

# Mestrado Próprio

## Pilates Terapêutico para Enfermeiros





## Mestrado Próprio Pilates Terapêutico para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/enfermagem/mestrado-proprio/mestrado-proprio-pilates-terapeutico-enfermeiros](http://www.techtute.com/pt/enfermagem/mestrado-proprio/mestrado-proprio-pilates-terapeutico-enfermeiros)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 12*

04

Direção do curso

---

*pág. 16*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 22*

06

Metodologia

---

*pág. 34*

07

Certificação

---

*pág. 42*

# 01

# Apresentação

A eficácia do Método Pilates levou a que este seja cada vez mais utilizado nos serviços de saúde. O seu interesse no domínio terapêutico deve-se ao vasto leque de patologias que podem ser tratadas, bem como à adaptação destas técnicas às pacientes grávidas. Um vasto leque de ações a partir do qual o profissional de enfermagem pode agir. Por esta razão, a TECH desenvolveu esta capacitação 100% online, que oferece uma visão intensiva do progresso e dos diferentes tipos de métodos existentes, das indicações e contraindicações de certos exercícios e dos avanços tecnológicos aplicados nesta área. Tudo isto, através de conteúdos modernos e de alta qualidade, desenvolvidos por uma excelente equipa de especialistas neste domínio.





“

*Está perante um Mestrado Próprio que favorecerá a sua atualização em Pilates Terapêutico através de uma metodologia 100% online”*

O estudo científico do Método Pilates tem levado várias áreas da saúde a utilizá-lo, devido aos seus benefícios para trabalhar o fortalecimento muscular, a flexibilidade e a mobilidade de determinados pacientes. Uma terapia que melhora as patologias músculo-esqueléticas e neurológicas em mulheres grávidas ou com problemas pós-parto.

Neste contexto, o enfermeiro que domina os diferentes exercícios desta disciplina contribui significativamente para a fase de recuperação do doente. Por este motivo, a TECH concebeu este Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico com uma metodologia exclusivamente online e com o melhor material didático do mercado acadêmico atual.

É um mestrado que permitirá ao aluno acompanhar a evolução desta atividade física, os equipamentos mais sofisticados utilizados atualmente, bem como a incorporação de novas tecnologias de monitorização das posições realizadas pelo paciente. Tudo isto é apoiado por resumos detalhados sobre cada tópico em formato de vídeo, leituras especializadas e estudos de caso.

Além disso, graças ao método *Relearning*, baseado na repetição contínua de conceitos-chave, o estudante não terá de investir longas horas de estudo e memorização, uma vez que com este sistema poderá consolidá-los muito mais facilmente.

Uma capacitação que se torna ainda mais atrativa ao facilitar o acesso dos alunos ao seu conteúdo quando e onde quiserem. Basta um dispositivo digital com ligação à Internet (telemóvel, tablet ou computador) para visualizar o plano de estudos que se encontra na plataforma virtual. É, sem dúvida, uma experiência académica única que visa dar uma resposta real aos profissionais de enfermagem.

Este **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico 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
- ♦ 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 aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



*A TECH adapta-se a si e à sua agenda.  
Por isso, criou um mestrado flexível  
com conteúdos disponíveis  
24 horas por dia"*

“

*Saiba mais sobre o desenvolvimento do equipamento de Pilates de Máquinas nesta capacitação”*

O corpo docente do Mestrado Próprio 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, ou seja, um ambiente de simulação que lhe proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para se capacitar em situações reais.

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

*Graças às leituras especializadas, poderá manter-se atualizado em relação às evidências científicas sobre o Pilates em pacientes neurológicos.*

*Conheça a evolução do Método Pilates desde o Clássico, ao Terapêutico e de Reabilitação.*



# 02 Objetivos

Esta proposta académica foi concebida para oferecer aos profissionais de enfermagem a informação mais recente sobre Pilates Terapêutico com o máximo rigor científico. Assim, no final dos 12 meses desta especialização, o aluno terá obtido uma atualização na abordagem de múltiplas patologias através desta disciplina. Isto aumentará a sua capacidade de cuidar de pacientes que necessitam de reabilitação ou de preparação do seu corpo para competições desportivas ou para o parto.





