

# Curso

## Pilates nas Alterações dos Membros Superiores





## Curso

### Pilates nas Alterações dos Membros Superiores

- » 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/pilates-alteracoes-membros-superiores](http://www.techtute.com/pt/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. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Existem vários estudos e guias que salientam a importância dos exercícios de Pilates na reabilitação e prevenção das alterações dos membros superiores. Entre os principais benefícios deste desporto estão a melhoria da flexibilidade, da força e do controlo motor em pessoas com patologias nesta zona do corpo. Consequentemente, é importante que o planeamento e a implementação desta disciplina sejam conduzidos por um médico que esteja atualizado no domínio. Por este motivo, a TECH criou este curso que lhe dá a oportunidade de se atualizar sobre os protocolos específicos para a aplicação do Método Pilates em patologias que afetam o Cotovelo, Pulso, Mão e Ombro. Uma capacitação 100% online, flexível e adaptada às atividades diárias do especialista.



“

*Este Curso irá fornecer-lhe os melhores exercícios e protocolos de Pilates, com os quais irá melhorar as suas competências terapêuticas nas alterações dos membros superiores”*

Ao longo dos anos, a prática regular de Pilates tem demonstrado benefícios significativos no processo de reabilitação, ajudando a restaurar a função e a reduzir a dor dos pacientes. Além disso, a investigação científica demonstrou que este método contribui para a prevenção de lesões e para a saúde músculo-esquelética em geral. É por isso que a atualização médica garante uma abordagem adequada, personalizada e segura de cada paciente, tendo em conta o seu estado físico, o seu historial médico e as suas necessidades específicas. Isto garante a obtenção de benefícios terapêuticos máximos e a redução de potenciais riscos.

Neste contexto, a TECH desenvolveu este Curso especificamente criado para oferecer aos profissionais médicos uma atualização completa no domínio da aplicação do Método Pilates nas alterações dos membros superiores. Desta forma, os especialistas clínicos poderão aprofundar os seus conhecimentos sobre conceitos anatómicos básicos, exercícios de estabilização em máquinas e exercícios de mobilidade articular. Os principais exercícios de fortalecimento e as patologias mais comuns relacionadas com o ombro e o cotovelo serão também abordados em profundidade.

Consequentemente, o estudante obterá uma atualização eficaz através de um curso apresentado sob uma metodologia 100% online, que adota um dos métodos académicos mais revolucionários, como o sistema *Relearning*. Desta forma, os alunos serão capazes de rentabilizar o seu tempo, uma vez que conseguirão memorizar conceitos complexos em menos tempo. Além disso, esta proposta académica permite-lhe aceder aos seus conteúdos de forma fácil e rápida, a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet.

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

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Aproveite esta oportunidade única de atualizar os seus conhecimentos em Pilates para o tratamento das alterações nos membros superiores através deste Curso 100% online"*

“

*Com esta capacitação estará apto a tratar e reabilitar alterações dos membros superiores, implementando exercícios de Pilates específicos para cada patologia”*

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A elaboração desta capacitação baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com o apoio de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados.

*O vasto material didático deste Curso oferece-lhe exercícios de estabilização e protocolos específicos para tratar afeções no Ombro e no Pulso.*

*A TECH adapta-se a si e, por isso, criou um curso flexível, com conteúdo 100% online disponível 24 horas por dia.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo desta capacitação é proporcionar uma atualização dos conhecimentos e das competências dos médicos no domínio das perturbações dos membros superiores e da aplicação das técnicas de Pilates. Desta forma, o praticante poderá utilizar este método como uma ferramenta eficaz no tratamento e reabilitação de perturbações musculares. Para tal, a TECH desenvolveu um curso 100% online, que oferece flexibilidade de acesso e que lhe permitirá coordenar as suas atividades diárias com as responsabilidades profissionais mais exigentes.



