

# Curso de Especialização

Instrutor de Pilates  
para Enfermeiros



## Curso de Especialização Instrutor de Pilates para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Global University
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/enfermagem/curso-especializacao/curso-especializacao-instrutor-pilates-enfermeiros](http://www.techtute.com/pt/enfermagem/curso-especializacao/curso-especializacao-instrutor-pilates-enfermeiros)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificação

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

Estudos recentes demonstraram que praticar Pilates regularmente pode ajudar os pacientes com Parkinson a melhorar o seu equilíbrio, coordenação e mobilidade. Por este motivo, um enfermeiro com experiência e atualizado relativamente à instrução de Pilates pode ser uma grande ajuda para quem procura melhorar a sua saúde e bem-estar. Assim, a TECH criou este Curso de Especialização que oferece ao profissional de saúde uma atualização relativamente à adaptação de exercícios de Pilates para esta patologia, a avaliação neurológica centrada nesta disciplina, a abordagem desta disciplina em pacientes grávidas e a evidência científica nesta prática. Uma especialização 100% online que oferece ao profissional total flexibilidade e adaptação para que a consiga conciliar com as suas atividades diárias.



“

*Um Curso de Especialização 100% online com o qual estará informado sobre as técnicas de Pilates mais eficazes para abordar patologias neurológicas e pacientes grávidas”*

A perspetiva holística do Pilates demonstrou ser altamente benéfica na redução dos sintomas de rigidez e bradicinesia comuns na doença de Parkinson. Isto, traduz-se numa maior confiança nas próprias capacidades físicas e uma redução da ansiedade proveniente dos desafios da doença. Por este motivo, é essencial que os enfermeiros estejam a par das últimas técnicas aplicadas pelos Instrutores de Pilates. Assim, poderá oferecer recursos terapêuticos adicionais para melhorar a assistência e o cuidados dos pacientes com esta ou outras patologias.

Consequentemente, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização para oferecer ao profissional uma atualização completa sobre as evidências científicas que sustentam a integração do Instrutor de Pilates em práticas clínicas como a Enfermagem.

Neste sentido, o enfermeiro poderá expandir os seus conhecimentos sobre o Sistema Nervoso Central e os benefícios do Pilates nas patologias neurológicas, bem como sobre as avaliações de sensibilidade, testes e escalas. Além disso, terá a oportunidade de explorar as doenças do Sistema Nervoso mais relevantes e a sustentadas pela ciência no contexto do Pilates. Aprenderá, também, a selecionar o ambiente e o espaço apropriados para a prática segura e eficaz do Pilates.

Esta especialização dedicará, igualmente, um módulo à abordagem das mulheres grávidas nas suas diferentes etapas, as técnicas adequadas aos problemas pós-parto e a sua preparação para o parto.

Tudo isto numa modalidade 100% online, que irá garantir ao profissional de Enfermagem uma atualização completa, compatível com as suas restantes atividades diárias, já que não estará sujeito a horários restritos. Além disso, esta especialização implementa na sua metodologia o método *Relearning*, que lhe permitirá recordar os conceitos de forma mais eficaz e sem investir longas horas no seu processo de atualização. Serão também oferecidos aos alunos uma série de recursos multimédia inovadores, aos que poderá aceder sem restrições ao longo deste percurso académico.

Este **Curso de Especialização em Instrutor de Pilates para Enfermeiros** 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 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
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Adicionará ao seu trabalho como enfermeiros os equipamentos utilizados pelos instrutores de Pilates, como o Foam Roller e a Fit Ball”*

“

*Analisará o Sistema Nervoso Central e Periférico e a aplicação do Pilates em patologias que afetam esta área do organismo”*

O corpo docente do Curso de Especialização 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 educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Explorará as avaliações neurológicas para, a partir destas, poder aplicar as técnicas de Pilates mais inovadoras.*

*Adaptará os exercícios mais utilizados pelo Instrutor de Pilates à Enfermagem para tratar as patologias neurológicas com maior prevalência.*



# 02

## Objetivos

O objetivo desta especialização é atualizar os conhecimentos do profissional de Enfermagem acerca das estratégias mais utilizadas pelo Instrutor de Pilates. Neste contexto, este Curso de Especialização oferece a oportunidade de explorar em detalhe os exercícios adaptados para cada etapa da gravidez, identificar as principais alterações em cada patologia neurológica e abordá-las através desta disciplina. Para atingir este objetivo, a TECH pôs à disposição do profissional de saúde uma série de recursos multimédia, como vídeos detalhados, todos estes disponíveis 24 horas por dia, sete dias por semana.





