

Curso de Especialização

Método Pilates de Chão



Curso de Especialização Método Pilates de Chão

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-metodo-pilates-chao

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

A falta de sensibilização dos doentes para os benefícios dos tratamentos complementares de Pilates pode ser atribuída à insuficiente divulgação das suas vantagens pelos profissionais de saúde. Em resposta a esta necessidade, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização com o objetivo de oferecer aos profissionais uma atualização na adaptação dos exercícios de Pilates a cada patologia, na prática no chão, bem como nas técnicas de estabilização central e articular. Além disso, o Curso de Especialização é ministrado de forma 100% online, oferecendo a possibilidade de se conectar ao mesmo a qualquer hora e em qualquer lugar.



“

Atualizará os seus conhecimentos sobre os Métodos de Pilates de Chão com este Curso de Especialização da TECH 100% online”

Muitas vezes, os doentes tendem a optar por tratamentos mais convencionais devido ao seu desconhecimento sobre a existência de terapias complementares eficazes para tratar os problemas da coluna, dos membros superiores e inferiores. Neste caso, a falta de conhecimento do paciente sobre os poderes da terapia de Pilates pode estar relacionada com a falta de divulgação. Por este motivo, os médicos devem manter-se a par das últimas evidências científicas, técnicas e modelos deste tipo de exercício.

Neste contexto, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização, que oferece aos clínicos uma atualização completa sobre a forma como as técnicas de Pilates podem melhorar as perturbações da coluna vertebral, dos membros superiores e inferiores e as várias patologias existentes.

Trata-se de um Curso de Especialização que permitirá aos estudantes desenvolver as suas competências na adaptação de posições e exercícios com este tipo de terapias, a avaliação das capacidades de pacientes com diversas patologias e a sua adaptação aos exercícios de Pilates. Isto é complementado por uma vasta gama de materiais multimédia disponíveis numa biblioteca virtual, a que se pode aceder ilimitadamente no decurso deste Curso de Especialização especializado.

Além disso, esta opção académica oferece flexibilidade ao profissional, uma vez que pode ser acedida a qualquer hora e em qualquer lugar. Além disso, este Curso de Especialização incorpora na sua metodologia o sistema *Relearning* que permite ao aluno recordar os conceitos mais relevantes de forma mais eficiente e num período de tempo mais curto.

Este **Curso de Especialização em Método Pilates de Chão** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e pilates
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Incorpore na sua prática clínicas as técnicas de Pilates que mais favorecem a recuperação de alterações nos membros superiores e inferiores”

“

Irá explorar, com o melhor material didático, a versatilidade dos exercícios de Pilates em máquina e como adaptá-los a cada patologia"

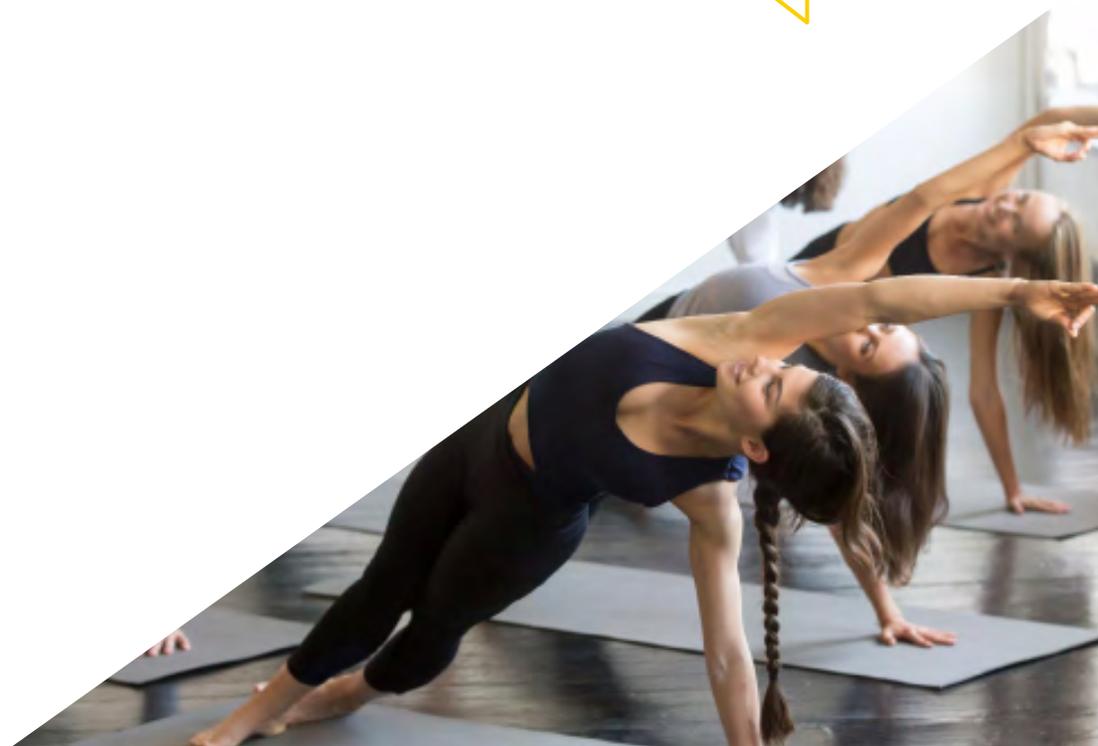
O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta especialização, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para se especializar em situações reais.

