

Curso

Estúdio de Pilates para Enfermagem



## Curso Estúdio de Pilates para Enfermagem

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/enfermagem/curso/estudio-pilates-enfermagem](http://www.techtute.com/enfermagem/curso/estudio-pilates-enfermagem)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificado

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

A promoção da saúde física e psicológica por meio do Pilates tornou-se uma prática recomendada no campo da Enfermagem. Trata-se de uma estratégia clínica por meio da qual esses profissionais têm sido capazes de promover a prevenção e o manejo de determinadas patologias, contribuindo assim para a redução da carga de trabalho nos departamentos de saúde. Nesse sentido, há muitos exercícios que podem ser realizados, por isso a TECH desenvolveu este programa de estudos para que o enfermeiro possa adaptar seus planos práticos às ferramentas e cenários do espaço de Pilates. É uma experiência acadêmica 100% online que atualizará o profissional sobre equipamentos e exercícios em apenas 150 horas.





“

*Uma capacitação na vanguarda da enfermagem que lhe permitirá implementar os melhores exercícios a serem realizados em sua prática no Estúdio de Pilates”*

Os benefícios do Pilates no tratamento de várias patologias clínicas, bem como na reabilitação e na prevenção da dor, posicionaram essa prática entre as mais recomendadas no campo da saúde. Nesse contexto, os profissionais de enfermagem encontraram nesse método uma ferramenta alternativa para promover a saúde e melhorar a qualidade de vida de seus pacientes por meio de uma abordagem de atendimento holístico e do trabalho em colaboração com outros especialistas. Entretanto, é uma prática que inclui um número infinito de possibilidades, dependendo das necessidades da pessoa e do ambiente em que o exercício será realizado.

Por esse motivo, a TECH, em colaboração com os melhores especialistas, desenvolveu este Curso de Estúdio de Pilates para Enfermagem. Trata-se de uma capacitação inovadora, detalhada e completa que inclui as últimas novidades sobre os exercícios mais eficazes, seus benefícios e os erros a serem evitados ao recomendá-los e durante a prática. Tudo isso é adaptado ao contexto e às ferramentas à disposição. Assim, o profissional poderá se aprofundar em técnicas como e equipamentos como chair, barrel, modelos "combo", o *reformer* e muito mais! Além disso, o aluno será atualizado sobre as estratégias mais eficazes para adaptar os planos ao ambiente e suas características, buscando sempre o conforto e a eficiência para o paciente.

Tudo isso por meio de 150 horas do melhor conteúdo teórico, prático e adicional, este último apresentado em diferentes formatos: vídeos *in focus*, imagens, resumos dinâmicos, exercícios de autoconhecimento, artigos de pesquisa, notícias, diagramas. Por outro lado, a modalidade 100% online permitirá que o aluno acesse o curso através de qualquer dispositivo com conexão à Internet, proporcionando flexibilidade à experiência acadêmica. Assim, o estudante que se matricular neste programa de estudos optará por uma atualização de alto nível adequada às demandas da Enfermagem, garantindo uma capacitação confortável e adaptada às necessidades de cada um.

Este **Curso de Estúdio de Pilates para Enfermagem** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Fisioterapia e especialista em Pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Conheça os benefícios dos diferentes exercícios e atualize seu conhecimento sobre diretrizes com este curso"*

“

*Reformer, Chair, Barrel: neste programa, você encontrará uma lista de técnicas recomendadas para desenvolver com seus pacientes de acordo com suas necessidades clínicas”*

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*O programa inclui uma revisão abrangente dos principais erros no Pilates, para que você possa se atualizar sobre como evitá-los.*

*Acesse 150 horas do melhor conteúdo teórico, prático e adicional em um prático formato online.*



# 02 Objetivos

A TECH e sua equipe de especialistas desenvolveram este Curso de Estúdio de Pilates para Enfermagem com o objetivo de proporcionar ao profissional as informações mais inovadoras relacionadas a esse campo de atuação. Além disso, o objetivo é facilitar a sua atualização, dando-lhe a oportunidade de aproveitar todo o conteúdo 100% online, bem como o acesso ilimitado às 150 horas de conteúdo durante as 6 semanas em que a capacitação é realizada.







“

*Você gostaria de se atualizar sobre os elementos mais recentes implementados no Método Pilates? Matricule-se neste programa de estudos e aproveite para conhecê-las”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no solo, em diferentes máquinas e com implementos
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ♦ Conhecer de maneira aprofundada os aparelhos usados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para a busca de informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos com Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates em um espaço terapêutico para exercícios de Pilates
- ♦ Executar de maneira correta e analítica os exercícios baseados no Método Pilates





## Objetivos específicos

---

- ◆ Descrever o espaço onde o Pilates é realizado
- ◆ Manter-se atualizado com as máquinas para fazer Pilates
- ◆ Apresentar protocolos e progressões de exercícios

“

*Uma capacitação de alto nível elaborada pelos melhores especialistas em Pilates e adaptada à mais avançada metodologia pedagógica”*

# 03

## Direção do curso

Para a formação do corpo docente deste programa, a TECH selecionou os melhores professores. Essa é uma das prioridades desta universidade. Assim, oferece experiências acadêmicas do mais alto nível em termos de conteúdo e com a vantagem adicional de contar com o apoio de especialistas na área em que o curso se concentra, neste caso, o conhecimento do Studio e do Método Pilates. Além disso, o aluno poderá solucionar quaisquer dúvidas que possam surgir durante o decorrer do programa.



