

P O R T

F Ó

L I O

DE FORMAÇÃO ONLINE 2020

bwizer
your evolution



A BWIZER

A Bwizer existe para o servir. Para servir aqueles que estão insatisfeitos com aquilo que conhecem hoje, e que ousam sonhar com novas metas para amanhã.

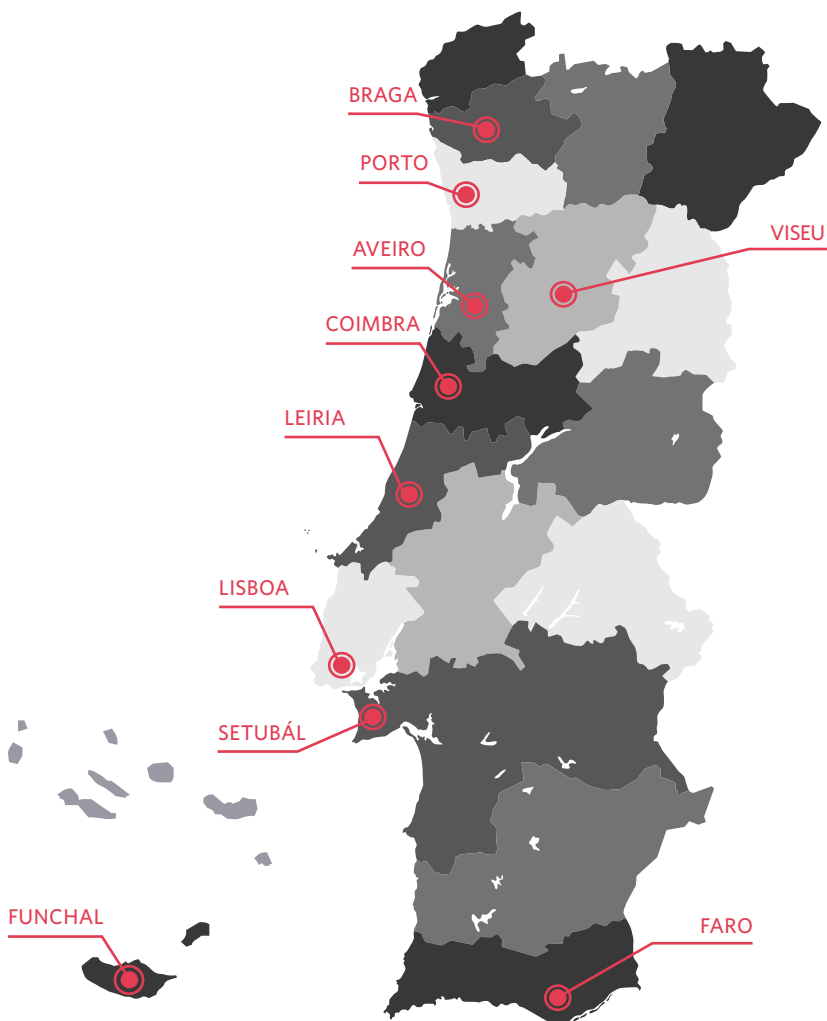
Na Bwizer transformamos vidas. Transformamos a vida de estudantes e profissionais de saúde e do exercício, partilhando conhecimento e desafiando à evolução. Transformamos a vida dos seus pacientes e clientes, através de profissionais mais capazes e mais informados.

Na Bwizer ajudamos organizações a diferenciarem-se e a ganharem eficácia e eficiência. Ajudamos organizações a recrutarem e reterem os melhores profissionais.

Esta é a nossa missão.

O nosso sonho é levar a nossa missão a diferentes pontos do globo. A partir de uma ideia simples e de um projeto que nasceu em 2008, queremos partir de Portugal para o Mundo. Consigo. Para si. Por si.

EM 2020



10
LOCALIZAÇÕES

+ de 300
NÚMERO DE FORMAÇÕES

+ de 30
EVENTOS GRATUITOS

+ 8000
INSCRIÇÕES ANUAIS

TODOS OS CURSOS COM ACESSO APÓS A SUA COMPRA.

