

Curso

Pilates em Alterações de Membros Superiores





tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates em Alterações de Membros Superiores

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

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/medicina/curso/pilates-alteracoes-membros-superiores

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

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

Existem diversos estudos e guias que destacam a importância dos exercícios de Pilates na reabilitação e prevenção de alterações do Membro Superior. Entre os principais benefícios desta prática esportiva estão a melhora da flexibilidade, da força e do controle motor em pessoas com patologias nessa região do corpo. Consequentemente, é importante que o planejamento e a implementação desta disciplina sejam liderados por um profissional atualizado na área. Por esse motivo, a TECH criou este curso que oferece a oportunidade de atualização em relação aos protocolos específicos para implementar o Método Pilates em patologias que afetam o cotovelo, punho, mão e ombro. Um programa de estudos 100% online flexível e adaptado às atividades diárias do especialista.



“

Este Curso fornece os melhores exercícios e protocolos de Pilates, com os quais você aprimorará suas habilidades terapêuticas em Alterações do Membro Superior”

Ao longo dos anos, a prática regular de Pilates tem demonstrado benefícios significativos no processo de reabilitação, auxiliando na restauração da funcionalidade e na redução da dor em pacientes. Além disso, pesquisas científicas têm mostrado que esse método contribui para a prevenção de lesões e para a manutenção de uma boa saúde musculoesquelética de forma geral. Portanto, a atualização médica garante uma abordagem adequada, personalizada e segura para cada paciente, levando em consideração sua condição física, histórico médico e necessidades específicas. Desta forma, é garantida a obtenção dos máximos benefícios terapêuticos e a minimização dos riscos potenciais.

Neste contexto, a TECH desenvolveu este Curso especificamente para oferecer aos profissionais da saúde uma atualização completa na área da aplicação do Método Pilates nas Alterações do Membro Superior. Desta forma, os especialistas clínicos poderão ampliar seus conhecimentos em conceitos anatômicos básicos, exercícios de estabilização em máquinas e exercícios de mobilidade articular. Além de ampliar seus conhecimentos sobre os principais exercícios de fortalecimento e nas patologias mais comuns relacionadas ao ombro e ao cotovelo.

Como resultado, o profissional obterá uma atualização eficaz por meio de um programa apresentado sob uma metodologia 100% online, que adota um dos métodos acadêmicos mais revolucionários, o sistema *Relearning*. Isso garantirá aos alunos a otimização do tempo, pois poderão relembrar conceitos complexos em menos tempo. Além disso, esta proposta acadêmica permite acesso fácil e rápido através de qualquer dispositivo com conexão à internet.

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

- ◆ Desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- ◆ Conteúdos gráficos, esquemáticos e extremamente práticos que proporcionam informações científicas e práticas essenciais para o exercício profissional
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Aulas teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso aos conteúdos através de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à internet



Aproveite esta oportunidade única e atualize seus conhecimentos em Pilates para tratar alterações do ombro Superior por meio deste curso 100% online”

“

Com este curso, você será capaz de tratar e reabilitar Alterações do Membro Superior, implementando exercícios específicos de Pilates para cada patologia”

O corpo docente do programa é formado por uma equipe de professores da área, cuja experiência profissional é somada nesta capacitação, além de reconhecidos especialistas de conceituadas instituições e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva, a fim de capacitá-lo para situações reais.

Este programa de estudos tem como fundamento a Aprendizagem Baseada em Problemas, que permite ao profissional abordar a solução de problemas reais que surgem ao longo do curso e de sua prática profissional. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos nesta área.

O extenso material didático deste Curso oferece exercícios de estabilização e protocolos específicos para tratar condições no ombro e no punho.

A TECH se adapta a você e, por isso, criou um programa flexível, com conteúdo 100% online, disponível 24 horas por dia.