A elaboração desta especialização baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com o apoio de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados.

Oferecerá soluções personalizadas aos seus pacientes e aplicará as técnicas mais inovadoras da terapia de Pilates.

Tratará dores nos ombros, cotovelos, joelhos e tornozelos com os protocolos específicos do Pilates.



02

Objetivos

O principal objetivo deste Curso de Especialização é fornecer aos médicos as informações mais atuais sobre os métodos de Pilates de Chão, permitindo-lhes utilizar esta disciplina como uma ferramenta terapêutica eficaz no tratamento de diversas patologias. Desta forma, ao integrar os princípios e as técnicas desta atividade física na sua prática clínica, os profissionais poderão oferecer aos seus pacientes uma opção de tratamento complementar que promove a saúde e o bem-estar. Além disso, esta especialização utiliza recursos multimídia inovadores, como vídeos in focus com imagens de alta qualidade.





“

Irá aprofundar o conhecimento de condições neurológicas tratadas com Pilates, tais como a Esclerose Múltipla, Acidente Vascular Cerebral, Parkinson e Paralisia Cerebral”



Objetivos gerais

- ♦ Aprofundar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- ♦ Distinguir as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão.
- ♦ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e dos clientes
- ♦ Domínio aprofundado dos aparelhos utilizados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias.
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ♦ Desenvolver atividades para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher no decurso da gravidez até ao parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





Objetivos específicos

Módulo 1 O Pilates nas alterações da coluna vertebral

- ♦ Investigar os principais problemas da coluna e o seu tratamento
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre os principais problemas das costas e o seu tratamento
- ♦ Aplicar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

Módulo 2 O Pilates nas alterações dos membros superiores

- ♦ Identificar as patologias do cotovelo e o seu tratamento
- ♦ Desenvolver conhecimentos sobre as patologias do cotovelo e o seu tratamento
- ♦ Explorar as patologias do pulso e o seu tratamento

Módulo 3 O Pilates nas alterações dos membros inferiores

- ♦ Detetar características distintivas de cada lesão
- ♦ Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Adequar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

Módulo 4 Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- ♦ Dominar as características de cada patologia
- ♦ Identificar as principais perturbações de cada patologia
- ♦ Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no Método Pilates

03

Direção do curso

TECH distingue-se pela sua concentração na produção de conteúdos inovadores e de elevada qualidade. Para atingir este objetivo, reuniu profissionais conceituados e com vasta experiência em Fisioterapia e Pilates. Deste modo, os médicos têm acesso a um programa de estudos evoluído, criado por verdadeiros especialistas neste método tão popular. Esta oportunidade oferece aos alunos uma experiência excepcional de atualização com os principais especialistas na matéria.





“

Irá analisar a forma como o Pilates pode ser uma ferramenta eficaz no tratamento da Osteoporose e problemas do Pavimento Pélvico, por especialistas de renome na área da Fisioterapia"

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da Medicina Desportiva e Reabilitação Física. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde foi Diretor do Centro de Medicina Desportiva.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde Medicina Desportiva até ao Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

Além da sua prática clínica, é reconhecido nacional e internacionalmente pelas suas contribuições para o mundo do desporto e da saúde. Foi nomeado pelo presidente George W. Bush para o Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Desportos e recebeu o Prémio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, destacando o seu compromisso com a promoção de estilos de vida saudáveis.

