

# Curso

## Pilates em Alterações de Membros Inferiores





## Curso

### Pilates em Alterações de Membros Inferiores

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/fisioterapia/curso/pilates-alteracoes-membros-inferiores](http://www.techtute.com/br/fisioterapia/curso/pilates-alteracoes-membros-inferiores)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificado

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

A sociedade atual está muito mais consciente dos benefícios do Pilates para a saúde. Uma disciplina que revolucionou a metodologia de treinamento, mesmo para atletas de elite. Neste sentido, a prevenção de lesões e seu tratamento por meio desse método é de grande importância para tratar a parte inferior do corpo, uma das áreas em que ocorre a maioria das alterações. É por isso que este programa foi elaborado para fornecer aos fisioterapeutas um conteúdo avançado sobre exercícios dessa disciplina para tratar patologias do quadril, joelho, pé ou tornozelo. Tudo isso, 100% online e com uma equipe de professores experientes que desenvolveram um programa de estudos com uma abordagem teórico-prática muito útil na prática diária.





“

*Graças a este curso, você estará atualizado com as técnicas mais eficazes de Pilates para alterações dos membros inferiores”*

Uma das áreas em que tanto atletas quanto pessoas tendem a sofrer algum tipo de trauma é a parte inferior do corpo. Considerada por especialistas como uma das áreas mais propensas a lesões, sua abordagem levou os fisioterapeutas a implementar novas técnicas para lidar com as complicações do indivíduo e, portanto, elas se tornaram mais necessárias para a reabilitação física.

Ao mesmo tempo, as pesquisas neste campo continuaram avançando, melhorando, atualizando e integrando diferentes métodos terapêuticos com as bases do Pilates, deixando claro que os profissionais de fisioterapia devem permanecer na vanguarda desta área de conhecimento. Nesse sentido, é essencial se manter atualizado com as técnicas mais recentes que eles vêm implementando. Por esse motivo, a TECH elaborou este curso com o objetivo de aprimorar as competências e habilidades dos fisioterapeutas em Pilates para lesões de membros inferiores.

Assim, o aluno estudará de forma aprofundada aspectos específicos da patologia do quadril, como patologias articulares, musculotendíneas e cirúrgicas, bem como alterações no joelho, tornozelo e pé. Além disso, em cada um deles, o programa de estudos apresenta exercícios de Pilates que permitirão aos alunos obter uma visão muito mais global e prática dessa disciplina e de seus benefícios na recuperação dos pacientes. Além disso, esta capacitação, criada por uma equipe de professores especializados, conta com material multimídia exclusivo, proporcionando dinamismo e flexibilidade para a conclusão bem-sucedida deste programa.

Uma oportunidade única de realizar uma capacitação do mais alto nível, por meio de uma metodologia 100% online e flexível que lhe permite conciliar as atividades diárias mais exigentes com uma proposta acadêmica de vanguarda.

Este **Curso de Pilates em Alterações de Membros Inferiores** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Fisioterapia em Alterações de Membros Inferiores
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e altamente interativo do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a atuação profissional.
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Este programa foi elaborado para oferecer a você um conteúdo exclusivo e avançado sobre Biomecânica dos Membros Inferiores"*

“*Aprenda sobre uma ampla variedade de exercícios indicados em aparelhos e com implementos de Pilates em 150 horas de aprendizagem*”