APÓS A VALIDAÇÃO DA INSCRIÇÃO NO CURSO IRÁ RECEBER UM EMAIL COM AS INDICAÇÕES NECESSÁRIAS PARA ACEDER À PLATAFORMA DO CURSO, DENTRO DE UM DIA ÚTIL.



Clica no título e acede rapidamente ao curso que te interessa!

- 05** 7 SEGREDOS PARA UM PERSONAL TRAINER DE SUCESSO CUIDADOS INTENSIVOS
- 06** ABDOMINAL TRAINING PRESCRIPTION SPECIALIST CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB
- 07** ADVANCED BODY BUILDING AND FITNESS TRAINER SPECIALIST CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB
- 08** ADVANCED NUTRITION SPECIALIST CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB
- 09** CIÊNCIA DO MOVIMENTO - UMA ABORDAGEM PRÁTICA E CIENTÍFICA DA MUSCULAÇÃO
- 10** CUIDADOS INTENSIVOS
- 11** EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO: MOVIMENTO E SAÚDE
- 12** ESPECIALIZAÇÃO EM EXERCÍCIO CLÍNICO
- 14** ESTOMATERAPIA PARA ENFERMEIROS CUIDADOS ESSENCIAIS EM OSTOMIAS
- 15** ESTRATÉGIAS DE RECUPERAÇÃO NO DESPORTO DE ALTA COMPETIÇÃO
- 16** ESTRATÉGIAS E METODOLOGIAS DO TREINO ONLINE
- 17** EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO
- 18** EXERCÍCIOS CORRETIVOS PREVENÇÃO, INTERVENÇÃO E RECUPERAÇÃO
- 19** FARMACOLOGIA DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA PARA ENFERMEIROS
- 20** FISIO LAUNCH
- 21** FISIOTERAPIA NO OMBRO AVALIAÇÃO E TRATAMENTO
- 22** FISO BOOTCAMP
- 24** FUNCTIONAL TRAINING PRESCRIPTION SPECIALIST CERTIFICAÇÃO IFBB
- 25** FUNDAMENTOS DA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO HUMANO
- 26** LOW PRESSURE FITNESS HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1
- 27** MASTERCLASS POSTUROLOGIA: SISTEMA POSTURAL, PROPRIOCEPTIVO E NEUROCIÊNCIAS
- 28** MASTERCLASS EXERCÍCIO FÍSICO EM ONCOLOGIA
- 29** MASTERCLASS: TECNOLOGIA E INOVAÇÃO AO SERVIÇO DO PROFISSIONAL DO EXERCÍCIO
- 30** MÉTODO BARRECONTROL CERTIFICAÇÃO APPI
- 31** MODELOS DE JOGO E PLANEAMENTO DO TREINO
- 32** NEUROCIÊNCIA DA DOR E COMUNICAÇÃO EM FISIOTERAPIAL
- 33** NOVAS TECNOLOGIAS EM DERMATO-FUNCIONAL
- 34** NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA
- 35** PACK ÚLCERAS POR PRESSÃO E ÚLCERAS DE PERNA
- 36** PERSONAL TRAINER FITNESS SPECIALIST CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB
- 37** PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI
- 38** PILATES CLÍNICO MW2 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI

39	PILATES CLÍNICO MW3 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI
40	PILATES CPD ONLINE: AULAS DE GRUPO CERTIFICAÇÃO APPI
41	PILATES CPD ONLINE: REABILITAÇÃO CERTIFICAÇÃO APPI
42	PILATES 3D STANDING CERTIFICAÇÃO APPI
43	PILATES COM PEQUENOS EQUIPAMENTOS - BOLAS CERTIFICAÇÃO APPI
44	PILATES E STRETCHING CERTIFICAÇÃO APPI
45	PILATES HEALTHY HIT
46	PILATES NA CIRURGIA DA COLUNA VERTEBRAL CERTIFICAÇÃO APPI
47	PILATES NA HIPERMOBILIDADE CERTIFICAÇÃO APPI
48	PILATES NO OMBRO CERTIFICAÇÃO APPI
49	PILATES NO PÓS-NATAL CERTIFICAÇÃO APPI
50	PILATES PARA CICLISTAS CERTIFICAÇÃO APPI
51	PILATES PARA CRIANÇAS CERTIFICAÇÃO APPI
52	PILATES PARA ESCOLIOSES CERTIFICAÇÃO APPI
53	PILATES PARA OSTEOPOROSE CERTIFICAÇÃO APPI
54	PILATES PARA RUNNERS CERTIFICAÇÃO APPI
55	PILATES REFORMER COM TUBO CERTIFICAÇÃO APPI
56	REABILITAÇÃO DAS LESÕES MUSCULARES DO MEMBRO INFERIOR NO DESPORTO
57	REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR: DA LESÃO À PERFORMANCE
58	ÚLCERAS DE PERNA
59	ÚLCERAS POR PRESSÃO
60	VENCER NO FUTEBOL
61	WEIGHT TRAINING AND ANTI-AGING PRESCRIPTION SPECIALIST CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB
62	YOGA TERAPÊUTICO