“

*Ampliará as suas competências no tratamento de problemas do Pavimento Pélvico e da Incontinência Urinária, assim como nos exercícios apropriados para grávidas”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Promover o conhecimento e competências profissionais da prática e do 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. Pilates durante a gravidez, parto e pós-parto

- ◆ Distinguir as diferentes fases da gravidez
- ◆ Determinar os exercícios específicos para cada fase
- ◆ Aconselhamento de mulheres durante a gravidez, o parto e pós-parto

### Módulo 2. 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

### Módulo 3. O ginásio Pilates

- ◆ Descrever o espaço onde se pratica Pilates
- ◆ Estar a par das máquinas para fazer Pilates
- ◆ Apresentar protocolos e progressões de exercícios

“

*Explorará cada detalhe das mudanças que surgem nas várias etapas da gravidez e os benefícios do método Pilates durante a gestação”*

# 03

## Direção do curso

Para desenvolver este Curso de Especialização, a TECH escolheu especialistas conceituados na área da Fisioterapia e do Pilates. Assim, os profissionais terão a possibilidade de participar num Curso de Especialização inovador, elaborado por verdadeiras referências nesta disciplina. Além disso, devido à sua proximidade, os alunos terão a oportunidade de resolver quaisquer dúvidas que possam surgir relativamente ao conteúdo deste Curso de Especialização, ao longo dos seus 6 meses de duração.





“

*Contará com o melhor corpo docente com o qual incorporará na sua prática clínica os exercícios da Pélvis e a sua preparação para o parto e pós-parto”*

## 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



### Dr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Futebol Clube
- ♦ CEO Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente no Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Pilates de Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela em Universidade Pontifícia de Comillas

## Professores

### Dra. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Fisioterapeuta de Pavimento Pélvico na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do Pavimento Pélvico na Clínica Letfisis
- ♦ Fisioterapeuta no Lar de Idosos Orpea
- ♦ Mestrado em Fisioterapia em Pelvipérineologia pela Universidade de Castilla-la Mancha
- ♦ Formação de Ecografia Funcional em Fisioterapia do Pavimento Pélvico em Homens e Mulheres na FISIOMEDIT Formação
- ♦ Formação em Hipopressivos na LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madrid

### Dra. García Ibáñez, Marina

- ♦ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid e consulta privada ao domicílio
- ♦ Fisioterapeuta para tratamento ao domicílio de crianças e adultos com patologia neurológica
- ♦ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta e psicóloga da Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ♦ Mestrado Universitário em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de avaliação e tratamento na Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Fisioterapia Neurológica Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Licenciatura em Psicologia pela Universidade Nacional de Educación a Distancia (UNED)





# 04

## Estrutura e conteúdo

Com este Curso de Especialização em Instrutor de Pilates, o profissional estará informado acerca dos métodos, técnicas e equipamento utilizados nas sessões realizadas pelo Instrutor de Pilates. Além disso, o conteúdo permitir-lhe-á atualizar os conhecimentos acerca da abordagem de pacientes grávidas com dificuldades no pré e pós-parto e pessoas com patologias do Sistema Nervoso. Todo isto é possível graças à metodologia 100% online, com uma extensa variedade de recursos multimédia que permitirão uma atualização eficiente.



