

# Curso

## Prevenção de Lesões

Reconhecido pela NBA





## Curso

# Prevenção de Lesões

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/prevencao-lesoes](http://www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/prevencao-lesoes)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

01

# Apresentação

O trabalho preventivo é fundamental em fisioterapia desportiva. Um trabalho que se estende à intervenção com o paciente de uma forma educacional e pode envolver a manutenção da aptidão física adequada para a atividade. Oferece-lhe a possibilidade de aprender tudo o que precisa para impulsionar este campo no seu trabalho da forma mais eficiente.





“

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

A sociedade atual atribui grande importância aos benefícios do exercício físico e do desporto, aumentando o número de praticantes com uma série de riscos, devido à natureza intrínseca dos exercícios e das próprias modalidades desportivas. Por este motivo, é necessário conhecer, identificar e avaliar os fatores predisponentes e os tipos de lesões mais comuns a fim de estabelecer e conceber intervenções seguras e eficazes, tanto para a prevenção de lesões como para o seu melhor tratamento.

Um resumo completo que o profissional achará extremamente útil e interessante para crescer na sua profissão.

Ao longo do curso, o profissional de fisioterapia aprenderá sobre os processos de lesão e o planeamento de meios diagnósticos, funcionais, terapêuticos e preventivos que garantam a plena recuperação da pessoa lesionada.

Também irá adquirir conhecimentos de áreas avançadas de avaliação que permitirão ao fisioterapeuta maximizar os recursos terapêuticos no processo de cuidar do atleta.

E, finalmente, um curso que lhe permitirá desenvolver modelos de cuidados baseados nas evidências mais atualizadas nos ambientes desportivos mais comuns.



*Um Curso criado para profissionais de Fisioterapia, que lhe permitirá conciliar a sua capacitação com outras ocupações e acedê-lo a partir de qualquer lugar com total flexibilidade”*

Este **Curso de Prevenção de Lesões** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ A mais recente tecnologia em software de ensino online
- ♦ Um sistema de ensino intensamente visual, apoiado por conteúdos gráficos e esquemáticos fáceis de assimilar e compreender
- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas no ativo
- ♦ Os sistemas de vídeo interativo de última geração
- ♦ Ensino apoiado pela teleprática
- ♦ Os sistemas de atualização e requalificação contínua
- ♦ Aprendizagem autorregulada: total compatibilidade com outras profissões
- ♦ Exercícios práticos de autoavaliação e verificação da aprendizagem
- ♦ Grupos de apoio e sinergias educativas: perguntas ao especialista, fóruns de discussão e conhecimento
- ♦ Comunicação com o professor e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet
- ♦ Bancos de documentação complementar permanentemente disponíveis, inclusive após o curso

“

*Um Curso eficaz e seguro que o levará por um processo de aprendizagem interessante e eficaz para que adquira todos os conhecimentos de um especialista na matéria”*

O corpo docente é composto por profissionais no ativo. Desta forma, asseguramos que lhe fornecemos a atualização pretendida. Um quadro multidisciplinar de médicos forma e experientes em diferentes ambientes, que desenvolverão os conhecimentos teóricos de forma eficiente, mas, acima de tudo, colocarão ao serviço do curso os conhecimentos práticos derivados da sua própria experiência: uma das qualidades diferenciais esta capacitação.

Este domínio da matéria é complementado pela eficácia do plano metodológico deste Curso. Desenvolvido por uma equipa de especialistas em *e-learning* integra os últimos avanços na tecnologia educacional. Desta forma, poderá estudar com uma variedade de equipamentos multimédia confortáveis e versáteis que lhe darão a operacionalidade de que necessita na sua capacitação.

Este curso foi desenvolvido sob a ótica da Aprendizagem Baseada em Problemas: uma abordagem que considera a aprendizagem como um processo extremamente prático. Para atingir este objetivo de forma remota, utilizaremos a prática online: através de um sistema inovador de vídeo interativo e o “learning from an expert”, irá adquirir conhecimento como se estivesse a experienciar o que aprende no momento. Um conceito que permitirá que a aprendizagem seja integrada e fundamentada de forma realista e permanente.