7 SEGREDOS PARA UM PERSONAL TRAINER DE SUCESSO

TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 3 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ



CRÉDITOS 0,3 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou integrar o novo paradigma do Treino Acompanhado na prática profissional, garantindo um aumento ao nível qualidade do serviço
- ✓ Vou estruturar o know-how adquirido para transformá-lo em ferramentas de fácil aplicação
- ✓ Vou ser capaz de fazer uma avaliação comportamental do meu cliente, percebendo claramente o significado por trás do seu objetivo de treino sabendo, com isso, gerir bem as suas expectativas
- ✓ Vou aprender a utilizar todos os segredos para obter os resultados desejados e, dessa forma, alavancar a minha carreira

Muitas pessoas treinam a região abdominal inadequadamente se comparada a outros grupos musculares. Embora uma tonicidade muscular adequada seja importante, os exercícios abdominais podem lesar a coluna vertebral, se executados incorretamente. São exercícios predominantemente anaeróbios, não consumindo gorduras, algo que muitos profissionais ainda não têm em consideração.

A IFBB, autoridade mundial sobre o treino de força e musculação presente em 199 países, em conjunto com uma equipa profissionais de saúde e bem estar físico, de vários países, elaborou o conteúdo teórico necessário que reúne as técnicas mais eficientes em prescrição de treino abdominal. Um curso que o diferenciara numa das áreas mais procuradas pelos seus clientes e atletas.



**NUNO
CERDEIRA**

Nuno Cerdeira é licenciado em Desporto e Educação Física com especialização em Fisiologia do Exercício. É apaixonado pela melhoria da performance dos seus atletas, conjugando o exercício físico com diversas ferramentas, entre elas, o Coaching, Mindfulness e Programação Neurolingüística.



ABDOMINAL TRAINING PRESCRIPTION SPECIALIST

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Outras Profissões, Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 30 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ, IFBB



CRÉDITOS 8 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou garantir no meu curriculum o carimbo de certificação IFBB, uma marca internacional reconhecida e presente em 199 países
- ✓ Vou ganhar um conhecimento amplo sobre abdominal training, reunido por uma equipa internacional de especialistas, que passarei a transmitir nos meus treinos, aos meus clientes
- ✓ Vou potenciar o meu trabalho com o meu cliente, garantindo que este obtenha o máximo de resultado nos seus treinos e na sua estética

Muitas pessoas treinam a região abdominal inadequadamente se comparada a outros grupos musculares. Embora uma tonicidade muscular adequada seja importante, os exercícios abdominais podem lesar a coluna vertebral, se executados incorretamente. São exercícios predominantemente anaeróbios, não consumindo gorduras, algo que muitos profissionais ainda não têm em consideração.

A IFBB, autoridade mundial sobre o treino de força e musculação presente em 199 países, em conjunto com uma equipa profissionais de saúde e bem estar físico, de vários países, elaborou o conteúdo teórico necessário que reúne as técnicas mais eficientes em prescrição de treino abdominal. Um curso que o diferenciara numa das áreas mais procuradas pelos seus clientes e atletas.



CERTIFIED IFBB
ACADEMY TUTOR

O tutor IFBB Academy é um profissional certificado e habilitado para acompanhar as diferentes formações da IFBB (International Federation of Body Building) Academy.



