

Curso

Pilates Terapêutico  
para Patologias Gerais



## Curso

### Pilates Terapêutico para Patologias Gerais

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

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/medicina/curso/curso-pilates-terapeutico-patologias-gerais](http://www.techtitute.com/pt/medicina/curso/curso-pilates-terapeutico-patologias-gerais)

# 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 desempenha um papel crucial na recuperação e prevenção de patologias associadas à diminuição das capacidades físicas do paciente. É por isso, que um médico que se atualize em Pilates para Patologias Gerais poderá planejar um programa de exercício terapêutico adaptado às necessidades e capacidades de cada pessoa. Por esta razão, a TECH elaborou um curso que oferece aos profissionais de saúde uma atualização sobre as patologias neurológicas com mais prevalência e evidência científica sobre este método, assim como sobre os seus respetivos exercícios. Um curso 100% online que oferece total liberdade e flexibilidade para conciliar as atividades profissionais e pessoais diárias com uma atualização única no panorama académico.



“

*Na TECH ampliará os seus conhecimentos sobre a aplicação do Método Pilates em pacientes com Patologias Neurológicas”*

O Pilates Terapêutico destaca-se pela sua capacidade de adaptação às diferentes competências físicas de cada paciente, permitindo a sua prática independentemente da idade, lesão ou condição médica a tratar. Além disso, as investigações científicas existentes demonstram que esta disciplina pode ser benéfica para o tratamento de diversas patologias neurológicas, como a Esclerose Múltipla, os AVC - Acidentes Vasculares Cerebrais e a doença de Parkinson, entre outras.

Logo, é fundamental que o médico esteja a par das práticas mais inovadoras no âmbito do Pilates, para poder planear e supervisionar programas de exercício eficazes e seguros para os seus pacientes.

Por esta razão, a TECH criou este Curso para proporcionar ao especialista em Medicina conhecimentos atualizados na patologia do Parkinson, a avaliação das capacidades do paciente com esta doença e a adaptação de exercícios de Pilates de chão. Explorará também as principais patologias neurológicas e os princípios básicos do Pilates aplicados a estas.

Graças ao inovador material didático, o estudante terá a oportunidade de explorar de forma dinâmica e apelativa a anamnese, a avaliação da força e do tônus muscular, a avaliação da sensibilidade e o uso de testes e escalas específicas.

Uma proposta académica apresentada numa modalidade 100% online, que oferece ao profissional a possibilidade de conciliar as suas atividades diárias com um processo de atualização eficaz. Assim, sem aulas presenciais e horários, o médico conta com uma maior liberdade para gerir o seu tempo de estudo.

Este **Curso de Pilates Terapêutico para Patologias Gerais** 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
- ◆ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para 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.
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Avaliará a força, o tônus e a sensibilidade em diferentes patologias, oferecendo uma abordagem terapêutica personalizada através de exercícios de Pilates"*

“

*Explorará as evidências científicas sobre a adaptação de posições e exercícios de Pilates para tratar pacientes com patologias neurológicas”*

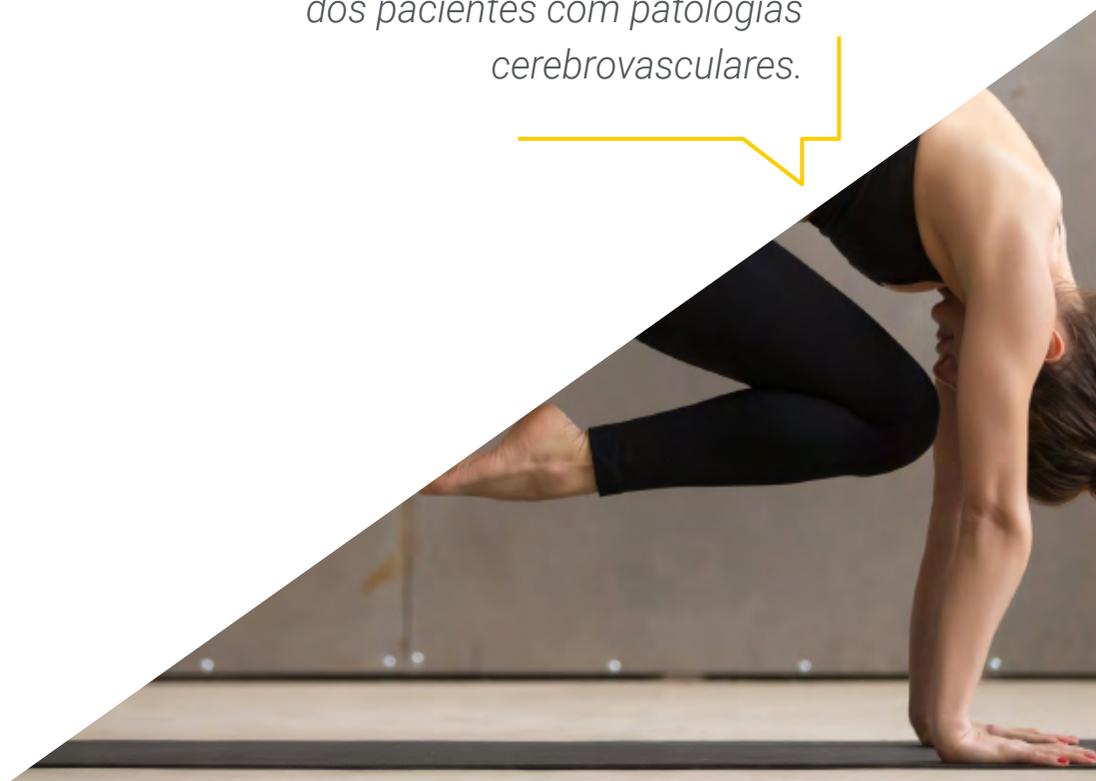
O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

