

# FORMAÇÃO INTENSIVA

REFLEXOLOGIA

INTEGRADA

133 HORAS 2 SEMANAS DE FORMAÇÃO INTENSIVA

## BIOLOGIA HUMANA

> COMPREENSÃO DO FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO.

## TEORIA DE REFLEXOLOGIA

> COMPREENSÃO DA HISTÓRIA E TEORIAS QUE EXPLICAM COMO E PORQUE FUNCIONA A REFLEXOLOGIA.

## PRÁTICA DA REFLEXOLOGIA

> APRENDIZAGEM DE TODAS AS TÉCNICAS E MÉTODOS NECESSÁRIAS AO PROFISSIONAL DE REFLEXOLOGIA PARA LIDAR COM AS MAIS VARIADAS CONDIÇÕES E PATOLOGIAS.

## SAÚDE HOLÍSTICA E MTC

> APROFUNDAMENTO DA INTEGRAÇÃO DA REFLEXOLOGIA NO CONCEITO HOLÍSTICO E COMPREENSÃO DA REFLEXOLOGIA À LUZ DOS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DA MEDICINA T. CHINESA

## TRATAMENTOS E ESTUDOS

### DE CASO

> COMPONENTE PRÁTICA QUE PERMITE AO FORMANDO OBSERVAR OS EFEITOS DA REFLEXOLOGIA NO DIA-A-DIA DOS CLIENTES.

## ORIENTAÇÃO TUTORIAL

> PERMITE FAZER O ACOMPANHAMENTO NA COMPREENSÃO, AQUISIÇÃO E APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS TEÓRICOS E PRÁTICOS.

No final do Curso, será atribuído ao formando, que complete a formação com êxito, um certificado emitido pelo SNQ - SISTEMA NACIONAL DE QUALIFICAÇÕES, através do SIGO - SISTEMA DE INFORMAÇÃO E GESTÃO DA OFERTA EDUCATIVA E FORMATIVA, conforme previsto pela Portaria nº 474 de 2010. Este reconhecimento permite também que os nossos alunos possam apresentar o investimento feito nos nossos cursos como uma despesa dedutível no IRS.

CERTIFICADO PELA:



DATAS  
AULAS  
HORÁRIOS

03 A 14 DE MARÇO 2025

PRESENCIAIS DE SEGUNDA A SEXTA

09H00 ÀS 18H00

LISBOA - CURSO ANUAL INTENSIVO 2025



## A REFLEXOLOGIA INTEGRADA

A Reflexologia é uma terapia que se baseia no princípio da existência de reflexos nos pés e mãos relacionados com todos os órgãos, glândulas e membros do corpo. Ao estimular estes reflexos, através de técnicas específicas, o terapeuta de Reflexologia irá ajudar o corpo nos vários processos homeostáticos (de equilíbrio).

A Reflexologia relaxa o corpo, a mente e o espírito, normaliza as funções corporais, melhora a circulação sanguínea e a comunicação nervosa e aumenta as capacidades do sistema imunitário.

Esta terapia assume-se, cada vez mais, como uma saída profissional pelo interesse terapêutico intrínseco e pela implementação que está a ter no mercado.

O Terapeuta de Reflexologia como profissional poderá exercer a sua atividade de forma autónoma na área da saúde holística e do bem-estar, em clínicas e outras unidades de cuidados de saúde, spas, hotéis, estâncias turísticas, centros de bem-estar e terapias, cabeleiros, centros de estética, e outros.

## DESTINATÁRIOS E CONDIÇÕES DE ADMISSÃO





Este curso destina-se a activos (empregados ou desempregados), com idade superior a 18 anos, com interesse em tornar-se terapeutas profissionais de reflexologia integrada. Os grupos de formação são limitados ao número máximo de 12 formandos, dando seguimento às recomendações da RIEN - Reflexology in Europe Network.

## Objectivos Gerais

No final do curso os formandos deverão ser capazes de aplicar as várias técnicas terapêuticas relativas à prática da Reflexologia Integrada. Para além da terapia são ensinados ainda métodos específicos para que os formandos sejam terapeutas reconhecidos pelo público e poderem assim dedicar-se a tempo inteiro à sua nova atividade profissional.

