

Mestrado Próprio b-learning

Enfermagem Desportiva

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio b-learning Enfermagem Desportiva

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

60 + 5 créditos ECTS

Carga horária: 1620 horas

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/enfermagem/mestrado-proprio-b-learning/enfermagem-desportiva

Índice

01	02	03	04
Apresentação	Porquê fazer este Mestrado Próprio b-learning?	Objetivos	Competências
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>pág. 4</i>	<i>pág. 8</i>	<i>pág. 12</i>	<i>pág. 18</i>
	05	06	07
	Planeamento do ensino	Estágio Clínico	Onde posso fazer o estágio clínico?
	<hr/>	<hr/>	<hr/>
	<i>pág. 22</i>	<i>pág. 28</i>	<i>pág. 34</i>
		08	09
		Metodologia	Certificação
		<hr/>	<hr/>
		<i>pág. 38</i>	<i>pág. 46</i>

01

Apresentação

Os avanços tecnológicos em matéria de diagnóstico e tratamento dos desportistas são numerosos e deram origem a novos protocolos de intervenção e assistência para os diferentes atores da saúde. Os enfermeiros, por exemplo, têm agora uma maior responsabilidade na conceção e implementação de planos de recuperação nutricional, física e psicológica para os atletas. Paradoxalmente, poucos conseguem manter-se a par das novas oportunidades que lhes são oferecidas devido a lacunas no mercado educativo. Neste contexto, a TECH surge com uma proposta educativa dividida em duas etapas fundamentais. A primeira aprofunda de forma teórica e 100% online todos os avanços do setor. A segunda visa a aplicação prática destes conhecimentos num ambiente hospitalar de elite, sob a forma de um estágio presencial e intensivo.



A close-up photograph of a hand wearing a green surgical glove, positioned on the left side of the page. The background is a blurred mix of light blue and green, suggesting a clinical or hospital setting. The image is partially obscured by a large white diagonal shape that separates the top-left from the bottom-right of the page.

“

Atualize-se com a TECH e tornar-se-á num enfermeiro desportivo de primeiro nível de forma rigorosa e exaustiva"

Nos últimos anos, o enfermeiro desportivo assumiu novas responsabilidades. Isto é evidenciado pelo seu envolvimento mais ativo no planeamento de estratégias para melhorar a saúde geral dos pacientes. Também tiveram de estudar em profundidade a interpretação dos resultados fornecidos pelos métodos de diagnóstico, como o estudo biomecânico do aparelho locomotor. De igual modo, estes profissionais conseguiram uma maior flexibilidade no desenvolvimento do apoio psicológico aos atletas de alto rendimento. Embora todas estas possibilidades estejam mais perto do que nunca da ponta dos dedos, poucos conseguem incorporá-las na sua praxis diária. Isto deve-se, entre outras razões, ao facto de a maioria dos cursos existentes no mercado educativo serem altamente teóricos e não se adaptarem facilmente aos horários e às necessidades académicas destes profissionais de saúde.

Consciente desta realidade, a TECH optou por uma modalidade académica inovadora composta por duas fases. O Mestrado Próprio b-learning em Enfermagem Desportiva dedica a sua primeira metade ao estudo teórico e 100% online dos desenvolvimentos neste campo. Para isso, o profissional terá 1500 horas de aprendizagem numa plataforma repleta de recursos multimédia, como vídeos e infografias, para reforçar a assimilação de conhecimentos. Além disso, o acesso a estes conteúdos não será regulado por horários pré-estabelecidos ou calendários de avaliação contínua. Assim, cada aluno terá total liberdade para gerir o seu próprio progresso.

A qualificação é completada por um estágio prático presencial num hospital de renome. A partir daí, e ao longo de 120 horas, o aluno aplicará diretamente tudo o que aprendeu na fase anterior. Desta forma, proporcionará uma assistência de qualidade ao pessoal médico e os melhores cuidados a pacientes reais. Através deste estágio clínico, irão aprofundar os meandros da tecnologia de diagnóstico mais atualizada. Também discutirá procedimentos e estratégias de intervenção com especialistas experientes. Por outro lado, um orientador de formação designado pela TECH acompanhará o seu processo de superação ao longo das 3 semanas desta capacitação. Com este aconselhamento personalizado, o enfermeiro atingirá os objetivos académicos com todas as garantias.

Este **Mestrado Próprio b-learning em Enfermagem Desportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam são:

- ♦ O desenvolvimento de mais de 100 casos clínicos apresentados por profissionais de Enfermagem Desportiva
- ♦ O seu conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas sobre as disciplinas médicas essenciais para a prática profissional
- ♦ A apresentação de workshops práticos sobre técnicas diagnósticas e terapêuticas em Enfermagem Desportiva
- ♦ Sistema interativo de aprendizagem baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre as situações clínicas levantadas.
- ♦ Lições teóricas, questionamentos ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e documentos individuais de reflexão
- ♦ Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet
- ♦ Além disso, terá a possibilidade de efetuar um estágio num dos melhores centros hospitalares



Durante o estudo online desta capacitação, irá aumentar o seu domínio das tendências mais atuais na gestão psicológica de atletas de alto rendimento que um enfermeiro desportivo deve aplicar"