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 instrutor deve 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.

*Graças à metodologia pedagógica de TECH poderá aceder quando e onde deseje ao extenso material didático que este curso oferece.*

*Adaptará os exercícios de chão e com elementos para facilitar o processo de recuperação dos pacientes com patologias cerebrovasculares.*



# 02

## Objetivos

Este curso foi criado com o objetivo de oferecer aos médicos uma atualização dos seus conhecimentos e competências no domínio do Pilates Terapêutico como método de tratamento das patologias gerais. Assim, poderá proporcionar aos seus pacientes uma alternativas de tratamento integral que abranja os sintomas, mas também as causas subjacentes da doença. Para tal, a TECH desenvolveu um curso 100% online que oferece ao especialista clínico uma série de materiais multimédia, como vídeos in focus ou estudos de caso, aos que poderá aceder confortavelmente, quando e onde quiser, a partir de um dispositivo com ligação à internet.



“

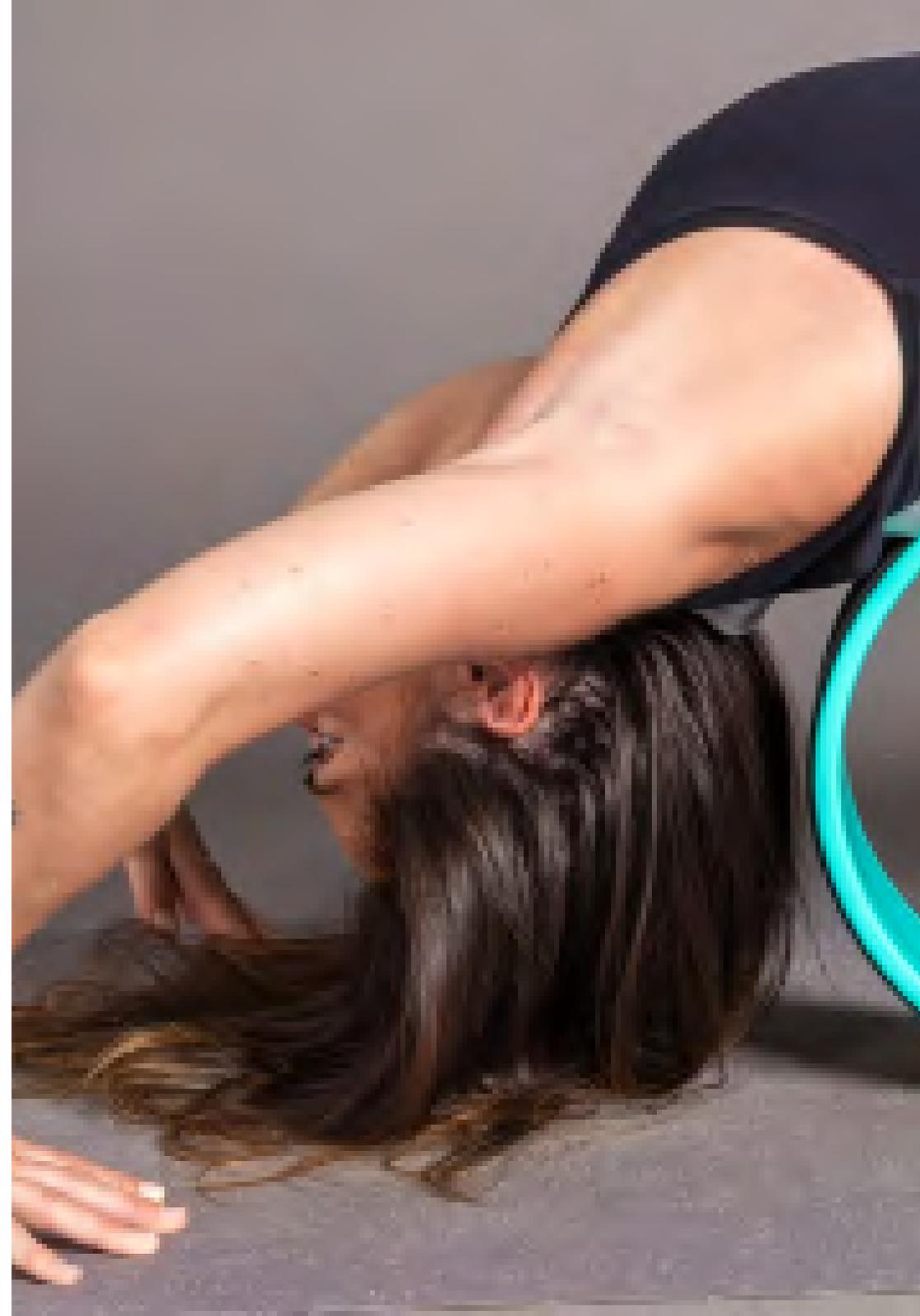
*Irá implementar o método Pilates como aliado no tratamento da doença de Parkinson, adaptando os exercícios de chão e com elementos para melhorar o equilíbrio do paciente”*