ADVANCED BODY BUILDING AND FITNESS TRAINER SPECIALIST

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB

TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Outras Profissões, Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 80 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ, IFBB

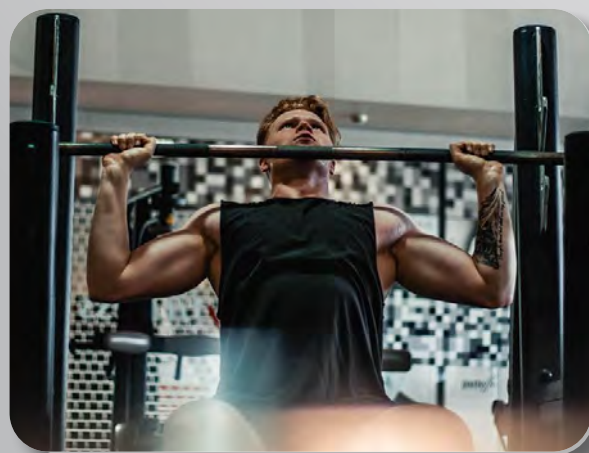
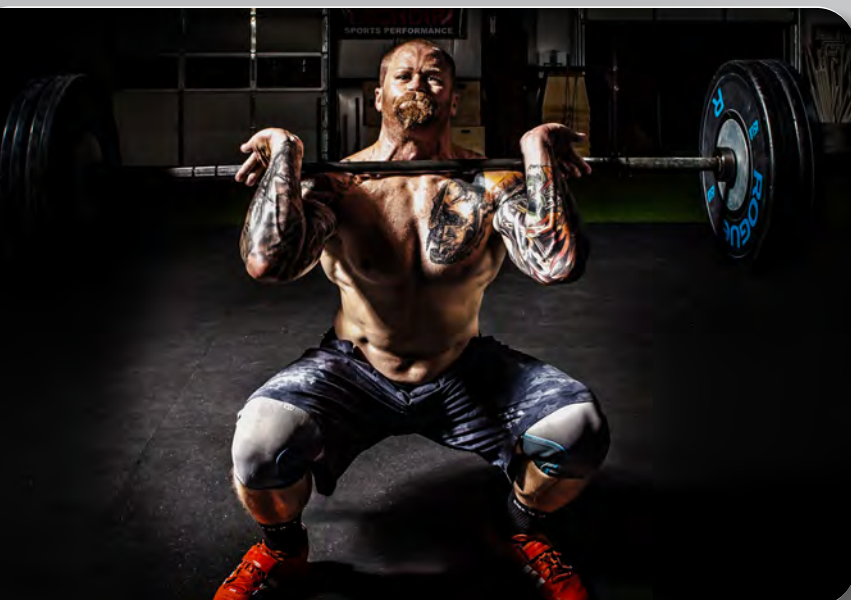


CRÉDITOS 8 UC TPTEF

A IFBB, autoridade mundial sobre o treino de força e musculação presente em 199 países, em conjunto com uma equipa profissionais de saúde e bem estar físico, de vários países, elaborou um conteúdo teórico e prático com importantes tópicos necessários para uma formação de excelência em Treino de Força e Body Building.

O curso Advanced Body Building and Fitness Specialist proporciona um amplo conhecimento sobre treino de força e musculação, oferecendo-lhe o know how para que se torne num treinador de atletas de elite.

Este é um curso elaborado por profissionais de renome com experiência científica internacional, que teve a colaboração prática de treinadores de vários atletas campeões mundiais.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou garantir no meu curriculum o carimbo de certificação IFBB, uma marca internacional reconhecida e presente em 199 países
- ✓ Vou ganhar um conhecimento amplo sobre treino de força e musculação, reunido pelos melhores profissionais a nível mundial na área do treino de força e body building
- ✓ Vou ter acesso ao know-how que me permitirá tornar-me num treinador de atletas de elite



CERTIFIED IFBB
ACADEMY TUTOR

O tutor IFBB Academy é um profissional certificado e habilitado para acompanhar as diferentes formações da IFBB (International Federation of Body Building) Academy.