02

Objetivos

O objetivo principal deste curso é atualizar os conhecimentos e habilidades dos profissionais na área das Alterações do Membro Superior e na implementação de técnicas de Pilates. Desta forma, o especialista poderá utilizar este método como uma ferramenta eficaz no tratamento e reabilitação de síndromes musculares. Por esse motivo, a TECH desenvolveu um programa de estudos 100% online, que oferece flexibilidade de acesso e permite a coordenação das atividades diárias com as responsabilidades profissionais mais exigentes.



“

Amplie seus conhecimentos no tratamento de compressão nervosa do Membro Superior por meio de terapias com exercícios de Pilates”



Objetivos gerais

- ◆ Explorar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do método Pilates no solo, em diferentes máquinas e com implementos
- ◆ Diferenciar as aplicações dos exercícios Pilates e as adaptações a serem realizadas para cada paciente
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptados à sintomatologia e patologia de cada paciente
- ◆ Definir as progressões e regressões dos exercícios com base nas diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ◆ Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia realizada aos pacientes e clientes
- ◆ Conhecer completamente os aparelhos utilizados no Método Pilates
- ◆ Fornecer a informação necessária para ser capaz de buscar informações científicas e atualizadas sobre tratamentos com Pilates aplicáveis às diferentes patologias
- ◆ Analisar as necessidades e melhorias no equipamento de Pilates em um espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ◆ Desenvolver ações que melhorem a eficácia dos exercícios de Pilates baseados nos princípios do método
- ◆ Realizar os exercícios baseados no Método Pilates de forma correta e analítica
- ◆ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ◆ Elaborar exercícios adaptados para a mulher durante a gravidez até o parto
- ◆ Descrever a aplicação do Método Pilates em atletas de alto nível





Objetivos específicos

- ◆ Identificar as patologias do ombro e seu tratamento
- ◆ Desenvolver conhecimentos sobre a patologia do cotovelo e sua abordagem
- ◆ Explorar a patologia do punho e sua abordagem

“

Amplie seus conhecimentos sobre os protocolos específicos e exercícios mais eficazes para tratar patologias do cotovelo e da mão de forma 100% online”

03

Direção do curso

Os programas de capacitação da TECH são reconhecidos por seu conteúdo inovador e de excelência. Para alcançar este objetivo em cada um de seus programas, a TECH reuniu especialistas de destaque com ampla experiência em Fisioterapia. Desta forma, os profissionais têm a oportunidade de acessar um conteúdo de excelência desenvolvido por verdadeiros especialistas no Método Pilates. Uma oportunidade única para obter uma atualização eficaz, sob a orientação dos principais profissionais da área.





“

Atualize-se com um plano de estudos criado por especialistas do Método Pilates para tratar as alterações do Membro Superior com técnicas terapêuticas inovadoras”

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 de Futebol Atlético de Madrid
- ♦ CEO da Físio Domicílio Madrid
- ♦ Professor no Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor no Programa Avançado de Pilates Clínico
- ♦ Professor 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 em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Danos e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Formado em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas

Professores

Sra. Laura Cortés Lorenzo

- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fisiomed
- ♦ Fisioterapeuta no Centro de Treinamento da Federação Madrilenha de Hóquei
- ♦ Fisioterapeuta em empresas através da Fisiowork S.L.
- ♦ Fisioterapia Traumatológica na Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta no Clube SPV51 e Clube Valdeluz de Hóquei de Campo
- ♦ Formada em Fisioterapia Universidade Complutense de Madri



04

Estrutura e conteúdo

Este programa oferece um conteúdo de qualidade sobre Pilates em Alterações do Membro Superior, proporcionando uma atualização completa ao profissional da saúde. Além de abordar a osteologia, miologia e biomecânica do Membro Superior, exercícios de estabilização no solo (Mat) e em máquinas, assim como exercícios de mobilidade articular, tudo isto, de forma completa e atualizada. Desta forma, o profissional poderá expandir suas habilidades e competências no fortalecimento do Membro Superior e no tratamento de compressão nervosa nesta zona por meio de um amplo material pedagógico.