*O nosso conceito inovador da teleprática dar-lhe-á a oportunidade de aprender por meio de uma experiência imersiva, que lhe proporcionará uma integração mais rápida e uma visão muito mais realista do conteúdo: Learning from an Expert”*



# 02

## Objetivos

Este Curso abrangente foi criado com o fim de se tornar uma ferramenta de crescimento pessoal e profissional para fisioterapeutas. O seu objetivo é fazer com que adquira o conhecimento e as técnicas mais atualizadas para a prática mais avançada e competitiva nesta área.







“

*“Aprenda e ensine aos seus pacientes as técnicas de prevenção mais inovadoras na prevenção de lesões, tornando-se o seu maior aliado no seu sucesso desportivo”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Compreender a patologia mecânica das lesões desportivas mais comuns, por região ou tipo de desporto
- ♦ Desenvolver, a partir dos fundamentos da Fisioterapia Baseada em Evidências, as opções de tratamento para uma melhor compreensão das lesões e da sua abordagem
- ♦ Ter conhecimentos sobre o exame avançado do aparelho locomotor e das alterações que podem ser encontradas no mesmo
- ♦ Compreender os fundamentos das abordagens modernas de gestão da dor, reparo de tecidos e distúrbios de movimento normal, necessários para um ato desportivo correto
- ♦ Elaborar um diagnóstico de fisioterapia de acordo com padrões internacionalmente reconhecidos e ferramentas de validação científica
- ♦ Gerir habilidades de avaliação funcional com base em entrevistas, observação, medição e planeamento de intervenções de fisioterapia
- ♦ Executar, dirigir e coordenar o plano de intervenção fisioterapêutica, tendo em conta os princípios de individualidade dos pacientes, utilizando as ferramentas terapêuticas da fisioterapia, ou seja, os diferentes métodos, procedimentos, ações e técnicas para tratar as alterações causadas por lesões desportivas, e relacionando o conhecimento fisiopatológico atual com o tratamento fisioterapêutico
- ♦ Avaliar a evolução dos resultados obtidos com o tratamento de acordo com os objetivos e os critérios estabelecidos e, se necessário, redefinir esses objetivos e adaptar o plano de intervenção ou tratamento





## Objetivos específicos

---

- ♦ Realizar uma avaliação do estado funcional do atleta
- ♦ Determinar o diagnóstico fisioterapêutico na área desportiva
- ♦ Aplicar corretamente os diferentes métodos e técnicas de prevenção que podem ser usados com o atleta
- ♦ Integrar o processo de intervenção fisioterapêutica na prevenção e reabilitação de lesões

“

*Um processo altamente capacitante numa certificação criada para instruir os melhores profissionais em Fisioterapia Desportiva”*

# 03

## Direção do curso

Como parte do conceito de qualidade total do nosso curso, estamos orgulhosos por colocar à sua disposição um corpo docente de altíssimo nível, selecionado pela sua experiência comprovada no campo da educação. Profissionais de diferentes áreas e competências que formam uma equipa multidisciplinar completa. Uma oportunidade única para aprender com os melhores.



“

*Com a experiência direta de profissionais da área que lhe ensinarão a partir da própria experiência no setor, numa aprendizagem contextual e realista”*

## Direção



### **Dr. Martínez Gómez, Rafael**

- ♦ Diretor Executivo e Fundador da RehabMG
- ♦ Doutorado em Ciências da Atividade Física e do Desporto
- ♦ Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia

## Docente

### **Dr. Alejandro Mainzer Zamora**

- ♦ Preparador Físico
- ♦ Mestrado em Análise do Desempenho no Futebol
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela Universidade Francisco de Vitoria.
- ♦ Licenciado em Ciências da Atividade Física e do Desporto no INEF



# 04

## Estrutura e conteúdo

Os conteúdos deste Curso de Especialização foram desenvolvidos pelos diferentes docentes do mesmo, com um objetivo claro: assegurar que os nossos alunos adquiram todas e cada uma das competências necessárias para se tornarem verdadeiros especialistas neste campo.

Um curso abrangente e bem estruturado que levará aos mais altos padrões de qualidade e sucesso.