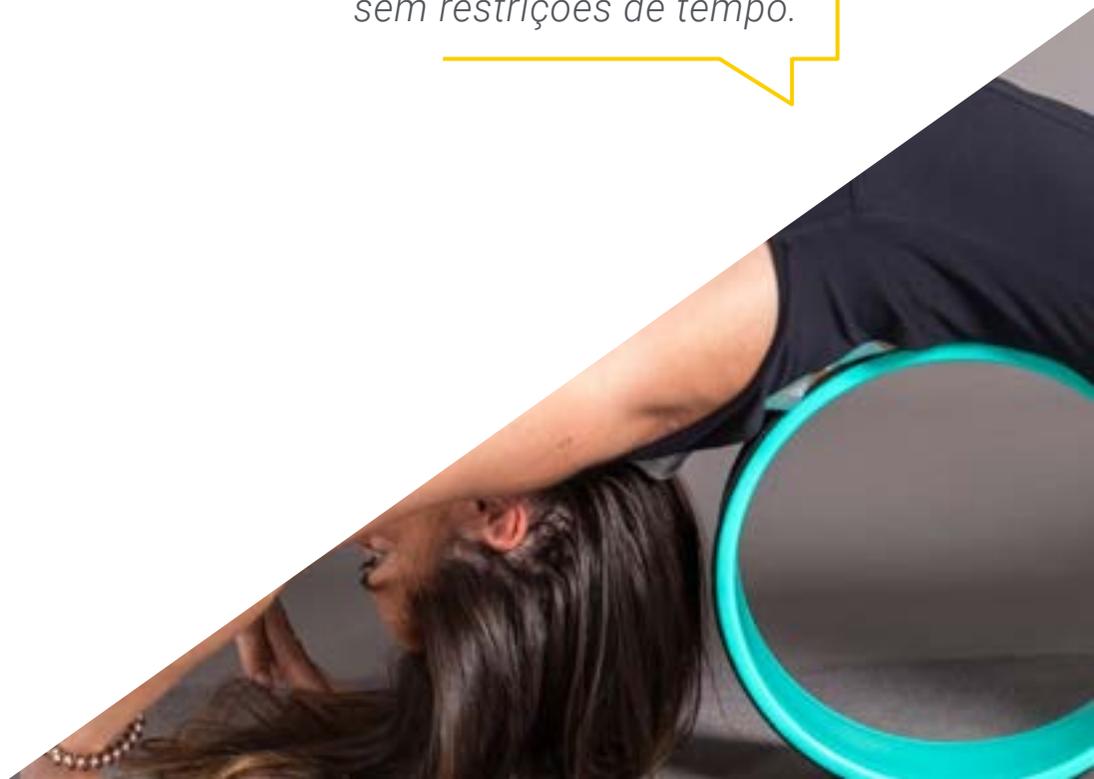
A equipe de professores do programa inclui profissionais do setor que trazem a experiência de seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Implemente em sua prática diária os diferentes métodos terapêuticos com as bases do Pilates para tratar patologias do joelho.*

*A TECH se adapta aos profissionais e, portanto, elaborou um programa com acesso flexível ao conteúdo sem restrições de tempo.*



# 02

## Objetivos

Este programa de capacitação oferece ao fisioterapeuta uma especialização completa no uso do método Pilates para o tratamento de lesões nos membros inferiores, o que permitirá ao profissional se aprofundar nas diversas ferramentas terapêuticas disponíveis para melhorar a mobilidade, a força e a funcionalidade de pacientes com lesões nessa parte do corpo. Tudo isso com um programa de estudos criado por verdadeiros especialistas nesse campo.



“

*Este curso oferece estudos de casos clínicos úteis para o tratamento de pacientes com alterações posteromedianas dos membros inferiores”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com implementos
- ◆ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ◆ Definir as progressões e regressões dos exercícios de acordo com as diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ◆ Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia de pacientes e clientes
- ◆ Manuseio aprofundado dos aparelhos usados no método Pilates
- ◆ Fornecer as informações necessárias para a busca de informações científicas e atualizadas e atualizadas sobre tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ◆ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates em um espaço terapêutico para exercícios de Pilates
- ◆ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ◆ Executar correta e analiticamente os exercícios baseados no Método Pilates
- ◆ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam as mulheres grávidas
- ◆ Elaboração de exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até o parto
- ◆ Descrever a aplicação do Método Pilates em esportistas de alto nível





## Objetivos específicos

---

- ◆ Detectar características distintas de cada lesão
- ◆ Tratar de distúrbios por meio de exercícios baseados no Método Pilates
- ◆ Adaptar protocolos de exercícios específicos ao processo de recuperação de lesões



*Acesse, onde e quando quiser, as mais recentes e notórias informações sobre as técnicas de Pilates aplicadas às principais alterações dos membros inferiores”*

# 03

## Direção do curso

Os alunos encontrarão neste curso ferramentas didáticas e tecnológicas inovadoras para realizar com sucesso o desenvolvimento do programa. Além disso, o aluno terá acesso a um programa de estudos criado por uma equipe de professores especializados em Fisioterapia no Sistema Locomotor e em técnicas avançadas nessa disciplina. Além disso, sua vasta experiência permitirá que o aluno resolva as dúvidas ou responda às perguntas que surgirem durante o decorrer do curso.





“

*O aluno terá acesso a um programa de estudos criado por um corpo docente especializado em Fisioterapia e às mais avançadas técnicas de Pilates”*

## Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura destacada internacionalmente no campo da Medicina Esportiva e Reabilitação Física. Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação, ele tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde atuou como Diretor do Centro de Medicina Esportiva.

Sua experiência abrange uma ampla gama de disciplinas, desde Medicina Esportiva até Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipe multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Esportiva, oferecendo uma abordagem abrangente no cuidado de seus pacientes.

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

Ele também desempenhou um papel crucial em eventos esportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. Sua dedicação à divulgação é evidente em seu extenso trabalho na criação de recursos acadêmicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Esportes, 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 sendo uma voz influente na Medicina Esportiva e Fitness global.