“

*Em apenas 12 meses, alcançará o seu objetivo de atualizar as suas competências em Pilates Terapêutico graças à qualidade didática dos conteúdos oferecidos pela TECH”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Aprofundar 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 Método Pilates

- ♦ Aprofundar os conhecimentos do antecedentes do Pilates
- ♦ Aprofundar conhecimentos da História do Pilates
- ♦ Descrever a metodologia do Pilates

### Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- ♦ Aprofundar o conhecimento dos fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições de Pilates a evitar

### 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

### Módulo 4. Metodologia na prática do Método Pilates

- ♦ Sistematização das sessões com base no Método Pilates
- ♦ Definir os tipos de sessões com base no Método Pilates
- ♦ Analisar as controvérsias e o Método Pilates bem aplicado

### Módulo 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. Pilates no desporto

- ♦ Identificar as lesões mais frequentes em cada desporto
- ♦ Indicar os fatores de risco que levam à ocorrência de lesões
- ♦ Selecionar exercícios baseados no Método Pilates adaptados a cada desporto.

# 03

## Competências

Esta capacitação foi criada com o objetivo de aumentar as competências e aptidões dos profissionais de saúde na inclusão do Pilates Terapêutico nos cuidados clínicos. Para o efeito, o corpo docente especializado que leciona este mestrado criou um conteúdo com uma perspectiva teórico-prática que favorecerá a melhoria da prática de cuidados em pacientes que necessitam de reabilitação. Neste sentido, a TECH fornece numerosos instrumentos pedagógicos, incluindo estudos de casos clínicos que colocarão o estudante numa situação em que será confrontado com uma variedade de casos.



“

*Melhore as suas competências na abordagem dos exercícios de Pilates ideais para mulheres grávidas”*



## Competências gerais

---

- ♦ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do Método Pilates em tapetes, máquinas diversas e com acessórios.
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada situação pessoal
- ♦ Distinguir claramente entre um exercício de Pilates bem feito e um exercício de Pilates mal feito
- ♦ Abordar e prevenir o *burn out* dos instrutores de Pilates
- ♦ Expandir as competências para a assistência a profissionais que tenham sofrido sobretreino de Pilates
- ♦ Promover a saúde, aplicando corretamente os exercícios de Pilates



*Os estudos de caso dar-lhe-ão uma perspectiva próxima de situações em que pode aplicar as técnicas de Pilates no tratamento de doentes"*





## Competências específicas

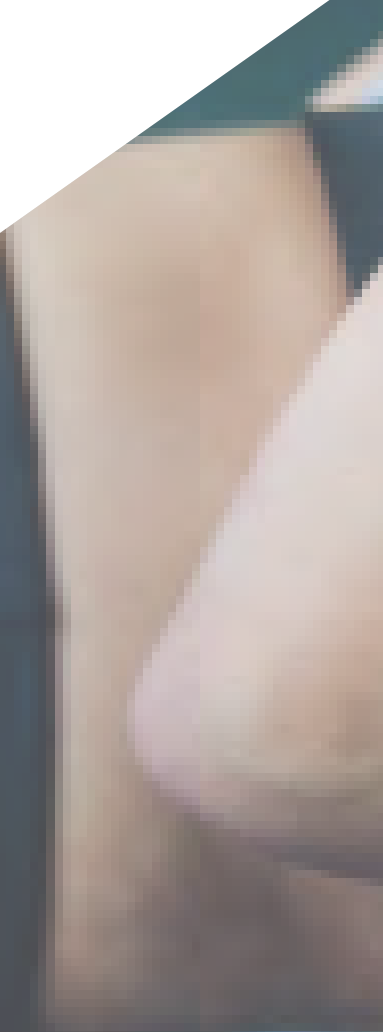
---

- ♦ Adaptar as cargas das máquinas ao objetivo pretendido com um determinado exercício num determinado paciente.
- ♦ Aplicar técnicas de Pilates tanto de força como de alongamento para tratar uma variedade de lesões
- ♦ Identificar as principais lesões causadas pela prática incorreta de Pilates em não profissionais
- ♦ Recomendar exercícios para pessoas com osteoporose ou com problemas de incontinência
- ♦ Continuar a investigação com o objetivo de desenvolver os conhecimentos de Pilates
- ♦ Estabelecer protocolos para a realização dos exercícios indicados no MATT
- ♦ Resolver os problemas dos membros superiores e inferiores através do Pilates
- ♦ Recomendar certos exercícios de Pilates para prevenir as patologias musculares

# 04

## Direção do curso

Um dos elementos que distingue este diploma é o corpo docente responsável pelo desenvolvimento do seu avançado conteúdo. Desta forma, a TECH garante aos alunos o acesso a uma informação exaustiva e rigorosa desenvolvida por especialistas em Fisioterapia e no Método Pilates. Além disso, graças à sua proximidade, os estudantes serão capazes de resolver quaisquer dúvidas que possam surgir relativamente ao conteúdo deste mestrado ao longo dos seus 12 meses de duração.





