



Grupo Saúde
NUNO MENDES

EI[®]
Escola
Integrativa



Entidade
Formadora
Certificada
dgert

siGo

Curso de Pilates Clínico Inicial: Aplicações Terapêuticas Baseadas em Evidência (3ª Edição)



25, 26 e 27 de setembro



Escola Integrativa

INSCREVA-SE JÁ

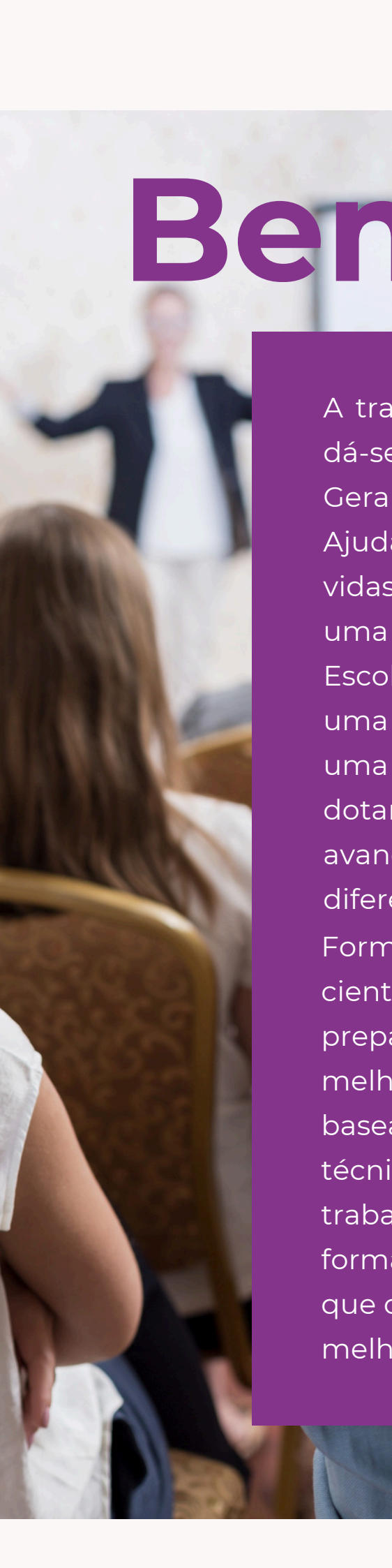
✉ geral@escolaintegrativa.pt

☎ +351 938243821



Rua Tenente Valadim,
Fração A, N° 84, R/C
Esq. 4560-532 Penafiel





Bem-vindo

A transformação para um melhor cuidar dá-se com conhecimento de qualidade. Geramos valor e qualidade de vida. Ajudamos a evoluir pessoas. Melhoramos vidas. Fazemos alcançar objetivos, com uma paixão e dedicação inigualáveis. A Escola Integrativa (EI) é uma escola com uma formação global e abrangente. Com uma visão holística, o objetivo da EI é dotar os formandos de conhecimentos avançados e competências nas mais diferentes áreas integrativas da vida.

Formações atualizadas, holísticas, científicas e integrativas dirigidas e preparadas para proporcionar um futuro melhor. Primamos pela formação baseada na humanização e em inovações técnicas e tecnológicas, com conceitos de trabalho diferenciados. Ambicionamos formações de extrema qualidade, para que cada pessoa possa ser melhor, pensar melhor, cuidar melhor diariamente.

O método Pilates tem ganho visibilidade na área da saúde e do exercício clínico, uma vez que apresenta um forte suporte científico para atuar como intervenção eficaz em contextos de reabilitação musculoesquelética, com impacto positivo, principalmente, na dor e na funcionalidade. Em relação à dor lombar crónica, o Pilates reduz, significativamente, a intensidade da dor e a incapacidade funcional quando comparado à ausência de exercício e à realização de exercícios genéricos. No que toca à prevenção da dor lombar crónica, a prática de Pilates também se mostra eficaz, uma vez que diminui a possibilidade de um evento de dor acontecer de forma mais crónica. Por outro lado, quando comparado com outras formas de exercício, o Pilates também demonstra melhor desempenho já que promove a melhoria do equilíbrio em populações com necessidades especiais, enquanto previne quedas e melhora a funcionalidade nos idosos. Mercê todas estas mais-valias, torna-se clara a importância da capacitação de profissionais da saúde no método Pilates por forma a dar uma resposta capaz ao aumento exponencial de utentes com dores crónicas ou que desejem iniciar uma prática física, como modo de prevenção e ganho de qualidade de vida, de forma segura e eficaz.

Público-alvo: Profissionais da área do movimento: Fisioterapeutas, Educadores Físicos, Técnicos de Exercício Físico, Técnicos Auxiliares em Fisioterapia, Instrutores previamente certificados em Pilates para reciclagem de conhecimentos.

Carga Horária: 20h

Datas da Formação:

- **25 de setembro:** 3h – 18h às 21h – sessão on-line
- **26 de setembro:** 8h – 9h às 18h – presencial
- **27 de setembro:** 8h – 9h às 18h – presencial

Preço: 290€

Objetivos de Aprendizagem:

Neste sentido, no final da ação, os participantes serão capazes de:

- Compreender os princípios do método Pilates aplicados à reabilitação;
- Identificar disfunções musculoesqueléticas comuns;
- Aplicar exercícios de Pilates em contexto terapêutico com foco na funcionalidade.
- Adaptar a aula às necessidades individuais do aluno/utente, de acordo com a disfunção apresentada;
- Integrar o raciocínio clínico à prática do Pilates.

Formador

Maria Eugênia Ghizellini

Fisioterapeuta especializada em Saúde da Mulher e mestranda em Fisioterapia Pélvica no Instituto Politécnico do Porto, conta com ampla experiência clínica e formação contínua em diversas instituições nacionais e internacionais (Brasil e Holanda). Atualmente atua na integração entre Fisioterapia e Pilates, sempre com base em evidência científica, focando-se nas questões musculoesqueléticas, saúde da mulher, disfunções do assoalho/pavimento pélvico e quadros de dor. É ainda especialista em métodos de educação somática e do movimento como Garuda, Progressing Ballet Technique e Feldenkrais.

Acredita que a evolução deve ser contínua e que a aprendizagem é uma constante da vida.

Como formadora de Pilates Clínico a sua missão é capacitar profissionais a aplicar o método de forma terapêutica e diferenciada, unindo rigor científico, prática clínica e excelência no ensino.

Conteúdos Programáticos

Módulo 1 - Fundamentos do Pilates Clínico:

- História e evolução do método
- Atualização científica sobre movimento, treino, patologias musculoesqueléticas e dor
- Avaliação funcional do utente

- Princípios do Pilates (Respiração, Controle, Centro)
- Comando verbal
- Montagem básica de aulas/plano terapêutico individual
- Discussão de casos clínicos
- Exercícios matwork

Módulo 2 – Pilates Clínico e acessórios:

- Princípios do Pilates (Concentração, Precisão, Fluidez)
- Comando verbal e uso de imagética
- Vínculo terapêutico como ferramenta de tratamento
- Uso de acessórios como: magic circle e small ball
- Raciocínio clínico na montagem de aulas/plano terapêutico individual ou em grupo
- Discussão de casos clínicos
- Exercícios Matwork
- Avaliação final