“

*Através do método Relearning poderá melhorar o seu processo de atualização, diminuindo as longas horas de estudo e reforçando a sua memória a longo prazo”*

## Módulo 1. Pilates durante a gravidez, parto e pós-parto

- 1.1. Primeiro trimestre
  - 1.1.1. Alterações no primeiro trimestre
  - 1.1.2. Benefícios e objetivos
  - 1.1.3. Exercícios indicados
  - 1.1.4. Contraindicações
- 1.2. O segundo trimestre
  - 1.2.1. Alterações no segundo trimestre
  - 1.2.2. Benefícios e objetivos
  - 1.2.3. Exercícios indicados
  - 1.2.4. Contraindicações
- 1.3. O terceiro trimestre
  - 1.3.1. Alterações no terceiro trimestre
  - 1.3.2. Benefícios e objetivos
  - 1.3.3. Exercícios indicados
  - 1.3.4. Contraindicações
- 1.4. Parto
  - 1.4.1. Fase de dilatação e expulsão
  - 1.4.2. Benefícios e objetivos
  - 1.4.3. Recomendações
  - 1.4.4. Contraindicações
- 1.5. Pós-parto imediato
  - 1.5.1. Recuperação e puerpério
  - 1.5.2. Benefícios e objetivos
  - 1.5.3. Exercícios indicados
  - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Incontinência Urinária e do Pavimento Pélvico
  - 1.6.1. Anatomia implicada
  - 1.6.2. Fisiopatologia
  - 1.6.3. Exercícios indicados
  - 1.6.4. Contraindicações
- 1.7. Problemas na gravidez e tratamento através do Método Pilates
  - 1.7.1. Alteração da estática do corpo
  - 1.7.2. Problemas frequentes
  - 1.7.3. Exercícios indicados
  - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Preparação para a gravidez
  - 1.8.1. Benefícios da preparação física durante a gravidez
  - 1.8.2. Atividade física recomendada
  - 1.8.3. Exercícios indicados na primeira gravidez
  - 1.8.4. Preparação durante a procura do segundo e seguintes
- 1.9. Pós-parto tardio
  - 1.9.1. Alterações anatómicas a longo prazo
  - 1.9.2. Preparar o regresso à atividade física
  - 1.9.3. Exercícios indicados
  - 1.9.4. Contraindicações
- 1.10. Alterações pós-parto
  - 1.10.1. Diástase abdominal
  - 1.10.2. Alteração estática pélvico-prolapso
  - 1.10.3. Distúrbios da musculatura abdominal profunda
  - 1.10.4. Indicações e contra-indicações na cesariana

## Módulo 2. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- 2.1. Sistema nervoso
  - 2.1.1. Sistema nervoso central
  - 2.1.2. Sistema nervoso periférico
  - 2.1.3. Breve descrição das vias neurais
  - 2.1.4. Benefícios do Pilates na patologia neurológica
- 2.2. Avaliação neurológica com foco em Pilates
  - 2.2.1. Anamnese
  - 2.2.2. Avaliação da força e do tônus
  - 2.2.3. Avaliação da sensibilidade
  - 2.2.4. Testes e escalas

- 2.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
  - 2.3.1. Breve descrição das patologias
  - 2.3.2. Princípios básicos de Pilates na patologia neurológica
  - 2.3.3. Adaptação das posições de Pilates
  - 2.3.4. Adaptação de exercícios de Pilates
- 2.4. Esclerose Múltipla
  - 2.4.1. Descrição da patologia
  - 2.4.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.4.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 2.4.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 2.5. AVC
  - 2.5.1. Descrição da patologia
  - 2.5.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.5.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 2.5.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 2.6. Parkinson
  - 2.6.1. Descrição da patologia
  - 2.6.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.6.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 2.6.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 2.7. Paralisia cerebral
  - 2.7.1. Descrição da patologia
  - 2.7.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.7.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 2.7.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 2.8. Adultos mais velhos
  - 2.8.1. Patologias relacionadas com a idade
  - 2.8.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.8.3. Exercícios indicados
  - 2.8.4. Exercícios desaconselhados