“

*Fisioterapeutas profissionais de renome irão fornecer-lhe esta atualização completa sobre Pilates Terapêutico”*

## 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
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor no Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Professor 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
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas

## Professores

### Sra. Laura Cortés Lorenzo

- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon e na Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ 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
- ♦ Capacitada em Fisioterapia Universidade Complutense de Madrid

### Dra. Estrella Díaz Águila

- ♦ Fisioterapeuta no H3
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica de Fisioterapia Castilla
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fisiomagna
- ♦ Fisioterapeuta no Centro Médico de Saúde CEMAJ
- ♦ Mestrado em Osteopatia pela Universidade de Alcalá
- ♦ Curso de ecografia músculo-esquelética para fisioterapeutas na MV Clinic
- ♦ Curso PHL Back School: Pilates terapêutico, exercício hipopressivo e funcional no Colégio de Fisioterapeutas da Andaluzia
- ♦ Curso em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

**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 Fisis Life Plus
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Manual no aparelho locomotor na Universidade de Alcalá
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

**Dra. Marina García Ibáñez**

- ♦ 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 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)

**Dra. Virginia Parra Nebreda**

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



*Aproveite a oportunidade para ficar a par dos últimos avanços nesta matéria e aplicá-los na sua atividade profissional diária”*

# 05

## Estrutura e conteúdo

Graças aos numerosos conteúdos didáticos que compõem este Mestrado Próprio, o profissional de enfermagem obterá uma atualização completa sobre a evolução e o desenvolvimento do Método Pilates e a sua aplicação na abordagem de pacientes com diversas patologias. Tudo isto, através de um plano de estudos elaborado por especialistas em saúde com uma vasta experiência neste domínio. Além disso, a disponibilidade deste material é absoluta através da plataforma virtual da TECH, acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana.



“

*Um Mestrado Próprio completo, com 1500 horas intensivas repletas dos conteúdos mais recentes sobre Pilates Terapêutico para Enfermagem”*

## Módulo 1. Método Pilates

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





- 1.7. Evidências científicas
    - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com o Pilates
    - 1.7.2. Teses de doutoramento em Pilates
    - 1.7.3. Publicações 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
  - 2.3. A pélvis como centro de estabilidade e de movimento
    - 2.3.1. A core (núcleo) de Joseph Pilates
    - 2.3.2. O core científico
    - 2.3.3. Fundamento anatómico
    - 2.3.4. Core nos processos de recuperação
  - 2.4. A organização da cintura escapular
    - 2.4.1. Revisão anatómica
    - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
    - 2.4.3. Aplicações no Pilates
    - 2.4.4. Conclusões
  - 2.5. A organização do movimento dos membros inferiores
    - 2.5.1. Revisão anatómica
    - 2.5.2. Biomecânica do membros inferiores
    - 2.5.3. Aplicações em Pilates
    - 2.5.4. Conclusões
  - 2.6. A articulação da coluna vertebral
    - 2.6.1. Revisão anatómica
    - 2.6.2. Biomecânica da coluna
    - 2.6.3. Aplicações no Pilates
    - 2.6.4. Conclusões
  - 2.7. Alinhamentos dos segmentos do corpo
    - 2.7.1. A postura
    - 2.7.2. A postura no Pilates
    - 2.7.3. Alinhamentos segmentares
    - 2.7.4. Cadeias musculares e fasciais
  - 2.8. Integração funcional
    - 2.8.1. Conceito de integração funcional
    - 2.8.2. Implicações em diferentes atividades
    - 2.8.3. A tarefa
    - 2.8.4. O contexto
- ## Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates
- 2.1. Os diferentes conceitos do método
    - 2.1.1. Os conceitos segundo Joseph Pilates
    - 2.1.2. Evolução dos conceitos
    - 2.1.3. Gerações posteriores
    - 2.1.4. Conclusões
  - 2.2. Respiração
    - 2.2.1. Os diferentes tipos de respiração
    - 2.2.2. Análise dos tipos de respiração
    - 2.2.3. Os efeitos da respiração
    - 2.2.4. Conclusões

- 2.9. Fundamentos do Pilates Terapêutico
  - 2.9.1. História do Pilates Terapêutico
  - 2.9.2. Conceitos no Pilates Terapêutico
  - 2.9.3. Critérios no Pilates Terapêutico
  - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates Clássico e Terapêutico
  - 2.10.1. Diferenças entre ambos os métodos
  - 2.10.2. Justificação
  - 2.10.3. Progressões
  - 2.10.4. Conclusões