“

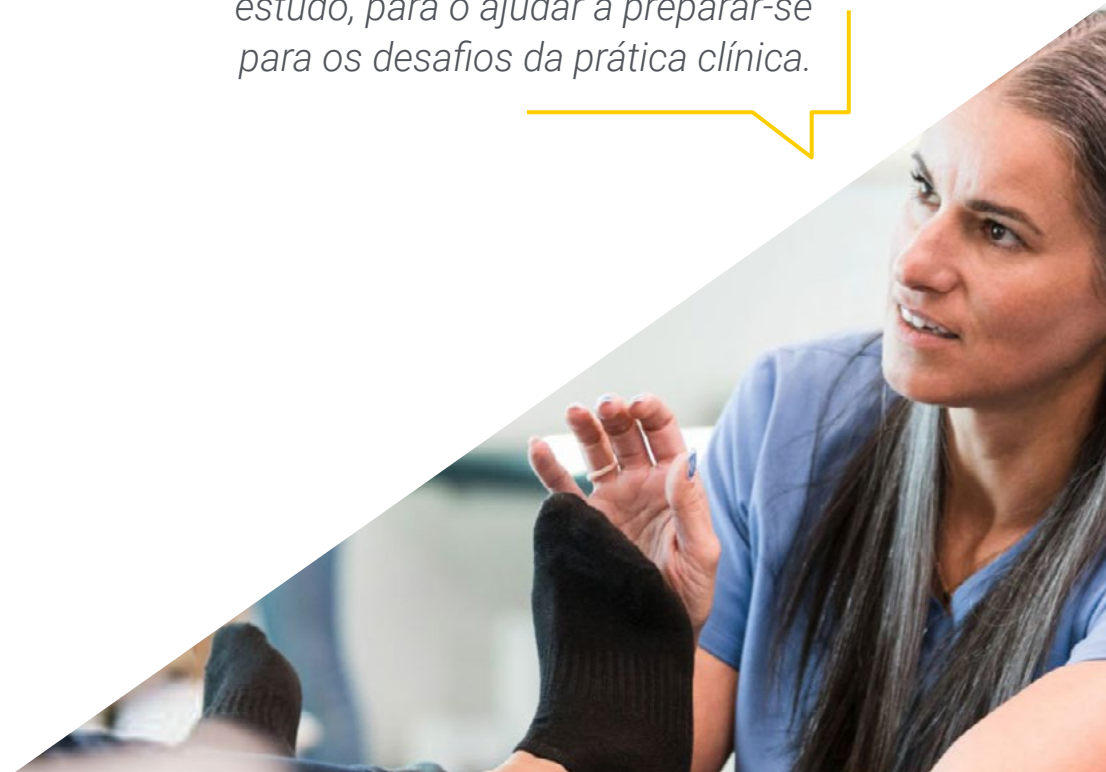
O estágio no local oferece-lhe 3 semanas de aprendizagem intensiva num centro hospitalar de primeira classe, onde utilizará os melhores recursos tecnológicos e será aconselhado por uma vasta equipa de especialistas”

Este Mestrado de carácter profissionalizante e modalidade semipresencial visa a atualização dos profissionais de enfermagem que necessitam de um alto nível de qualificação. O conteúdo é baseado nas últimas evidências científicas e orientado de forma didática para integrar o conhecimento teórico à prática da enfermagem, e os elementos teórico-práticos facilitarão a atualização do conhecimento e possibilitarão a tomada de decisões na gestão do paciente.

O seu conteúdo multimédia desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa oferece ao profissional de enfermagem uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para praticar em situações reais. A estrutura deste curso centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o aluno deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o mesmo. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

Durante o estágio presencial intensivo de 120 horas, aplicará procedimentos de última geração em pacientes desportivos que tenham sido prescritos por um médico especialista experiente.

Na parte teórica deste curso, recorrerá a métodos de ensino rigorosos, tais como casos de estudo, para o ajudar a preparar-se para os desafios da prática clínica.



02

Porquê fazer este Mestrado Próprio b-learning?

Como muitas outras áreas da saúde, a Enfermagem Desportiva tem-se atualizado consideravelmente nos últimos tempos devido a numerosas investigações científicas e à evolução das tecnologias terapêuticas. No entanto, nem todos os profissionais desta área conseguem manter-se atualizados devido à escassez de cursos centrados no desenvolvimento de competências profissionais específicas. Por este motivo, a TECH desenvolveu uma modalidade académica que integra os conteúdos teóricos e práticos desta área com um elevado nível de rigor e exigência. Assim, este Mestrado Próprio b-learning prevê o estudo de novos conceitos numa plataforma de aprendizagem 100% online e coordena depois a sua aplicação a partir de um estágio presencial intensivo num hospital de renome.



“

A maior universidade digital do mundo abre-lhe as portas para que possa subir na carreira e tornar-se num prestigiado enfermeiro de reabilitação desportiva"

1. Atualizar-se com a tecnologia mais recente disponível

Os dispositivos de diagnóstico, reabilitação e prevenção de lesões desportivas foram modernizados para tornar o trabalho dos médicos e enfermeiros mais eficiente. Por esta razão, todos os alunos desta capacitação aprenderão mais sobre as suas aplicações, a interpretação dos seus resultados e incorporarão o planeamento coletivo de procedimentos de intervenção na sua praxis.

2. Aprofundar conhecimentos recorrendo à experiência dos melhores especialistas

Nas duas fases deste Mestrado Próprio b-learning, o enfermeiro será acompanhado pelos melhores profissionais. Em primeiro lugar, na fase teórica, terá à sua disposição um corpo docente composto por professores de prestígio. Em seguida, no estágio clínico, discutirá procedimentos e técnicas com especialistas com vasta experiência no domínio dos cuidados de saúde.

3. Ser introduzido a ambientes clínicos de topo

A TECH quer que todos os seus alunos tenham acesso a ambientes clínicos de primeira classe. Por este motivo, coordenou esta formação prática com entidades que dispõem das melhores tecnologias. Também verificou a sua equipa de especialistas, confirmando assim que todas as instalações escolhidas proporcionarão aos alunos as melhores condições para o seu desempenho académico.





4. Combinar a melhor teoria com a prática mais avançada

Num mercado académico onde abundam os cursos teóricos sobre Enfermagem Desportiva, a TECH destaca-se com um Mestrado Próprio b-learning pioneiro no seu género. Esta qualificação oferece aos alunos a oportunidade de dominar conceitos teóricos e depois aplicá-los diretamente em pacientes reais, completando assim um estágio imersivo e presencial num centro hospitalar altamente reconhecido.

5. Alargar as fronteiras do conhecimento

Com a TECH, os alunos poderão efetuar os seus estágios clínicos em hospitais situados em diferentes continentes. Esta alternativa foi concebida para proporcionar ao aluno a análise de critérios de atendimento que seguem padrões internacionais. Além disso, esta oportunidade só está ao alcance da maior universidade digital do mundo graças a um grande número de parcerias e colaborações.



Terá uma imersão prática total no centro da sua escolha"

03

Objetivos

Com este curso, os alunos terão nas suas mãos uma preparação académica de primeira classe. Isto apenas é possível graças à metodologia de estudo implementada pela TECH. Integra os conhecimentos teóricos e práticos mais modernos no domínio da enfermagem desportiva em duas fases distintas. No primeiro, o profissional estudará os conceitos mais recentemente aplicados neste campo a partir de uma plataforma 100% online. Em seguida, realizará um estágio presencial intensivo e imersivo num hospital de prestígio equipado com as melhores tecnologias e uma equipa de especialistas excepcional.