Desempenhou também um papel crucial em eventos desportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. A sua dedicação à divulgação é evidente no seu extenso trabalho na criação de recursos académicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness, e como Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody". Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na Medicina Desportiva e Fitness mundialmente.



Dr. Edward, Laskowski

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: American College of Sports Medicine

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sr. González Arganda , Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ♦ CEO da Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente do Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente do Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Faculdade de Osteopatia de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia.
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas

Professores

Sra. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta no Centro de Tecnificação da Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta de Traumatologia na Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta no Clube SPV51 e no Clube Valdeluz de Hóquei Hierba
- ♦ Curso de Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madrid

Sr. Pérez Costa, Eduardo

- ♦ Diretor Executivo da Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ♦ Fisioterapeuta independente, tratamento ao domicílio em Madrid
- ♦ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Preparador físico do Club Baloncesto Zona Press
- ♦ Fisioterapeuta na equipa da filial UD Sanse
- ♦ Fisioterapeuta no terreno com a Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Físio Life Plus
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Manual no aparelho locomotor na Universidade de Alcalá
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

Sra. García Ibáñez, Marina

- ♦ Fisioterapeuta na Fundação Esclerose Múltipla de Madrid e clínica privada ao domicílio
- ♦ Fisioterapeuta em tratamentos domiciliários de pediatria e adultos com patologia neurológica
- ♦ Fisioterapeuta na Fundação Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ♦ Especialista em Fisioterapia Neurológica pela Universidad Europea de Madrid
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de Avaliação e Tratamento pela Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Licenciada em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

04

Estrutura e conteúdo

Este Curso de Especialização oferece uma atualização no domínio do Método Pilates de Chão, oferecendo ao especialista a oportunidade de alargar os seus conhecimentos e aprofundar a sua compreensão da biomecânica da coluna vertebral, dos exercícios de estabilização central e das síndromes discais. Além disso, irá explorar exercícios específicos para as perturbações nervosas dos membros superiores e inferiores e para a dissociação. Tudo isto, com a flexibilidade de ser um Curso de Especialização 100% online, o que permite aos profissionais de saúde participarem nesta atividade sem terem de cumprir um horário pré-estabelecido e sem interferir com as suas responsabilidades quotidianas.



“

Um Curso de Especialização acadêmico desenvolvido com a metodologia pedagógica mais eficaz, o método Relearning”

Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livros e postulados
 - 1.1.3. Legado
 - 1.1.4. Origem exercício personalizado
- 1.2. Antecedentes do Método Pilates
 - 1.2.1. Referências
 - 1.2.2. Desenvolvimentos
 - 1.2.3. Situação atual
 - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Evolução do Método
 - 1.3.1. Melhorias e alterações
 - 1.3.2. Contribuições para o método Pilates
 - 1.3.3. Pilates Terapêutico
 - 1.3.4. Pilates e Atividade Física
- 1.4. Princípios Método Pilates
 - 1.4.1. Definição dos Princípios
 - 1.4.2. Evolução das Princípios
 - 1.4.3. Níveis de progressão
 - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates Clássico vs. Contemporâneo/Moderno
 - 1.5.1. Elementos-chave do Pilates Clássico
 - 1.5.2. Análise de Pilates Moderno/Clássico
 - 1.5.3. Contribuições do Pilates moderno
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates de Chão e Máquinas de Pilates
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates de Chão
 - 1.6.2. Evolução do Pilates de Chão
 - 1.6.3. Fundamentos do Pilates de Máquinas
 - 1.6.4. Evolução no Pilates de Máquinas

- 1.7. Evidências científicas
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com o Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutoramento em Pilates
 - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
 - 1.7.4. Aplicações para Pilates
- 1.8. Orientações do Método Pilates
 - 1.8.1. Tendências nacionais
 - 1.8.2. Tendências internacionais
 - 1.8.3. Análise das tendências
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Escolas
 - 1.9.1. Escolas de formação de Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das escolas de Pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Associações e Federações de Pilates
 - 1.10.1. Definições
 - 1.10.2. Contribuições
 - 1.10.3. Objetivos
 - 1.10.4. PMA