“

*Alargará os seus conhecimentos sobre a abordagem da compressão nervosa do membro superior através das terapias de exercícios de Pilates”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Aprofundar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- ◆ Distinguir as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ◆ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão.
- ◆ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e dos clientes
- ◆ Domínio aprofundado dos aparelhos utilizados no Método Pilates
- ◆ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ◆ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ◆ Desenvolver atividades para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ◆ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no Método Pilates
- ◆ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ◆ Elaborar exercícios adaptados à mulher no decurso da gravidez até ao parto
- ◆ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





## Objetivos específicos

---

- ◆ Identificar as patologias do cotovelo e o seu tratamento
- ◆ Desenvolver conhecimentos sobre as patologias do cotovelo e o seu tratamento
- ◆ Explorar as patologias do pulso e o seu tratamento

“

*De forma 100% online, irá conhecer os protocolos específicos e os exercícios mais eficazes para tratar as patologias do cotovelo e da mão”*

# 03

## Direção do curso

Os cursos da TECH distinguem-se pelo seu conteúdo inovador e de grande qualidade. Para atingir este objetivo em cada um dos seus cursos, esta instituição reuniu especialistas conceituados com uma vasta experiência em Fisioterapia. Desta forma, os médicos terão a possibilidade de aceder a conteúdos inovadores desenvolvidos por verdadeiros especialistas no Método Pilates. Uma oportunidade única de obter uma atualização eficaz, acompanhado pelos principais profissionais da área.





“

*Atualize-se com um plano de estudos criado por especialistas no Método Pilates para tratar as alterações dos membros superiores com técnicas terapêuticas inovadoras”*

## Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da Medicina Desportiva e Reabilitação Física. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde foi Diretor do Centro de Medicina Desportiva.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde Medicina Desportiva até ao Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

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

Desempenhou também um papel crucial em eventos desportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. A sua dedicação à divulgação é evidente no seu extenso trabalho na criação de recursos académicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness, e como Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody". Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na Medicina Desportiva e Fitness mundialmente.



## Dr. Edward, Laskowski

---

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: American College of Sports Medicine

“

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

## Direção



### Dr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ♦ CEO da Físio Domicílio Madrid
- ♦ Docente do Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente do Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Faculdade de Osteopatia de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia.
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas

## Professores

### Sra. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta no Centro de Tecnificação da Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta em empresas através da Fisiowork S.L
- ♦ Fisioterapia traumatológica na Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta no Club SPV51 e no Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Curso de Fisioterapia Universidade Complutense de Madrid



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este Curso oferece conteúdos modernos sobre o efeito do Pilates nas perturbações dos membros superiores, proporcionando uma atualização abrangente para o profissional de saúde. Desta forma, conhecerá em profundidade a Osteologia, a Miologia e a Biomecânica dos membros superiores, os exercícios de estabilização MATT e em máquina e os exercícios de mobilidade articular. Além disso, o aluno formado ampliará as suas aptidões e competências em matéria de fortalecimento dos membros superiores e de compressão dos nervos nesta zona, através de um material didático extenso.





“

*Com o método Relearning oferecido por este curso, terá a oportunidade de reforçar os conceitos fundamentais, sem investigar longas horas de memorização”*

## Módulo 1. O Pilates nas alterações dos membros superiores

- 1.1. Memória anatómica de base
  - 1.1.1. Osteologia dos membros superiores
  - 1.1.2. Miologia dos membros superiores
  - 1.1.3. Biomecânica dos membros superiores
  - 1.1.4. Boas práticas
- 1.2. Exercícios de estabilização
  - 1.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
  - 1.2.2. Exercícios de estabilização MATT
  - 1.2.3. Exercícios de estabilização em máquina
  - 1.2.4. Os melhores exercícios de estabilização
- 1.3. Exercícios de mobilização articular
  - 1.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
  - 1.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
  - 1.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquina
  - 1.3.4. Os melhores exercícios de mobilidade articular
- 1.4. Exercícios de fortalecimento
  - 1.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
  - 1.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
  - 1.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquina
  - 1.4.4. Os melhores exercícios de fortalecimento
- 1.5. Exercícios funcionais
  - 1.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
  - 1.5.2. Exercícios funcionais MATT
  - 1.5.3. Exercícios funcionais em máquina
  - 1.5.4. Os melhores exercícios funcionais
- 1.6. Patologia do Ombro Protocolos específicos
  - 1.6.1. Ombro doloroso
  - 1.6.2. Ombro congelado
  - 1.6.3. Ombro hipomóvel
  - 1.6.4. Exercícios para os ombros





- 1.7. Patologia do cotovelo Protocolos específicos
  - 1.7.1. Patologia articular
  - 1.7.2. Patologia músculo-tendinosa
  - 1.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
  - 1.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 1.8. Patologia do pulso
  - 1.8.1. Principais síndromes
  - 1.8.2. Tipos de patologias do pulso
  - 1.8.3. Exercícios do pulso
  - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Patologia da Mão
  - 1.9.1. Principais síndromes
  - 1.9.2. Tipos de patologias da Mão
  - 1.9.3. Exercícios da Mão
  - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Compressão do nervo no membro superior
  - 1.10.1. Plexo Braquial
  - 1.10.2. Nervos periféricos
  - 1.10.3. Tipos de patologias
  - 1.10.4. Exercícios para a compressão do nervo do membro superior