## Sequência dos Módulos/Temáticas a Desenvolver

 <b>03 MARÇO</b> 2ºF. 09h - 18h	<b>MÓDULO I</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Introdução à Reflexologia;</li><li>&gt; Conceito Holismo;</li><li>&gt; Processo Cura Natural;</li><li>&gt; Paradigma Clássico vs Novo Paradigma das Ciências;</li><li>&gt; Terapias Complementares;</li><li>&gt; Teorias Explicativas do Funcionamento da Reflexologia;</li><li>&gt; História da Reflexologia;</li><li>&gt; Tratamento em Reflexologia e seus Efeitos;</li><li>&gt; Planos Anatômicos e Termos direcionais do Corpo Humano;</li><li>&gt; Anatomia e Biomecânica do Pé;</li><li>&gt; Divisões Longitudinais e Transversais do Pé;</li><li>&gt; As Cavidades do Corpo Humano;</li><li>&gt; Técnicas de Relaxamento dos Pés.</li></ul>	9 Horas
 <b>04 MARÇO</b> 3ºF. 09h - 18h	<b>MÓDULO II</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Localização dos Reflexos nos Pés;</li><li>&gt; Tratamento Completo de Reflexologia;</li><li>&gt; Técnicas de pressão utilizadas em Reflexologia;</li><li>&gt; Biologia Humana – Níveis de Organização, Homeostasia e Sistema Tegumentar.</li></ul>	9 Horas
 <b>05 MARÇO</b> 4ºF. 09h - 18h	<b>MÓDULO III</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Ficha de Cliente;</li><li>&gt; Observação e Análise dos Aspetos Morfológicos dos Pés;</li><li>&gt; Patologias dos Pés;</li><li>&gt; Precauções em Reflexologia;</li><li>&gt; Ética em Reflexologia;</li><li>&gt; Biologia Humana - Sistema Nervoso;</li><li>&gt; Práticas de Reflexologia.</li></ul>	9 Horas
 <b>06 MARÇO</b> 5ºF. 09h - 18h	<b>MÓDULO IV</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; A importância da Respiração;</li><li>&gt; Introdução ao Ciclo Respiratório dos 5 Elementos - Ciclo de Stress;</li><li>&gt; Princípios Básicos dos Florais de Bach;</li><li>&gt; Técnica Metamórfica;</li><li>&gt; Biologia Humana – Sistema Endócrino;</li><li>&gt; Elementos Observáveis nos Pés;</li><li>&gt; Práticas de Reflexologia.</li></ul>	9 Horas
 <b>07 MARÇO</b> 6ºF. 09h - 18h	<b>MÓDULO V</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Princípios Básicos de Aromaterapia;</li><li>&gt; Introdução ao Estudo de Caso;</li><li>&gt; Técnicas Avançadas;</li><li>&gt; Técnicas Específicas para Patologias do Pé;</li><li>&gt; Relação Coluna, Vértebras, Nervo Raquidiano e Órgãos;</li><li>&gt; Biologia Humana – Sistema Músculo-esquelético;</li><li>&gt; Práticas de Reflexologia;</li></ul>	9 Horas
 <b>10 MARÇO</b> 2ºF 09h - 18h	<b>MÓDULO VI</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Introdução à MTC;</li><li>&gt; Ciclo de Respiração dos 5 Movimentos;</li><li>&gt; Relações Públicas e Marketing;</li><li>&gt; Biologia Humana – Sistema Respiratório e Sistema Digestivo;</li><li>&gt; Práticas de Reflexologia.</li></ul>	9 Horas

 <p><b>11 MARÇO</b> 3ªF. 09h - 18h</p>	<p><b>MÓDULO VII</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Observação dinâmica dos Pés;</li> <li>&gt; Terapia reflexa intensiva;</li> <li>&gt; Reflexologia sinérgica zonal;</li> <li>&gt; Áreas homólogas de referência e reflexos cruzados;</li> <li>&gt; Biologia Humana – Sistema Cardiovascular e Sangue;</li> <li>&gt; Práticas de Reflexologia.</li> </ul>	<p>9 Horas</p>
 <p><b>12 MARÇO</b> 4ªF. 09h - 18h</p>	<p><b>MÓDULO VIII</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Os meridianos em reflexologia;</li> <li>&gt; Anatomia da mão e localização dos reflexos;</li> <li>&gt; Biologia Humana – Sistema Linfático e Imunitário;</li> <li>&gt; Drenagem linfática em Reflexologia;</li> <li>&gt; Práticas de Reflexologia.</li> </ul>	<p>9 Horas</p>
 <p><b>13 MARÇO</b> 5ªF. 09h - 18h</p>	<p><b>MÓDULO IX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Tratamento de reflexologia nas mãos;</li> <li>&gt; Nervos cranianos com prática, pés e mãos;</li> <li>&gt; Lei de Hering;</li> <li>&gt; Biologia Humana – Sistema Urinário e Reprodutor;</li> <li>&gt; Práticas de reflexologia.</li> </ul>	<p>9 Horas</p>
 <p><b>14 MARÇO</b> 6ªF. 09h - 18h</p> <p>EXAMES 6 JULHO 2025</p>	<p><b>MÓDULO X</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Utilização do taco podal nos tratamentos de reflexologia;</li> <li>&gt; Representação reflexológica dos dentes e fundamentos, pés e mãos;</li> <li>&gt; Alimentação e estilos de vida;</li> <li>&gt; Preparação trabalhos finais;</li> <li>&gt; Biologia Humana – Fecundação e Embriogénese;</li> <li>&gt; Práticas de Reflexologia.</li> <li>&gt; Exame final teórico;</li> <li>&gt; Exames práticos.</li> </ul>	<p>16 Horas</p>
<p><b>TOTAL</b></p>		<p><b>97 Horas</b></p>

