 28 fev, 7, 14, 21 e 28 mar e 11 abr 2026 – 9h30-12h30 e 14h-18h

18 abr 2026 – 9h30-12h30

80 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Todos os interessados pela temática.
- Terapeutas manuais

FORMADORES

Salima Bastos

Formada em Naturopatia pela EAN (estudos avançados de Naturopatia, Lisboa) 2004.

Especializou-se na área das terapias manuais e Medicina chinesa na UMC sob orientação de Dr Pedro Choy.

Trabalhou como assessora dietética na Naturhouse em Leiria até 2008, como Health coach e formadora em suplementos naturais e de fitoterapia.

Estagiou na empresa Biotop, na área dos suplementos ortomoleculares, isopatia e homeopatia.

Em 2009 iniciou a sua atividade como terapeuta manual e spa trainer nos Spas Hilton e World Class Iceland e mais tarde em Portugal no Holmes Place de Cascais.

Desde então, tem trabalhado na área da saúde e bem-estar em ambiente de Spas e clínica privada com uma carteira de clientes fixos e fidelizados até hoje. Como formadora tem parcerias com algumas empresas na área da formação.

VALOR DA FORMAÇÃO

Inscrição	80€	Investimento total
Restante valor	160 € (em 2 prestações)	
		240€

Notas:

As prestações têm o valor de 80€ cada e devem ser pagas, respetivamente, até aos dias 28 de fevereiro e 28 de março de 2026.

O não pagamento do valor total da formação inviabiliza a emissão do certificado.

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.