“

Melhore as suas competências de enfermagem para cuidar de pacientes com lesões desportivas que necessitem de assistência psicológica através deste completíssimo curso da TECH”



Objetivo geral

- O objetivo geral do Mestrado Próprio b-learning é atualizar os enfermeiros na abordagem das principais patologias desportivas. Para o efeito, serão aprofundadas as técnicas mais modernas de avaliação e recolha de dados específicos sobre o estado físico, nutricional e psicológico dos atletas. Ficará também a conhecer melhor a utilização de estudos biomecânicos e a legislação em vigor sobre as suas competências profissionais. Também analisará os procedimentos mais atualizados para garantir a recuperação e também evitar a ocorrência de danos



Com a ajuda desta capacitação, adquirirá os conhecimentos mais modernos no domínio da enfermagem sobre os estudos biomecânicos para tratar do estado de saúde do pé em particular e do aparelho locomotor em geral"





Objetivos específicos

Módulo 1. Fundamentos anatomofisiológicos da atividade física

- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre a compreensão da fisiologia do exercício e dos sistemas energéticos
- ♦ Conhecer as principais adaptações cardiovasculares, respiratórias, endócrinas, digestivas e músculo-esqueléticas à atividade física e desportiva
- ♦ Estudar o papel da intervenção de enfermagem na avaliação da condição física e desportiva do jogador
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre a importância da gestão da fadiga e do excesso de treino no desporto

Módulo 2. Nutrição desportiva

- ♦ Desenvolver o papel de enfermeiro na avaliação do gasto energético e da nutrição desportiva
- ♦ Conhecer os mais recentes avanços nos estudos sobre hidratos de carbono, gorduras, proteínas e exercício físico
- ♦ Estudar o papel do enfermeiro nos testes de *doping* e *antidoping*
- ♦ Desenvolver a importância da nutrição na recuperação de lesões desportivas

Módulo 3. Enfermagem, saúde e desporto

- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre a legislação em vigor relativa à principal atividade desportiva
- ♦ Diferenciar o enquadramento legal e o papel do enfermeiro nos desportos de alta intensidade
- ♦ Ter um conhecimento exaustivo do direito desportivo que abrange os desportistas e enfermeiros
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre a gestão de um sistema de Enfermagem Desportiva a partir de um quadro legal

Módulo 4. Prescrição e promoção da atividade física desportiva

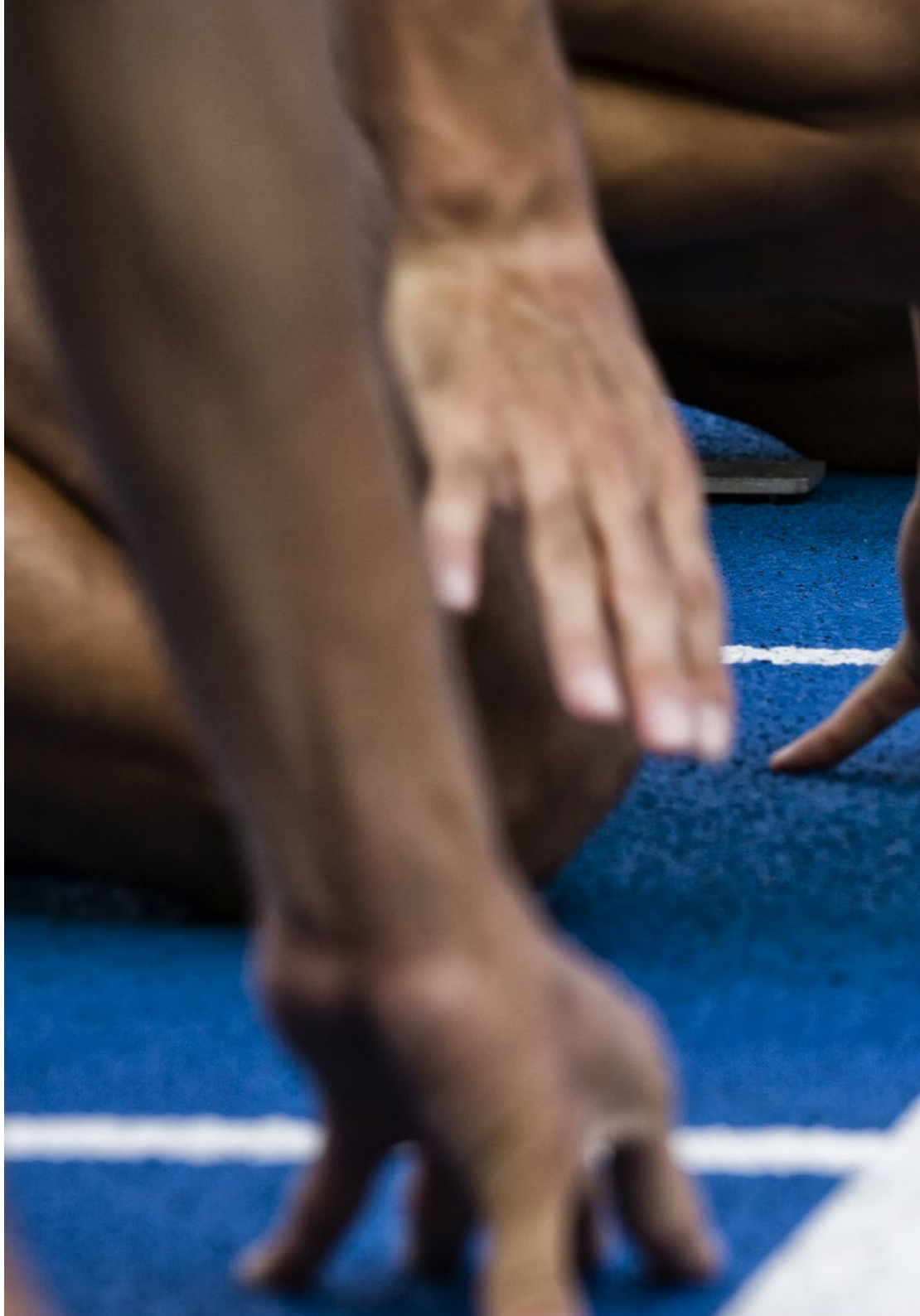
- ♦ Aprofundar os benefícios e riscos da atividade física no desporto
- ♦ Desenvolver a intervenção de enfermagem nos testes de aptidão física num programa de exercício físico
- ♦ Conhecer o papel de enfermeiro no treino cardiovascular, de resistência, força, mobilidade, flexibilidade e velocidade.
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre a atividade física no desporto para populações especiais

Módulo 5. Patologia desportiva

- ♦ Desenvolver os avanços na classificação das lesões desportivas e dos seus fatores predisponentes
- ♦ Avaliar o papel do enfermeiro no tratamento do atleta lesionado, com os principais avanços nas técnicas de suporte de vida, imobilização e tratamento de feridas
- ♦ Aprofundar os testes de diagnóstico pertinentes nas lesões físicas e desportivas e a intervenção do enfermeiro nas mesmas
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre as principais lesões e patologias desportivas comuns