“

Com o método Relearning oferecido neste programa, você terá a oportunidade de reforçar os conceitos-chave sem passar longas horas memorizando”

Módulo 1. Pilates em Alterações do Membro Superior

- 1.1. Revisão dos conceitos anatômicos fundamentais
 - 1.1.1. Osteologia do Membro Superior
 - 1.1.2. Miologia do Membro Superior
 - 1.1.3. Biomecânica do Membro Superior
 - 1.1.4. Boas práticas
- 1.2. Exercícios de estabilização
 - 1.2.1. Introdução aos exercício de estabilização
 - 1.2.2. Exercícios de estabilização no Mat
 - 1.2.3. Exercícios de estabilização em máquinas
 - 1.2.4. Melhores exercícios de estabilização
- 1.3. Exercícios de mobilidade articular
 - 1.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
 - 1.3.2. Exercícios de mobilidade articular no Mat
 - 1.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquinas
 - 1.3.4. Melhores exercícios de mobilidade articular
- 1.4. Exercícios de fortalecimento
 - 1.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
 - 1.4.2. Exercícios de fortalecimento no Mat
 - 1.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquinas
 - 1.4.4. Melhores exercícios de fortalecimento
- 1.5. Exercícios funcionais
 - 1.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
 - 1.5.2. Exercícios funcionais no Mat
 - 1.5.3. Exercícios funcionais em máquinas
 - 1.5.4. Melhores exercícios funcionais
- 1.6. Patologia do ombro Protocolos específicos
 - 1.6.1. Ombro doloroso (SOD)
 - 1.6.2. Ombro congelado (Capsulite adesiva)
 - 1.6.3. Ombro hipomóvel
 - 1.6.4. Exercícios para o ombro





- 1.7. Patologia do cotovelo Protocolos específicos
 - 1.7.1. Patologia articular
 - 1.7.2. Patologia Musculotendínea
 - 1.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
 - 1.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 1.8. Patologia do punho
 - 1.8.1. Principais síndromes
 - 1.8.2. Tipos de patologia do punho
 - 1.8.3. Exercícios para o punho
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Patologia da mão
 - 1.9.1. Principais síndromes
 - 1.9.2. Tipos de patologia da Mão
 - 1.9.3. Exercícios para as mãos
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Compressão nervosa no Membro Superior
 - 1.10.1. Plexo braquial
 - 1.10.2. Nervos periféricos
 - 1.10.3. Tipos de patologia
 - 1.10.4. Exercícios para compressão nervosa no Membro Superior

“*Amplie seus conhecimentos através da revisão dos conceitos anatômicos fundamentais da Biomecânica de Membros Superiores por meio das leituras especializadas fornecidas por este programa*”

05

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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do médico.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais 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 alunos 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 nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
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 profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um 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).

Usando esta metodologia, mais de 250 mil médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. 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 permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: 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 nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 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 foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

