



# Feel

## Curso de Shiatsu

**Área de Formação:** 729 – Serviços de Saúde

O Shiatsu é uma terapia não-convencional no Ocidente, importada do Japão, onde teve origem há milénios, foi neste país que surgiu o Shiatsu cujo sistema e filosofia a enquadram como uma terapia holística para tratamento da mente, corpo e espírito.

O Shiatsu, pelo profundo bem-estar do corpo e mente que proporciona, é um valioso instrumento terapêutico na prevenção da doença ou como auxiliar no rápido restabelecimento da saúde. Actua ao nível do sistema energético do corpo, o tratamento envolve diferentes técnicas para aliviar a dor e libertar a energia bloqueada que provoca um problema particular.

**Carga Horária:** 24 horas nível I  
24 horas nível II  
24 horas nível III

**Destinatários:** Público em geral

### Saídas Profissionais:

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Centros de Medicina Física e de Reabilitação
- Clínicas e Centros de Medicina Natural
- Centros de Estética e Beleza
- Consultórios Privados
- Cruzeiros
- Hotéis e Resorts
- Day Spas
- Clubes Desportivos
- Health Clubs
- Apoio Domiciliário
- Entre Outros



### **Objectivos:**

- Conhecer as indicações e contra-indicações da terapia de Shiatsu
- Técnicas específicas e formas de diagnóstico
- Domínio dos conceitos energéticos, Ki, Yin Yang e os Cinco Elementos
- Domínio dos Meridianos e aplicação dos pontos
- Conhecimento das posturas corporais e respiração

**Certificação:** O Certificado de Formação Profissional é emitido ao abrigo da Portaria 474/2010 de 8 de Julho, através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO).

### **Conteúdos Programáticos:**

#### **Apresentação do programa e objectivos**

##### **Nível I**

Teoria geral do Shiatsu  
Características da terapia de Shiatsu  
Como fazer anamnese/história do estado de saúde  
O Shiatsu e as funções fisiológicas  
Indicações e contra-indicações  
Análise da postura do cliente  
Análise da postura do terapeuta  
A importância da respiração  
A relação terapeuta – cliente  
Anatomia e fisiologia (noções básicas)  
Conceito de energia, energia vital, princípios Yin Yang  
Classificar os órgãos como Yin Yang e suas funções  
Os Cinco Elementos  
Aquecimento e Do-In (auto-massagem)  
Como preparar uma sessão de Shiatsu  
Sequência básica em várias regiões do corpo  
Prova de conhecimentos (teórico/prático)

##### **Nível II**

Revisão dos conhecimentos do nível I  
Trabalhar o Hara  
Técnicas de diagnóstico em Shiatsu  
Meridianos e pontos em Shiatsu  
Práticas clínicas (dia aberto)  
Prova de conhecimentos (teórico/prático)

### **Nível III**

Revisão dos conhecimentos dos níveis I e II

Aprofundar os Cinco Elementos (geração e controlo)

Posições de Shiatsu (sentado com alongamentos)

Tratamento de patologias específicas

Auto-Shiatsu

Compressas

Moxabustão

Ética terapêutica

Técnicas de meditação

Práticas clínicas (dia aberto)

Possível realização de um retiro como programa extracurricular

Prova de conhecimentos (teórico/prático)