Módulo 6. Problemas de saúde no desporto

- ♦ Estudar a intervenção do enfermeiro em questões como a diabetes, a obesidade e a asma no exercício físico
- ♦ Desenvolver conhecimentos sobre a higiene postural e a patologia médico-cirúrgica no desporto
- ♦ Conhecer a intervenção de enfermagem nas patologias dermatológicas, oftalmológicas e otorrinolaringológicas no desporto
- ♦ Estudar em profundidade a incidência de doenças cardíacas e de hipertensão arterial na atividade física e no desporto





Módulo 7. Psicologia do desporto

- ◆ Abordagem dos fundamentos psicológicos do exercício físico e do desporto
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre a base neurológica do movimento
- ◆ Analisar a psicopatologia do exercício físico e do desporto
- ◆ Desenvolver a intervenção do enfermeiro no treino e na competição

Módulo 8. Biomecânica aplicada ao alto rendimento desportivo

- ◆ Estudar a biomecânica básica do exercício desportivo
- ◆ Diferenciar os movimentos numa dimensão e num plano, bem como a cinemática das rotações
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre a dinâmica das rotações
- ◆ Analisar a biomecânica aplicada ao desporto de alto rendimento em casos práticos

Módulo 9. Avaliação do atleta em diferentes momentos da época

- ◆ Distinguir a intervenção de enfermagem na época de competição e nos períodos de transição
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre a importância do acompanhamento dos atletas
- ◆ Analisar o trabalho multidisciplinar dos enfermeiros em ambientes competitivos de alto nível
- ◆ Estudar as diferentes avaliações a efetuar pelo enfermeiro

Módulo 10. Nutrição aplicada ao alto rendimento desportivo

- ◆ Análise do metabolismo energético no esforço físico do atleta
- ◆ Expandir os métodos de avaliação do estado nutricional e do gasto energético
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre a nutrição nos desportos de força, de resistência e de equipa
- ◆ Destacar o papel do enfermeiro desportivo nas lesões e perturbações alimentares

04

Competências

Tendo concluído todas as fases deste Mestrado Próprio b-learning em Enfermagem Desportiva, o profissional terá desenvolvido as melhores competências. Ao completar as 1620 horas que compõem o curso, será capaz de implementar as últimas tendências nesta área de forma eficiente no seu trabalho diário.



“

As competências deste curso irão impulsionar a sua carreira de enfermeiro desportivo para a vanguarda da prestação de cuidados”



Competências gerais

- ♦ Desenvolver planos de nutrição baseados nos princípios do desporto de alto rendimento
- ♦ Prevenir e tratar lesões desportivas de natureza diversa
- ♦ Conceber tabelas de exercício físico saudável e personalizado para o atleta
- ♦ Avaliar corretamente a condição física e desportiva de uma pessoa em ambientes de alto rendimento
- ♦ Abordar patologias psicológicas, nutricionais e físicas relacionadas com a atividade desportiva

“

A TECH fornecer-lhe-á competências modernas, em conformidade com as últimas evidências científicas, que farão de si um excelente enfermeiro desportivo de elite”





Competências específicas

- ◆ Efetuar uma avaliação bioquímica e antropométrica completa do atleta
- ◆ Efetuar testes de ergometria, espirometria e somatometria em atletas de alto rendimento
- ◆ Participar nos processos antidopagem com uma metodologia adequada de recolha de amostras
- ◆ Planear a intervenção de enfermagem nos treinos que abranja todos os espectros da atividade física
- ◆ Intervir nas patologias e lesões desportivas mais frequentes em contextos de alto rendimento
- ◆ Abordar a combinação do desporto e do exercício físico com os problemas de saúde mais comuns
- ◆ Desenvolver modelos de intervenção psicológica adaptados à Enfermagem Desportiva
- ◆ Analisar o papel da biomecânica em todo o processo de exercício desportivo
- ◆ Responder aos vários distúrbios alimentares que podem ocorrer na prática desportiva regular e de alto rendimento

05

Planeamento do ensino

O plano de estudos foi cuidadosamente concebido por uma equipa de especialistas de renome internacional. Nele foram incluídos os mais modernos conceitos, procedimentos e ferramentas de trabalho para a praxis de Enfermagem Desportiva. O programa curricular, composto por um grande número de módulos académicos, aborda as diferentes patologias atléticas e o modo como os enfermeiros intervêm no seu diagnóstico, tratamento e reabilitação. Para além disso, este curso dá ênfase a novos aspetos do apoio psicológico a ser prestado por estes profissionais. Ao mesmo tempo, estes conteúdos teóricos serão lecionados a partir da plataforma 100% online da TECH.





“

100% online e sem horários pré-estabelecidos para a aprendizagem: esta é a plataforma que a TECH Ihe oferece para estudar os conteúdos deste Mestrado Próprio b-learning em Enfermagem Desportiva”

Módulo 1. Fundamentos anatomofisiológicos da atividade física

- 1.1. Conceitos e história da medicina e da enfermagem da atividade física e do esporte
- 1.2. Anatomia funcional e biomecânica aplicada à atividade física e ao esporte (AFD)
- 1.3. Fisiologia do exercício. Sistemas energéticos
- 1.4. Adaptações cardiovasculares à AFD
- 1.5. Adaptações respiratórias à AFD
- 1.6. Adaptações do sistema músculo-esquelético à AFD
- 1.7. Adaptações endócrinas, renais e digestivas à AFD
- 1.8. Avaliação da condição física e desportiva. Ergometria, espirometria e somatometria. Intervenções de enfermagem
- 1.9. A atividade física no stress ambiental. Altitude e profundidade
- 1.10. Termorregulação durante a atividade física. Intervenções de enfermagem
- 1.11. A fadiga e o excesso de treino

Módulo 2. Nutrição desportiva

- 2.1. Avaliação do gasto energético. Antropometria e composição corporal. Intervenções de enfermagem
- 2.2. Hidratos de carbono e exercício físico
- 2.3. Gorduras e exercício físico
- 2.4. Proteínas e exercício físico
- 2.5. Suplementos vitamínicos e minerais no exercício físico
- 2.6. Nutrição antes, durante e após o exercício. Intervenções de enfermagem
- 2.7. Reposição de fluidos e eletrólitos após uma AFD. Intervenções de enfermagem
- 2.8. *Doping* e ajudas ergogénicas. Controlo *antidoping*: metodologia de recolha de amostras. Intervenções de enfermagem
- 2.9. Distúrbios de comportamento alimentar e AFD. Intervenções de enfermagem
- 2.10. Nutrição na recuperação de lesões desportivas