### 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*
  - 3.8.3. Bandas elásticas
  - 3.8.4. 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

## Módulo 4. Metodologia na prática do Método Pilates

- 4.1. A primeira sessão
  - 4.1.1. Avaliação inicial
  - 4.1.2. Consentimento informado
  - 4.1.3. Palavras e comandos relacionados em Pilates
  - 4.1.4. Início do Método Pilates
- 4.2. Avaliação inicial
  - 4.2.1. Avaliação da postura
  - 4.2.2. Avaliação da flexibilidade
  - 4.2.3. Avaliação da coordenação
  - 4.2.4. Planeamento da sessão Ficha Pilates
- 4.3. A aula de Pilates
  - 4.3.1. Exercícios iniciais
  - 4.3.2. Grupos de alunos
  - 4.3.3. Posicionamento, voz, correções
  - 4.3.4. Descanso
- 4.4. Os alunos-pacientes
  - 4.4.1. Tipos de alunos de Pilates
  - 4.4.2. Compromisso personalizado
  - 4.4.3. Os objetivos do aluno
  - 4.4.4. A escolha do método
- 4.5. Progressões e regressões dos exercícios
  - 4.5.1. Introdução às progressões e regressões
  - 4.5.2. As progressões
  - 4.5.3. As regressões
  - 4.5.4. Evolução do tratamento
- 4.6. Protocolo general
  - 4.6.1. Um protocolo de base generalizado
  - 4.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
  - 4.6.3. Análise do protocolo
  - 4.6.4. Funções de protocolo

- 4.7. Indicações dos exercícios
  - 4.7.1. características posição inicial
  - 4.7.2. Contraindicações dos exercícios
  - 4.7.3. Ajudas verbais e táteis
  - 4.7.4. Programação das aulas
- 4.8. O professor/monitor
  - 4.8.1. Análise dos alunos
  - 4.8.2. Tipos de professores
  - 4.8.3. Criar o ambiente certo
  - 4.8.4. Acompanhamento dos alunos
- 4.9. O programa base
  - 4.9.1. Pilates para principiantes
  - 4.9.2. Pilates intermédio
  - 4.9.3. Pilates avançado
  - 4.9.4. Pilates profissional
- 4.10. Software para estúdio de Pilates
  - 4.10.1. Software principal para estudo de Pilates
  - 4.10.2. Aplicação para fazer Pilates
  - 4.10.3. A mais recente tecnologia no estudo de Pilates
  - 4.10.4. Avanços mais significativos no estudo do Pilates

## Módulo 5. O Pilates nas alterações da coluna vertebral

- 5.1. Memória anatómica de base
  - 5.1.1. Osteologia da coluna
  - 5.1.2. Miologia da coluna
  - 5.1.3. Biomecânica da coluna
  - 5.1.4. Conclusões
- 5.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
  - 5.2.1. Patologias do crescimento
  - 5.2.2. Patologias em idosos
  - 5.2.3. Patologias do sedentarismo
  - 5.2.4. Patologias no atleta

- 5.3. Exercícios indicados no MATT, em Máquinas e com Acessórios Protocolo geral
  - 5.3.1. Exercícios de alongamento
  - 5.3.2. Exercícios de estabilização central
  - 5.3.3. Exercícios de mobilização articular
  - 5.3.4. Exercícios de fortalecimento
  - 5.3.5. Exercícios funcionais
- 5.4. Patologia discal
  - 5.4.1. Patomecânica
  - 5.4.2. Síndromes discais
  - 5.4.3. Diferenças entre tipos de patologias
  - 5.4.4. Boas práticas
- 5.5. Patologia articular
  - 5.5.1. Patomecânica
  - 5.5.2. Síndromes articulares
  - 5.5.3. Tipos de Patologia
  - 5.5.4. Conclusões
- 5.6. Patologia muscular
  - 5.6.1. Patomecânica
  - 5.6.2. Síndromes musculares
  - 5.6.3. Tipos de patologias
  - 5.6.4. Conclusões
- 5.7. Patologia da coluna cervical
  - 5.7.1. Sintomatologia
  - 5.7.2. Síndromes cervicais
  - 5.7.3. Protocolos específicos
  - 5.7.4. Conclusões
- 5.8. Patologia Coluna Dorsal
  - 5.8.1. Sintomatologia
  - 5.8.2. Síndromes dorsais
  - 5.8.3. Protocolos específicos
  - 5.8.4. Conclusões

