

Curso

Estrutura do Aparelho Locomotor



Curso

Estrutura do Aparelho Locomotor

- » 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/medicina/curso/estrutura-aparelho-locomotor

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

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

A prática generalizada do Yoga tem um impacto na mobilidade, no fortalecimento muscular e no sistema locomotor geral, ajudando a reduzir as doenças e a rigidez das articulações e dos músculos dos pacientes. A este respeito, é essencial que os profissionais médicos conheçam a forma como as várias técnicas de prevenção de lesões existentes são aplicadas e como o sistema músculo-esquelético se desenvolve ou se adapta à atividade física e ao treino. Tudo isto, num formato de ensino 100% online de 6 semanas, com o programa mais avançado sobre o Aparelho Locomotor, preparado por verdadeiros especialistas nesta disciplina. Uma opção académica única, acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.





“

Um Curso 100% online com 150 horas letivas sobre a Estrutura do Aparelho Locomotor e o Yoga Terapêutico”

Os benefícios da prática de Yoga levaram milhões de pessoas em todo o mundo a praticar Yoga, resultando em melhorias significativas na função física e no desempenho. Assim, esta atividade influencia o fortalecimento muscular, a postura e a mobilidade, tornando-a ideal para as condições do sistema locomotor.

Neste sentido, esta disciplina torna-se uma ferramenta terapêutica ideal, mas deve ser conhecida em profundidade para poder complementar os tratamentos médicos com ela. Neste sentido, a TECH desenvolveu esta proposta académica de 6 semanas, que proporciona ao licenciado uma atualização completa sobre a Estrutura do Aparelho Locomotor.

Trata-se de um programa intensivo que permitirá ao licenciado aprofundar a posição anatómica, a relação entre o sistema ósseo e muscular, bem como a prevenção de lesões de cartilagens, tendões e ligamentos e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico. Um processo que incluirá material multimédia inovador, leituras especializadas e simulações de estudos de casos clínicos, fornecidos por uma equipa de especialistas neste sector.

A inclusão de uma professora internacional de Yoga Terapêutico no programa é uma excelente oportunidade para os estudantes que procuram os mais avançados desenvolvimentos e conhecimentos práticos nesta disciplina. Trata-se de uma especialista muito respeitada neste domínio e as suas *Masterclasses* serão uma oportunidade única para os estudantes aprenderem com uma líder na sua área.

Assim, a instituição elaborou a proposta para responder às necessidades reais dos Médicos, que procuram uma atualização contínua através de um curso flexível e cómodo. Por conseguinte, para aceder a este curso universitário, o aluno apenas necessita de um dispositivo digital com ligação à Internet, com o qual pode consultar o programa de estudos deste curso a qualquer hora do dia. Sem dúvida, uma opção ideal para conciliar com as atividades diárias mais exigentes.

Este **Curso de Estrutura do Aparelho Locomotor** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Yoga
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e predominantemente práticos com que está concebido fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras
- ♦ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre temas controversos e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Aprofunde o papel da fáscia no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico”

“

A TECH adapta-se à sua agenda e às suas necessidades para uma atualização na Estrutura do Aparelho Locomotor orientada para a prática do Yoga Terapêutico”

O corpo docente do programa inclui profissionais do sector que trazem a experiência do seu trabalho para esta formação, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais.

O design deste programa foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Aprofunde as alterações músculo-esqueléticas associadas ao envelhecimento com o melhor material multimédia.

Um itinerário académico intensivo de 6 semanas que o levará a aprofundar as lesões mais comuns dos tendões e a sua prevenção.



02

Objetivos

Este Curso foi concebido para oferecer ao profissional médico um processo de atualização sobre a Estrutura do Aparelho Locomotor, a prevenção de lesões e a sua abordagem a partir do Yoga Terapêutico. Uma atualização que será ainda mais eficaz graças a um programa de estudos baseado nos últimos dados científicos e a um material didático de elevada qualidade.



“

Um itinerário acadêmico de 6 semanas com o material didático mais inovador sobre a Estrutura do Aparelho Locomotor”



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico.
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em provas científicas.
- ♦ Focar-se nos asanas mais adequados em função das características da pessoa e das a pessoa e as lesões que apresenta
- ♦ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos Asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes.





Objetivos específicos

- ♦ Estudar a anatomia e a fisiologia dos sistemas esquelético, muscular e articular do corpo humano
- ♦ Identificar as diferentes estruturas e funções do aparelho locomotor e como se inter-relacionam entre si
- ♦ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e compreender como estes afetam a estrutura do aparelho locomotor
- ♦ Aprofundar os conhecimentos sobre as lesões comuns do sistema músculo-esquelético e saber como as prevenir



Informe-se quando e onde quiser sobre as lesões mais comuns da cartilagem e a sua prevenção"

03

Direção do curso

A TECH reuniu neste curso um corpo docente com experiência acumulada em Yoga Terapêutico e em Ciências Biológicas. Desta forma, os alunos deste programa terão acesso a um programa preparado por verdadeiros especialistas que lhes fornecerão as informações mais atualizadas sobre a prevenção de lesões e o impacto desta atividade física no Aparelho Locomotor. Além disso, graças à proximidade do pessoal docente, poderá resolver todas as dúvidas que possa ter sobre os conteúdos programáticos deste programa.