**\* Orientação Tutorial: 36 Horas**  
Horário e Datas a definir.

## Metodologias de Formação

O curso está estruturado com uma vertente bastante prática que permita que os formandos pratiquem a aplicação de um conjunto de conhecimentos e técnicas específicas associadas com a Reflexologia.

Para o efeito, a metodologia do curso será suportada essencialmente pelo:

- **Método expositivo**, na transmissão de conteúdos teóricos;
- **Método interrogativo**, no sentido de complementar a utilização do método expositivo e induzir a participação dos formandos;
- **Método demonstrativo**, na apresentação e treino dos tratamentos práticos, demonstração pelo formador e

repetição pelos formandos;

- **Método ativo**, no sentido de mobilizar uma atitude participativa na abordagem das várias temáticas e operacionalizar as aprendizagens, através da realização de exercícios práticos para as práticas de reflexologia, estudos de caso, trabalhos e discussões em grupo e brainstorming, entre outras técnicas pedagógicas. Como parte do método ativo, os formandos realizam autonomamente, com posterior análise pelo formador, um conjunto de 60 tratamentos e 2 estudos de caso.

## Metodologias de Avaliação

A avaliação final dos formandos consiste nos seguintes pontos:

1. **Avaliação formativa: 10% da avaliação final;**
2. **Fichas de cliente: 20% da avaliação final;**
3. **Estudos de caso: 30% da avaliação final;**
4. **Exame escrito: 20% da avaliação final;**
5. **Exame prático: 20% da avaliação final.**

A avaliação final é traduzida na seguinte escala:

**1 - Insuficiente / 2 - Suficiente / 3 - Bom / 4 - Muito Bom.**

Para que o formando conclua o curso com aproveitamento deve registar uma avaliação final de pelo menos 2 – Suficiente no conjunto dos vários pontos de avaliação e deve registar uma assiduidade de pelo menos 85% do total de horas de formação.

De seguida apresentam-se características de cada momento:

### 1. A avaliação formativa é realizada através da observação dos seguintes critérios:

#### Domínio dos conteúdos (peso de 85%):

1. Descreve corretamente os conceitos básicos;
2. Capacidade de aplicar os conhecimentos em casos práticos;
3. Transferência/generalização dos conhecimentos a novas situações;
4. Capacidade de resolução de problemas;

#### Participação (peso de 10%):

1. Interesse pelos assuntos abordados;
2. Grau de participação;
3. Natureza das intervenções;
4. Disponibilidade para executar tarefas;
5. Assiduidade;
6. Pontualidade;

#### Relações interpessoais (peso de 5%):

1. Capacidade de relacionamento;
2. Desempenho no trabalho em equipa.

### 2. A avaliação das fichas de cliente passa pela análise dos seguintes critérios:

#### Registo dos tratamentos (peso de 60%):

1. Adequação das técnicas aplicadas ao cliente;
2. Capacidade de sistematizar os aspetos mais relevantes na identificação dos desequilíbrios;
3. Capacidade de registar o feedback do cliente;
4. Pertinência e adequação das sugestões;

#### Observação do pé (peso de 30%):

1. Capacidade de observar e registar as características do pé;

#### Recolha de dados (peso de 5%):

1. objetividade e capacidade de síntese;