Módulo 2. O Pilates nas alterações dos membros superiores

- 2.1. Memória anatómica de base
 - 2.1.1. Osteologia dos membros superiores
 - 2.1.2. Miologia dos membros superiores
 - 2.1.3. Biomecânica dos membros superiores
 - 2.1.4. Boas práticas
- 2.2. Exercícios de estabilização
 - 2.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
 - 2.2.2. Exercícios de estabilização MATT
 - 2.2.3. Exercícios de estabilização em máquina
 - 2.2.4. Os melhores exercícios de estabilização



- 2.3. Exercícios de mobilização articular
 - 2.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
 - 2.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
 - 2.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquina
 - 2.3.4. Os melhores exercícios de mobilidade articular
- 2.4. Exercícios de fortalecimento
 - 2.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
 - 2.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
 - 2.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquina
 - 2.4.4. Os melhores exercícios de fortalecimento
- 2.5. Exercícios funcionais
 - 2.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
 - 2.5.2. Exercícios funcionais MATT
 - 2.5.3. Exercícios funcionais em máquina
 - 2.5.4. Os melhores exercícios funcionais
- 2.6. Patologia do Ombro Protocolos específicos
 - 2.6.1. Ombro doloroso
 - 2.6.2. Ombro congelado
 - 2.6.3. Ombro hipomóvel
 - 2.6.4. Exercícios para os ombros
- 2.7. Patologia do cotovelo Protocolos específicos
 - 2.7.1. Patologia articular
 - 2.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 2.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
 - 2.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 2.8. Patologia do pulso
 - 2.8.1. Principais síndromes
 - 2.8.2. Tipos de patologias do pulso
 - 2.8.3. Exercícios do pulso
 - 2.8.4. Conclusões

- 2.9. Patologia da Mão
 - 2.9.1. Principais síndromes
 - 2.9.2. Tipo de patologia mão
 - 2.9.3. Exercícios da Mão
 - 2.9.4. Conclusões
- 2.10. Compressão do nervo no membro superior
 - 2.10.1. Plexo braquial
 - 2.10.2. Nervos periféricos
 - 2.10.3. Tipo de patologia
 - 2.10.4. Exercícios para a compressão do nervo do membro superior

Módulo 3. O Pilates nas alterações dos membros inferiores

- 3.1. Memória anatómica de base
 - 3.1.1. Osteologia dos membros Inferiores
 - 3.1.2. Miologia dos membros inferiores
 - 3.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
 - 3.1.4. Boas práticas
- 3.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
 - 3.2.1. Patologias do crescimento
 - 3.2.2. Patologias no atleta
 - 3.2.3. Outro tipo de patologias
 - 3.2.4. Conclusões
- 3.3. Exercícios indicados no tapete, máquinas e utensílios Protocolo geral
 - 3.3.1. Exercícios de dissociação
 - 3.3.2. Exercícios de mobilização
 - 3.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 3.3.4. Exercícios funcionais
- 3.4. Patologia da anca
 - 3.4.1. Patologia articular
 - 3.4.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 3.4.3. Patologia Cirúrgica Prótese
 - 3.4.4. Exercícios para a anca

- 3.5. Patologia do joelho
 - 3.5.1. Patologia articular
 - 3.5.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 3.5.3. Patologia Cirúrgica Prótese
 - 3.5.4. Exercícios para o joelho
- 3.6. Patologia do tornozelo
 - 3.6.1. Patologia articular
 - 3.6.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 3.6.3. Patologia cirúrgica
 - 3.6.4. Exercícios para o tornozelo
- 3.7. Patologia do pé
 - 3.7.1. Patologia articular e fascial
 - 3.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 3.7.3. Patologia Cirúrgica
 - 3.7.4. Exercícios para o pé
- 3.8. Compressão do nervo do membro inferior
 - 3.8.1. Plexo braquial
 - 3.8.2. Nervos periféricos
 - 3.8.3. Tipos de patologias
 - 3.8.4. Exercícios para a compressão do nervo do membro Inferior
- 3.9. Análise da cadeia antero-lateral do membro inferior
 - 3.9.1. O que é a cadeia antero-lateral e qual a sua importância para o doente
 - 3.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 3.9.3. Relação da cadeia com patologia já descrita
 - 3.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia antero-lateral
- 3.10. Análise da cadeia postero-medial do membro inferior
 - 3.10.1. O que é a cadeia postero-medial e qual a sua importância para o doente
 - 3.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 3.10.3. Relação complexa com patologia já descrita
 - 3.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia postero-medial

