



Síntese Informativa

Nome da Formação	Curso de Shiatsu Namikoshi
Código da Formação	120
Edição	1
Nota Introdutória	A abordagem oriental da saúde, com sua perspectiva preventiva e os seus métodos naturais para alimentar e cultivar a saúde, tem interessado cada vez mais o público ocidental. Mais de que uma ausência de doença e um estado de saúde e de bem-estar físico, mental, emocional e social, a saúde no Oriente é visto como um potencial a preservar e equilibrar. O Shiatsu Namikoshi, técnica de massagem terapêutica japonesa desenvolvida por Tokujiro Namikoshi, faz parte dessas práticas de saúde que preservam este capital através de técnicas manuais que promovem a auto-regulação do organismo.
Objetivo Geral da Formação	Dotar o formando dos conhecimentos para o exercício de um Shiatsu Namikoshi de âmbito preventivo e de conforto (nível I).
Destinatários	Ampla e multidisciplinar, incluindo profissionais e estudantes da área de saúde, terapias naturais e integrativas, nutrição, estética, grande público interessado no bem-estar e nas terapias orientais.
Pré-requisitos	▪ Domínio da língua Portuguesa ▪ Acesso a computador com ligação à internet ▪ Conhecimento da informática na óptica do utilizador, incluindo navegação na internet
Coordenadores de Curso	Glória Teixeira / Margarida Baião
Formador(es)	<u>Glória Teixeira</u> Terapeuta de Shiatsu e Homeopata a exercer em Portugal desde de 1991. Co-coordenadora e formadora do curso de Shiatsu da UMC. Instrutora de Yoga até 2025. Oradora em várias palestras e seminários em Portugal e no estrangeiro. Formada em Shiatsu pelo Instituto Kimura (Tokyo) em 1992 e em Homeopatia pelo Royal Hospital Homeopathy (Londres) em 1991. Membro da Shiatsu Society UK. <u>Margarida Baião</u> Acupunctora e Especialista de Medicina Tradicional Chinesa (Cédulas Profissionais C-006560 e C-0500565) a exercer desde 2009. Docente na UMC desde 2009. Coordenador Pedagógica na UMC desde 2025. Directora Clínica do Centro Clínico UMC desde de 2026. Diplomada em Acupunctura e Medicina Tradicional Chinesa pela APADA/UMC . Licenciada em Engenharia Zootécnica pela Universidade de Évora. Curso de treino avançado para docentes da Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de ChengDu (China) em 2017. Estágio Hospitalar no Hospital Universitário da Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de ChengDu (China) em 2010.
Formato	Presencial e Online

