



## **MASSAGEM ANTI-CELULÍTICA E MODELADORA**

O curso de Massagem Anti-Celulítica e Modeladora tem como finalidade dotar os formandos de conhecimentos teóricos e práticos essenciais para a identificação, avaliação e tratamento da celulite através de técnicas manuais específicas.

Ao longo da formação, os participantes irão adquirir competências para realizar avaliações corporais personalizadas, aplicar protocolos de massagem eficazes e adequar os tratamentos às necessidades de cada cliente. O curso integra uma componente teórica inicial em regime online e uma forte componente prática em sessões presenciais.

É um serviço cada vez mais requisitado, especialmente no período que antecede a época de verão, altura em que há uma maior procura por tratamentos corporais. Neste contexto, esta formação representa uma mais-valia significativa para qualquer profissional da área da estética e bem-estar, permitindo diversificar a oferta de serviços e aumentar a sua competitividade no mercado.

### **CARGA HORÁRIA**

25 horas de Curso – Regime B-learning

### **DESTINATÁRIOS**

- Profissionais de saúde, estética e bem-estar
- Massagistas
- Terapeutas holísticos
- Esteticistas
- Pessoas interessadas em iniciar atividade na área da estética corporal

### **PRÉ-REQUISITOS**

- Escolaridade mínima obrigatória
- Interesse pela área da estética e bem-estar



- Para profissionais já com conhecimentos de anatomofisiologia e praticas de massagem  
Só será considerada válida a inscrição no curso de Massagem anti-celulítica e modeladora após receção do respetivo pagamento da inscrição e do valor em pronto pagamento ou do valor da primeira mensalidade.

### SAÍDAS PROFISSIONAIS

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Clínicas de estética
- SPAs e centros de bem-estar
- Ginásios e health clubs
- Trabalho por conta própria (prestação de serviços ao domicílio ou em espaço próprio)
- Complemento a serviços já existentes na área da estética

### OBJETIVOS

- Identificar os diferentes tipos e graus de celulite
- Compreender as causas e fatores associados ao seu aparecimento
- Realizar uma avaliação corporal personalizada
- Definir protocolos de tratamento adequados
- Aplicar técnicas de massagem anti-celulítica e modeladora em diferentes zonas do corpo
- Executar um protocolo completo de tratamento
- Aplicar técnicas de venda e fidelização de clientes



## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Módulo 0: Apresentação e Receção aos Formandos

---

- Apresentação da FEEL (Valores, Missão e Posicionamento)
- Apresentação do curso (Objetivos, estrutura, módulos e projeto final)
- Apresentação das saídas profissionais do curso
- Apresentação dos formadores
- Apresentação do regulamento da Atividade Formativa
- Preenchimento do contrato de formação
- Criação de um grupo online

### Módulo 1: Fundamentos da Celulite (Online)

---

#### Aula Síncrona

- Apresentação do curso e objetivos
- Definição de celulite
- Tipos e graus de celulite
- Causas e fatores do aparecimento
- Noções básicas de anatomia e fisiologia da pele
- Introdução aos protocolos de tratamento

#### Atividades em aula

- Visualização de slides e videos
- Visualização de imagens de várias tipologias corporais e patologias associadas à celulite, flacidez, retenção de líquidos e adiposidade localizada. Análise de cada caso.

### Módulo 2: Avaliação Corporal e Preparação do Atendimento (Presencial)

---

- Organização do espaço de trabalho
- Higiene e segurança



- Protocolo de receção e instalação do cliente
- Ficha de anamnese
- Avaliação corporal prática (braços, abdómen, pernas e glúteos)

#### **Atividades práticas**

- Prática das várias posturas do terapeuta
- Prática do posicionamento do cliente

### **Módulo 3: Técnicas de Massagem (Parte Superior)**

---

- Princípios da massagem modeladora
- Manobras base
- Aplicação prática em braços e abdómen

#### **Atividades práticas**

- Massagem braços e abdómen adaptado à patologia de cada cliente

### **Módulo 4: Técnicas de Massagem (Parte Inferior)**

---

- Técnicas específicas para celulite localizada
- Aplicação prática em pernas e glúteos
- Ritmo, pressão e ergonomia

#### **Atividades práticas**

- Massagem pernas e glúteos adaptada à patologia de cada cliente

### **Módulo 5: Protocolo Completo de Massagem**

---

- Sequência completa da massagem anti-celulítica
- Adaptação do protocolo ao cliente
- Prática supervisionada integral
- Correção de técnicas

#### **Atividades práticas**

- Massagem completa de 45 minutos



## Módulo 6: Técnicas Comerciais e Encerramento

---

- Recomendação de produtos cosméticos
- Técnicas de venda (upgrade e cross-selling)
- Fidelização de clientes
- Avaliação final (teórica e/ou prática)

### Atividades práticas

- Role play de recomendação, venda e fidelização de clientes
- Realização de teste teórico
- Análise do processo formativo
- Preenchimento da documentação final

## Módulo 7: Encerramento

---

- Análise do processo formativo
- Preenchimento da documentação final
- Continuidade do grupo de apoio online

## METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Caberá ao formador a seleção dos métodos e técnicas pedagógicas que considere mais eficazes para o desenvolvimento da formação e que estejam de acordo com as características do grupo de formação.

