

Mestrado

Medicina do Desporto

Reconhecido pela NBA





Mestrado

Medicina do Desporto

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/mestrado/mestrado-medicina-desporto

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 14

04

Direção do curso

pág. 18

05

Estrutura e conteúdo

pág. 24

06

Metodologia

pág. 32

07

Certificação

pág. 40

01

Apresentação

A Medicina Desportiva oferece hoje um quadro de atuação imbatível para especialistas.

O crescente interesse da população em geral na prática do desporto, bem como as necessidades cada vez mais específicas da elite desportiva, significam que os avanços, abordagens e protocolos de ação estão continuamente a ser atualizados. Este mestrado responde a esta necessidade de se manter atualizado com uma visão ampla e diversificada, reunindo uma equipa especializada de cardiologistas, radiologistas, traumatologistas e outros especialistas que desenvolveram material didático de primeira classe com uma abordagem profundamente prática. Além disso, todo o curso é apresentado num formato 100% online, eliminando tanto as aulas presenciais como os horários fixos, a fim de dar prioridade à flexibilidade do especialista que frequenta o curso.



“

Adquira as mais recentes técnicas específicas para lesões desportivas da coluna vertebral, bem como as aptidões e atitudes para a sua aplicação prática num curso criado para a excelência”

O presente curso reúne vários temas que não são normalmente agrupados noutros mestrados dedicados ao desporto e que proporcionam uma abordagem global e atualizada tanto à avaliação da saúde do atleta como ao diagnóstico e tratamento integral das lesões desportivas. O seu conteúdo inclui também o objetivo da prevenção e da reincorporação precoce à atividade desportiva, graças aos últimos avanços que estão a ser feitos, especialmente a nível terapêutico, e tendo em conta as linhas de investigação mais atuais.

Além disso, um módulo é dedicado a desportos específicos que fazem agora parte da vida quotidiana, tais como futebol, ciclismo, natação, ténis e basquetebol. Também aborda o desporto em situações específicas tais como cancro, diabetes, fragilidade ou COVID-19, bem como as particularidades da disciplina em mulheres e crianças. Tudo isto sem esquecer o desporto adaptado, que inclui aspetos muito específicos para pessoas com deficiência e que geralmente não é contemplado por outros programas.

Por conseguinte, o valor mais importante deste Mestrado é a sua visão atualizada da Medicina do Desporto. Por esta razão, foi selecionado um programa inovador e ambicioso que engloba os aspetos mais relevantes da medicina desportiva atual, a partir de uma perspetiva ampla e diversificada. Para tal, a TECH tem um painel de especialistas de diferentes especialidades médicas (médicos de reabilitação, médicos desportivos, traumatologistas, cardiologistas, radiologistas) e profissionais das áreas da fisioterapia, nutrição e psicologia, que conferem a este programa um carácter interdisciplinar.

Além disso, por se tratar de um curso online, o médico não está condicionado por horários fixos nem necessita de se deslocar para outro local físico. Poderá aceder aos conteúdos em qualquer altura do dia, combinando assim a sua vida profissional e pessoal com a sua vida académica e assegurando que está totalmente atualizado.

Este **Mestrado em Medicina do Desporto** 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 Medicina do Desporto
- Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos com que está concebido fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- As lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Conheça aqui os últimos avanços em desporto adaptado e deficiência, a fim de poder continuar a desenvolver uma praxis de qualidade”

“

Esta certificação é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização de conhecimentos em lesões desportivas dos membros superiores e inferiores”

A TECH oferece-lhe uma oportunidade de estudo 100% online que é tão completa quanto possível e sempre ligada à atualidade.

Aprofunde os seus conhecimentos e atualize-se com os últimos estudos sobre doping e nutrição no desporto.

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

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.



02

Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o médico possa dominar a Medicina Desportiva da forma mais realista, rigorosa e atualizada possível. Desta forma, o profissional consegue uma gestão abrangente do paciente, fazendo um diagnóstico preciso e desenvolvendo a terapia mais apropriada, sempre com as técnicas mais recentes no mercado, posicionando-se assim na vanguarda do setor.



“

Este Mestrado permitir-lhe-á atualizar os seus conhecimentos em Medicina do Desporto com o uso da mais recente tecnologia, para contribuir com qualidade e segurança para a tomada de decisões”



Objetivos gerais

- Estudar as diferentes lesões que podem ocorrer em diferentes desportos
- Conhecer as patologias mais frequentes do membro superior nos desportistas
- Investigar as descobertas radiológicas da patologia dos membros superiores
- Conhecer as lesões mais frequentes do membro inferior nos atletas, a sua etiologia e mecanismo de lesão
- Aprender a fazer uma avaliação clínica correta
- Conhecer os métodos de diagnóstico e as opções de tratamento mais eficazes
- Conhecer situações diferentes em que o exercício e o desporto têm aspetos diferenciais em relação à população em geral
- Conhecer os benefícios e riscos do desporto para certas doenças
- Aprofundar nas diferentes modalidades terapêuticas para prevenir e tratar lesões desportivas, as suas indicações e benefícios
- Adquirir conhecimentos mais específicos e atuais no campo da nutrição e dietética desportiva para casos específicos de atividade desportiva e suplementação nutricional desportiva
- Conhecer em profundidade o significado do doping, as suas origens, quais são as substâncias dopantes e as suas consequências para a saúde, as técnicas para a sua deteção, as bases legais da regulamentação e os métodos para lutar contra ela, assim como as suas estratégias de prevenção