Módulo 4. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- 4.1. Sistema nervoso
 - 4.1.1. Sistema nervoso central
 - 4.1.2. Sistema nervoso periférico
 - 4.1.3. Breve descrição das vias neurais
 - 4.1.4. Benefícios do Pilates na patologia neurológica
- 4.2. Avaliação neurológica com foco em Pilates
 - 4.2.1. Anamnese
 - 4.2.2. Avaliação da força e do tônus
 - 4.2.3. Avaliação da sensibilidade
 - 4.2.4. Testes e escalas
- 4.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
 - 4.3.1. Breve descrição das patologias
 - 4.3.2. Princípios básicos de Pilates na patologia neurológica
 - 4.3.3. Adaptação das posições de Pilates
 - 4.3.4. Adaptação de exercícios de Pilates
- 4.4. Esclerose Múltipla
 - 4.4.1. Descrição da patologia
 - 4.4.2. Avaliação das capacidade do paciente
 - 4.4.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
 - 4.4.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 4.5. AVC
 - 4.5.1. Descrição da patologia
 - 4.5.2. Avaliação das capacidade do paciente
 - 4.5.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
 - 4.5.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 4.6. Parkinson
 - 4.6.1. Descrição da patologia
 - 4.6.2. Avaliação das capacidade do paciente
 - 4.6.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
 - 4.6.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 4.7. Paralisia cerebral
 - 4.7.1. Descrição da patologia
 - 4.7.2. Avaliação das capacidade do paciente
 - 4.7.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
 - 4.7.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 4.8. Adultos mais velhos
 - 4.8.1. Patologias relacionadas com a idade
 - 4.8.2. Avaliação das capacidade do paciente
 - 4.8.3. Exercícios indicados
 - 4.8.4. Exercícios desaconselhados
- 4.9. Osteoporose
 - 4.9.1. Descrição da patologia
 - 4.9.2. Avaliação das capacidade do paciente
 - 4.9.3. Exercícios indicados
 - 4.9.4. Exercícios desaconselhados
- 4.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
 - 4.10.1. Descrição da patologia
 - 4.10.2. Incidência e prevalência
 - 4.10.3. Exercícios indicados
 - 4.10.4. Exercícios desaconselhados



Terá acesso ilimitado a uma biblioteca virtual de materiais multimédia para o ajudar a manter-se atualizado em qualquer altura e em qualquer lugar".

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine***.



“

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

Na 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 especialistas 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.