A abordagem será baseada no método expositivo durante as aulas teóricas, no método demonstrativo quando o formador estiver a exemplificar e/ou a orientar o formando, no método ativo durante as aulas práticas onde os formandos irão colocar em prática os ensinamentos do formador e por fim no método interrogativo quando se tratar de algum momento avaliativo.

## RECURSOS PEDAGÓGICOS

Em termos de recursos pedagógicos, os participantes receberão digitalmente o manual do curso, as apresentações desenvolvidas pelos formadores, em determinados módulos, material de apoio à matéria que está a ser lecionada colocados na plataforma digital adotada.

Todos os materiais para as atividades práticas serão fornecidos pela FEEL, com exceção dos mencionados no ponto seguinte.

Acesso a um grupo de estudo online para acompanhamento durante e após o curso.

## CURSO INCLUI

- Pasta com Folhas Brancas
- Esferográfica
- Caderno de Apontamentos
- Manual digital exclusivo do Curso Massagem anti-celulítica e modeladora
- Materiais diversos de atividades práticas
- Acesso a uma comunidade online privada de estudo e acompanhamento pós-curso
- Certificado reconhecido pela DGERT emitido pela plataforma SIGO
- Registo no Passaporte Qualifica
- Diploma referente à participação no Curso Massagem Anti-celulítica e Modeladora, onde constará a informação sobre o aproveitamento, carga horária e as principais linhas de conteúdos programáticos.

## RECURSOS MATERIAIS

Os formandos devem apresentar-se às aulas com:

- Acesso ao manual e/ao protocolo de massagem
- Farda de cor azul escuro ou branco. A mesma pode ser substituída por calças confortáveis (leggings ou fato de treino) escuras e t-shirt branca lisa sem decote.
- Podem trazer ténis ou meias antiderrapantes

Para as aulas práticas de massagem será necessário:



- 1 Toalhão grande com uma única cor
- 2 Toalhas médias de rosto com uma única cor
- 3 Toalhas pequenas com uma única cor

## AVALIAÇÃO

A avaliação dos formandos será realizada através de 4 momentos:

- Avaliação de Diagnóstico no início da formação, afim de perceber o nível de conhecimentos que os formandos têm sobre o Curso e assim o formador ajustar a formação aos conhecimentos e necessidades formativas;
- Avaliação Formativa, através de grelhas de observação sobre o empenho, assiduidade e cumprimento das tarefas ao longo dos módulos, tendo esta componente uma ponderação de 20% no total do processo avaliativo.
- Avaliação sumativa será realizada no final de cada módulo, através de dois momentos:
  - Realização da componente prática baseada numa grelha de observação sobre o modo como os conteúdos estão a ser aplicados num contexto prático.
  - Realização de um teste teórico, onde são avaliadas as competências apreendidas dos conteúdos teóricos.

Este momento avaliativo terá uma ponderação de 80% no processo avaliativo.

É em função da análise destes diferentes elementos que resultará uma classificação final do módulo, de acordo com a escala de avaliação numérica de 1 a 20 com a seguinte correspondência em termos qualitativos:

1 – 9 - Insuficiente

10 – 14 – Suficiente

15 – 17 – Bom

18 – 20 – Muito bom

A aprovação do formando no final do módulo será determinada pelos seguintes critérios:



- Considera-se que o formando teve aproveitamento – Apto – quando a sua classificação final for igual ou superior - 10 a 14 valores, correspondendo em termos qualitativos a “Suficiente” e tendo realizado todos os módulos do curso
- Considera-se que o formando não teve aproveitamento – Não Apto – quando a sua classificação final for igual ou inferior - 1 a 9 valores correspondendo em termos qualitativos a “Insuficiente”

### VALOR DO CURSO

70€ de inscrição + 350€ de curso

Transferência bancária através do IBAN PT50 0007 0000 0040 5635 47423

### MODO DE PAGAMENTO PRESTACIONAL

Número de Prestações	Valor da Prestação Mensal
2	200€

### CONDIÇÕES DO PAGAMENTO PRESTACIONAL

A primeira prestação é paga no momento da inscrição. A seguinte prestação tem de ser liquidada até à data de início do curso.

- Os valores são pagos através de Numerário ou Transferência Bancária, sendo necessário o envio dos comprovativos de pagamento.
- O modo de pagamento prestacional só é válido para as inscrições realizadas até 15 dias úteis antes da data de início do Curso, para outros prazos contacte-nos.

### CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras

261 338 392 | 969 284 188 | [geral@feel-fp.com](mailto:geral@feel-fp.com) | [www.feelfp.pt](http://www.feelfp.pt)