Local	Coimbra – Local a definir e Plataforma Moodle											
Horas de formação	102 horas											
Duração	6 meses											
Calendário	01/10/2026 - 01/04/2027											
Horário	Aulas presenciais práticas: 19h - 21h30m (Coimbra 5f) Aulas online – plataforma moodle: assíncronas											
Valor da formação	Inscrição: 50 € Valor da formação: 590 € em 5 mensalidades de 118 € (de Outubro 2026 a Fevereiro 2027) Condição especial: 10 % de desconto a pronto pagamento											
Inscrição	Formulário de inscrição aqui É considerada válida após pagamento do valor da inscrição											
Datas de inscrição	De 15 de Junho 2026 até 28 de Setembro 2026											
Metodologia de ensino	A formação está organizada em 9 aulas online – plataforma moodle e 20 aulas presenciais de 2,5 horas cada, em horário pós-laboral, num total de 50 horas de prática.											
Metodologia de Avaliação	No final da formação decorrerão duas sessões de avaliação, uma teórica (on-line) e uma prática (presencial), onde se irá atribuir a nota final (10% teórica e 90% prática). O formando deve demonstrar ter adquirido os conhecimentos para o exercício de um Shiatsu de âmbito preventivo e de conforto (nível I). Os formandos ao obterem uma avaliação final superior a 10 recebem um certificado com a classificação final.											
Certificação	Certificado de conclusão UMC											
Nº de participantes	6 - 10											
Conteúdo programático	<table><tr><td>Módulo introdutório</td><td>Módulo introdutório – MI Assegurar a boa integração dos formandos à plataforma de e-learning e apresentar a formação. Aula zoom de apresentação do curso – 01-10-2026, das 19h30m às 20h30m.</td></tr><tr><td>Módulo 1</td><td>Introdução ao Shiatsu Namikoshi – 10 horas Apresentar o Shiatsu, a sua origem, a história e as diferentes perspectivas terapêuticas. História e fundamentos do Shiatsu Namikoshi.</td></tr><tr><td>Módulo 2</td><td>Bases Teóricas – 40 horas Anatomia e fisiologia. Breve introdução a Teoria fundamental energética.</td></tr><tr><td>Módulo 3</td><td>As técnicas de Shiatsu Namikoshi – 25 horas Técnicas fundamentais de pressão, mecânica corporal adequada e princípios básicos de segurança. Técnicas em posição prona (técnicas para ombros, costas, glúteos, pernas e pés). Execução completa da sequência em decúbito ventral Técnicas em posição supina (técnicas para braços e ombros, pernas e quadris, métodos de Shiatsu abdominal, pescoço, cabeça e face). Execução completa da sequência em decúbito dorsal. Técnicas em posição de decúbito lateral (adaptação para gestantes). Exercícios Makko Ho e práticas de autocuidado.</td></tr><tr><td>Aula de Dúvidas</td><td>17-12-2026, das 19h às 21h (via Zoom).</td></tr></table>		Módulo introdutório	Módulo introdutório – MI Assegurar a boa integração dos formandos à plataforma de e-learning e apresentar a formação. Aula zoom de apresentação do curso – 01-10-2026, das 19h30m às 20h30m.	Módulo 1	Introdução ao Shiatsu Namikoshi – 10 horas Apresentar o Shiatsu, a sua origem, a história e as diferentes perspectivas terapêuticas. História e fundamentos do Shiatsu Namikoshi.	Módulo 2	Bases Teóricas – 40 horas Anatomia e fisiologia. Breve introdução a Teoria fundamental energética.	Módulo 3	As técnicas de Shiatsu Namikoshi – 25 horas Técnicas fundamentais de pressão, mecânica corporal adequada e princípios básicos de segurança. Técnicas em posição prona (técnicas para ombros, costas, glúteos, pernas e pés). Execução completa da sequência em decúbito ventral Técnicas em posição supina (técnicas para braços e ombros, pernas e quadris, métodos de Shiatsu abdominal, pescoço, cabeça e face). Execução completa da sequência em decúbito dorsal. Técnicas em posição de decúbito lateral (adaptação para gestantes). Exercícios Makko Ho e práticas de autocuidado.	Aula de Dúvidas	17-12-2026, das 19h às 21h (via Zoom).
Módulo introdutório	Módulo introdutório – MI Assegurar a boa integração dos formandos à plataforma de e-learning e apresentar a formação. Aula zoom de apresentação do curso – 01-10-2026, das 19h30m às 20h30m.											
Módulo 1	Introdução ao Shiatsu Namikoshi – 10 horas Apresentar o Shiatsu, a sua origem, a história e as diferentes perspectivas terapêuticas. História e fundamentos do Shiatsu Namikoshi.											
Módulo 2	Bases Teóricas – 40 horas Anatomia e fisiologia. Breve introdução a Teoria fundamental energética.											
Módulo 3	As técnicas de Shiatsu Namikoshi – 25 horas Técnicas fundamentais de pressão, mecânica corporal adequada e princípios básicos de segurança. Técnicas em posição prona (técnicas para ombros, costas, glúteos, pernas e pés). Execução completa da sequência em decúbito ventral Técnicas em posição supina (técnicas para braços e ombros, pernas e quadris, métodos de Shiatsu abdominal, pescoço, cabeça e face). Execução completa da sequência em decúbito dorsal. Técnicas em posição de decúbito lateral (adaptação para gestantes). Exercícios Makko Ho e práticas de autocuidado.											
Aula de Dúvidas	17-12-2026, das 19h às 21h (via Zoom).											

Módulo 4	A avaliação clínica no Shiatsu Namikoshi – 12,5 horas Técnicas de observação da tensão muscular: análise postural e deteção de desequilíbrios, avaliação do alinhamento esquelético, avaliação do padrão de movimento. Capacidades de avaliação visual. Técnicas de avaliação palpatória. Breve introdução ao diagnóstico energético Kyo/Jitsu: Compreender Kyo (vazio/deficiência) e JITSU (excesso/plenitude) através do toque.
Módulo 5	Gestão de uma sessão de Shiatsu – 10 horas Avaliação, documentação da informação e estabelecimento de um protocolo terapêutico para condições músculo-esqueléticas.
Módulo 6	Avaliação e finalização da formação – 2,5 horas Sínteses da formação, avaliação prática, recolha da avaliação da qualidade.

Avaliação

Teórica – Plataforma Moodle – De 18 a 25 de Março de 2027

Prático – Presencial – Coimbra – 25 de Março de 2027

- Aula finalização da formação
- Avaliação Final
- Esclarecimento de dúvidas
- Inquérito de avaliação

Informação complementar

Esta formação dota de conhecimentos para o exercício de um Shiatsu Namikoshi de âmbito preventivo e de conforto (nível I) com a possibilidade de continuar para a formação de Shiatsu Namikoshi avançado (nível II).

Material didáctico incluído.

Os valores indicados incluem IVA a 23%.

Contactos

Secretaria UMC

Morada: Rua Camilo Castelo Branco, nº 2 – 5º Esq | 1150-084 Lisboa

Email: secretaria@umc.pt

Telephone: + 351 213 555 006

Tlm / Whatsapp: 963 620 584

Horário: 9h00 – 16h00 (dias úteis)