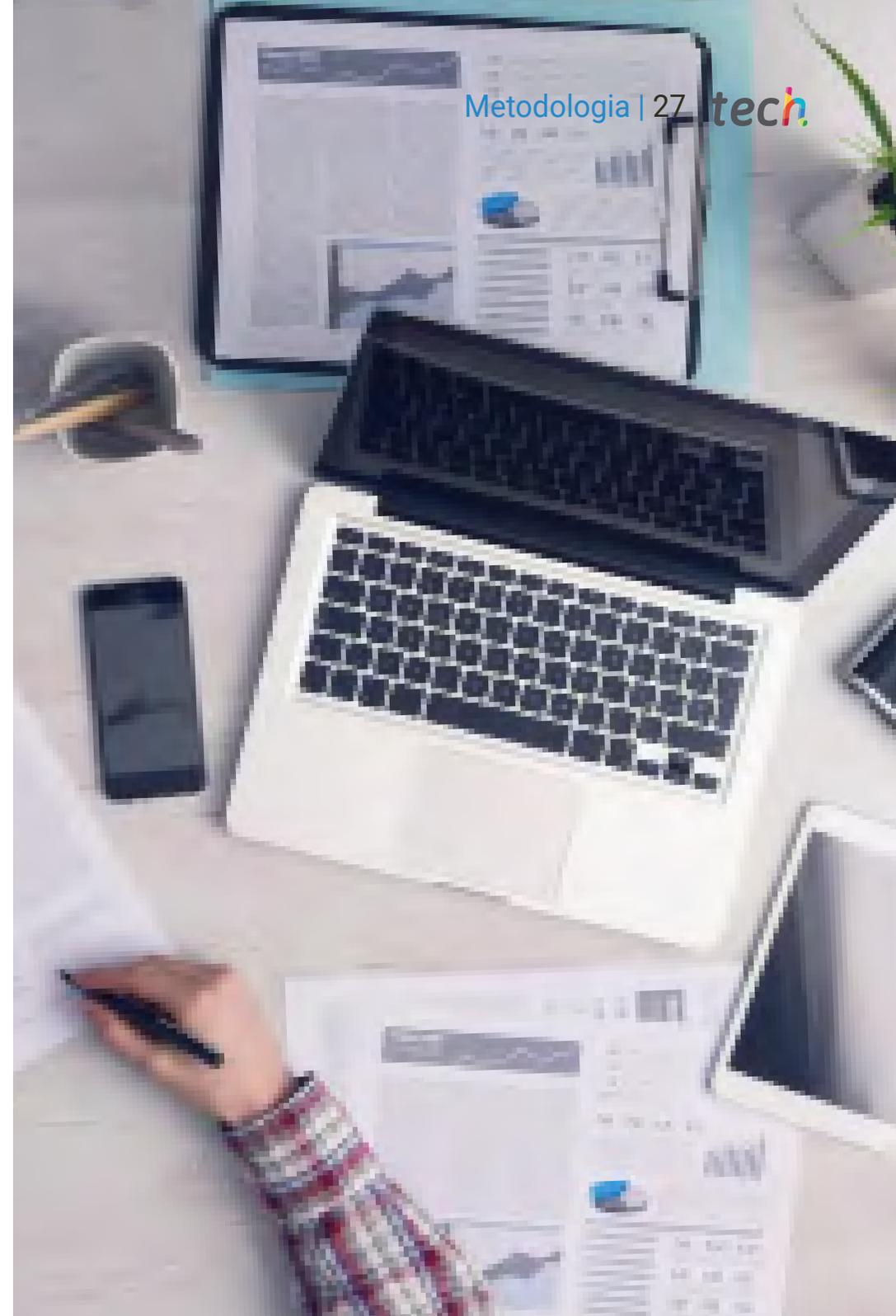
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado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

“

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:

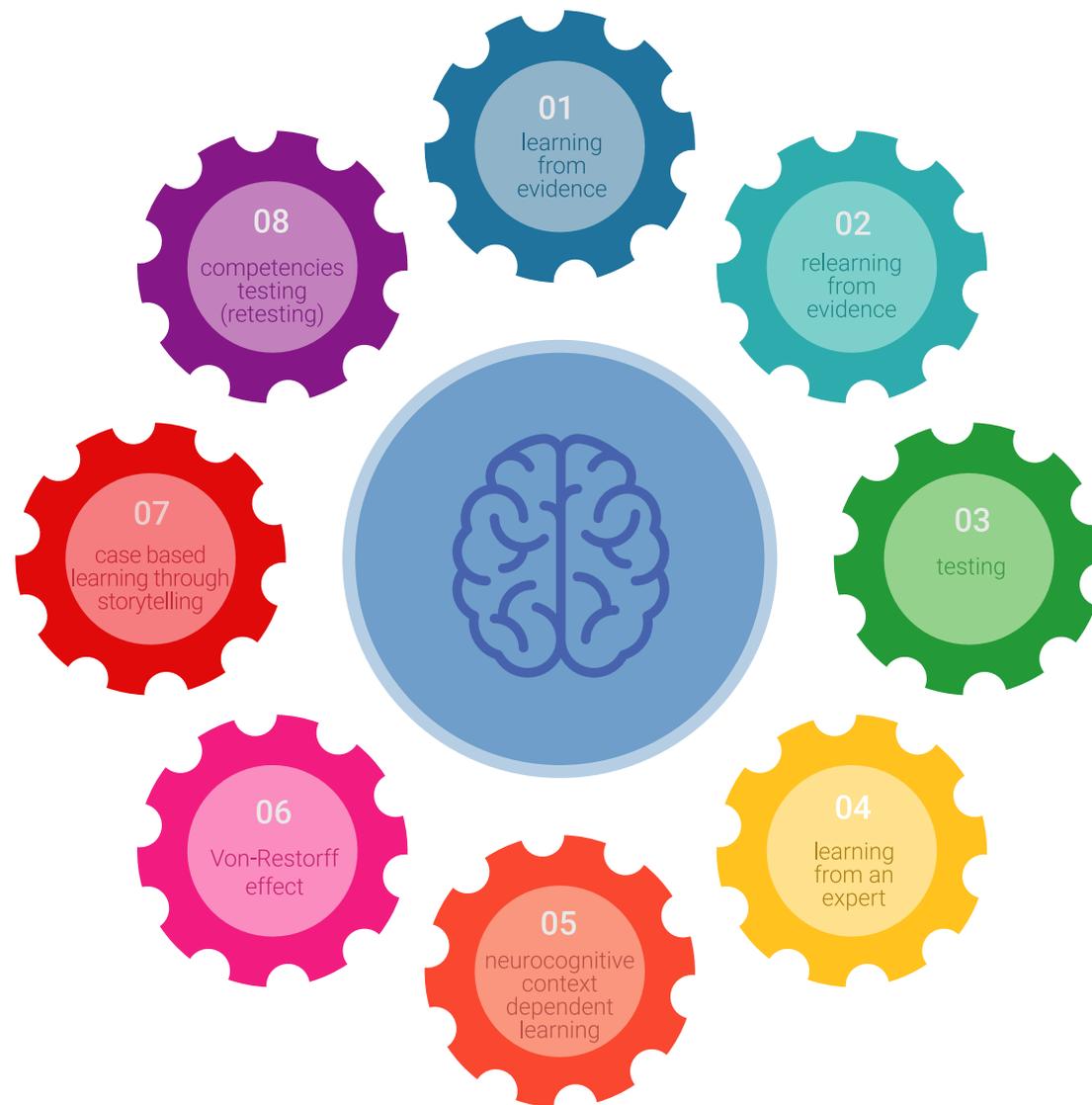
- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos 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.