Objetivos específicos

Módulo 1. A lesão desportiva

- ♦ Saber distinguir os tipos de lesões desportivas é a chave para um diagnóstico e uma abordagem terapêutica precisos
- ♦ Determinar as causas da lesão desportiva e os seus possíveis mecanismos de produção
- ♦ Controlar as diferentes fases da lesão desportiva
- ♦ Aprender em que consiste um programa de prevenção de lesões desportivas
- ♦ Conhecer a fisiologia dos diferentes sistemas envolvidos no exercício físico e a sua relevância nas lesões desportivas
- ♦ Obter uma compreensão profunda do metabolismo do lactato e novas abordagens para interpretar as suas funções

Módulo 2. Avaliação do atleta

- ♦ Conhecer os testes clínicos e funcionais a serem realizados no atleta
- ♦ Aprofundar conhecimentos nos mecanismos de produção de força, velocidade, potência e condição física do atleta e do seu desempenho desportivo
- ♦ Conhecer os principais testes de imagem que podem ser realizados no atleta
- ♦ Aprofundar conhecimentos nos principais testes funcionais específicos para excluir patologia no atleta e adaptar os tipos de treino

Módulo 3. Lesões e desporto

- ♦ Conhecer os dados epidemiológicos das diferentes lesões de acordo com o desporto e a sua relevância na prática diária
- ♦ Realizar um exame correto da patologia musculoesquelética nos diferentes desportos abordados nos tópicos
- ♦ Conhecer as lesões mais prevalentes e graves e estabelecer tempos de recuperação
- ♦ Aprender a solicitar os testes de imagem corretos para cada tipo de lesão
- ♦ Aprofundar na identificação de quando retomar a atividade desportiva
- ♦ Aprofundar as bases de um treino ótimo
- ♦ Atualizar os efeitos das hormonas no regresso do atleta à prática desportiva
- ♦ Aprender como realizar uma intervenção nutricional sobre o atleta

Módulo 4. Lesões desportivas do membro superior

- ♦ Adaptar a atividade desportiva às lesões dos membros superiores
- ♦ Adaptar o exercício para a recuperação do atleta com lesões nos membros superiores

Módulo 5. Lesões desportivas dos membros Inferiores

- ♦ Saber realizar as manobras de exame mais úteis no exame físico
- ♦ Investigar as descobertas radiológicas da patologia dos membros Inferiores
- ♦ Saber estabelecer o prognóstico da lesão
- ♦ Saber adaptar a atividade desportiva às lesões dos membros Inferiores
- ♦ Aprender como adaptar o exercício para a recuperação do atleta com lesões nos membros Inferiores

Módulo 6. Lesões desportivas da coluna vertebral

- ♦ Compreender a biomecânica das lesões da coluna vertebral em atletas. Que movimentos geram lesões, como treinar o atleta para as evitar e, dependendo da localização e das características da dor, em que segmento ou estrutura pensar ao diagnosticá-las
- ♦ Distinguir que desportos podem levar a uma evolução negativa das deformidades vertebrais e que combinações de deformidade e desporto específico são mais propensos a lesões ou dores na coluna vertebral
- ♦ Investigar que benefícios reais podem ser esperados de novas alternativas terapêuticas que prometem uma rápida recuperação de lesões ou desaparecimento de dores na coluna vertebral onde os tratamentos clássicos não conseguiram obter benefícios

Módulo 7. Desporto em situações específicas

- ♦ Conhecer as indicações e contraindicações para o exercício nestas populações específicas
- ♦ Investigar os tratamentos médicos habitualmente utilizados em patologias específicas
- ♦ Saber quando encaminhar o atleta para um médico especialista
- ♦ Aprofundar os programas de treino específicos

Módulo 8. Gestão terapêutica de lesões desportivas

- ♦ Conhecer as indicações e contraindicações das diferentes opções terapêuticas estudadas
- ♦ Investigar mais profundamente os efeitos esperados de cada um deles e as possíveis complicações
- ♦ Entrar no mundo das novas tecnologias no campo do desporto
- ♦ Saber como lidar com as elevadas exigências do desporto profissional ou de alto rendimento



Módulo 9. Doping e nutrição no desporto

- ♦ Aplicar os conhecimentos adquiridos numa vasta gama de campos de trabalho tais como: práticas médicas, instituições antidoping, clubes, associações, federações e conselhos desportivos, centros de Medicina do Desporto, advogados que trabalham com atletas e farmacêuticos que lidam com o público

Módulo 10. Desporto adaptado e incapacidade

- ♦ Conhecer as indicações e contraindicações para o exercício nestes atletas
- ♦ Conhecer as necessidades específicas para a prática desportiva em desportistas com incapacidade
- ♦ Aprofundar o conhecimento da prática desportiva para pessoas com deficiência

“

Dê o passo como médico para se manter atualizado sobre os últimos desenvolvimentos na gestão terapêutica de lesões desportivas”

03

Competências

Depois de aprovadas as avaliações do programa, o médico terá adquirido as competências atualizadas necessárias para seguir uma prática de qualidade e atualização baseada na metodologia didática mais inovadora. Isto porque ao longo deste Mestrado será confrontado com múltiplos casos clínicos simulados, baseados em pacientes reais nos quais terá de investigar, estabelecer hipóteses e, finalmente, resolver a situação. Existem abundantes provas científicas sobre a eficácia do método, para que os profissionais aprofundem melhor, mais rápido e de uma forma mais sustentável ao longo do tempo.