## Dr. Laskowski, Edward

---

- 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 Esportiva, Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prêmio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro:
  - American College of Sports Medicine

“

*Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Clube Atlético de Madrid
- ♦ CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente no Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol
- ♦ Docente no Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente no Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado Universitário em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Danos e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Graduado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas



## Professores

### Sr. Eduardo Pérez Costa

- ◆ CEO da Move2Be Fisioterapia e Readaptação
- ◆ Fisioterapeuta autônomo, tratamento domiciliar em Madri
- ◆ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Treinador esportivo do Zona Press Basketball Club
- ◆ Fisioterapeuta da equipe subsidiária da UD Sanse.
- ◆ Fisioterapeuta em campo com a Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta da Clínica Físio Life Plus
- ◆ Mestrado em Fisioterapia Manual no aparelho locomotor na Universidade de Alcalá
- ◆ Formado em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

# 03

## Estrutura e conteúdo

Este programa acadêmico reúne os critérios mais inovadores sobre cada uma das patologias das áreas inferiores do corpo com a abordagem do Pilates aplicada à reabilitação terapêutica em Fisioterapia. Nesse sentido, o aluno se aprofundará em diferentes exercícios específicos que são implementados nesse campo de estudo para combater patologias e alterações na parte inferior do corpo, como tornozelos, joelhos e pés. Tudo isso com o respaldo do material didático que integra a inovação em aspectos tecnológicos e educacionais, levando os processos acadêmicos da TECH a outros níveis.





“

*O programa de estudos conta com um material didático que integra a inovação em aspectos tecnológicos e educacionais, levando os processos acadêmicos da TECH a outros níveis”*

## Módulo 1. Pilates em distúrbios dos membros inferiores

- 1.1. Revisão anatômica básica
  - 1.1.1. Osteologia do membro inferior
  - 1.1.2. Miologia do membro inferior
  - 1.1.3. Biomecânica do membro inferior
  - 1.1.4. Boas práticas
- 1.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
  - 1.2.1. Patologias do crescimento
  - 1.2.2. Patologias em atletas
  - 1.2.3. Outros tipos de patologias
  - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Exercícios indicados em solo, aparelhos e implementos. Protocolo geral
  - 1.3.1. Exercícios de dissociação
  - 1.3.2. Exercícios de mobilização
  - 1.3.3. Exercícios de fortalecimento
  - 1.3.4. Exercícios funcionais
- 1.4. Patologia do quadril
  - 1.4.1. Patologia articular
  - 1.4.2. Lesões musculotendíneas
  - 1.4.3. Patologia cirúrgica. Prótese
  - 1.4.4. Exercícios para o quadril
- 1.5. Patologia do joelho
  - 1.5.1. Patologia articular
  - 1.5.2. Lesões musculotendíneas
  - 1.5.3. Patologia Cirúrgica. Prótese
  - 1.5.4. Exercícios para o joelho
- 1.6. Patologia do tornozelo
  - 1.6.1. Patologia articular
  - 1.6.2. Lesões musculotendíneas
  - 1.6.3. Patologia cirúrgica
  - 1.6.4. Exercícios para o tornozelo



- 1.7. Patologia do pé
  - 1.7.1. Patologia articular e fascial
  - 1.7.2. Lesões musculotendíneas
  - 1.7.3. Patologia cirúrgica
  - 1.7.4. Exercícios para os pés
- 1.8. Compressão do nervo no membro inferior
  - 1.8.1. Plexo braquial
  - 1.8.2. Nervos periféricos
  - 1.8.3. Tipos de patologias
  - 1.8.4. Exercícios para compressão do nervo no membro inferior
- 1.9. Análise da cadeia anterolateral do membro inferior
  - 1.9.1. O que é a cadeia anterolateral e qual a sua importância para o paciente?
  - 1.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 1.9.3. Relação da cadeia com a patologia já descrita
  - 1.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia anterolateral
- 1.10. Análise da cadeia posteromediana do membro inferior
  - 1.10.1. O que é a cadeia posteromediana e qual a sua importância para o paciente?
  - 1.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 1.10.3. Relação do complexo com a patologia já descrita
  - 1.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia posteromediana



*Obtenha ferramentas didáticas e inovadoras que lhe proporcionarão uma aprendizagem muito útil para seu desempenho como fisioterapeuta”*



# 04

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o ***New England Journal of Medicine***.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais da prática profissional da fisioterapia.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo ao fisioterapeuta/profissional de cinesiologia uma melhor integração com o mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O fisioterapeuta/profissional de cinesiologia aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já capacitou mais de 65.000 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, uma equação de sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A pontuação geral do nosso sistema de aprendizagem é 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi criado especialmente para o programa pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda dos procedimentos atuais de fisioterapia/cinesioterapia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