Módulo 3. Enfermagem, saúde e desporto

- 3.1. Ciclismo
- 3.2. Desportos de equipa
- 3.3. Desportos de raquete
- 3.4. Natação e atletismo
- 3.5. Esqui
- 3.6. Desportos de combate
- 3.7. Remo e canoagem
- 3.8. Efeitos do exercício na saúde
- 3.9. Atividade e exercício físico para a melhoria da saúde
- 3.10. Classificação e critérios de seleção para exercícios e movimentos

Módulo 4. Prescrição e promoção da atividade física desportiva

- 4.1. Princípios e planeamento do treino
- 4.2. Benefícios e riscos da AFD
- 4.3. Testes de aptidão física para inclusão num programa de exercício físico. Intervenções de enfermagem
- 4.4. Treino cardiovascular. Intervenções de enfermagem
- 4.5. Treino de resistência. Intervenções de enfermagem
- 4.6. Treino de força. Intervenções de enfermagem
- 4.7. Treino de mobilidade, flexibilidade e coordenação. Intervenções de enfermagem
- 4.8. AFD em populações especiais. Intervenções de enfermagem
- 4.9. Treino em flexibilidade
- 4.10. Treino de velocidade e agilidade

Módulo 5. Patologia desportiva

- 5.1. Epidemiologia da patologia na AFD
- 5.2. Lesão desportiva. Conceitos e classificação
- 5.3. Fatores de predisposição a lesões desportivas
- 5.4. Prevenção de lesões desportivas. Intervenções de enfermagem
- 5.5. Avaliação inicial do utilizador lesionado. Intervenções de enfermagem
- 5.6. Intervenções de enfermagem no atleta lesionado. Técnicas de suporte de vida, mobilização, imobilização, manuais e tratamento de feridas
- 5.7. Testes de diagnóstico nas lesões físicas desportivas. Radiografias, ecografias, ressonâncias magnéticas
- 5.8. Recuperação de lesões físico-desportivas. Intervenções de enfermagem
- 5.9. Lesões do ombro em desporto
- 5.10. Lesões nos braços
- 5.11. Lesões do cotovelo no desporto
- 5.12. Lesões nos antebraços, pulsos e mãos no desporto
- 5.13. Lesões na cabeça e no rosto no desporto
- 5.14. Lesões na garganta, peito e abdómen no desporto
- 5.15. Lesões dorsais/espinais no desporto

Módulo 6. Problemas de saúde no desporto

- 6.1. Hipertensão arterial, hiperlipemia e exercício físico
- 6.2. Diabetes e exercício físico
- 6.3. Obesidade, controlo do peso e exercício físico
- 6.4. Doenças cardíacas e exercício físico. Reabilitação cardiovascular
- 6.5. Asma, exercício físico e desporto
- 6.6. OCFA e exercício físico. Reabilitação de pacientes com patologias respiratórias
- 6.7. Exercício em doenças hematológicas e infecciosas
- 6.8. Osteoartrite, osteoporose em relação ao exercício e ao desporto
- 6.9. A dor lombar e o exercício. Higiene postural. Intervenções de enfermagem
- 6.10. Patologias dermatológicas, oftalmológicas e otorrinolaringológicas no desporto
- 6.11. Intervenções de enfermagem em patologia médico-cirúrgica no desporto
- 6.12. Higiene pessoal no desporto. Intervenções de enfermagem



Módulo 7. Psicologia do desporto

- 7.1. Fundamentos da psicologia do exercício e do desporto
- 7.2. Psicologia dos atletas, treinadores e pessoal técnico. Intervenções de enfermagem
- 7.3. A motivação do praticante de exercício físico. Intervenções de enfermagem
- 7.4. Psicologia e lesões desportivas
- 7.5. Psicopatologia do exercício físico e do desporto. Intervenções de enfermagem
- 7.6. Bases neurológicas básicas
- 7.7. Bases neurológicas do movimento
- 7.8. Competências motoras e aprendizagem
- 7.9. Modelos de intervenção psicológica
- 7.10. Da procura à intervenção. A intervenção no treino e na competição

Módulo 8. Biomecânica aplicada ao alto rendimento desportivo

- 8.1. Introdução à biomecânica
- 8.2. Movimento numa dimensão
- 8.3. Movimento num plano
- 8.4. Cinemática das rotações
- 8.5. Dinâmica
- 8.6. Dinâmicos das rotações
- 8.7. Estática-equilíbrio-mecânico
- 8.8. Análise biomecânica
- 8.9. Análise de vídeo
- 8.10. Casos práticos

Módulo 9. Avaliação do atleta em diferentes momentos da época

- 9.1. Avaliação bioquímica
- 9.2. Avaliação antropométrica
- 9.3. Pré-temporada
- 9.4. Temporada competitiva
- 9.5. Período de transição
- 9.6. Viagens
- 9.7. Monitorização do atleta
- 9.8. Cálculo da taxa de transpiração
- 9.9. Trabalho multidisciplinar
- 9.10. Doping

Módulo 10. Nutrição aplicada ao alto rendimento desportivo

- 10.1. Metabolismo energético do esforço físico
- 10.2. Avaliação do estado nutricional e da composição corporal
- 10.3. Avaliação das despesas energéticas
- 10.4. Nutrição em musculação e recomposição do corpo
- 10.5. Nutrição nos desportos de força
- 10.6. Nutrição nos desportos coletivos
- 10.7. Nutrição nos desportos de resistência
- 10.8. Ajudas nutricionais ergogénicas
- 10.9. Perturbações alimentares e lesões desportivas
- 10.10. Avanços e investigação em nutrição desportiva



O Relearning e outros métodos didáticos implementados pela TECH permitir-lhe-ão assimilar novos conhecimentos da forma mais rápida e flexível"

06

Estágio Clínico

Após passar o período teórico online, este Mestrado Próprio b-learning dá início a um estágio prático, intensivo e imersivo numa instituição clínica de renome. Nesta, o aluno terá a oportunidade de praticar protocolos modernos e manusear tecnologias de ponta, como enfermeiro, no acompanhamento e cuidado de pacientes reais.

“

Após completar a fase teórica, iniciará uma preparação prática intensiva e imersiva com 120 horas de duração”

O período de Formação Prática deste curso dedica 3 semanas ao estudo intensivo e imersivo da prática de Enfermagem Desportiva. Para esta preparação presencial, o aluno desloca-se a um estabelecimento hospitalar equipado com os meios mais modernos e amplamente utilizados neste domínio dos cuidados de saúde. A partir daí, aplicará novos procedimentos em pacientes reais e implementará as recomendações do pessoal médico especializado.