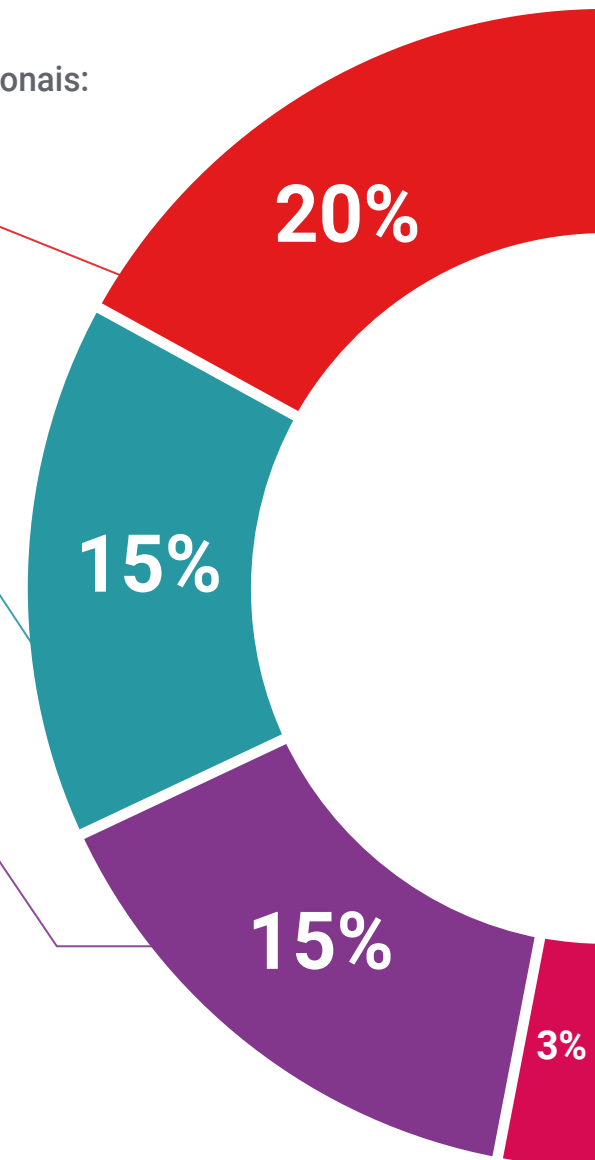
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

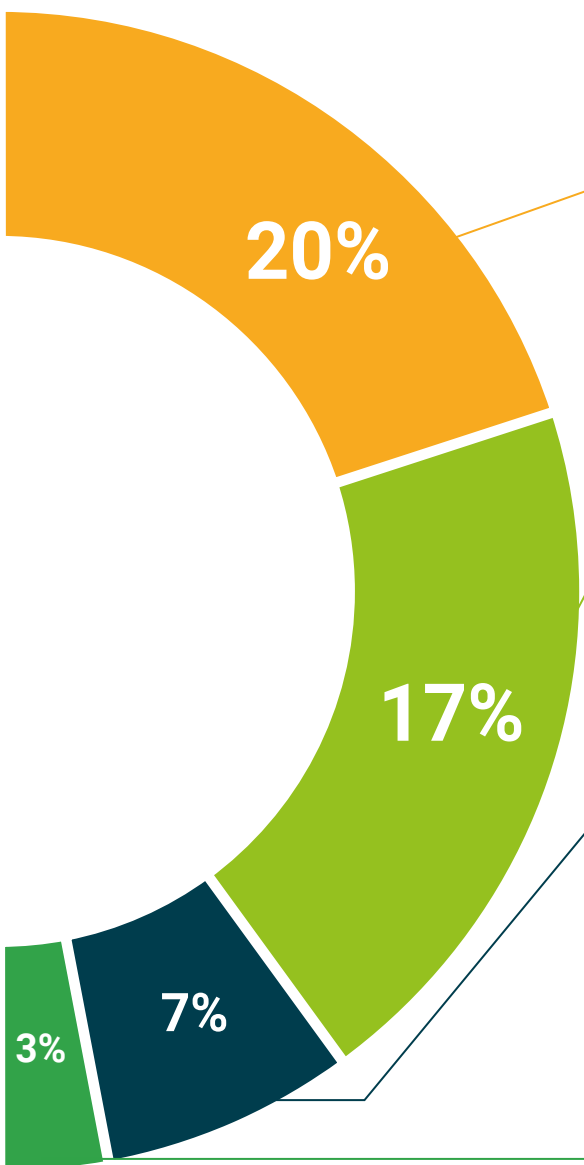
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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 apresentaremos casos reais em que o especialista guiará 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 e aumenta a nossa confiança para tomar 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.



06

Certificado

O Curso de Pilates em Alterações de Membros Superiores 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 Superiores** 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 Superiores**

N.º de Horas Oficiais: **150h**



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

tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates em Alterações
de Membros Superiores

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

Curso

Pilates em Alterações de Membros Superiores

