

Curso de Especialização

Método Pilates no
Solo para Enfermeiros



Curso de Especialização Método Pilates no Solo para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 24 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/enfermagem/curso-especializacao/curso-especializacao-metodo-pilates-solo-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

A evolução do Método Pilates, o seu estudo e as evidências em torno dos seus benefícios para determinadas patologias músculo-esqueléticas, fizeram com que este seja cada vez mais valorizado no setor da saúde. Por esta razão, os espaços clínicos incluem esta disciplina como uma estratégia terapêutica eficaz e complementar a outros tratamentos. Assim, surgiu esta especialização 100% online da TECH, que proporciona ao enfermeiro uma atualização sobre o foco terapêutico desta atividade física para o tratamento de diferentes patologias, oferecendo ferramentas específicas para abordar problemas da Coluna Vertebral, Membros Superiores e Inferiores e outras condições em geral. Tudo isto através de conteúdos multimédia inovadores, acessíveis 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.



“

Atualize-se em relação ao Método Pilates de Chão com o conteúdo mais desenvolvido e ao longo de 600 horas letivas”

Atualmente, as investigações à volta do Método Pilates e os benefícios que este traz para a saúde e bem-estar das pessoas, fizeram com que esta disciplina se incorpore nos tratamentos terapêuticos de muitos espaços clínicos. Uma realidade à qual o profissional de enfermagem altamente qualificado não é indiferente para oferecer os melhores cuidados aos pacientes com lesões músculo-esqueléticas ou neurológicas.

Neste contexto, esta atividade física de baixo impacto foi incluída em processos de reabilitação, evoluindo e aperfeiçoando as suas técnicas de acordo com cada paciente e patologia. Portanto, é necessário que os profissionais estejam a par dos progressos feitos nesta área, assim como das indicações e contra-indicações de cada exercício. É nesta linha que se insere este Curso de Especialização da TECH, que se caracteriza pela sua metodologia 100% online, flexível e com um vasto material didático e inovador.

Trata-se de um Curso de Especialização intensivo, com uma perspetiva teórico-prática que levará o profissional a obter uma atualização completa sobre a abordagem do paciente com alterações da coluna vertebral, costas e membros superiores e inferiores. Graças aos resumos em vídeo de cada tema, aos vídeos detalhados, às leituras especializadas e aos casos de estudo, conseguirá explorar de forma dinâmica o tratamento através do Pilates de pacientes com Parkinson, Alzheimer, Paralisia Cerebral, entre outros.

Uma oportunidade única de alcançar uma atualização eficaz e única, compatível com as atividades pessoais e profissionais diárias. E os alunos necessitam apenas de um dispositivo digital com uma ligação à internet para visualizar, em qualquer altura, os conteúdos armazenados na plataforma virtual. Uma experiência inovadora de atualização académica.

Este **Curso de Especialização em Método Pilates no Solo 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 Medicina, Ciências do Desporto e Pilates
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Os 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
- 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



Graças ao sistema Relearning não precisará de investir longas horas a estudar, uma vez que consolidará os conceitos fundamentais de uma forma muito mais simples”

“

Explore os protocolos de exercícios específicos de Pilates para o processo de recuperação de lesões através de conteúdos multimédia”

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.

Obterá as ferramentas específicas para abordar problemas da coluna vertebral a partir do Método Pilates de Chão.

A TECH adapta-se a si e, por isso, criou uma qualificação flexível, compatível com as suas responsabilidades profissionais mais exigentes.



02

Objetivos

Esta especialização universitária de seis meses foi elaborada por uma equipa de docentes especializados, que oferecerão aos alunos um conhecimento profundo de Pilates através de uma atualização completa sobre o tema. Assim, no final deste percurso académico, os alunos terão reforçado as suas competências e capacidades para planejar sessões nesta disciplina e planejar exercícios de acordo com as diferentes patologias músculo-esqueléticas existentes.



“

As leituras especializadas permitir-lhe-ão ampliar ainda mais a informação que este Curso de Especialização sobre Pilates nas alterações dos membros superiores proporciona”



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

Para manter o seu compromisso com a qualidade de conteúdos, a TECH reuniu uma excelente equipa docente especialista em Fisioterapia e Pilates. A sua vasta experiência neste domínio dá aos estudantes a garantia de acesso a um Curso de Especialização que reúne a informação mais recente e com o maior rigor científico. Desta forma, poderá obter um processo de atualização sobre o Método Pilates de Chão através dos melhores profissionais da área.





“

Poderá esclarecer qualquer questão que tenha sobre o conteúdo deste Curso de Especialização graças à excelente equipa docente especializada em Pilates”

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. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Futebol Clube
- ♦ CEO Físio 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 Universidade Pontifícia de Comillas

Professores

Dr. Eduardo Pérez Costa

- ♦ 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
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

Dra. Laura Cortés Lorenzo

- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta no Centro de Tecnificação da Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta em empresas através da Fisiowork S.L.
- ♦ Fisioterapia traumatológica na Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta no Club SPV51 e no Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Formada em Fisioterapia Universidade Complutense de Madrid



Dra. Marina García Ibáñez

- ◆ 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)

“

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

04

Estrutura e conteúdo

Graças ao vasto material didático que esta especialização oferece, o aluno informará-se sobre o Método Pilates no Solo para Enfermeiros de uma forma dinâmica e apelativa. A isto junta-se o sistema *Relearning* que lhe permitirá consolidar os conceitos de maneira muito mais simples e melhorada. Uma oportunidade única para estar a par dos progressos feitos na assistência aos pacientes com diversas patologias através desta disciplina em ascensão.