Ao mesmo tempo, discutirá protocolos e conceitos de interesse com especialistas em enfermagem que fazem parte do pessoal destas organizações. Graças aos seus conselhos, poderão desenvolver novas competências muito mais rápida e facilmente. Da mesma forma, um orientador de formação, nomeado pela TECH, será encarregado de supervisionar o progresso educativo ao longo do curso. Esta figura académica será responsável pela inserção de tarefas de complexidade variável ao longo do processo educativo.

A parte prática será realizada com a participação ativa do aluno na realização das atividades e procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e orientação dos professores e outros colegas de formação que facilitam o trabalho em equipa e a integração multidisciplinar como competências transversais à praxis de enfermagem clínica (aprender a ser e aprender a relacionar-se).

Os procedimentos descritos a seguir constituirão a base da parte prática da capacitação e a sua aplicação está sujeita tanto à adequação dos pacientes como à disponibilidade do centro e à sua carga de trabalho, sendo as atividades propostas as seguintes:





Módulo	Atividade Prática
Métodos de diagnóstico de última geração para a enfermagem desportiva	Colaborar no diagnóstico de lesões em fases muito precoces, através de métodos de gamagrafia
	Avaliar o estado das lesões musculares e de outros tecidos moles, como os tendões ou os ligamentos, através de ecografias
	Recolher os resultados de estudos biomecânicos digitalizados para abordar o estado de saúde do pé em particular e do sistema locomotor em geral
	Sugerir a utilização do equipamento de Radiofrequência R200 para potenciar a ação antálgica, anti-inflamatória, antiedematosa e cicatrizante no processo de recuperação dos atletas
Exercício para a reabilitação de lesões desportivas em enfermagem	Conceber exercícios destinados a fortalecer a zona lesionada e a prevenir uma eventual recaída
	Planear um treino centrado na melhoria da saúde muscular dos atletas
	Verificar o desenvolvimento de exercícios físicos específicos para cada grupo muscular com o objetivo de favorecer a readaptação à prática desportiva
Avaliação do estado nutricional e da dieta do atleta do ponto de vista da enfermagem	Participar na análise bioenergética e nutricional
	Rever o estado nutricional do paciente nas suas diferentes fases etárias
	Controlar a ingestão diária do paciente e sugerir as alterações necessárias aos especialistas
	Verificar a adaptação fisiológica e metabólica a diferentes tipos de exercício
Tratamento de lesões desportivas do ponto de vista da enfermagem	Prestar apoio no tratamento e exame das lesões musculares dos membros superiores
	Informar o médico sobre a evolução das lesões, comparando os diferentes métodos de controlo
	Transferir as conclusões e resultados para o especialista após a avaliação funcional do joelho através de uma abordagem neuro-ortopédica
	Manusear as técnicas pélvicas osteopáticas

Seguro de responsabilidade civil

A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de formação prática na empresa. Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para tal, esta entidade educativa compromete-se a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a formação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da formação prática. Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do curso prático no centro.



Condições gerais da formação prática

As condições gerais do contrato de estágio são as seguintes:

1. ORIENTAÇÃO: durante o Mestrado Próprio b-learning, o aluno terá dois orientadores que o acompanharão durante todo o processo, resolvendo toda as dúvidas e questões que possam surgir. Por um lado, haverá um orientador profissional pertencente ao centro de estágios, cujo objetivo será orientar e apoiar o estudante em todos os momentos. Por outro lado, será também atribuído um orientador académico, cuja missão será coordenar e ajudar o aluno ao longo de todo o processo, esclarecendo dúvidas e auxiliando-o em tudo o que necessitar. Desta forma, o profissional estará sempre acompanhado e poderá esclarecer todas as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática como académica.

2. DURAÇÃO: o programa de estágio terá a duração de 3 semanas consecutivas de formação prática, distribuídas por turnos de 8 horas, em 5 dias por semana. Os dias de comparência e o horário serão da responsabilidade do centro, informando o profissional devidamente e antecipadamente, com tempo suficiente para facilitar a sua organização.

3. NÃO COMPARÊNCIA: em caso de não comparência no dia do início do Mestrado Próprio b-learning, o aluno perderá o direito ao mesmo sem possibilidade de reembolso ou de alteração de datas. A ausência por mais de 2 dias de estágio, sem causa justificada/médica, implica a anulação do estágio e, por conseguinte, a sua rescisão automática. Qualquer problema que surja no decurso da participação no estágio deve ser devidamente comunicado, com carácter de urgência, ao orientador académico.

4. CERTIFICAÇÃO: o aluno que concluir o Mestrado Próprio b-learning receberá um certificado que acreditará a sua participação no centro em questão.

5. RELAÇÃO PROFISSIONAL: o Mestrado Próprio b-learning não constitui uma relação profissional de qualquer tipo.

6. ESTUDOS PRÉVIOS: alguns centros podem solicitar um certificado de estudos prévios para a realização do Mestrado Próprio b-learning. Nestes casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágios da TECH, para que seja confirmada a atribuição do centro selecionado.

7. NÃO INCLUI: o Mestrado Próprio b-learning não incluirá qualquer elemento não descrito nas presentes condições. Por conseguinte, não inclui alojamento, transporte para a cidade onde se realizam os estágios, vistos ou qualquer outro serviço não descrito acima.

No entanto, o aluno poderá consultar o seu orientador académico se tiver qualquer dúvida ou recomendação a este respeito. Este fornecer-lhe-á todas as informações necessárias para facilitar os procedimentos envolvidos.

07

Onde posso fazer o estágio clínico?

Este Mestrado Próprio b-learning inclui um estágio prático numa unidade de saúde dedicada aos cuidados e à reabilitação de desportistas. A partir daí, o enfermeiro poderá completar a sua preparação, pondo em prática, de forma direta e presencial, os conhecimentos teóricos adquiridos durante a primeira fase. Cada aluno terá também a oportunidade de aceder a um estabelecimento equipado com os melhores recursos e pessoal de enfermagem.





Esta qualificação proporciona-lhe a melhor formação teórica e prática em Enfermagem Desportiva numa nova e exigente modalidade de ensino. Não perca a oportunidade e matricule-se agora mesmo!

tech 36 Onde posso fazer o Estágio Clínico?