- 2.9. Osteoporose
  - 2.9.1. Descrição da patologia
  - 2.9.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.9.3. Exercícios indicados
  - 2.9.4. Exercícios desaconselhados
- 2.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
  - 2.10.1. Descrição da patologia
  - 2.10.2. Incidência e prevalência
  - 2.10.3. Exercícios indicados
  - 2.10.4. Exercícios desaconselhados

### Módulo 3. O ginásio/estúdio de Pilates

- 3.1. O Reformer
  - 3.1.1. Introdução ao Reformer
  - 3.1.2. Benefícios do Reformer
  - 3.1.3. Principais exercícios do Reformer
  - 3.1.4. Principais erros do Reformer
- 3.2. O Cadillac ou Trapeze table
  - 3.2.1. Introdução ao Cadillac
  - 3.2.2. Benefícios do Cadillac
  - 3.2.3. Principais exercícios do Cadillac
  - 3.2.4. Principais erros do Cadillac
- 3.3. A cadeira
  - 3.3.1. Introdução à cadeira
  - 3.3.2. Benefícios da cadeira
  - 3.3.3. Principais exercícios na cadeira
  - 3.3.4. Principais erros na cadeira
- 3.4. O barril
  - 3.4.1. Introdução ao barril
  - 3.4.2. Benefícios do barril
  - 3.4.3. Principais exercícios do barril
  - 3.4.4. Principais erros do barril

- 3.5. Modelos “Combo”
  - 3.5.1. Introdução ao modelo Combo
  - 3.5.2. Benefícios do modelo Combo
  - 3.5.3. Principais exercícios no modelo Combo
  - 3.5.4. Principais erros no modelo Combo
- 3.6. O anel flexível
  - 3.6.1. Introdução ao anel flexível
  - 3.6.2. Benefícios do anel flexível
  - 3.6.3. Principais exercícios no anel flexível
  - 3.6.4. Principais erros no anel flexível
- 3.7. O Spine Corrector
  - 3.7.1. Introdução ao Spine corrector
  - 3.7.2. Benefícios do Spine corrector
  - 3.7.3. Principais exercícios no Spine corrector
  - 3.7.4. Principais erros no Spine corrector
- 3.8. Acessórios adaptados ao método
  - 3.8.1. Foam roller
  - 3.8.2. Fit Ball
  - 3.8.4. Bandas elásticas
  - 3.8.5. Bosu
- 3.9. Espaço
  - 3.9.1. Preferências de equipamento
  - 3.9.2. O espaço Pilates
  - 3.9.3. Equipamento de Pilates
  - 3.9.4. Boas práticas relativas ao espaço
- 3.10. O ambiente
  - 3.10.1. Conceito de ambiente
  - 3.10.2. Características dos diferentes ambientes
  - 3.10.3. Escolha do ambiente
  - 3.10.4. Conclusões





“

*Terá ao seu alcance estudos de caso com os quais terá uma atualização completa sobre as estratégias com mais sucesso na utilização das técnicas de Pilates no contexto clínico”*

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 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

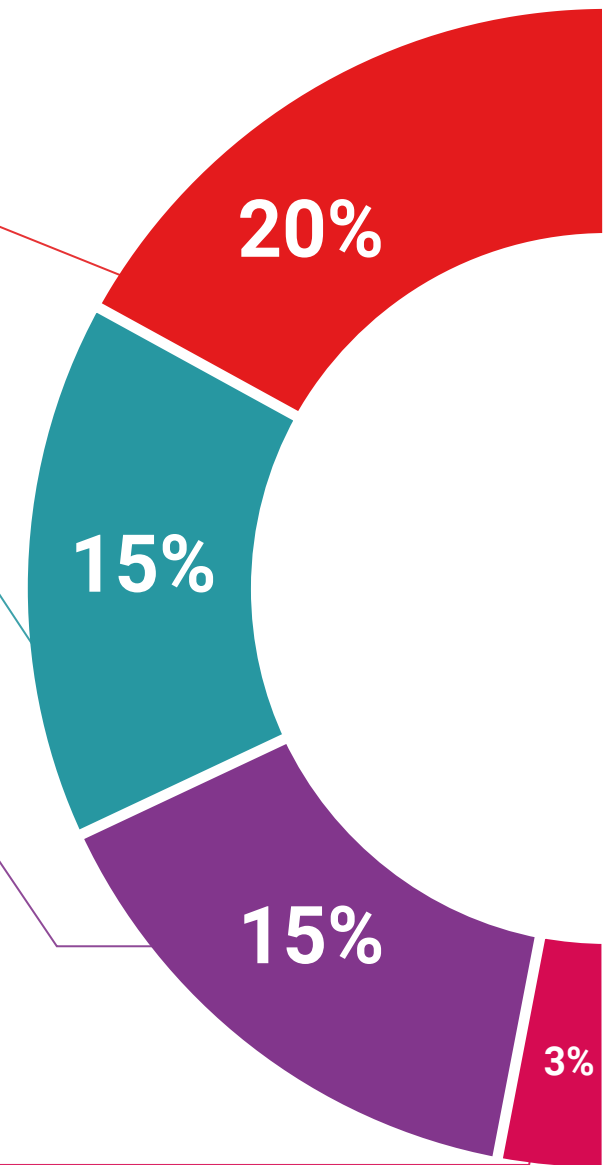
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