- 5.9. Patologia coluna lombar
  - 5.9.1. Sintomatologia
  - 5.9.2. Síndromes lombares
  - 5.9.3. Protocolos específicos
  - 5.9.4. Conclusões
- 5.10. Patologia sacroilíaca
  - 5.10.1. Sintomatologia
  - 5.10.2. Síndromes lombares
  - 5.10.3. Protocolos específicos
  - 5.10.4. Conclusões

## Módulo 6. O Pilates nas alterações dos membros superiores

- 6.1. Memória anatômica de base
  - 6.1.1. Osteologia dos membros superiores
  - 6.1.2. Miologia dos membros superiores
  - 6.1.3. Biomecânica dos membros superiores
  - 6.1.4. Boas práticas
- 6.2. Exercícios de estabilização
  - 6.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
  - 6.2.2. Exercícios de estabilização MATT
  - 6.2.3. Exercícios de estabilização em máquina
  - 6.2.4. Os melhores exercícios de estabilização
- 6.3. Exercícios de mobilização articular
  - 6.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
  - 6.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
  - 6.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquina
  - 6.3.4. Os melhores exercícios de mobilidade articular
- 6.4. Exercícios de fortalecimento
  - 6.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
  - 6.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
  - 6.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquina
  - 6.4.4. Os melhores exercícios de fortalecimento

- 6.5. Exercícios funcionais
  - 6.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
  - 6.5.2. Exercícios funcionais MATT
  - 6.5.3. Exercícios funcionais em máquina
  - 6.5.4. Os melhores exercícios funcionais
- 6.6. Patologia do Ombro Protocolos específicos
  - 6.6.1. Ombro doloroso
  - 6.6.2. Ombro congelado
  - 6.6.3. Ombro hipomóvel
  - 6.6.4. Exercícios para os ombros
- 6.7. Patologia do cotovelo Protocolos específicos
  - 6.7.1. Patologia articular
  - 6.7.2. Patologia músculo-tendinosa
  - 6.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
  - 6.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 6.8. Patologia do pulso
  - 6.8.1. Principais síndromes
  - 6.8.2. Tipos de patologias do pulso
  - 6.8.3. Exercícios do pulso
  - 6.8.4. Conclusões
- 6.9. Patologia da Mão
  - 6.9.1. Principais síndromes
  - 6.9.2. Tipos de patologias da Mão
  - 6.9.3. Exercícios da Mão
  - 6.9.4. Conclusões
- 6.10. Compressão do nervo no membro superior
  - 6.10.1. Plexo Braquial
  - 6.10.2. Nervos periféricos
  - 6.10.3. Tipos de patologias
  - 6.10.4. Exercícios para a compressão do nervo do membro superior

## Módulo 7. O Pilates nas alterações dos membros inferiores

- 7.1. Memória anatômica de base
  - 7.1.1. Osteologia dos membros Inferiores
  - 7.1.2. Miologia dos membros inferiores
  - 7.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
  - 7.1.4. Boas práticas
- 7.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
  - 7.2.1. Patologias do crescimento
  - 7.2.2. Patologias no atleta
  - 7.2.3. Outro tipo de patologias
  - 7.2.4. Conclusões
- 7.3. Exercícios indicados no tapete, máquinas e utensílios Protocolo geral
  - 7.3.1. Exercícios de dissociação
  - 7.3.2. Exercícios de mobilização
  - 7.3.3. Exercícios de fortalecimento
  - 7.3.4. Exercícios funcionais
- 7.4. Patologia da anca
  - 7.4.1. Patologia articular
  - 7.4.2. Patologia musculotendinosa
  - 7.4.3. Patologia Cirúrgica Prótese
  - 7.4.4. Exercícios para a anca
- 7.5. Patologia do joelho
  - 7.5.1. Patologia articular
  - 7.5.2. Patologia musculotendinosa
  - 7.5.3. Patologia Cirúrgica Prótese
  - 7.5.4. Exercícios para o joelho
- 7.6. Patologia do tornozelo
  - 7.6.1. Patologia articular
  - 7.6.2. Patologia musculotendinosa
  - 7.6.3. Patologia Cirúrgica
  - 7.6.4. Exercícios para o tornozelo