“

Obtenha uma atualização eficaz sobre a Anatomia e Fisiologia da Terapia do Yoga de verdadeiros especialistas na matéria"

Diretor Internacional Convidado

Sendo a **Diretora de professores** e **Chefe de formação** instrutora do Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano posicionou-se como uma das figuras mais importantes neste domínio a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6 mil horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Combina este trabalho com o seu papel de **terapeuta** e **instrutora** noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho estende-se também à **criação** e **direção** de **programas de yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova Iorque, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e / Treino Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora de Yoga Terapêutico
- ♦ Mestrado em Investigação em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- ♦ Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- ♦ Curso de Professora de Ashtanga yoga Progressivo, FisiomYoga, yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação



04

Estrutura e conteúdo

Graças ao método *Relearning*, centrado na reiteração contínua de conteúdos fundamentais, o licenciado poderá reduzir as longas horas de estudo e consolidar os conceitos abordados de uma forma simples. Desta forma, poderá obter uma atualização completa da Estrutura do Aparelho Locomotor orientada para o Yoga Terapêutico. Para além disso, está igualmente à disposição dos estudantes material didático suplementar que lhes permitirá aprofundar as informações fornecidas neste programa.





“

Uma opção acadêmica única, acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet”

Módulo 1. Estrutura do Aparelho Locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
 - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básica do corpo humano
 - 1.1.2. Posição anatômica
 - 1.1.3. Os eixos do corpo
 - 1.1.4. Os planos anatômicos
- 1.2. Ossos
 - 1.2.1. Anatomia óssea do corpo humano
 - 1.2.2. Estrutura e função dos ossos
 - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e a sua relação com a postura e o movimento
 - 1.2.4. A relação entre o sistema esquelético e o sistema muscular
- 1.3. Articulações
 - 1.3.1. Anatomia e fisiologia das articulações do corpo humano
 - 1.3.2. Diferentes tipos de articulações
 - 1.3.3. O papel das articulações na postura e no movimento
 - 1.3.4. As lesões articulares mais comuns e como as prevenir
- 1.4. Cartilagem
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e o sua função no corpo
 - 1.4.3. O papel da cartilagem nas articulações e na mobilidade
 - 1.4.4. As lesões mais comuns nas cartilagens e a sua prevenção
- 1.5. Tendões e ligamentos
 - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dos tendões e ligamentos do corpo humano
 - 1.5.2. Diferentes tipos de tendões e ligamentos e a sua função no corpo
 - 1.5.3. O papel dos tendões e ligamentos na postura e no movimento
 - 1.5.4. As lesões mais comuns nos tendões e ligamentos e como as prevenir
- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
 - 1.6.2. A relação entre músculos e ossos na postura e no movimento
 - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.6.4. As lesões musculares mais comuns e como as prevenir





- 1.7. Desenvolvimento do sistema músculo-esquelético
 - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema músculo-esquelético
 - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema músculo-esquelético na infância e na adolescência
 - 1.7.3. Alterações músculo-esquelético associadas ao envelhecimento
 - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema músculo-esquelético à atividade física e ao treino
- 1.8. Componentes do sistema músculo-esquelético
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.8.2. O papel dos ossos no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a postura e no movimento
 - 1.8.3. A função das articulações no sistema músculo-esquelético e os cuidados a ter com estas durante prática do loga Terapêutico
 - 1.8.4. O papel da fásia e de outros tecidos conjuntivos no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
- 1.9. Controlo nervoso dos músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.9.2. O papel do sistema nervoso na contração muscular e no controlo do movimento
 - 2.7.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema músculo-esquelético na postura e no movimento durante a prática do loga Terapêutico
 - 1.9.4. A importância do controlo neuromuscular para a prevenção de lesões e melhoria do desempenho na prática do loga Terapêutico
- 1.10. Contração muscular
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.10.2. Os diferentes tipos contração muscular e sua aplicação na prática do Yoga Terapêutico
 - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática do Yoga Terapêutico

05

Metodologia

Este curso oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**.