## 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

---

- ◆ Dominar as características de cada patologia
- ◆ Identificar as principais perturbações de cada patologia
- ◆ Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no Método Pilates



*Avaliará as capacidades dos pacientes com Paralisia Cerebral e adaptará os exercícios de Pilates para uma terapia altamente eficaz"*

# 03

## Direção do curso

Para esta capacitação, a TECH reuniu especialistas conceituados no contexto da Fisioterapia. Desta forma, os especialistas terão a oportunidade de aceder a um Curso sofisticado desenvolvido por autênticas referências no Método Pilates. Assim, oferece-se aos participantes uma experiência excepcional de atualização com especialistas reconhecidos nesta área. Além disso, graças à sua proximidade, os estudantes serão capazes de resolver quaisquer dúvidas que possam surgir relativamente ao conteúdo desta proposta académica.



“

*Irá pôr em prática os exercícios indicados e contraindicados para as patologias associadas ao idoso, graças a um corpo docente excepcional com uma vasta experiência neste domínio"*

## 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. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ♦ CEO da Físio Domicilio 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

### Dra. Marina García Ibáñez

- ♦ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid e consulta privada ao domicílio
- ♦ Fisioterapeuta para tratamento ao domicílio de crianças e adultos com patologia neurológica
- ♦ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta e psicóloga da Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ♦ Mestrado Universitário em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de avaliação e tratamento na Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Fisioterapia Neurológica Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Licenciatura em Psicologia pela Universidade Nacional de Educación a Distancia (UNED)



# 04

## Estrutura e conteúdo

Os conteúdos deste Curso foram elaborados com o objetivo de oferecer ao profissional médico uma atualização de qualidade no domínio do Pilates Terapêutico para Patologias Gerais. Desta forma, o médico especialista poderá integrar os últimos progressos neste domínio na sua prática quotidiana. Além disso, poderá ampliar esta informação com as leituras especializadas fornecidas pela equipa de especialistas que compõem esta capacitação.



“

*Beneficiará de um plano de estudos personalizado, concebido com a metodologia pedagógica mais eficaz, o sistema Relearning”*

## Módulo 1 Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- 1.1. Sistema nervoso
  - 1.1.1. Sistema nervoso central
  - 1.1.2. Sistema nervoso periférico
  - 1.1.3. Breve descrição das vias neurais
  - 1.1.4. Benefícios do Pilates na patologia neurológica
- 1.2. Avaliação neurológica com foco em Pilates
  - 1.2.1. Anamnese
  - 1.2.2. Avaliação da força e do tônus
  - 1.2.3. Avaliação da sensibilidade
  - 1.2.4. Testes e escalas
- 1.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
  - 1.3.1. Breve descrição das patologias
  - 1.3.2. Princípios básicos de Pilates na patologia neurológica
  - 1.3.3. Adaptação das posições de Pilates
  - 1.3.4. Adaptação de exercícios de Pilates
- 1.4. Esclerose Múltipla
  - 1.4.1. Descrição da patologia
  - 1.4.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 1.4.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 1.4.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 1.5. AVC
  - 1.5.1. Descrição da patologia
  - 1.5.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 1.5.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 1.5.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 1.6. Parkinson
  - 1.6.1. Descrição da patologia
  - 1.6.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 1.6.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 1.6.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios





- 1.7. Paralisia cerebral
  - 1.7.1. Descrição da patologia
  - 1.7.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 1.7.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 1.7.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 1.8. Adultos mais velhos
  - 1.8.1. Patologias relacionadas com a idade
  - 1.8.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 1.8.3. Exercícios indicados
  - 1.8.4. Exercícios desaconselhados
- 1.9. Osteoporose
  - 1.9.1. Descrição da patologia
  - 1.9.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 1.9.3. Exercícios indicados
  - 1.9.4. Exercícios desaconselhados
- 1.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
  - 1.10.1. Descrição da patologia
  - 1.10.2. Incidência e prevalência
  - 1.10.3. Exercícios indicados
  - 1.10.4. Exercícios desaconselhados



*Abordará a Osteoporose da uma perspectiva terapêutica do Pilates, com exercícios específicos para fortalecer os ossos e melhorar a postura”*

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.*



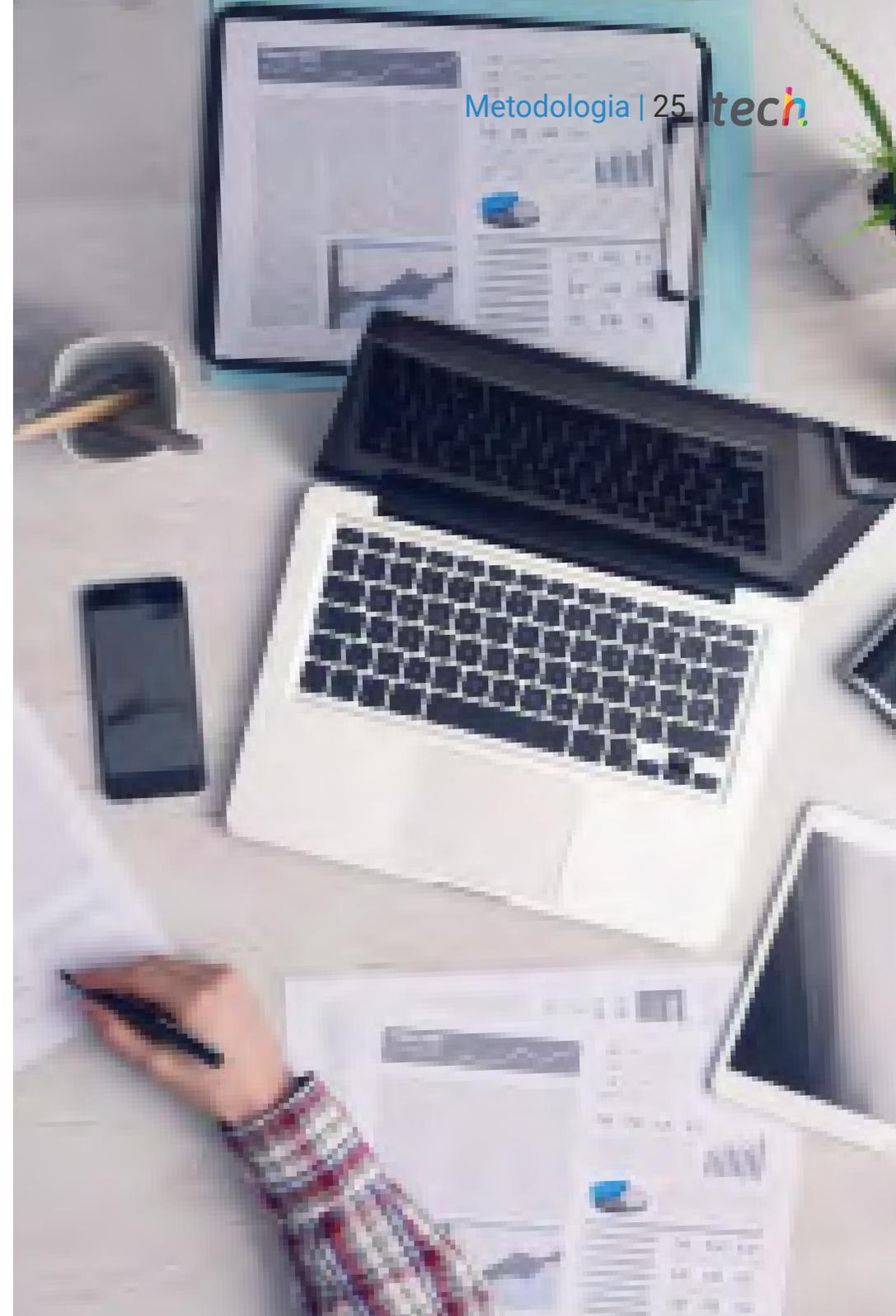
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado 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 Terapêutico para Patologias Gerais 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 Terapêutico para Patologias Gerais** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio com aviso de recepção, 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 Terapêutico para Patologias Gerais**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com 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 Terapêutico para  
Patologias Gerais

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

Curso

Pilates Terapêutico  
para Patologias Gerais