“

*Um curso muito completo que irá guiá-lo, progressivamente, por cada uma das capacidades que o profissional de Fisioterapia Desportiva necessita. Com uma vantagem: a nossa vocação para a excelência”*

## Módulo 1. Prevenção de lesões

- 1.1. Estilo de vida e hábitos motores como fatores de risco
  - 1.1.1. Motricidade natural e cultural
  - 1.1.2. Hábitos motores atuais e doenças da civilização
  - 1.1.3. Tríade da modernidade
- 1.2. Prevenção primária, secundária e terciária
  - 1.2.1. Esquema de abordagem dos fatores de risco
  - 1.2.2. O conceito de disfunção
  - 1.2.3. Princípios básicos da prevenção para avaliação e prescrição do movimento
- 1.3. Capacidades perceptivo-motoras como base para um movimento inteligente e saudável
- 1.4. Metodologia e objetivos na abordagem preventiva
- 1.5. Sistema postural e interpretação de diferentes autores
- 1.6. Sistema fascial
  - 1.6.1. Funções do tecido conjuntivo e da fáscia
  - 1.6.2. Conceito de cadeias estáticas e diafragmas
  - 1.6.3. Disfunção do sistema fascial e sintomas comuns
  - 1.6.4. Fásccias saudáveis e treino
- 1.7. Avaliação postural estática, dinâmica e funcional
  - 1.7.1. Detecção precoce
  - 1.7.2. Disfunções posturais como fatores de risco
- 1.8. A respiração e o seu papel na postura e estabilidade
- 1.9. Propriocepção e prevenção
- 1.10. Prevenção ativa





“

*Um plano de estudos completíssimo, estruturado em unidades didáticas muito bem desenvolvidas, orientado para uma aprendizagem de alto impacto educativo”*

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 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 fisioterapeutas/cinesiologistas 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 Fisioterapeutas/cinesiologistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como 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 fisioterapeuta/cinesiologista integrar-se melhor no mundo real.
- 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 educador 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 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/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 fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. 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.

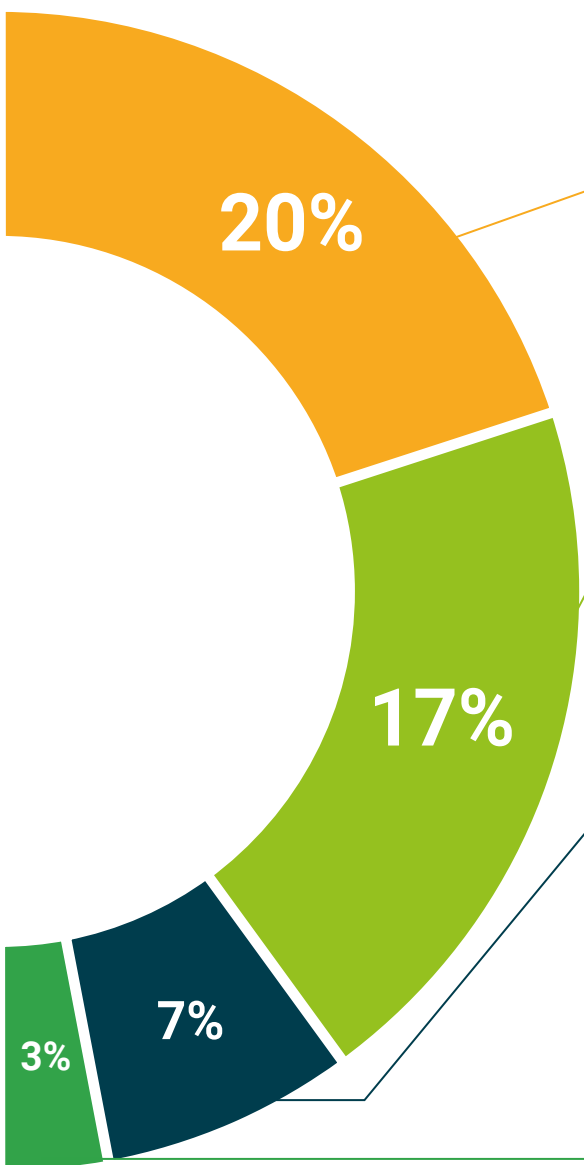
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Prevenção de Lesões garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso 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 Prevenção de Lesões** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** 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 Prevenção de Lesões**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**

Reconhecido pela **NBA**



\*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.

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

**tech** universidade  
tecnológica

Curso

Prevenção de Lesões

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Prevenção de Lesões

Reconhecido pela NBA