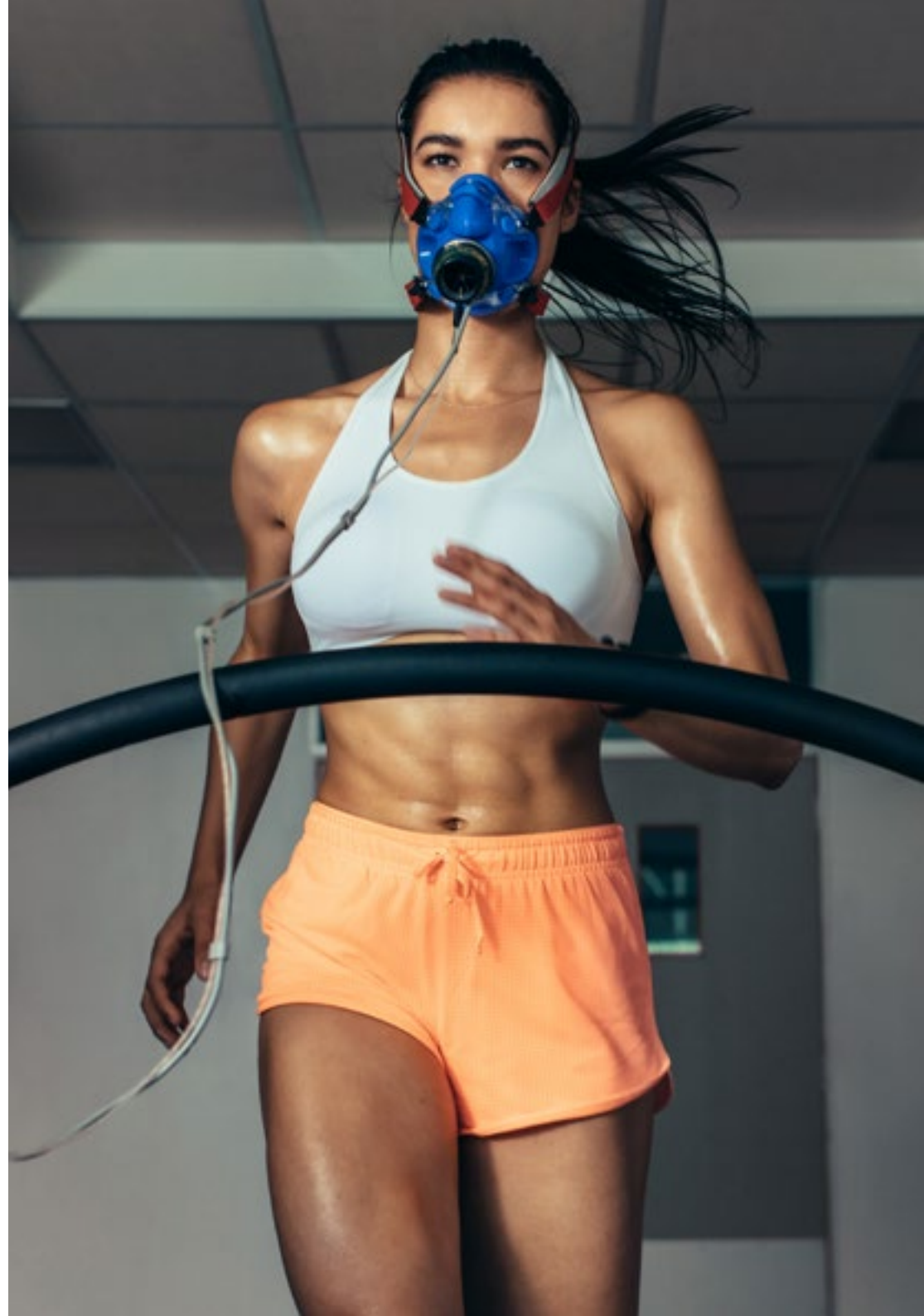
“

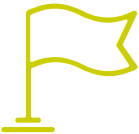
Poderá reunir novos recursos de estudo para um conhecimento atualizado da terapêutica das diferentes lesões e do processo de recuperação de cada uma delas”



Competências gerais

- ♦ Conhecer as diferenças entre a atividade física, o exercício e o desporto
- ♦ Aprender os aspetos gerais mais relevantes das lesões desportivas
- ♦ Considerar e compreender os aspetos fisiológicos relacionados com as lesões desportivas
- ♦ Saber como avaliar a condição física de um atleta
- ♦ Conhecer os testes clínicos e funcionais a serem realizados ao atleta
- ♦ Conhecer os principais testes de imagem que podem ser realizados ao atleta
- ♦ Aprofundar conhecimentos nos principais testes funcionais específicos para excluir patologia no atleta e adaptar os tipos de treino