*Aprofundará os seus conhecimentos sobre a Memória Anatômica Básica e a Biomecânica do Membro Superior a partir das leituras especializadas proporcionadas por este Curso"*

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 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.*



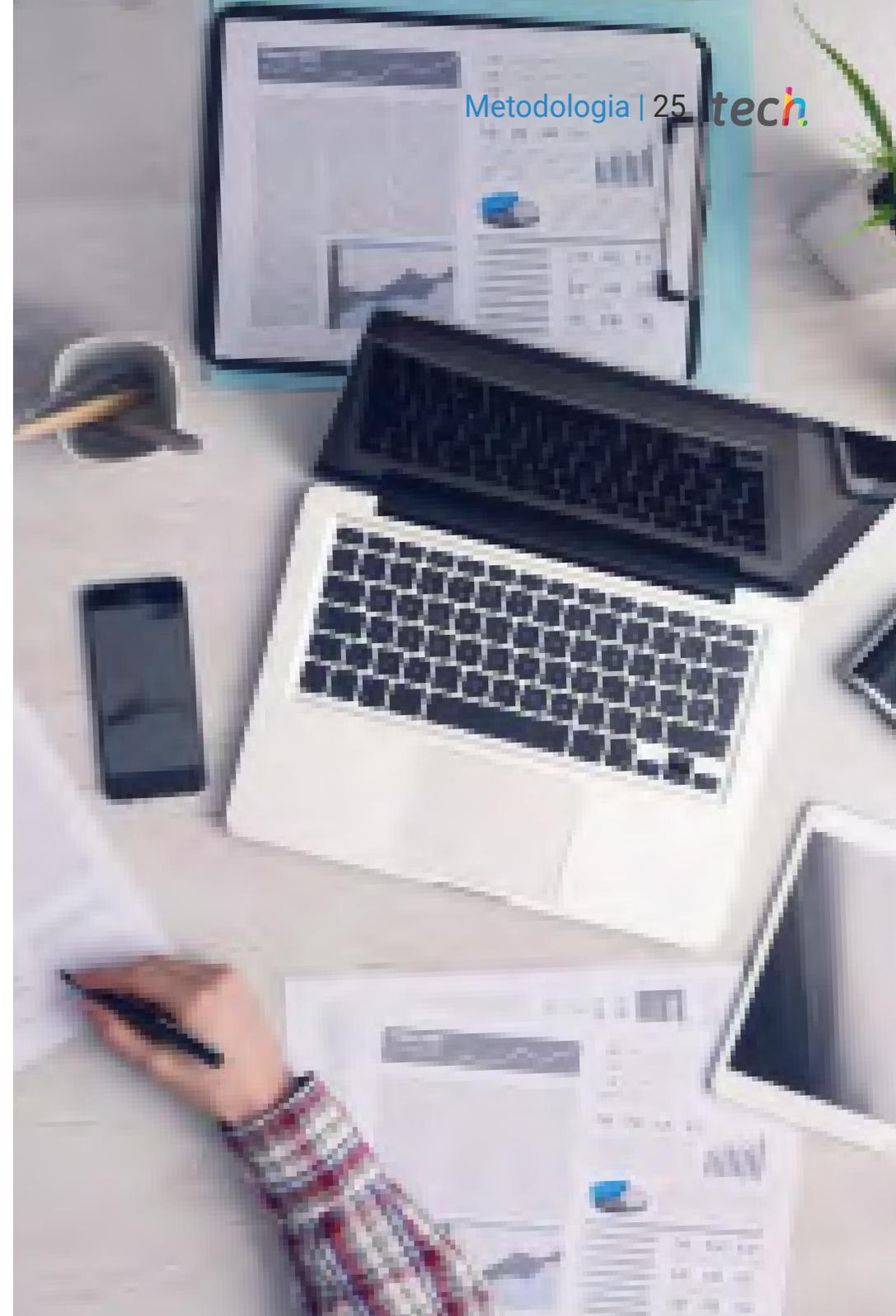
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado 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 Pilates nas Alterações dos Membros Superiores 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 Pilates nas Alterações dos Membros Superiores** 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 Pilates nas Alterações dos Membros Superiores**

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 sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Pilates nas Alterações  
dos Membros Superiores

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

# Curso

## Pilates nas Alterações dos Membros Superiores