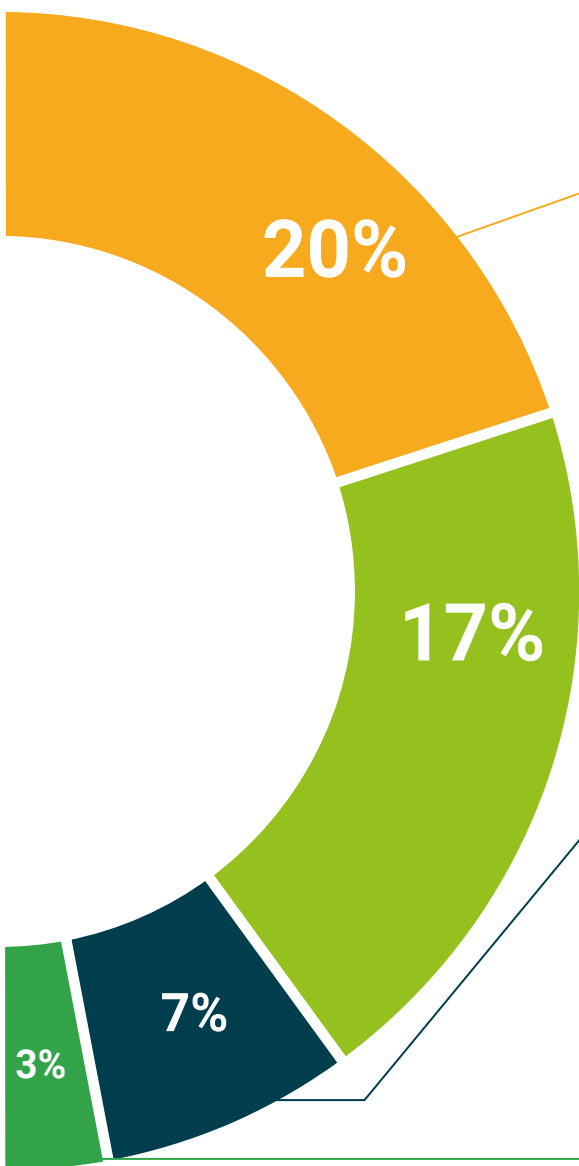
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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.



06

# Certificação

Este programa permitir-lhe-á obter o diploma Curso de Especialização em Instrutor de Pilates para Enfermeiros emitido pela TECH Global University, a maior universidade digital do mundo.





“

*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 do **Curso de Especialização em Instrutor de Pilates para Enfermeiros** 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 acadêmicos.

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.

Certificação: **Curso de Especialização em Instrutor de Pilates para Enfermeiros**

Modalidade: **online**

Duração: **24 semanas**

ECTS: **18**



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



## Curso de Especialização Instrutor de Pilates para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Global University
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização

Instrutor de Pilates  
para Enfermeiros