Os alunos podem efetuar a parte prática deste Mestrado Próprio b-learning nos seguintes centros:



Policlínico HM Moraleja

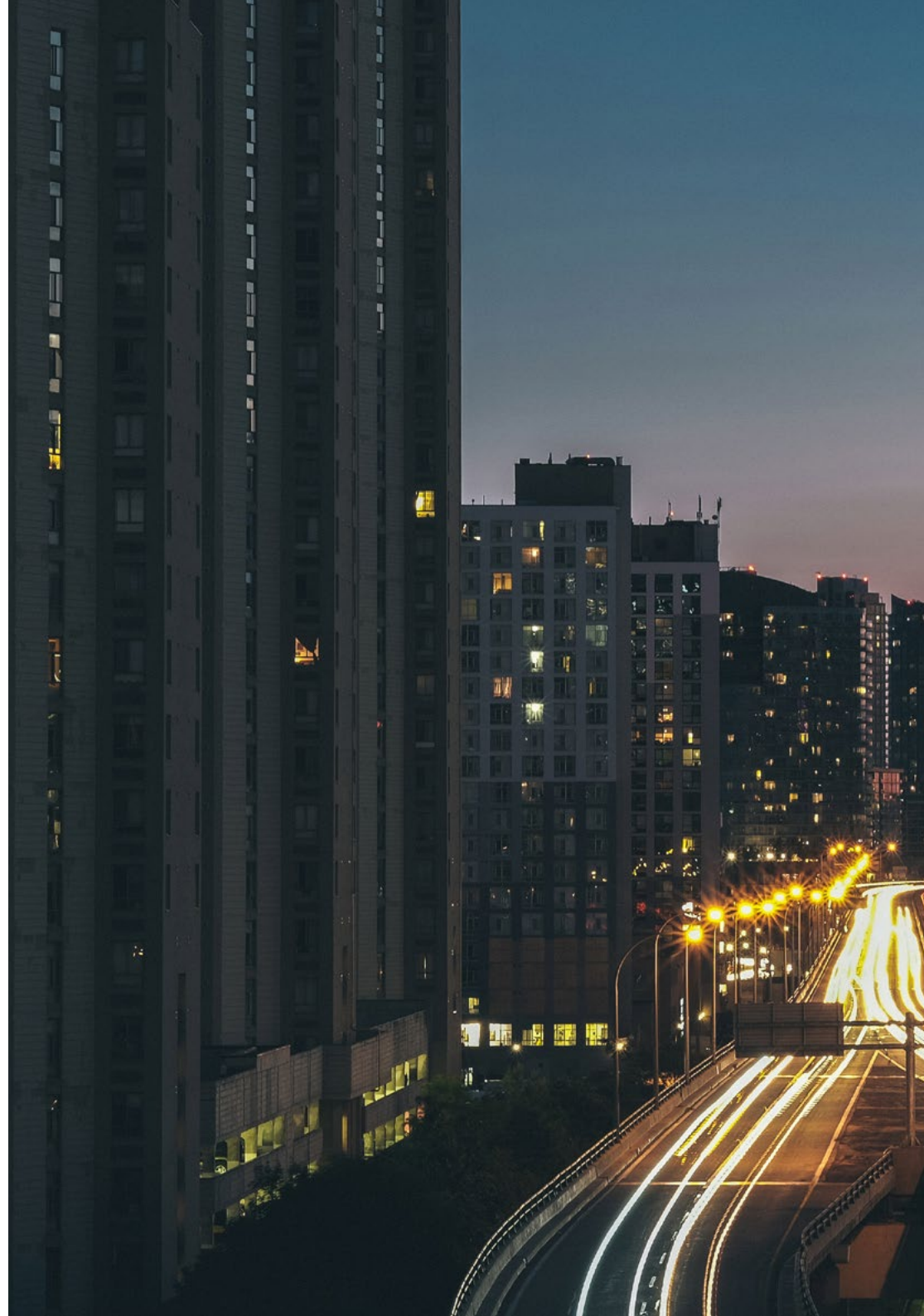
País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Medicina de Reabilitação na Abordagem da Lesão Cerebral Adquirida





Enfermagem

Policlínico HM Matogrande

País: Espanha
Cidade: Corunha

Endereço: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º,
15009, A Coruña

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados
privados distribuídos por toda
a Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Doenças Neurodegenerativas

09

Metodologia

Este curso oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo, considerado um dos mais eficazes por publicações líderes, tais como o *New England Journal of Medicine*.



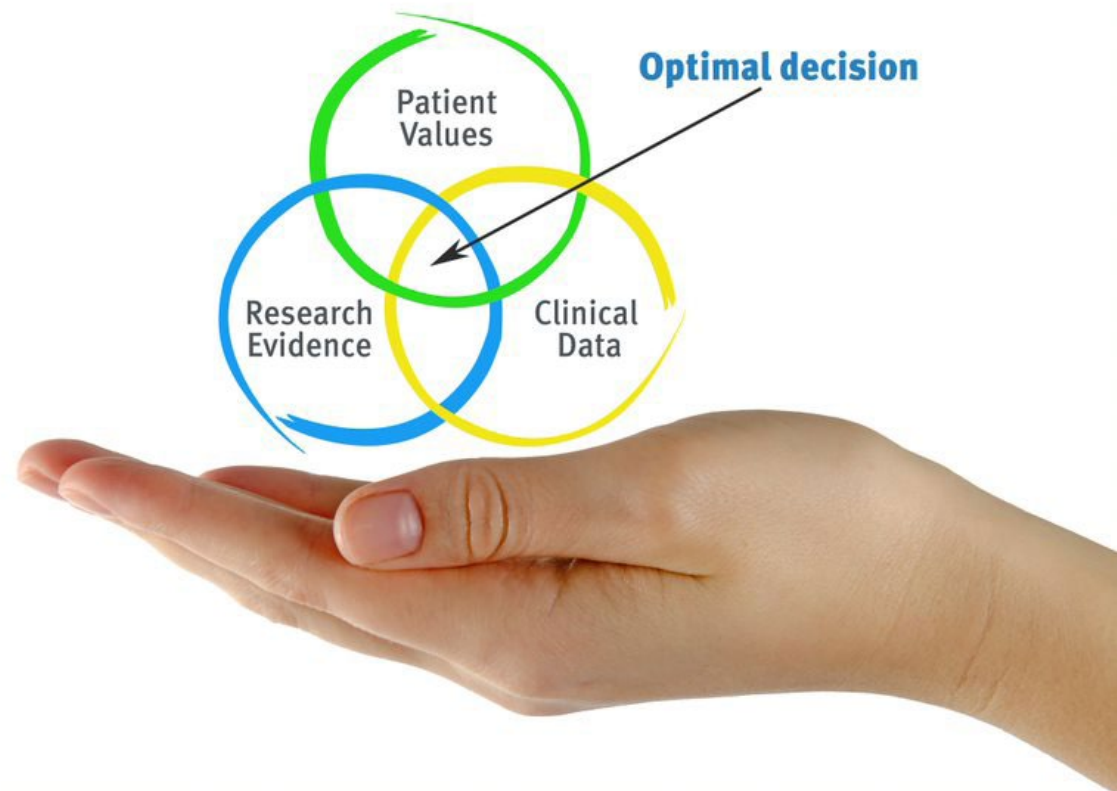
“

Descubra o Relearning, um sistema que renuncia à aprendizagem linear convencional que o encaminhará através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na Escola de Enfermagem da TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os enfermeiros que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos 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 de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 175.000 enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independentemente da carga prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