Competências específicas

- ♦ Aprofundar conhecimentos nos mecanismos de produção de força, velocidade, potência e condição física do atleta e do seu rendimento desportivo
- ♦ Fornecer as ferramentas necessárias para compreender a epidemiologia, biomecânica e fisiopatologia das lesões mais prevalentes em diferentes desportos, tanto a nível de membros superiores como inferiores, bem como as lesões da coluna vertebral, com base nos estudos mais relevantes, bem como nas últimas publicações
- ♦ Poderá reunir recursos de estudo para um conhecimento da terapêutica das diferentes lesões e do processo de recuperação destas
- ♦ Ser capaz de aprofundar os pontos-chave do processo de reabilitação a fim de levar a cabo uma prática clínica diária correta
- ♦ Saber fazer um diagnóstico e escolher o tratamento adequado para as patologias mais frequentes da coluna vertebral em atletas: espondilólise, dor discogénica, lesões traumáticas (fraturas, luxações, entorses, etc.)
- ♦ Investigar as principais consequências dos desportos potencialmente mais prejudiciais para a coluna vertebral e que modificações no treino ou orientação específica do exercício podem prevenir ou minimizar esta patologia. Dentro deles, o halterofilismo e o bodybuilding serão especificamente discutidos
- ♦ Identificar a razão da dor de coluna do seu atleta, quais as causas ou mecanismos que levaram à dor e os métodos de diagnóstico que pode utilizar para chegar às suas conclusões
- ♦ Saber quais os tratamentos, dentro do arsenal terapêutico disponível, têm um benefício comprovado para o atleta e quando fazer uso deles
- ♦ Apresentar os elementos específicos do desporto para pessoas com deficiência, tais como as suas diferentes modalidades, os seus elementos organizacionais, as classificações desportivas, as lesões mais comuns, os elementos associados ao *Dopping*, as linhas mais atuais de investigação e a experiência pessoal de um atleta de topo
- ♦ Aconselhar o desportista, qualquer que seja a sua disciplina desportiva, tanto no campo da competição como no desporto amador



Terá acesso ilimitado a partir de qualquer lugar e em qualquer altura graças à plataforma digital mais poderosa e aos sistemas de ensino interativos mais desenvolvidos atualmente disponíveis”

04

Direção do curso

O pessoal docente responsável por este Mestrado tem uma vasta e reconhecida experiência em técnicas específicas de medicina desportiva. Na busca da excelência, os docentes põem à disposição dos médicos os seus conhecimentos para criar situações de aprendizagem que os manterão atualizados na matéria. São, portanto, uma grande ferramenta para profissionais que desejam manter-se atualizados num setor com grande procura.



“

*Aprenda com os profissionais de referência
os últimos avanços em procedimentos na área
para lesões desportivas”*

Diretor Convidado

Como **Presidente** do Departamento de **Medicina Física e Reabilitação** da Clínica Mayo no Arizona, o Doutor Arthur De Luigi é um dos maiores especialistas na área da **Medicina Desportiva**. De facto, é o Diretor desta especialidade na mesma clínica, dedicando-se também às áreas de medicina da dor, medicina de lesões cerebrais e ecografia músculo-esquelética.

Internacionalmente, é reconhecido como uma figura de destaque na Medicina Desportiva Adaptada, tendo sido **diretor e médico-chefe** da equipa de esqui alpino paraolímpico dos EUA e da equipa de para-snowboard dos EUA. Neste cargo, foi médico do Comité Olímpico dos EUA, trabalhando no Centro de Treino Olímpico do Colorado.

De facto, o seu envolvimento no desporto é considerável, tendo tratado jogadores de **basquetebol**, **futebol americano**, **golfe**, **basebol**, **hóquei** e outros desportos. É o médico das equipas dos Washington Wizards e Washington Mystics, bem como membro das equipas médicas do Phoenix Rising FC, Arizona Coyotes, Washington Nationals e DC United. Foi também co-diretor médico do Phoenix Open e consultor médico principal da Liga Americana de Futebol 7.

Além disso, desempenhou um papel proeminente na investigação sobre concussões e em grupos de trabalho, incluindo o da NBA. A sua experiência estende-se também ao exército dos EUA, tendo ocupado o posto de comandante e participado como médico na Operação Liberdade do Iraque. Por isto, recebeu numerosas distinções, incluindo a Estrela de Bronze e o Prémio de Unidade Superior.



Dr. De Luigi, Arthur

- Presidente do Departamento de Medicina Física e Reabilitação da Clínica Mayo, em Scottsdale/Phoenix, Arizona
- Médico da equipa do Phoenix Rising FC
- Médico da equipa do Arizona Coyotes
- Diretor médico da Kilogear Cut
- Diretor médico da Special Olympics Arizona
- Codiretor médico do Waste Management Phoenix Open
- Conselheiro médico principal da Liga Americana de Futebol 7
- Professor de Medicina de Reabilitação na Universidade de Georgetown
- Diretor de Eletrodiagnóstico, Medicina Física e Reabilitação no Blanchfield Army Community Hospital, Fort Campbell
- Diretor de Investigação no Fort Belvoir Community Hospital
- Diretor de Medicina Desportiva no MedStar Montgomery Medical Center
- Chefe da equipa médica dos Washington Mystics
- Chefe da equipa médica dos Washington Wizards
- Doutorado em Medicina Osteopática pela Universidade de Medicina Osteopática de Lake Erie
- Comandante do Exército dos EUA
- Licenciatura em Biologia e Química pela Universidade George Washington
- Responsável pelos residentes no Centro Médico do Exército Walter Reed
- Mestrado em Gestão da Saúde pela Universidade de Medicina Osteopática de Lake Erie
- Condecoração pela Unidade Superior do Exército dos Estados Unidos
- Estrela de Bronze atribuída pelo Exército dos EUA

Professores

Dra. Irene Aguirre Sánchez

- ♦ Especialista em Medicina Física e Reabilitação no Hospital Nostra Senyora de Meritxell, Andorra
- ♦ Especialista em Medicina Física e Reabilitação no Hospital García Orcoyen
- ♦ Licenciada em Medicina pela Universidade de Navarra
- ♦ Especialista em Medicina Física e Reabilitação no Complexo Hospitalar de Navarra
- ♦ Especialista Universitário na Prescrição de Exercício Físico na UPNA
- ♦ Especialista Universitário em Ecografia Musculoesquelética na Universidade Francisco de Vitoria