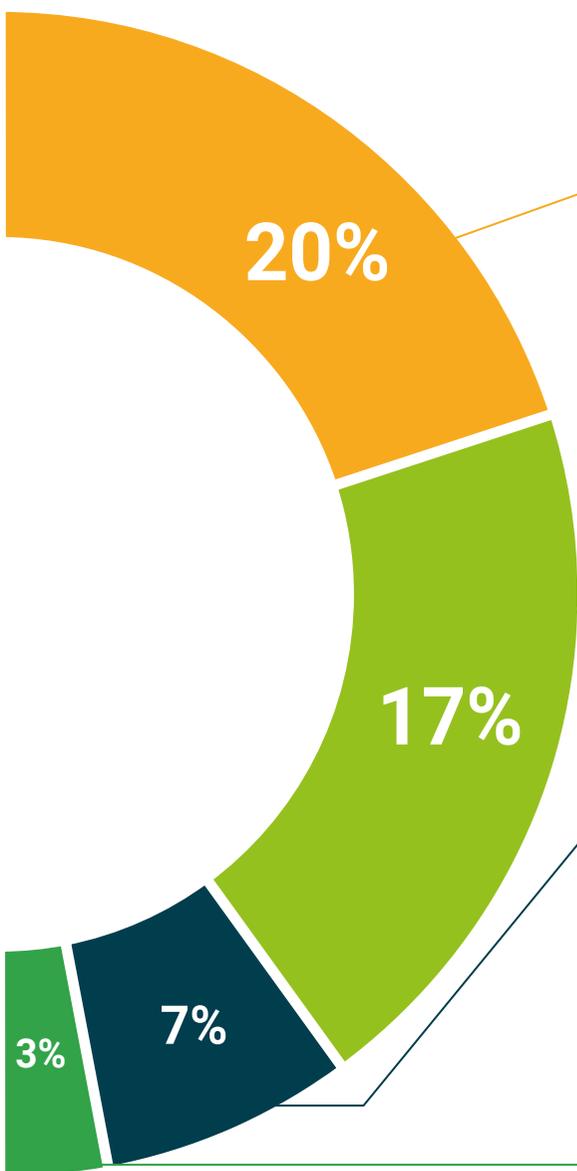
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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.



06

Certificação

O Curso de Especialização em Método Pilates de Chão garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização 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 **Curso de Especialização em Método Pilates de Chão** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Método Pilates de Chão**

Modalidade: **online**

Duração: **6 meses**

ECTS: **24**



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

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

tech universidade
tecnológica

Curso de Especialização

Método Pilates de Chão

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Curso de Especialização

Método Pilates de Chão