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo, sendo considerado um dos mais eficazes por grandes publicações, tais como o ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o guiar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se revelou extremamente eficaz, especialmente com matérias 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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

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 estudantes 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos 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

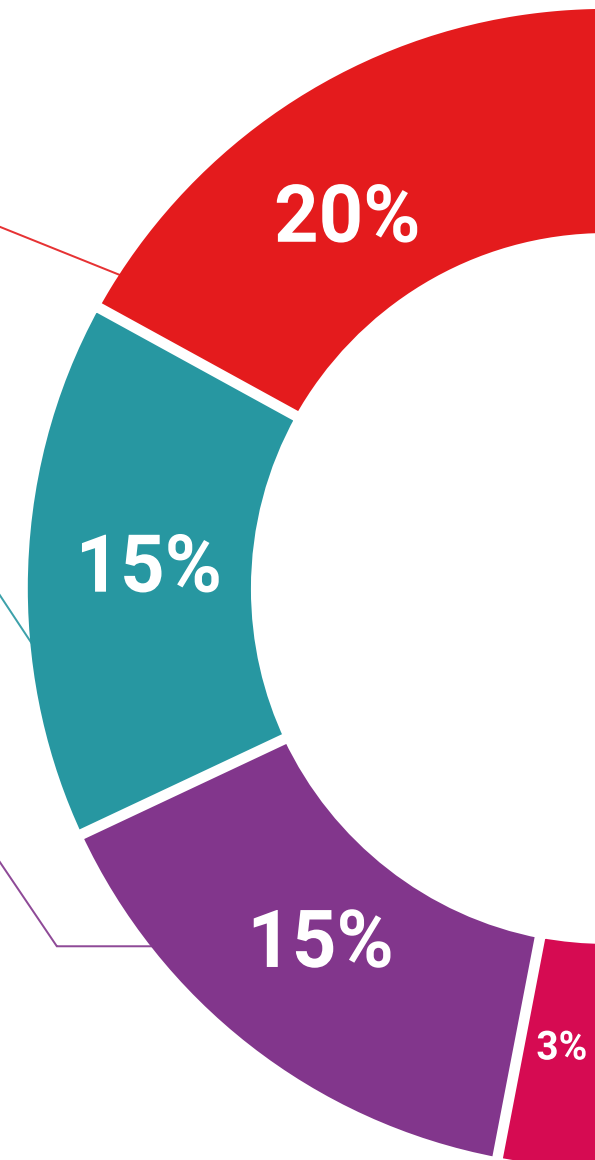
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

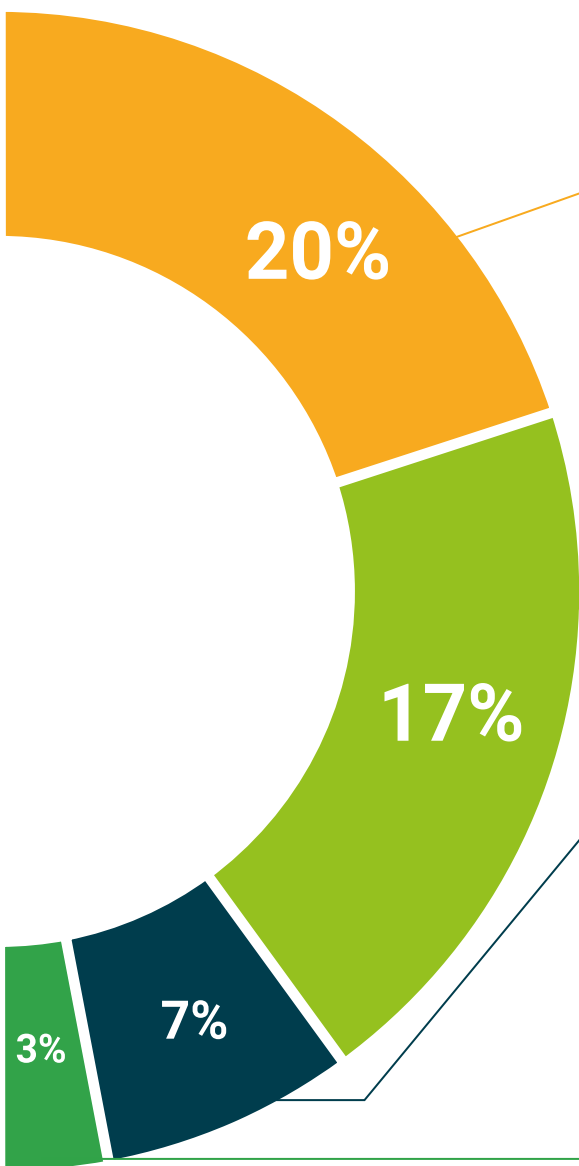
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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 Estrutura do Aparelho Locomotor garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de 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 Estrutura do Aparelho Locomotor** 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 **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 Estrutura do Aparelho Locomotor**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a 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

tech universidade
tecnológica

Curso

Estrutura do Aparelho Locomotor

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

Curso

Estrutura do Aparelho Locomotor