Dr. Juan Marcelo Fernández López

- ♦ Gerente e Nutricionista Clínico e Desportivo da Nutrir
- ♦ Cofundador e Diretor da Sociedade Espanhola para o Estudo-avanço da Nutrição e Dietética Desportiva
- ♦ Especialista em Nutrição clínico-desportiva com assistência a desportistas *amateurs*, semi-profissionais e profissionais
- ♦ Professor Associado da Universidade Isabel I
- ♦ Licenciado em Nutrição pela Universidade de Córdoba
- ♦ Mestrado e Doutoramento em Nutrição e Metabolismo na Universidade de Córdoba





“

*Uma experiência de capacitação única,
fundamental e decisiva para impulsionar
o seu desenvolvimento profissional”*

05

Estrutura e conteúdo

Este Mestrado é uma revisão completa das técnicas específicas mais inovadoras e eficazes na Medicina do Desporto. Com uma visão multidisciplinar e uma atualização completa que inclui avanços neste campo de ação, permitirá ao médico estudar em profundidade tudo o que é necessário para intervir como especialista em lesões desportivas. Este curso contém o programa mais completo e atualizado, concebido por uma equipa de profissionais das melhores universidades do território nacional.





“

Tem ao seu alcance um programa pedagógico muito completo, estruturado em unidades didáticas muito bem desenvolvidas, orientadas para uma atualização rápida e eficaz, compatível com a sua vida pessoal e profissional”

Módulo 1. A lesão desportiva

- 1.1. Atividade física
 - 1.1.1. Exercício
 - 1.1.2. Desporto
- 1.2. A lesão desportiva
 - 1.2.1. Relevância
 - 1.2.2. Etiologia
 - 1.2.3. Classificação das lesões desportivas
- 1.3. Prevenção e fase da lesão desportiva
- 1.4. Mecanismos da lesão desportiva
- 1.5. Memória fisiológica do sistema musculoesquelético
- 1.6. Memória fisiológica do sistema vascular
- 1.7. Memória fisiológica do sistema cardiorrespiratório
- 1.8. Memória fisiológica do sistema imunológico
- 1.9. Metabolismo do lactato
- 1.10. Condição física

Módulo 2. Avaliação do atleta

- 2.1. Medidas antropométricas
 - 2.1.1. Antropometria e cinantropometria
 - 2.1.2. O método antropométrico e a sua aplicação
 - 2.1.3. Medidas Antropométricas. Proporcionalidade Tema. Composição corporal
- 2.2. Composição corporal
 - 2.2.1. Métodos de avaliação da composição corporal
 - 2.2.2. Fracionamento da composição corporal
 - 2.2.3. Composição corporal, nutrição e atividade física
 - 2.2.4. O somatótipo
- 2.3. Avaliação clínica
- 2.4. Utilidade do eletrocardiograma e do ecocardiograma na avaliação cardiológica no atleta saudável
- 2.5. Utilidade da prova de esforço na avaliação cardiológica no atleta saudável
- 2.6. Utilidade da prova de esforço com consumo de oxigénio no atleta

- 2.7. Ecografia nas lesões desportivas
- 2.8. Papel da ressonância magnética em lesões desportivas
- 2.9. Papel da TC nas lesões desportivas
- 2.10. Ferramentas úteis em psicologia do desporto

Módulo 3. Lesões e desporto

- 3.1. Natação
 - 3.1.1. Objetivos
 - 3.1.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.1.3. Lesões mais frequentes
 - 3.1.4. Prevenção e reabilitação
 - 3.1.5. Conclusões
- 3.2. Ciclismo
 - 3.2.1. Objetivos
 - 3.2.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.2.3. Lesões mais frequentes
 - 3.2.4. Prevenção e Reabilitação
 - 3.2.5. Conclusões
- 3.3. Futebol
 - 3.3.1. Objetivos
 - 3.3.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.3.3. Lesões mais frequentes
 - 3.3.4. Prevenção e Reabilitação
 - 3.3.5. Conclusões
- 3.4. Corrida/atletismo
 - 3.4.1. Objetivos
 - 3.4.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.4.3. Lesões mais frequentes
 - 3.4.4. Prevenção e Reabilitação
 - 3.4.5. Conclusões

- 3.5. Raquete
 - 3.5.1. Objetivos
 - 3.5.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.5.3. Lesões mais frequentes
 - 3.5.4. Prevenção e Reabilitação
 - 3.5.5. Conclusões
- 3.6. Esqui
 - 3.6.1. Objetivos
 - 3.6.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.6.3. Lesões mais frequentes
 - 3.6.4. Prevenção e Reabilitação
 - 3.6.5. Conclusões
- 3.7. Dança
 - 3.7.1. Objetivos
 - 3.7.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.7.3. Lesões mais frequentes
 - 3.7.4. Prevenção e Reabilitação
 - 3.7.5. Conclusões
- 3.8. Basquetebol
 - 3.8.1. Objetivos
 - 3.8.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.8.3. Lesões mais frequentes
 - 3.8.4. Prevenção e Reabilitação
 - 3.8.5. Conclusões
- 3.9. Outros desportos: hóquei, rãguebi, triatlo
 - 3.9.1. Objetivos
 - 3.9.2. Epidemiologia e etiologia
 - 3.9.3. Lesões mais frequentes
 - 3.9.4. Prevenção e Reabilitação
 - 3.9.5. Conclusões
- 3.10. *Return to play*