- 7.7. Patologia do pé
  - 7.7.1. Patologia articular e fascial
  - 7.7.2. Patologia músculotendinosa
  - 7.7.3. Patologia Cirúrgica
  - 7.7.4. Exercícios para o pé
- 7.8. Compressão do nervo no membro Inferior
  - 7.8.1. Plexo Braquial
  - 7.8.2. Nervos periféricos
  - 7.8.3. Tipos de patologias
  - 7.8.4. Exercícios para a compressão do nervo do membro Inferior
- 7.9. Análise da cadeia antero-lateral do membro inferior
  - 7.9.1. O que é a cadeia antero-lateral e qual a sua importância para o doente?
  - 7.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 7.9.3. Relação da cadeia com patologia já descrita
  - 7.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia antero-lateral
- 7.10. Análise da cadeia antero-medial do membro inferior
  - 7.10.1. O que é a cadeia antero-medial e qual a sua importância para o doente
  - 7.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 7.10.3. Relação complexa com patologia já descrita
  - 7.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia antero-medial

## Módulo 8. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- 8.1. Sistema nervoso
  - 8.1.1. Sistema nervoso central
  - 8.1.2. Sistema nervoso periférico
  - 8.1.3. Breve descrição das vias neurais
  - 8.1.4. Benefícios do Pilates na patologia neurológica
- 8.2. Avaliação neurológica com foco em Pilates
  - 8.2.1. Anamnese
  - 8.2.2. Avaliação da força e do tônus
  - 8.2.3. Avaliação da sensibilidade
  - 8.2.4. Testes e escalas
- 8.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
  - 8.3.1. Breve descrição das patologias
  - 8.3.2. Princípios básicos de Pilates na patologia neurológica
  - 8.3.3. Adaptação das posições de Pilates
  - 8.3.4. Adaptação de exercícios de Pilates
- 8.4. Esclerose Múltipla
  - 8.4.1. Descrição da patologia
  - 8.4.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.4.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 8.4.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.5. AVC
  - 8.5.1. Descrição da patologia
  - 8.5.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.5.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 8.5.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.6. Parkinson
  - 8.6.1. Descrição da patologia
  - 8.6.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.6.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 8.6.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.7. Paralisia cerebral
  - 8.7.1. Descrição da patologia
  - 8.7.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.7.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 8.7.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.8. Adultos mais velhos
  - 8.8.1. Patologias relacionadas com a idade
  - 8.8.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.8.3. Exercícios indicados
  - 8.8.4. Exercícios desaconselhados

- 8.9. Osteoporose
  - 8.9.1. Descrição da patologia
  - 8.9.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.9.3. Exercícios indicados
  - 8.9.4. Exercícios desaconselhados
- 8.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
  - 8.10.1. Descrição da patologia
  - 8.10.2. Incidência e Prevalência
  - 8.10.3. Exercícios indicados
  - 8.10.4. Exercícios desaconselhados

## Módulo 9. Pilates durante a gravidez, parto e pós-parto

- 9.1. Primeiro trimestre
  - 9.1.1. Alterações no primeiro trimestre
  - 9.1.2. Benefícios e objetivos
  - 9.1.3. Exercícios indicados
  - 9.1.4. Contraindicações
- 9.2. O segundo trimestre
  - 9.2.1. Alterações no segundo trimestre
  - 9.2.2. Benefícios e objetivos
  - 9.2.3. Exercícios indicados
  - 9.2.4. Contraindicações
- 9.3. O terceiro trimestre
  - 9.3.1. Alterações no terceiro trimestre
  - 9.3.2. Benefícios e objetivos
  - 9.3.3. Exercícios indicados
  - 9.3.4. Contraindicações
- 9.4. Parto
  - 9.4.1. Fase de dilatação e expulsão
  - 9.4.2. Benefícios e objetivos
  - 9.4.3. Recomendações
  - 9.4.4. Contraindicações
- 9.5. Pós-parto imediato
  - 9.5.1. Recuperação e puerpério
  - 9.5.2. Benefícios e objetivos
  - 9.5.3. Exercícios indicados
  - 9.5.4. Contraindicações
- 9.6. Incontinência Urinária e do Pavimento Pélvico
  - 9.6.1. Anatomia implicada
  - 9.6.2. Fisiopatologia
  - 9.6.3. Exercícios indicados
  - 9.6.4. Contraindicações
- 9.7. Problemas na gravidez e tratamento através do Método Pilates
  - 9.7.1. Alteração da estática do corpo
  - 9.7.2. Problemas frequentes
  - 9.7.3. Exercícios indicados
  - 9.7.4. Contraindicações
- 9.8. Preparação para a gravidez
  - 9.8.1. Benefícios da preparação física durante a gravidez
  - 9.8.2. Atividade física recomendada
  - 9.8.3. Exercícios indicados na primeira gravidez
  - 9.8.4. Preparação durante a procura do segundo e seguintes
- 9.9. Pós-parto tardio
  - 9.9.1. Alterações anatómicas a longo prazo
  - 9.9.2. Preparar o regresso à atividade física
  - 9.9.3. Exercícios indicados
  - 9.9.4. Contraindicações
- 9.10. Alterações pós-parto
  - 9.10.1. Diástase abdominal
  - 9.10.2. Alteração estática pélvico-prolapso
  - 9.10.3. Distúrbios da musculatura abdominal profunda
  - 9.10.4. Indicações e contraindicações na cesariana

