

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

	T*	P*	TOTAL HORAS	Formador
1º Módulo: Integração Psico-Corporal e Cadeias Musculares na Gestão da Dor - Presencial <ul style="list-style-type: none"> • Introdução as cadeias musculares psico-corporais • Sequencias de alongamentos psico-corporais • Aplicações praticas em casos de dor 		x	16h	Kaanda Nabilla
2º Módulo: Cura Psico-Corporal: Cervical, Ombros e Gestão Emocional <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de cura para cervical e ombros • Uso dos alongamentos em casos de ansiedade • Pratica de movimentos na sobrecarga emocional 	x		5h	Kaanda Nabilla
3º Módulo: Cura Psico-Corporal: Base Corporal, Depressão e Medo <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de cura para lombar, quadris e pernas • Uso dos alongamentos em casos de depressão • Pratica de movimentos de excesso de medo 	x		5h	Kaanda Nabilla
4º Módulo: Abordagem Sistémica Psico-Corporal e Modulação Nervosa <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de cura sistémica usando alongamentos • Praticas para modulação do sistema nervoso autónomo • Uso terapêutico adaptado a diferentes cenários 	x		5h	Kaanda Nabilla
TOTAL HORAS FORMAÇÃO ASSÍNCRONA				

*T – Horas Teóricas | P – Horas Práticas

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

Pré-requisitos (critérios de acesso): Certificado de Habilitações Literarias

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