“

*A equipe de professores foi responsável pela elaboração de todo o conteúdo, incluindo casos práticos extraídos de seu trabalho diário"*

## Direção



### Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Clube de Futebol
- ♦ CEO Físio Domicilio Madri
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol
- ♦ Professor do Programa Avançado de Pilates Clínico
- ♦ Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madri
- ♦ Especialista em Reabilitação e Pilates pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Formado em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia Comillas



# 04

## Estrutura e conteúdo

Para a elaboração e estruturação do conteúdo deste curso, a equipe de professores realizou uma investigação minuciosa do ambiente atual, incluindo as informações mais completas e avançadas. Além disso, o programa de estudos inclui horas de material adicional e variado. Dessa forma, o aluno pode expandir cada seção do programa de forma personalizada, oferecendo assim uma experiência adaptada às exigências do ambiente de enfermagem e às suas próprias.







“

*Acesse a plataforma virtual da TECH de qualquer dispositivo com conexão à internet, de qualquer lugar e sem horários fixos”*

## Módulo 1. O estúdio de pilates

- 1.1. Reformer
  - 1.1.1. Introdução ao Reformer
  - 1.1.2. Benefícios do Reformer
  - 1.1.3. Principais exercícios no Reformer
  - 1.1.4. Principais erros no Reformer
- 1.2. Cadillac
  - 1.2.1. Introdução ao Cadillac
  - 1.2.2. Benefícios do Cadillac
  - 1.2.3. Principais exercícios no Cadillac
  - 1.2.4. Principais erros no Cadillac
- 1.3. Chair
  - 1.3.1. Introdução chair
  - 1.3.2. Benefícios da chair
  - 1.3.3. Principais exercícios na chair
  - 1.3.4. Principais erros na chair
- 1.4. Barrel
  - 1.4.1. Introdução ao barrel
  - 1.4.2. Benefícios do barrel
  - 1.4.3. Principais exercícios no barrel
  - 1.4.4. Principais erros no barrel
- 1.5. Modelos "Combo"
  - 1.5.1. Introdução ao modelo Combo
  - 1.5.2. Benefícios do modelo Combo
  - 1.5.3. Principais exercícios do modelo Combo
  - 1.5.4. Principais erros do modelo Combo
- 1.6. O aro flexível
  - 1.6.1. Introdução ao aro flexível
  - 1.6.2. Benefícios do aro flexível
  - 1.6.3. Principais exercícios do aro flexível
  - 1.6.4. Principais erros do aro flexível



- 1.7. *Spine* Corretor
  - 1.7.1. Introdução ao *Spine* corretor
  - 1.7.2. Benefícios do *Spine* corretor
  - 1.7.3. Principais exercícios no *Spine* corretor
  - 1.7.4. Principais erros do *Spine* corretor
- 1.8. Os implementos adaptados ao método
  - 1.8.1. *Foam roller*
  - 1.8.2. *Fit Ball*
  - 1.8.3. Faixas elásticas
  - 1.8.4. Bosu
- 1.9. Espaço
  - 1.9.1. Preferências de equipamento
  - 1.9.2. O espaço de Pilates
  - 1.9.3. Equipamento de Pilates
  - 1.9.4. Boas práticas do espaço
- 1.10. O ambiente
  - 1.10.1. Conceito de ambiente
  - 1.10.2. Características de diferentes ambientes
  - 1.10.3. Escolha do ambiente
  - 1.10.4. Conclusões

“

*O programa ideal para atualizá-lo sobre o projeto de espaços de Pilates, adaptando os equipamentos disponíveis às necessidades do paciente”*

05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o ***New England Journal of Medicine***.





*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"*

## Na TECH Nursing School usamos o Método de Estudo de Caso

Em uma situação concreta, o que um profissional deveria fazer? Ao longo deste programa, os alunos irão se deparar com diversos casos clínicos simulados, baseados em pacientes reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH os enfermeiros experimentam uma maneira de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais na prática da enfermagem profissional.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os enfermeiros que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo que o profissional de enfermagem integre melhor o conhecimento no ambiente hospitalar ou no atendimento primário.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O enfermeiro aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de softwares de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Essa metodologia já capacitou mais de 175 mil enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independente da carga prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi desenvolvido especialmente para o programa pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas de enfermagem atuais. Tudo isso com o máximo rigor, explicado e detalhado para contribuir para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo, você pode vê-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