Módulo 4. Lesões desportivas do membro superior

- 4.1. Patologia do manguito rotador
 - 4.1.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.1.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.1.3. Diagnóstico
 - 4.1.4. Tratamento. *Return to play*
- 4.2. Fratura da clavícula e luxação acromioclavicular
 - 4.2.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.2.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.2.3. Diagnóstico
 - 4.2.4. Tratamento. *Return to play*
- 4.3. Instabilidade do ombro
 - 4.3.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.3.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.3.3. Diagnóstico
 - 4.3.4. Tratamento. *Return to play*
- 4.4. Fratura da extremidade proximal úmero
 - 4.4.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.4.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.4.3. Diagnóstico
 - 4.4.4. Tratamento. *Return to play*
- 4.5. Patologia dos bíceps
 - 4.5.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.5.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.5.3. Diagnóstico
 - 4.5.4. Tratamento. *Return to play*
- 4.6. Patologia insercional de cotovelo: epicondilite, epitrocleite
 - 4.6.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.6.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.6.3. Diagnóstico
 - 4.6.4. Tratamento. *Return to play*

- 4.7. Patologia traumática do cotovelo
 - 4.7.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.7.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.7.3. Diagnóstico
 - 4.7.4. Tratamento. *Return to play*
- 4.8. Lesões do pulso: fratura, entorse, luxação
 - 4.8.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.8.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.8.3. Diagnóstico
 - 4.8.4. Tratamento. *Return to play*
- 4.9. Lesões da mão
 - 4.9.1. Anatomia e biomecânica
 - 4.9.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 4.9.3. Diagnóstico
 - 4.9.4. Tratamento. *Return to play*
- 4.10. Neuropatias nos membros superiores

Módulo 5. Lesões desportivas dos membros Inferiores

- 5.1. Lesões da anca
 - 5.1.1. Anatomia e biomecânica
 - 5.1.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 5.1.3. Diagnóstico
 - 5.1.4. Tratamento. *Return to play*
- 5.2. Patologia do mecanismo extensor do joelho
 - 5.2.1. Anatomia e biomecânica
 - 5.2.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 5.2.3. Diagnóstico
 - 5.2.4. Tratamento. *Return to play*
- 5.3. Tendinopatias do joelho
 - 5.3.1. Anatomia e biomecânica
 - 5.3.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 5.3.3. Diagnóstico
 - 5.3.4. Tratamento. *Return to play*



- 5.4. Lesões ligamentosas do joelho
 - 5.4.1. Anatomia e biomecânica
 - 5.4.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 5.4.3. Diagnóstico
 - 5.4.4. Tratamento e reabilitação pós-operatória
 - 5.4.5. Prevenção da rutura do ligamento cruzado anterior
- 5.5. Lesões meniscais
 - 5.5.1. Anatomia e biomecânica
 - 5.5.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 5.5.3. Diagnóstico
 - 5.5.4. Tratamento e reabilitação pós-operatória
 - 5.5.5. Prevenção de lesões meniscais
 - 5.5.6. Outras lesões ligamentares no joelho do atleta
 - 5.5.7. Ligamento colateral medial e canto posteromedial
 - 5.5.8. Ligamento cruzado posterior
 - 5.5.9. Ligamento colateral exterior e canto posteromedial
 - 5.5.10. Lesões multiligamentares e luxações do joelho
- 5.6. Lesões ligamentares e instabilidade do tornozelo
 - 5.6.1. Anatomia e biomecânica
 - 5.6.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 5.6.3. Diagnóstico
 - 5.6.4. Tratamento. *Return to play*
- 5.7. Patologia da articulação do tornozelo
 - 5.7.1. Anatomia e biomecânica
 - 5.7.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 5.7.3. Diagnóstico
 - 5.7.4. Tratamento. *Return to play*
- 5.8. Lesões do pé
 - 5.8.1. Anatomia e biomecânica
 - 5.8.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 5.8.3. Diagnóstico
 - 5.8.4. Tratamento. *Return to play*
- 5.9. Hematomas e roturas musculares
- 5.10. Neuropatias dos membros inferiores

Módulo 6. Lesões desportivas da coluna vertebral

- 6.1. Biomecânica da patologia e lesão da coluna vertebral no desporto
- 6.2. Patologia cervical
 - 6.2.1. Anatomia e biomecânica
 - 6.2.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 6.2.3. Diagnóstico
 - 6.2.4. Tratamento. *Return to play*
- 6.3. Espondilólise-espondilolistese
 - 6.3.1. Anatomia e biomecânica
 - 6.3.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 6.3.3. Diagnóstico
 - 6.3.4. Tratamento. *Return to play*
- 6.4. Outras causas de raquitismo
 - 6.4.1. Dor facetária
 - 6.4.2. Fraturas
 - 6.4.3. Torções
- 6.5. Patologia discal
 - 6.5.1. Anatomia e biomecânica
 - 6.5.2. Mecanismo de lesão e classificação
 - 6.5.3. Diagnóstico
 - 6.5.4. Tratamento. *Return to play*
- 6.6. Halterofilismo e fisiculturismo
 - 6.6.1. Lesões da coluna vertebral
- 6.7. Deformidades vertebrais e desporto
- 6.8. Tratamento com órteses vertebrais no desporto
- 6.9. Intervencionismo na coluna vertebral
- 6.10. Coluna vertebral no atleta
 - 6.10.1. Alternativas diagnósticas e terapêuticas a ter em conta