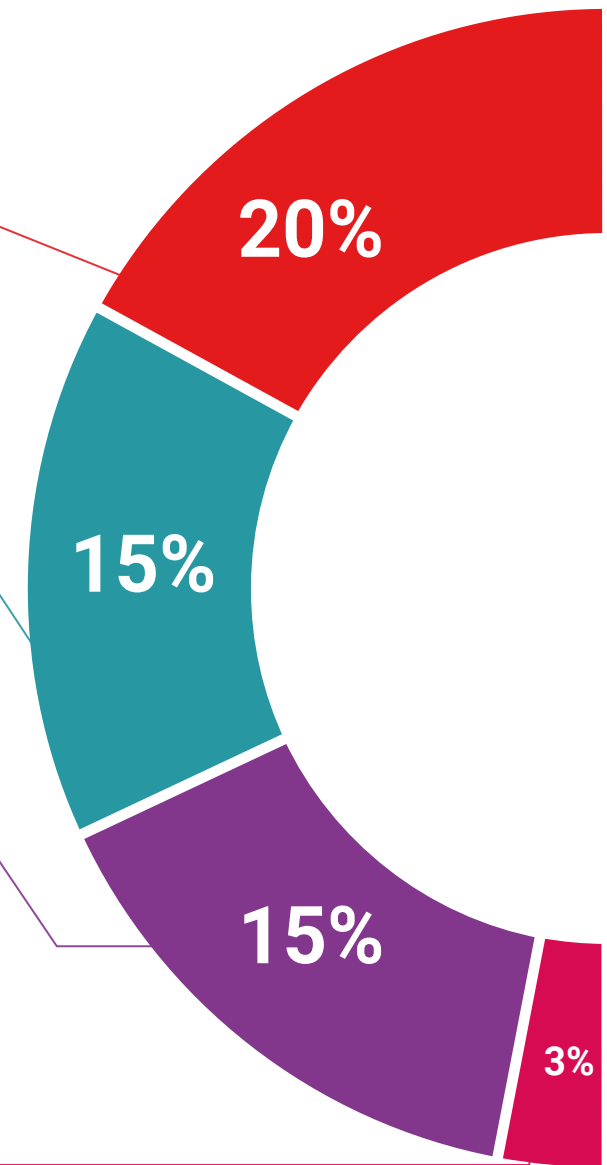
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

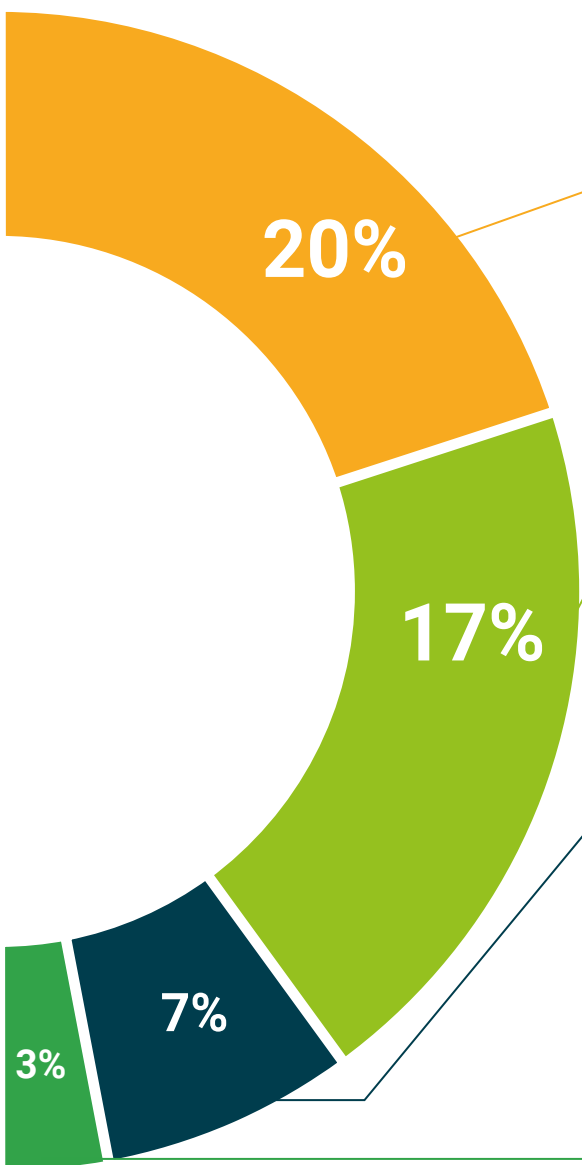
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 necessita para completar a sua capacitação.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante 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

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



09

Certificação

O Mestrado Próprio b-learning em Enfermagem Desportiva garante, para além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um certificado de Mestrado Próprio b-learning emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Mestrado Próprio b-learning em Enfermagem Desportiva** conta com o conteúdo educativo mais completo e atualizado do panorama profissional e académico.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* de Mestrado Próprio b-learning, emitido pela TECH.

Para além do certificado de conclusão, o aluno poderá obter uma declaração, bem como o certificado do conteúdo programático. Para tal, deve contactar o seu orientador académico, que lhe fornecerá todas as informações necessárias.

Certificação: **Mestrado Próprio b-learning em Enfermagem Desportiva**

Modalidade: **Semipresencial (Online + Estágio Clínico)**

Duração: **12 meses**

Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**

Reconhecimento: **60 + 5 créditos ECTS**

Carga horária: **1620 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

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

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio b-learning Enfermagem Desportiva

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

60 + 5 créditos ECTS

Carga horária: 1620 horas

Mestrado Próprio b-learning

Enfermagem Desportiva

Reconhecido pela NBA

