

Curso

Pilates Durante a Gravidez
e o Pós-Parto





Curso

Pilates Durante a Gravidez e o Pós-Parto

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

Acesso ao site: www.techtitute.com/pt/medicina/curso/pilates-durante-gravidez-pos-parto

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 Pilates Terapêutico é uma excelente opção de exercício durante e após a gravidez, especialmente nos casos em que outras atividades físicas podem ser contraproducentes. Por esta razão, é essencial que os médicos estejam a par das técnicas mais eficazes para abordar com segurança os exercícios de Pilates adaptados às necessidades de cada mulher grávida. Por este motivo, a TECH desenvolveu este curso, que oferece ao profissional uma atualização das técnicas adequadas a cada trimestre da gravidez, as suas indicações e contraindicações, bem como os diferentes métodos de trabalho do pavimento pélvico. Tudo isto, num formato 100% online, sem aulas calendarizadas e um vasto material multimédia.



“

Com esta capacitação 100% online aprofundará o seu conhecimento do método Pilates e ficará a saber como este pode ajudar a mulher a lidar com as alterações físicas e hormonais durante a gravidez”

Durante a gravidez, o corpo da mulher sofre muitas alterações físicas e hormonais que podem causar sintomas como dores nas costas, fadiga, inchaço e problemas digestivos, para além de estarem associadas a riscos para a saúde da mãe e do feto. É por isso que o Pilates Terapêutico é apresentado como uma opção de exercício físico adaptado às necessidades específicas das mulheres grávidas, que pode melhorar a sua saúde física e mental.

Estes benefícios conduziram a uma grande popularidade deste método entre as mulheres grávidas. Por este motivo, o médico deve estar na vanguarda das técnicas de Pilates mais eficientes para proporcionar uma abordagem segura, adaptada e eficaz do exercício durante esta fase. Neste sentido, a TECH criou este curso para garantir que o aluno esteja totalmente atualizado sobre as alterações físicas da mulher grávida, os benefícios e os objetivos do Pilates durante esta fase.

Assim, ao longo deste itinerário académico, o aluno estudará em profundidade os exercícios indicados e as contraindicações, o processo do parto, o pós-parto imediato ou a abordagem, através das técnicas desta atividade física, dos principais problemas da gravidez. Tudo isto, através de uma proposta académica que se distingue pelo seu material didático multimédia de qualidade, acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Além disso, a flexibilidade da metodologia TECH permite ao profissional conciliar o seu trabalho diário e as suas atividades pessoais com uma atualização única e eficaz. Sem aulas presenciais ou horários restritos, o aluno depara-se com uma proposta académica que responde às necessidades dos médicos do presente e do futuro.

Este **Curso de Pilates Durante a Gravidez e o Pós-Parto** 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



Oferecerá às suas pacientes grávidas recomendações seguras e eficazes de exercícios de Pilates para cada fase da sua gravidez"

“

Irá aplicar as técnicas mais avançadas para melhorar a postura e reduzir as dores de costas nas pacientes grávidas"

O corpo docente do curso inclui profissionais da área que trazem para esta capacitação a sua experiência profissional, para além de reconhecidos especialistas 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 lhe 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.

Em apenas seis semanas conseguirá identificar os exercícios mais adequados para promover a força e a flexibilidade durante o pós-parto.

Irá aprofundar a forma como o Pilates pode ajudar na incontinência urinária e fortalecer o pavimento pélvico das mulheres grávidas.



02

Objetivos

Este Curso tem como objetivo dotar o profissional médico dos conhecimentos e competências mais recentes na área do Pilates durante a Gravidez e o Pós-Parto. Desta forma, aumentará as suas competências na gestão dos principais problemas durante esta fase, promovendo uma gravidez saudável. Para atingir este objetivo, a TECH criou este Curso, que oferece ao médico especialista a possibilidade de conciliar a sua atualização com outras atividades diárias, uma vez que não terá de estar sujeito a um horário específico.



“

Graças a esta capacitação, poderá utilizar o Pilates na recuperação após o parto através de exercícios específicos”



Objetivos gerais

- ◆ Promover o conhecimento e competências profissionais da prática e do 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

- ◆ Distinguir as diferentes fases da gravidez
- ◆ Determinar os exercícios específicos para cada fase
- ◆ Aconselhamento de mulheres durante a gravidez, o parto e pós-parto

“

Irá explorar em pormenor os exercícios de Pilates que permitem aliviar a dor durante a fase de dilatação e expulsão em mulheres em trabalho de parto”

03

Direção do curso

Este Curso conta com um corpo docente de excelência, constituído por especialistas de renome na área da Fisioterapia, com um vasto conhecimento do Método Pilates. Estes especialistas altamente qualificados possuem um vasto conhecimento das técnicas mais inovadoras da disciplina, garantindo que os alunos recebem uma atualização de excelência dos principais especialistas na área. Além disso, graças à sua proximidade, os alunos serão capazes de resolver quaisquer dúvidas que possam surgir relativamente ao conteúdo deste Curso.



“

Terá à sua disposição uma equipa pedagógica conceituada com a qual alargará os seus conhecimentos de Pilates e de como tratar a diástase abdominal pós-parto”

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 Atlético de Madrid Futebol Clube
- ♦ CEO Físio Domicilio Madrid
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor no Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas

Professores

Dra. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Fisioterapeuta de Pavimento Pélvico na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do Pavimento Pélvico na Clínica Letfísio
- ♦ Fisioterapeuta no Lar de Idosos Orpea
- ♦ Mestrado em Fisioterapia em Pelviperineologia pela Universidade de Castilla-la Mancha
- ♦ Formação de Ecografia Funcional em Fisioterapia do Pavimento Pélvico em Homens e Mulheres na FISIOMEDIT Formação
- ♦ Formação em Hipopressivos na LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madrid



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso foi concebido para proporcionar aos profissionais médicos uma atualização de alta qualidade no campo do Pilates durante a Gravidez e o Pós-Parto. Desta forma, serão atualizados os conhecimentos sobre os exercícios recomendados durante a gravidez e o pós-parto, bem como as alterações pós-parto, a diástase abdominal, as alterações da estática pélvica e o prolapso. Para tal, a TECH proporciona ferramentas pedagógicas inovadoras e o sistema *Relearning*, que permite consolidar os conceitos fundamentais num menos espaço de tempo.