Módulo 7. Desporto em situações específicas

- 7.1. Mulher e desporto
 - 7.1.1. Situação atual do desporto para a mulher
 - 7.1.2. Gravidez e desporto
 - 7.1.3. Puerpério, amamentação e desporto
 - 7.1.4. Conclusões
- 7.2. Cancro
 - 7.2.1. Benefícios do desporto no cancro
 - 7.2.2. Atividade física em cuidados paliativos
 - 7.2.3. Intervenção específica
 - 7.2.4. Conclusões
- 7.3. Patologia respiratória
- 7.4. Osteoporose
- 7.5. Fragilidade
- 7.6. Doenças reumáticas
- 7.7. Diabetes
 - 7.7.1. Efeitos dos diferentes tipos de exercício no controlo da glicemia
 - 7.7.2. Avaliação médica pré-exercício
 - 7.7.3. Modificações na alimentação
 - 7.7.4. Ajuste de medicamentos
 - 7.7.5. Diretrizes de formação
- 7.8. COVID-19
- 7.9. Desporto nas doenças cardiovasculares
- 7.10. População infantil

Módulo 8. Gestão terapêutica de lesões desportivas

- 8.1. Exercício terapêutico
- 8.2. Fisioterapia
- 8.3. Ligaduras
- 8.4. Terapia Manual
- 8.5. Infiltrações
- 8.6. Bloqueios nervosos
- 8.7. Radiofrequência

- 8.8. Medicina regenerativa I
 - 8.8.1. Normas de utilização clínica
 - 8.8.2. Considerações clínicas e administrativas
- 8.9. Medicina regenerativa II
 - 8.9.1. Terapias com PRP
 - 8.9.2. Terapia com células estaminais
 - 8.9.3. Produtos amnióticos e outros
 - 8.9.4. Reabilitação após terapias regenerativas
- 8.10. Novas tecnologias

Módulo 9. Doping e nutrição no desporto

- 9.1. Nutrição básica
 - 9.1.1. Sistemas energéticos
 - 9.1.2. Processos básicos de absorção e utilização de nutrientes
 - 9.1.3. Regulação da temperatura corporal durante o exercício
 - 9.1.4. Intervenção nutricional
 - 9.1.5. A comunicação na monitorização nutricional
- 9.2. Métodos de determinação da ingestão alimentar
 - 9.2.1. Avaliação dietética do atleta
 - 9.2.2. Inquéritos dietéticos
 - 9.2.3. Determinação dos gastos e necessidades energéticas
 - 9.2.4. Indicadores de ingestão e suficiência alimentar
- 9.3. Dietética desportiva
 - 9.3.1. Recomendações nutricionais
 - 9.3.2. Testes e avaliações para o acompanhamento do atleta
 - 9.3.3. Substituição de líquidos e eletrólitos
- 9.4. Nutrição desportiva e necessidades nutricionais especiais
 - 9.4.1. Nutrição em corridas populares
 - 9.4.2. Nutrição em *Trailrunning*
 - 9.4.3. Nutrição nos desportos de equipa
 - 9.4.4. Nutrição nos desportos de combate



- 9.5. Suplementos nutricionais no desporto
 - 9.5.1. Classificação de ajudas ergogénicas nutricionais
 - 9.5.2. Principais ajudas ergogénicas nutricionais
 - 9.5.3. Rotulagem nutricional de suplementos
 - 9.5.4. A decisão sobre a indicação de suplementos dietéticos nutricionais
- 9.6. O doping
- 9.7. Substâncias dopantes e diagnóstico laboratorial
- 9.8. Doping genético e doping involuntário
- 9.9. Regras e regulamentação
- 9.10. Desportos e doping
 - 9.10.1. Prevenção do doping

Módulo 10. Desporto adaptado e incapacidade

- 10.1. Pessoas com deficiência
- 10.2. Pessoas com deficiência e prática desportiva
 - 10.2.1. Material específico
- 10.3. Incorporação das pessoas com deficiência ao desporto
 - 10.3.1. Experiência de boas práticas
- 10.4. Desporto de base e desporto de competição para pessoas com deficiência
- 10.5. O ecossistema nacional e internacional do desporto para pessoas com deficiência
- 10.6. As classificações no desporto para pessoas com deficiência
- 10.7. Desporto para pessoas com deficiências e *Dopping*
- 10.8. Lesões em atletas com deficiência
- 10.9. Investigação no desporto para pessoas com deficiência
- 10.10. Experiência pessoal do atleta paraolímpico



Aproveite esta oportunidade para adquirir conhecimentos sobre os últimos desenvolvimentos na área e aplicá-los na sua atividade diária

06

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

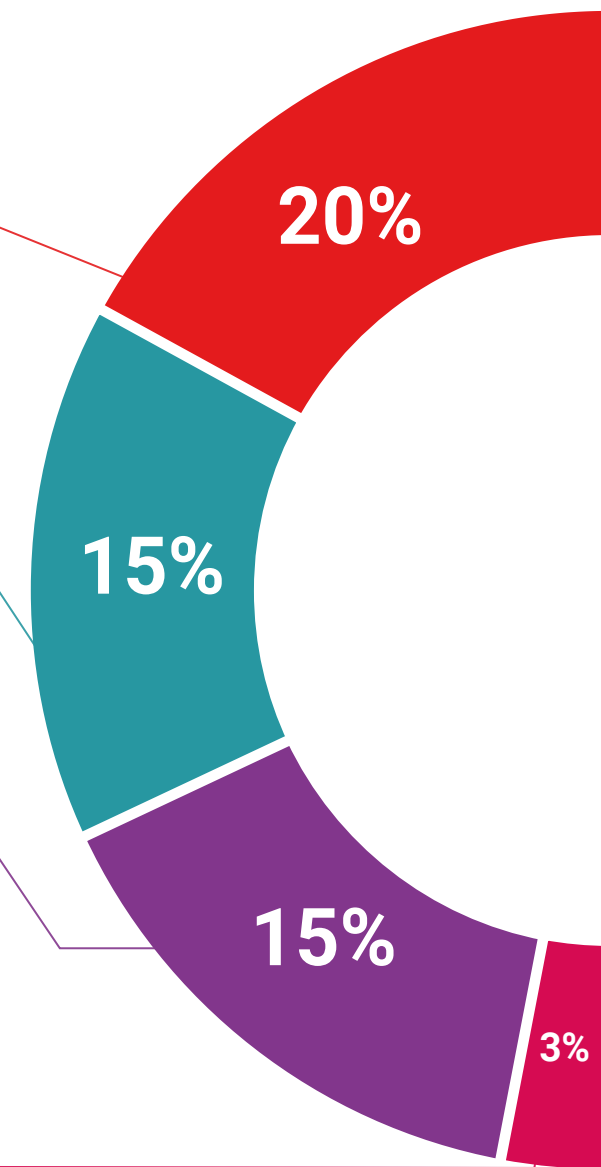
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