## Módulo 10. Pilates no desporto

- 10.1. Futebol
  - 10.1.1. Lesões mais frequentes
  - 10.1.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.1.3. Benefícios e objetivos
  - 10.1.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.2. Desportos com raquete
  - 10.2.1. Lesões mais frequentes
  - 10.2.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.2.3. Benefícios e objetivos
  - 10.2.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.3. Basquetebol
  - 10.3.1. Lesões mais frequentes
  - 10.3.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.3.3. Benefícios e objetivos
  - 10.3.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.4. Andebol
  - 10.4.1. Lesões mais frequentes
  - 10.4.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.4.3. Benefícios e objetivos
  - 10.4.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.5. Golfe
  - 10.5.1. Lesões mais frequentes
  - 10.5.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.5.3. Benefícios e objetivos
  - 10.5.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.6. Natação
  - 10.6.1. Lesões mais frequentes
  - 10.6.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.6.3. Benefícios e objetivos
  - 10.6.4. Exemplo em desportistas de elite







- 10.7. Atletismo
  - 10.7.1. Lesões mais frequentes
  - 10.7.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.7.3. Benefícios e objetivos
  - 10.7.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.8. Dança e artes cénicas
  - 10.8.1. Lesões mais frequentes
  - 10.8.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.8.3. Benefícios e objetivos
  - 10.8.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.9. Hóquei em Patins
  - 10.9.1. Lesões mais frequentes
  - 10.9.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.9.3. Benefícios e objetivos
  - 10.9.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Lesões mais frequentes
  - 10.10.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.10.3. Benefícios e objetivos
  - 10.10.4. Exemplo em desportistas de elite

“ Graças a esta capacitação, ficará a par das indicações e contraindicações de certos exercícios de Pilates para pacientes com osteoporose”

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 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

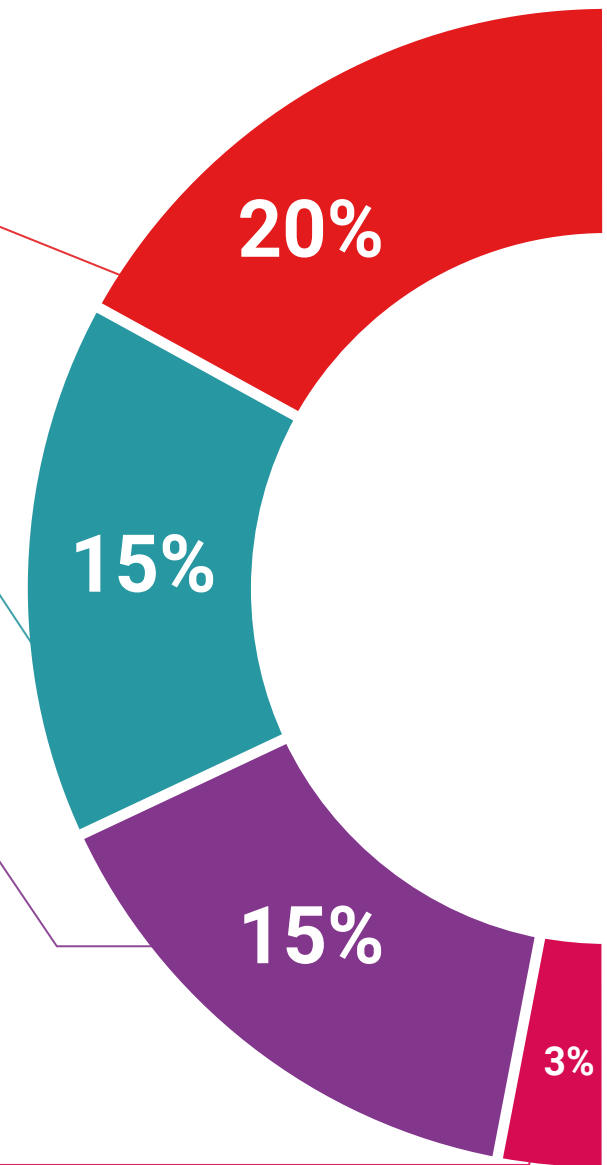
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