“

Com o método Relearning consolidará os conceitos mais importantes deste curso de forma fácil e eficaz”

Módulo 1. Pilates durante a gravidez, parto e pós-parto

- 1.1. Primeiro trimestre
 - 1.1.1. Alterações no primeiro trimestre
 - 1.1.2. Benefícios e objetivos
 - 1.1.3. Exercícios indicados
 - 1.1.4. Contraindicações
- 1.2. O segundo trimestre
 - 1.2.1. Alterações no segundo trimestre
 - 1.2.2. Benefícios e objetivos
 - 1.2.3. Exercícios indicados
 - 1.2.4. Contraindicações
- 1.3. O terceiro trimestre
 - 1.3.1. Alterações no terceiro trimestre
 - 1.3.2. Benefícios e objetivos
 - 1.3.3. Exercícios indicados
 - 1.3.4. Contraindicações
- 1.4. Parto
 - 1.4.1. Fase de dilatação e expulsão
 - 1.4.2. Benefícios e objetivos
 - 1.4.3. Recomendações
 - 1.4.4. Contraindicações
- 1.5. Pós-parto imediato
 - 1.5.1. Recuperação e puerpério
 - 1.5.2. Benefícios e objetivos
 - 1.5.3. Exercícios indicados
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Incontinência Urinária e Pavimento Pélvico
 - 1.6.1. Anatomia implicada
 - 1.6.2. Fisiopatologia
 - 1.6.3. Exercícios indicados
 - 1.6.4. Contraindicações





- 1.7. Problemas na gravidez e tratamento através do Método Pilates
 - 1.7.1. Alteração da estática do corpo
 - 1.7.2. Problemas frequentes
 - 1.7.3. Exercícios indicados
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Preparação para a gravidez
 - 1.8.1. Benefícios da preparação física durante a gravidez
 - 1.8.2. Atividade física recomendada
 - 1.8.3. Exercícios indicados na primeira gravidez
 - 1.8.4. Preparação durante a procura do segundo e seguintes
- 1.9. Pós-parto tardio
 - 1.9.1. Alterações anatómicas a longo prazo
 - 1.9.2. Preparar o regresso à atividade física
 - 1.9.3. Exercícios indicados
 - 1.9.4. Contraindicações
- 1.10. Alterações pós-parto
 - 1.10.1. Diástase abdominal
 - 1.10.2. Alteração estática pélvico-prolapso
 - 1.10.3. Distúrbios da musculatura abdominal profunda
 - 1.10.4. Indicações e contra-indicações na cesariana

“

Com este Curso irá incorporar na sua prática clínica a melhor forma de preparação física para a gravidez e o parto através do Pilates”

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.

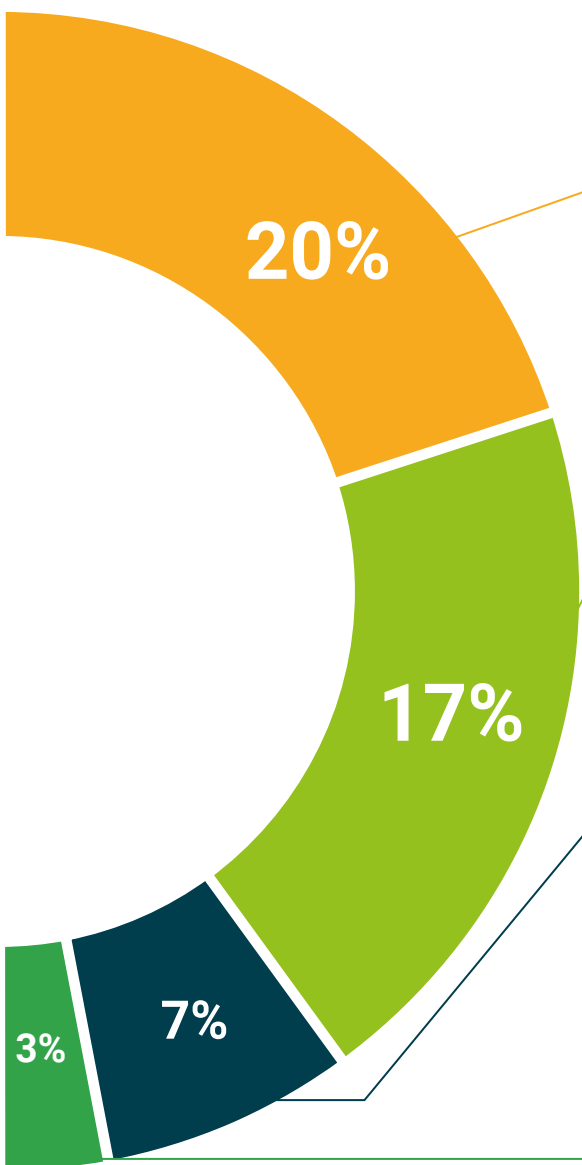
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 Durante a Gravidez e o Pós-Parto 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 Durante a Gravidez e o Pós-Parto** 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 Durante a Gravidez e o Pós-Parto**

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 Durante a Gravidez
e o Pós-Parto

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

Curso

Pilates Durante a Gravidez
e o Pós-Parto