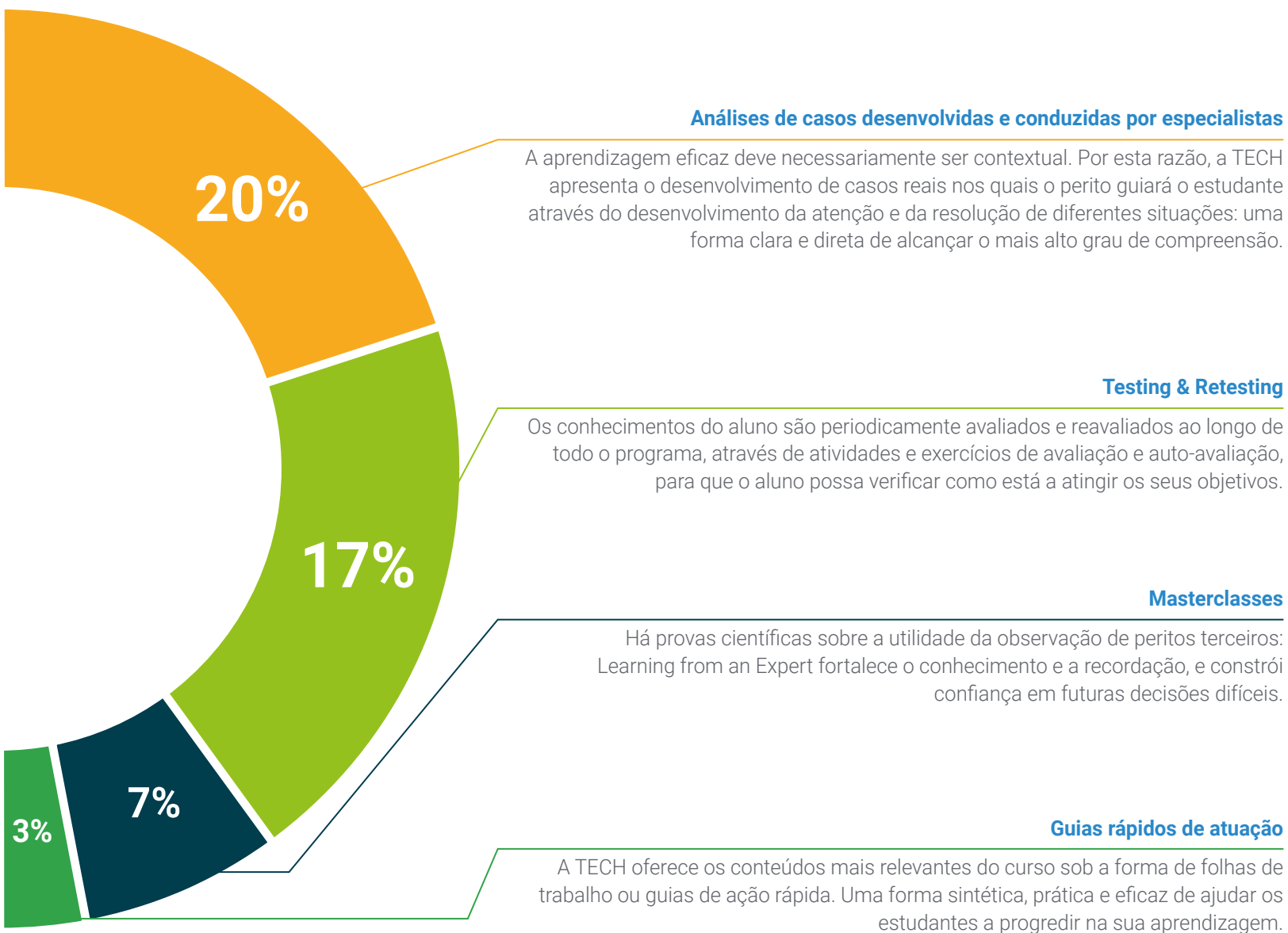
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



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





07

Certificação

O Mestrado em Medicina do Desporto garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre emitido pela TECH Global University.



“

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

Este programa permitirá a obtenção do certificado próprio de **Mestrado em Medicina do Desporto** reconhecido pela **TECH Global University**, a maior universidade digital do mundo.

A **TECH Global University**, é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra (*[bollettino ufficiale](#)*). Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento de seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, pesquisadores e académicos.

Esse título próprio da **TECH Global University**, é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências em sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Título: **Mestrado em Medicina do Desporto**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**

Acreditação: **60 ECTS**



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



Mestrado

Medicina do Desporto

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado

Medicina do Desporto

Reconhecido pela NBA