“

Um plano de estudo completo que apresenta o material didático de maior qualidade no mercado acadêmico”

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 do 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 dos 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 de 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. Tipos de patologias da 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. Tipos de patologias
 - 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 músculotendinosa
 - 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 músculotendinosa
 - 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 músculotendinosa
 - 3.7.3. Patologia Cirúrgica
 - 3.7.4. Exercícios para o pé
- 3.8. Compressão do nervo no 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 postero-lateral do membro inferior
 - 3.9.1. O que é a cadeia postero-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 postero-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 capacidades 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 capacidades 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 capacidades 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 capacidades 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 capacidades 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 capacidades 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



Com esta especialização universitária estará informado sobre os exercícios indicados e contraindicados para trabalhar o Pavimento Pélvico”

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

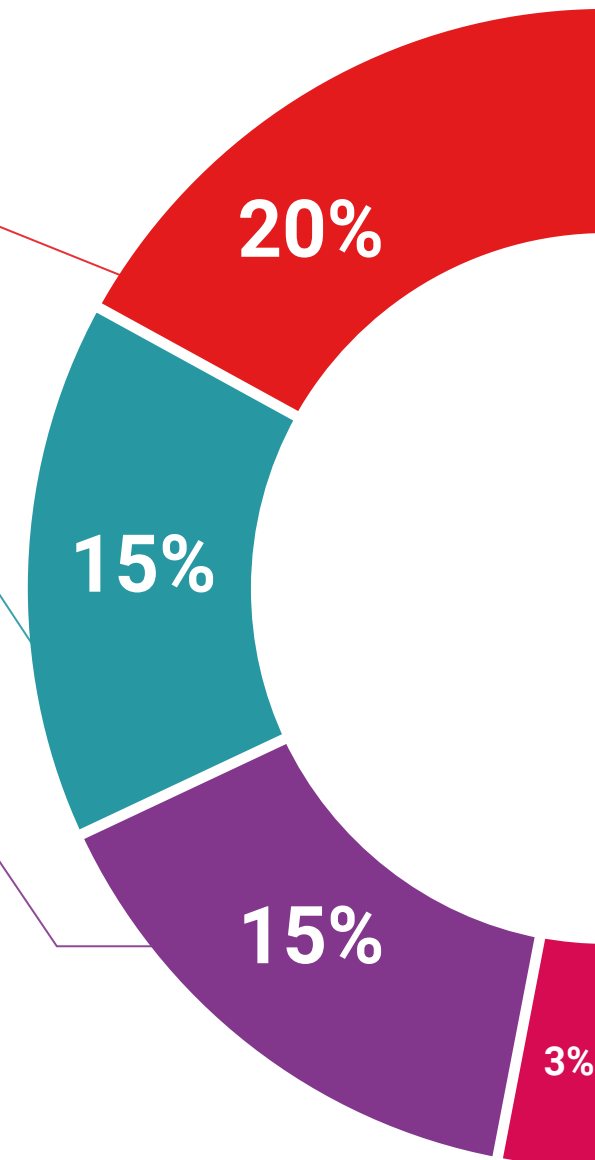
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

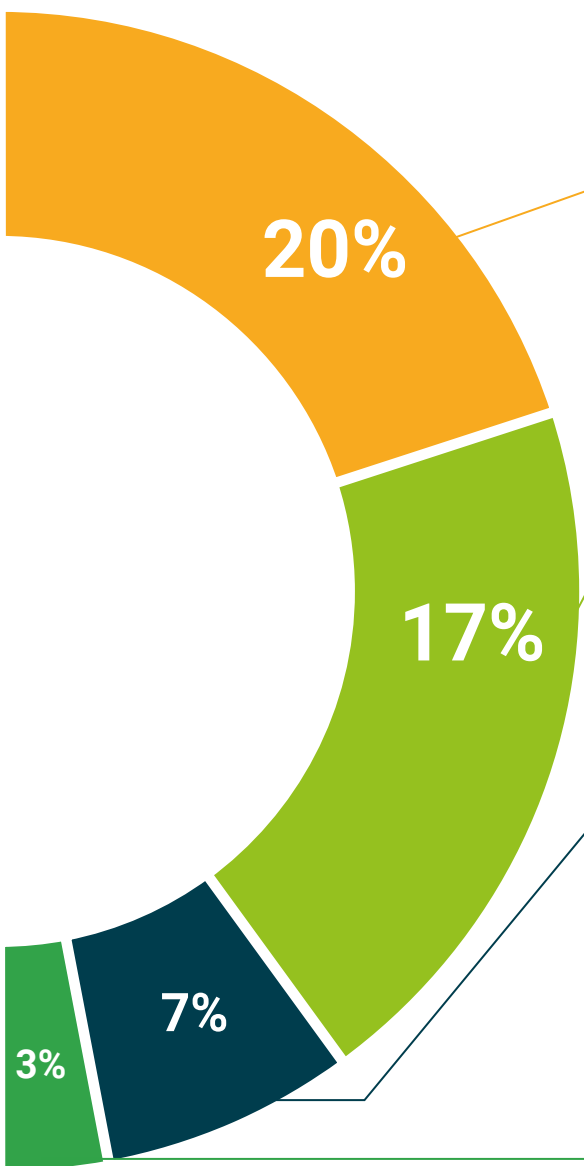
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

O Curso de Especialização em Método Pilates no Solo para Enfermeiros 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 no Solo para Enfermeiros** 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 no Solo para Enfermeiros**

ECTS: **24**

Carga horária: **600 horas**.



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



Curso de Especialização Método Pilates no Solo para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 24 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Método Pilates no
Solo para Enfermeiros