#### Apresentação (peso de 5%):

1. Apresentação geral;

2. Grau de rigor no registo das características observadas no pé.

### 3. A avaliação dos estudos de caso passa pela análise dos seguintes critérios:

#### Introdução (peso de 10%):

1. Apresenta, de forma clara, articulada e sucinta os objetivos e motivações do estudo;

#### Estrutura (peso de 75%) que inclui:

##### Registo dos tratamentos (peso de 50%):

1. Adequação das técnicas aplicadas ao cliente;
2. Capacidade de sistematizar os aspetos mais relevantes na identificação dos desequilíbrios;
3. Capacidade de avaliar e registar o feedback do cliente; pertinência e adequação das sugestões;

##### Observação do pé (peso de 10%):

1. Capacidade de observar e registar com objetividade as características do pé;

##### Recolha de dados (peso de 5%):

Objetividade e capacidade de síntese;

##### Capacidade de análise (peso de 10%):

Capacidade de analisar e registar a evolução da condição do cliente;

##### Reflexão final (peso de 10%):

Capacidade de avaliar e discutir o caso;

##### Apresentação (peso de 5%):

1. Apresentação geral;
2. Seguimento da estrutura apresentada.

### 4. A avaliação teórica através de exame escrito é feita da seguinte forma, numa escala de até 200 pontos, com equivalência à escala de 1 a 4 (acima descrita):

- Grupo I (peso de 50%)
- Grupo II (peso de 50%)
- Grupo III (peso de 30%)
- Grupo IV (peso de 15%)
- Grupo V (peso de 25%)
- Grupo VI (peso de 30%)

### 5. A avaliação prática através de exame prático é feita com base nos seguintes critérios:

- Postura (peso de 25%)
- Técnica (peso de 25%)
- Articulação da teoria com a prática (peso de 25%)
- Procedimentos de final de tratamento (peso de 25%)

## Objectivos Específicos

No final da ação de formação os formandos deverão ser capazes de:

- Reconhecer a importância dos reflexos na folha dos ossos do pé;
- Aplicar as técnicas de Reflexologia aprendidas;
- Indicar as patologias dos pés;
- Reconhecer a importância da Ética e das Precauções na Reflexologia;

► [continuação]

- Identificar e observar os pés considerando os critérios apresentados;
- Fazer a Ficha de Cliente;
- Definir Holismo;
- Indicar a origem dos florais de Bach;
- Reconhecer os grupos emocionais e os remédios florais;
- Definir Ansiedade Funcional e Disfuncional;
- Reconhecer a Respiração Diafragmática e os seus benefícios;
- Identificar os órgãos e as emoções associadas ao stress e utilizar algumas técnicas de Chi Kung para a libertação do mesmo;
- Identificar os procedimentos associados à Técnica Metamórfica;
- Descrever o Sistema Endócrino com base nas glândulas, nas hormonas e nas patologias;
- Identificar os elementos constituintes do pé, considerando as características de cada elemento, os desequilíbrios emocionais e relação entre os elementos e o seu significado;
- Definir Aromaterapia com base no uso de Óleos Essenciais;
- Identificar a estrutura, as funções e anatomia do Sistema Músculo-Esquelético;
- Reconhecer a importância da Relação da Coluna com os restantes órgãos;
- Reconhecer a importância da correta aplicação das técnicas de patologias dos pés e das técnicas avançadas em Reflexologia;
- Identificar o MTC e os seus componentes;
- Identificar os procedimentos de aplicação do ciclo respiratório do Stress;
- Indicar os componentes essenciais no Marketing e Publicidade;
- Identificar as principais funções e processo do Sistema Digestivo;
- Reconhecer a importância de desenhar os reflexos;
- Reconhecer a importância da leitura dos pés, a observação primária e as cavidades na componente mental/emocional;
- Reconhecer a importância do Marketing e Publicidade na Reflexologia;
- Reconhecer a importância das áreas homologas de referência e os reflexos cruzados;
- Identificar os estados de desequilíbrio dos pés;
- Identificar os estados patológicos dos pés;
- Reconhecer a importância dos meridianos na Reflexologia;
- Reconhecer a importância do Sistema Linfático;
- Reconhecer a importância do Sistema Imunitário;
- Identificar as funções, a anatomia e os termos direccionais da mão;
- Identificar quais os nervos cranianos e desenhar na folha óssea e pés;
- Aplicar as técnicas de reflexologia aprendidas nas mãos corretamente;
- Reconhecer a importância do Sistema Urinário;
- Identificar os conceitos associados ao Sistema Reprodutor;
- Reconhecer a importância da Lei de Hering;
- Reconhecer os tipos de alimentação;
- Indicar a importância da representação reflexológica dos dentes;
- Reconhecer o Taco Podal;
- Identificar a importância da representação reflexológica dos dentes e fundamentos, pés e mãos;
- Reconhecer o impacto da alimentação e dos estilos de vida na Reflexologia;
- Identificar as condições de fecundação, os fatores hormonais e mecânicos e as técnicas de PMA disponíveis na sociedade.