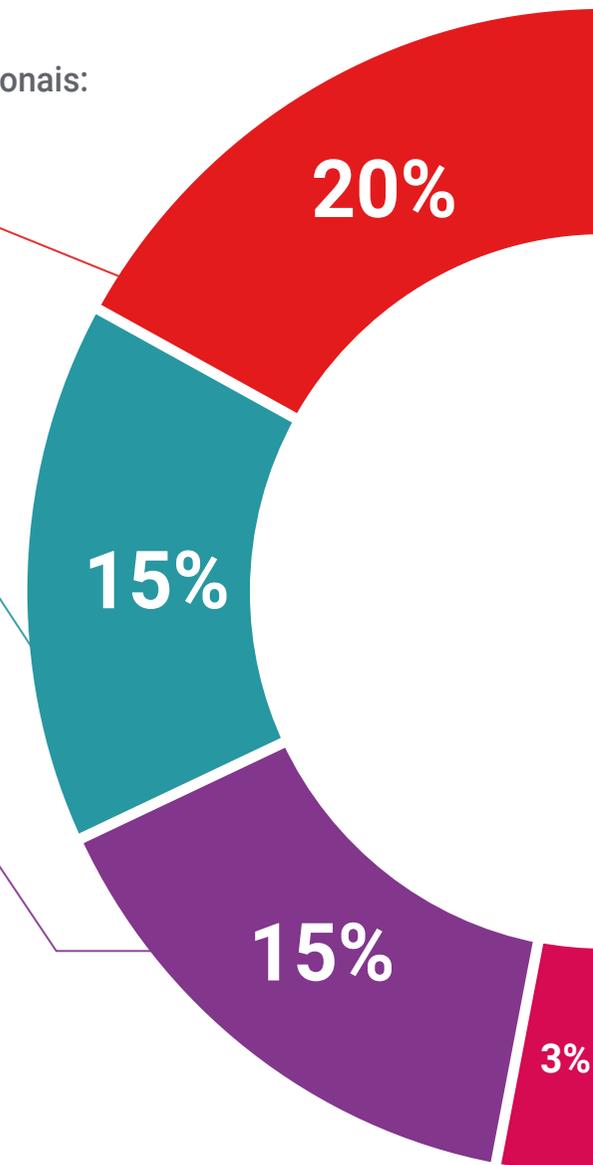
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

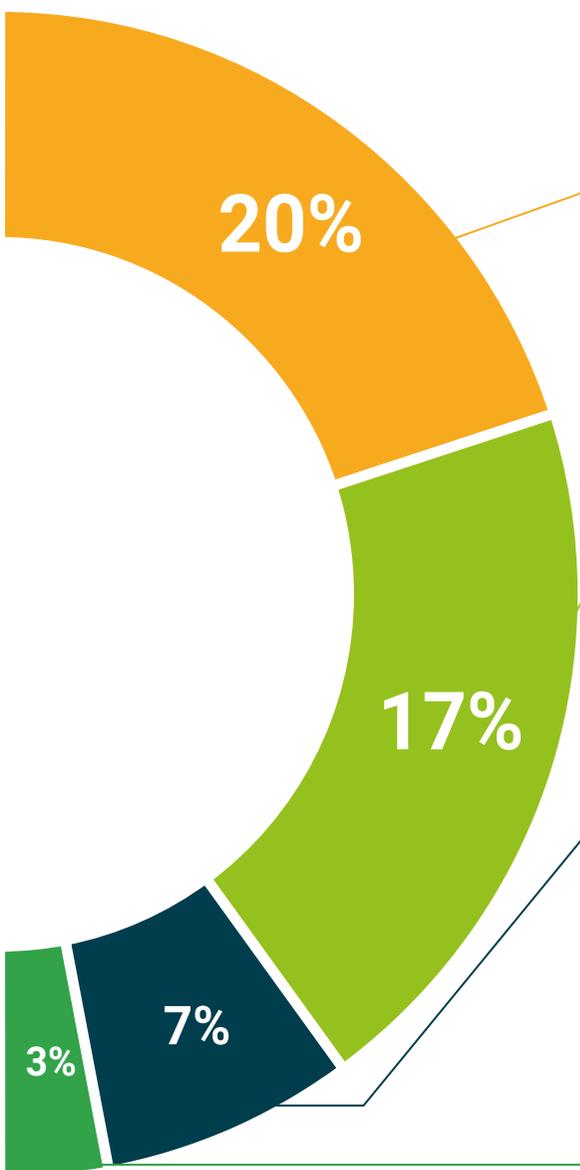
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentamos casos reais em que o especialista guia o aluno 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

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



#### Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



05

# Certificado

O Curso de Pilates em Alterações de Membros Inferiores garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Pilates em Alterações de Membros Inferiores** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Pilates em Alterações de Membros Inferiores**

N.º de Horas Oficiais: **150h**



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

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compr  
atenção personalizada  
conhecimento in  
presente qualitate  
desenvolvimento si

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Pilates em Alterações  
de Membros Inferiores

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Pilates em Alterações de Membros Inferiores

