

# FORMAÇÃO ANUAL

REFLEXOLOGIA

INTEGRADA

207 HORAS | 10 MESES | 1 F.D. SEMANA POR MÊS

## 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**

OUT 2026 A Julho 2027

**AULAS**

SÁBADOS E DOMINGOS

**HORÁRIOS**

13H00 ÀS 20H00 | 10H00 ÀS 18H00

LISBOA - CURSO ANUAL 2026/2027



## 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, cabeleireiros, 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>24 E 25 OUT.</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 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 anatómicos 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>	20 Horas
 <b>14 E 15 NOV.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 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>	20 Horas
 <b>12 E 13 DEZ.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 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>	20 Horas
 <b>23 E 24 JAN.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 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 de florais de Bach;</li><li>&gt; Terapia transformativa subtil;</li><li>&gt; Biologia Humana: Sistema endócrino;</li><li>&gt; Elementos observáveis nos pés;</li><li>&gt; Práticas de Reflexologia.</li></ul>	20 Horas
 <b>20 E 21 FEV.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 18h	<b>MÓDULO V</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Princípios básicos de Aromoterapia;</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>	20 Horas
 <b>06 E 07 MAR.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 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>	20 Horas

 <b>03 E 04 ABR.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 18h	<b>MÓDULO VII</b> > Observação dinâmica dos pés; > Terapia reflexa intensiva; > Reflexologia sinérgica zonal; > Áreas homólogas de referência e reflexos cruzados; > Biologia Humana: Sistema Cardiovascular e Sangue; > Práticas de Reflexologia.	20 Horas
 <b>01 E 02 MAI.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 18h	<b>MÓDULO VIII</b> > Os meridianos em reflexologia; > Anatomia da mão e localização dos reflexos; > Biologia Humana: Sistema Linfático e Imunitário; > Drenagem linfática em Reflexologia; > Práticas de Reflexologia.	20 Horas
 <b>05 E 06 JUN.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 18h	<b>MÓDULO IX</b> > Tratamento de reflexologia nas mãos; > Nervos cranianos com prática nos pés e mãos; > Lei de Hering; > Biologia Humana: Sistema Urinário e Reprodutor; > Práticas de reflexologia.	20 Horas
 <b>03 E 04 JUL.*</b> Sáb. 13h - 20h Dom. 10h - 18h **DIA A DEFENIR.	<b>MÓDULO X</b> > Utilização do taco podal nos tratamentos de reflexologia; > Representação reflexológica dos dentes e fundamentos nos pés e mãos; > Alimentação e estilos de vida; > Preparação trabalhos finais; > Biologia Humana: Fecundação e Embriogênese; > Práticas de reflexologia. > Exame final teórico**; > Exames práticos**.	27 Horas
<b>TOTAL</b>		<b>207 Horas</b>

### \* Orientação Tutorial

Horário Previsto:

09h00 - 12h00 - Sábados

09h00 - 10h00 / 18h00 às 20h00 - Domingos

## 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:

- 2 – Insuficiente;
- 3 – Suficiente;
- 4 – Bom;
- 5 – Muito Bom.

Para que o formando conclua o curso com aproveitamento deve registar uma avaliação final de pelo menos 3 – 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%):

- I) Descreve corretamente os conceitos básicos;
- II) Capacidade de aplicar os conhecimentos em casos práticos;
- III) Transferência/generalização dos conhecimentos a novas situações;
- IV) Capacidade de resolução de problemas.

### Participação (peso de 10%):

- I) Interesse pelos assuntos abordados;
- II) Grau de participação;
- III) Natureza das intervenções;
- IV) Disponibilidade para executar tarefas;
- V) Assiduidade;
- VI) Pontualidade.

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

- I) Capacidade de relacionamento;
- II) Desempenho no trabalho em equipa.

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

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

- I) Adequação das técnicas aplicadas ao cliente;
- II) Capacidade de sistematizar os aspetos mais relevantes na identificação dos desequilíbrios;
- III) Capacidade de registar o feedback do cliente;
- IV) Pertinência e adequação das sugestões.

### Observação do pé (peso de 30%):

- I) Capacidade de observar e registar as características do pé.

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

- I) Objetividade e capacidade de síntese.

### Apresentação (peso de 5%):

- I) Apresentação geral;
- II) 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%):

- I) Apresenta, de forma clara, articulada e sucinta os objetivos e motivações do estudo.

### Estrutura (peso de 75%):

- I) Registo dos tratamentos (peso de 50%), que inclui:
  - Adequação das técnicas aplicadas ao cliente;
  - Capacidade de sistematizar os aspetos mais relevantes na identificação dos desequilíbrios, capacidade de avaliar e registar o feedback do cliente;
  - Pertinência e adequação das sugestões.
- II) Observação do pé (peso de 10%), que inclui:
  - Capacidade de observar e registar com objetividade as características do pé.
- III) Recolha de dados (peso de 5%), que inclui:
  - Objetividade e capacidade de síntese;
- IV) Capacidade de análise (peso de 10%), que inclui capacidade de analisar e registar a evolução da condição do cliente.

### Reflexão final (peso de 10%):

- I) Capacidade de avaliar e discutir o caso.

### Apresentação (peso de 5%):

- I) Apresentação geral;
- II) 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;
- 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;
- Reconhecer a importância do Marketing e Publicidade

- na Reflexologia;
- 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 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 direcionais 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

► [continuação]

- realizar-se a visualização de projeções;
- 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.

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

### > Curso completo (pronto pagamento):

**1.300€** (desconto 100€)

**150€** de inscrição

### > Curso completo (mensalidades):

**150€** de inscrição

**140€** x 10 mensalidades

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

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

## Workshop de Reflexologia

Se ainda não tiver a certeza se esta é a formação certa para si ou se deseja conhecer melhor a Reflexologia como nós a ensinamos, antes de se inscrever no curso, poderá fazer o nosso **Workshop de Introdução à Reflexologia**, disponível no IRIL.

O valor do **workshop é de 75€**, e caso depois decida inscrever-se no curso, **o valor do workshop converter-se-à num descontado no valor da inscrição do curso.**

► [continuação]

## 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 a esquerda, ou sair em direcção a 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 fim-de-semana.



## Os Nossos Contatos

RUA DR. ANTÓNIO GRANJO, Nº12 R/C  
1070 - 090 LISBOA

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

geral@institutoreflexologia.com  
www.institutoreflexologia.com