## Modalidades de Formação

Formação contínua.

## Formas de Organização

Formação presencial.

## Espaços e Requisitos Logísticos

Formação Teórica e Prática:

- Sala com boa luminosidade, ventilação, temperatura e isolada de ruídos perturbadores ao bom funcionamento da ação de formação;
- Sala com possibilidade de ser escurecida, no sentido de realizar-se a visualização de projecções;
- Espaço equipado com todos os recursos didáticos e materiais necessários para a componente prática;
- Mobiliário que respeite as regras de ergonomia dos formadores e dos formandos;
- Espaço amplo o suficiente para permitir a concretização de exercícios práticos e dinâmicas de grupo.

## Recursos Materiais e Pedagógicos

Os recursos a utilizar serão:

- Computador;
- Videoprojector ;
- Tela de projecção;
- Quadro branco;
- Marcadores.

► [continuação]

Outros materiais específicos:

- Toalhetes;
- Creme Hidratante;
- Taco Podal;
- Cadeira Lafuma;
- Cadeiras com rodas;
- Esquelete humano;
- Modelo anatómico de órgãos internos;
- Pé ósseo;
- Posters.

No IRIL há sempre material para todos os formandos poderem praticar em simultâneo. Para além disso, os formandos poderão adquirir o seu próprio equipamento a preços muito competitivos.

#### **Materiais pedagógicos:**

No decorrer do curso, será igualmente facultado aos formandos um conjunto de outros suportes de apoio, nomeadamente, sebenta, livro Biologia Humana, mapa de reflexologia, apresentações e instrumentos de experimentação e consolidação, considerados fundamentais para o desenvolvimento das aprendizagens no âmbito do presente curso. Como documentação de apoio a entregar pelo formador ao formando, estes suportes visam dotar os participantes com os conhecimentos necessários inerentes ao desempenho das suas funções enquanto especialistas da área de Reflexologia Integrada.

## **Investimento**

- > **Para inscrições até 31 de Janeiro - 1300€:**
  - 1ª prestação no acto da inscrição de **650€**
  - 2ª prestação paga até 3 de Março de **650€**
- > **Para inscrições a partir 1 de Fevereiro - 1450€:**
  - 1ª prestação no acto da inscrição de **725€**
  - 2ª prestação paga até 3 de Março de **725€**

No valor do curso está já incluído todo o material necessário, incluindo:

- Sebenta;
- Biologia Humana - livro didático;
- Mapa de reflexologia (A4).

## **Como chegar até nós**

### **Metro**

Linha Azul, Estação do Jardim Zoológico (sair em direcção à Av. Columbano Bordalo Pinheiro, nessa Avenida é a 1ª rua à esquerda ou sair em direcção a Rua Professor Lima Bastos e nessa rua é a 1ª à direita).

### **Comboio**

Estação de Sete Rios (sair em direcção à Av. Columbano Bordalo Pinheiro, nessa Avenida é a 1ª rua à esquerda, ou sair em direcção à Rua Professor Lima Bastos e nessa rua é a 1ª à direita).

### **Terminal da Rede Expressos**

Seguir em direcção a estação de Comboios. (Na estação seguir em Direcção a Rua Professor Lima Bastos e nessa rua é a 1ª à direita).

### **Carris**

Aproximadamente 11 autocarros da Carris passam nas imediações das nossas instalações.

### **Para quem vem de carro**

Poderá pesquisar no mapa as direcções. A nossa rua é uma transversal da Av. Columbano Bordalo Pinheiro. Se vier da Praça de Espanha é a 2ª rua à direita.

Zona amarela da EMEL paga de 2ª a 6ª das 9:00 às 19:00. Gratuito ao Domingo.



**LOCALIZAÇÃO ACESSÍVEL  
A TODOS OS TRANSPORTES PÚBLICOS  
RUA DR. ANTÓNIO GRANJO, Nº12 R/C  
1070 - 090 LISBOA**

## **Os Nossos Contatos**

(+351) 918 969 248  
(+351) 211 912 406

geral@institutoreflexologia.com  
www.institutoreflexologia.com