

<b>Designação do Curso:</b>	Corpo e Emoção em Movimento de Cura - Alongamentos – Ed. 1 - 2026	
<b>Área de formação:</b>	Saúde – 729	
<b>Carga horária:</b>	31 Horas	<b>Horário:</b> 09h30-13h00 / 14h30- 19h00
<b>Data de início:</b>	28-03-2026	<b>Data de fim:</b> 20-06-2026
<b>Local de Formação:</b>	Plataforma ZOOM	

## Enquadramento do Curso:

A formação “**Corpo & Emoção em Movimento de Cura – Tópico: Alongamentos**”, insere-se no domínio das abordagens integrativas em saúde, com abordagem na relação indissociável entre o corpo, as emoções e o sistema nervoso.

Num contexto clínico e terapêutico cada vez mais consciente do impacto psicossomático da dor, da ansiedade, da depressão e da sobrecarga emocional, esta formação propõe uma abordagem inovadora e fundamentada, que utiliza os **alongamentos psicocorporais** como ferramenta terapêutica de autorregulação, prevenção e promoção da saúde integral.

Esta temática assenta no princípio de que o corpo não é apenas um suporte físico, mas um território vivo onde se registam experiências emocionais, padrões de stress e respostas adaptativas ao longo da vida. Através do movimento consciente e do trabalho com cadeias musculares Psico-corporais, os participantes são capacitados para compreender e intervir nos bloqueios físicos e emocionais que condicionam o bem-estar.

Ao concluir a formação, os formandos adquirem uma compreensão aprofundada do corpo enquanto mediador emocional e terapêutico, desenvolvendo estratégias de intervenção que respeitam respeitam a individualidade, o ritmo e o contexto de cada pessoa, alinhados com os princípios da saúde integral e da cura consciente.

## Objetivos Gerais:

- Compreender a relação entre corpo, emoção e sistema nervoso no processo de cura, através da abordagem dos alongamentos psico-corporais.
- Desenvolver competências práticas de aplicação de alongamentos psico-corporais em contextos terapêuticos e preventivos.
- Utilizar os alongamentos como ferramenta de modulação emocional e de regulação do sistema nervoso autônomo.
- Integrar uma visão sistémica da cura na prática profissional, articulando corpo, emoção e contexto de intervenção.

## Objetivos Específicos:

No final da formação os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar os princípios fundamentais das cadeias musculares psico-corporais e sua relação com estados emocionais.
- Reconhecer o impacto do stress, da ansiedade e da sobrecarga emocional na organização corporal e no

aparecimento da dor.

- Aplicar sequencias de alongamentos psico-corporais adequados a diferentes regiões do corpo e quadros clínicos.
- Adaptar os alongamentos as necessidades individuais, respeitando limites físicos, emocionais e contextuais.
- Integrar práticas de alongamentos em intervenções direcionadas para ansiedade, depressão, medo excessivo e tensão emocional.
- Promover estados de autoregulação e segurança corporal através do movimento consciente e terapêutico.
- Analisar casos práticos, identificando padrões corporais e emocionais para a intervenção.
- Selecionar e implementar estratégias de ajustes ajustadas a diferentes cenários profissionais e populacionais

**Conteúdo Programático:**

	<b>T*</b>	<b>P*</b>	<b>TOTAL HORAS</b>	<b>Formador</b>
<b>1º Módulo: Integração Psico-Corporal e Cadeias Musculares na Gestão da Dor - Presencial</b>  • Introdução as cadeias musculares psico-corporais • Sequencias de alongamentos psico-corporais • Aplicações práticas em casos de dor		x	16h	Kaanda Nabilla
<b>2º Módulo: Cura Psico-Corporal: Cervical, Ombros e Gestão Emocional</b>  • Estratégias de cura para cervical e ombros • Uso dos alongamentos em casos de ansiedade • Prática de movimentos na sobrecarga emocional	x		5h	Kaanda Nabilla
<b>3º Módulo: Cura Psico-Corporal: Base Corporal, Depressão e Medo</b>  • Estratégias de cura para lombar, quadris e pernas • Uso dos alongamentos em casos de depressão • Prática de movimentos de excesso de medo	x		5h	Kaanda Nabilla
<b>4º Módulo: Abordagem Sistémica Psico-Corporal e Modulação Nervosa</b>  • Estratégias de cura sistémica usando alongamentos • Práticas para modulação do sistema nervoso autônomo • Uso terapêutico adaptado a diferentes cenários	x		5h	Kaanda Nabilla
<b>TOTAL HORAS FORMAÇÃO ASSÍNCRONA</b>				

\*T – Horas Teóricas | P – Horas Práticas

**Destinatários/as:** Profissionais de Saúde e público em geral que se interesse por adquirir estratégias de controlo de ansiedade, depressão e dor

**Pré-requisitos (critérios de acesso):** Certificado de Habilidades Iterarias

**Modalidade da formação:** Continua.

**Forma de organização da formação:** Online

**Metodologia de formação:**  Método afirmativo      Tipo:  Expositivo  Demonstrativo  
 Método interrogativo      Tipo:  Dedutivo  Interrogativo  
 Método ativo

**Critérios e metodologias de avaliação:** Não aplicável.

**Recursos técnico-pedagógicos:** PC, Internet e Plataforma ZOOM