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

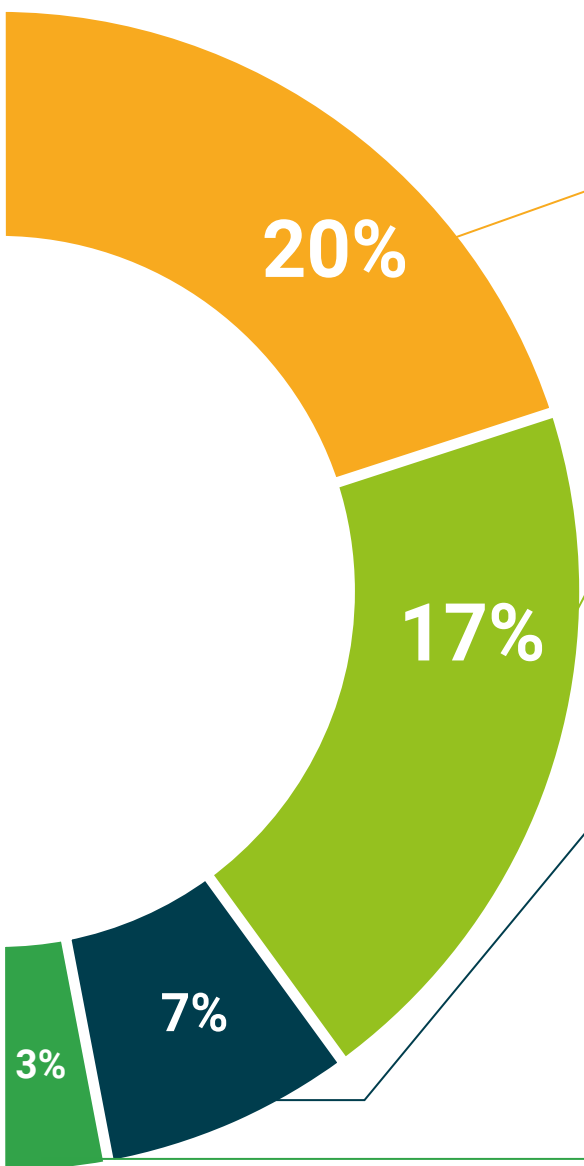


#### Leituras complementares

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.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico para Enfermeiros garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico para Enfermeiros** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

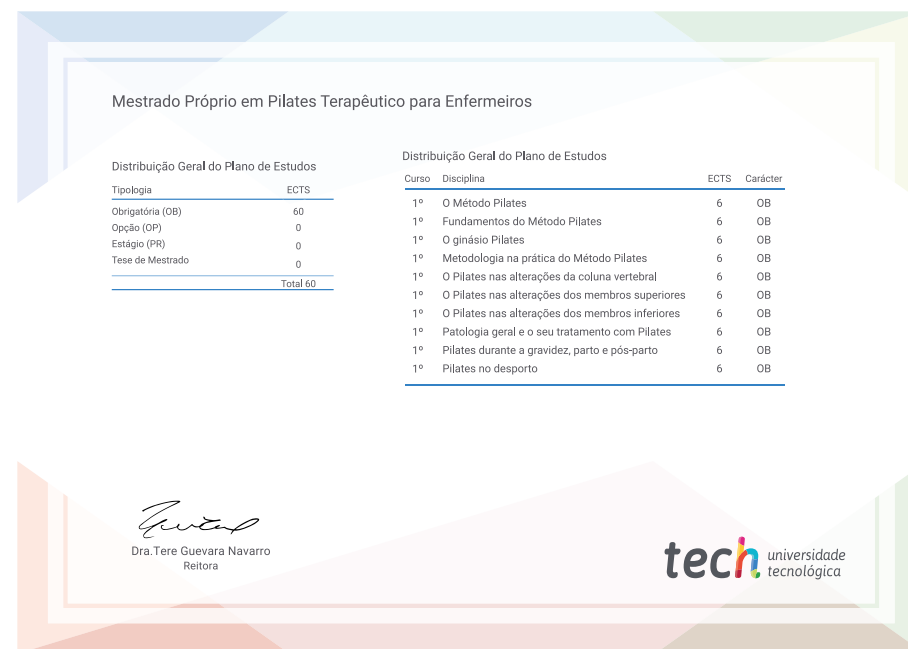
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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: **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico para Enfermeiros**

ECTS: **60**

Carga horária: **1500 horas**



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

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

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio**  
Pilates Terapêutico  
para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Mestrado Próprio

## Pilates Terapêutico para Enfermeiros