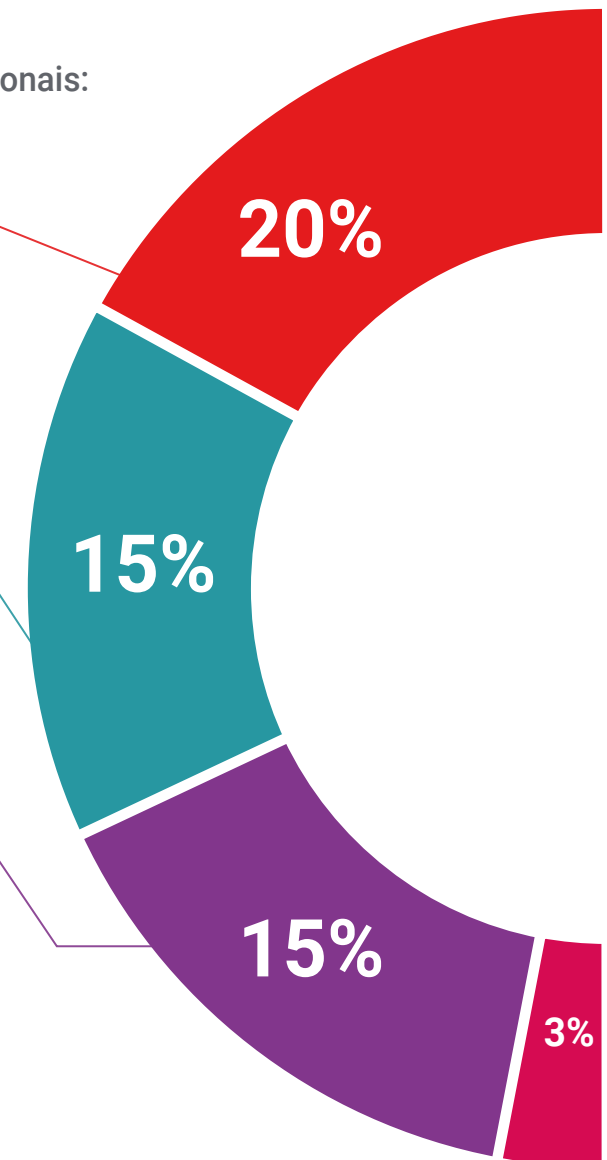
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

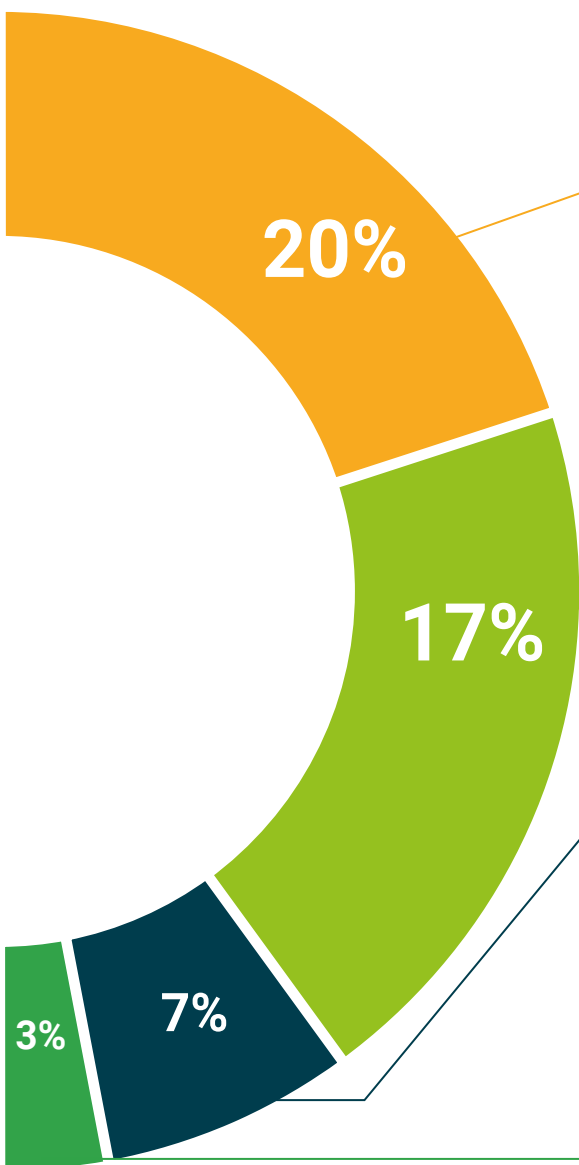
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que o especialista guiará o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente seus conhecimentos ao longo do programa através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que você possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



#### Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

# Certificado

O Curso de Estúdio de Pilates para Enfermagem garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”*

Este **Curso de Estúdio de Pilates para Enfermagem** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Estúdio de Pilates para Enfermagem**

Nº. de Horas Oficiais: **150h**



futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualificação  
desenvolvimento sistema

**tech** universidade  
tecnológica

**Curso**  
Estúdio de Pilates  
para Enfermagem

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Estúdio de Pilates para Enfermagem