ADVANCED NUTRITION SPECIALIST

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Outras Profissões, Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 80 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ, IFBB



CRÉDITOS 6 UC TPTEF

A IFBB, autoridade mundial sobre o treino de força e musculação presente em 199 países, em conjunto com uma equipa de profissionais de saúde e bem estar físico, de vários países, elaborou um conteúdo teórico e prático com importantes tópicos necessários para uma formação de excelência em Nutrição.

Melhore os resultados dos treinos dos seus clientes através de conhecimento amplo e avançado sobre a nutrição, dieta e suplementação com o curso Advanced Nutrition Specialist.

Irá saber tudo o que necessita sobre planos de alimentação e suplementação individualizados, obtendo ainda conhecimento atualizado sobre novos suplementos no mercado e a evidência científica que existe sobre os mesmos, sempre com o foco nos resultados.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou garantir no meu curriculum o carimbo de certificação IFBB, uma marca internacional reconhecida e presente em 199 países
- ✓ Vou ganhar um conhecimento avançado sobre nutrição, dieta e suplementação, aplicado ao treino
- ✓ Vou potenciar o meu trabalho com o meu cliente, garantindo que ele obtenha, através da nutrição e suplementação, o máximo de resultado com os seus treinos e para o seu corpo



CERTIFIED IFBB
ACADEMY TUTOR

O tutor IFBB Academy é um profissional certificado e habilitado para acompanhar as diferentes formações da IFBB (International Federation of Body Building) Academy.



CIÊNCIA DO MOVIMENTO - UMA ABORDAGEM PRÁTICA E CIENTÍFICA DA MUSCULAÇÃO

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Fisioterapeuta, Treinador Desporto, Outras Profissões, Diretor Técnico Desporto



CARGA HORÁRIA 10 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ, IFBB



CRÉDITOS 1 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou aprofundar os meus conhecimentos de anatomia, cinesiologia e biomecânica, potenciando a minha capacidade de prescrição de exercício, com alta eficiência e ao mesmo tempo com baixo risco de lesão.
- ✓ Terei acesso a um curso com a referência internacional, Mauricio de Arruda Campos, nome incontornável na temática da Cinesiologia, Biomecânica e Musculação.
- ✓ Terei acesso ao curso online de Avaliação Postural com o prof. Rodrigo Fenner, que me permitirá complementar os conhecimentos adquiridos com o curso Ciência do Movimento.
- ✓ Terei acesso a conhecimento descritivo e vê-lo como, onde e quando quiser, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.

Deseja utilizar conhecimento científico de Cinesiologia e Biomecânica no contexto profissional? O curso online Ciência do Movimento permite-lhe, de uma forma informada e competente, prescrever exercícios de musculação, com alta eficiência e com baixo risco de lesão.

Conduzido pelo formador internacional, Mauricio de Arruda Campos, as aulas deste curso são gravadas em contexto prático, permitindo-lhe utilizar no seu dia-a-dia, os mais atuais conceitos científicos de Cinesiologia e Biomecânica.

Com a compra deste curso, vai ter também acesso, como bónus, ao curso online de Avaliação Postural com o Prof. Rodrigo Fenner, que lhe permitirá avaliar e identificar fatores que influenciam a performance e melhorar a qualidade de intervenção nos praticantes.



MAURÍCIO DE
ARRUDA CAMPOS

O Professor Mauricio de Arruda Campos é uma verdadeira referência no mundo da musculação e fisiculturismo. É professor de Cinesiologia e Biomecânica aplicada a Musculação em cursos de graduação e pós-graduação em varias universidades no Brasil e no resto do mundo.



TIPOLOGIA SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Fisioterapeuta, Treinador Desporto, Outras Profissões, Diretor Técnico Desporto



CARGA HORÁRIA 16 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; OE



CRÉDITOS 1,2



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou intervir com rigor no doente crítico, reconhecendo os critérios de prioridade e antecipando situações de perigo de vida
- ✓ Num contexto em que o fator tempo é decisivo, serei mais competente e confiante para responder, de forma imediata, às necessidades do doente crítico
- ✓ Vou conhecer as guidelines mais atualizadas sobre monitorização hemodinâmica, ventilação mecânica e administração de fármacos em contexto de Cuidados Intensivos
- ✓ Vou estar apto a integrar numa equipa multidisciplinar para abordagem ao doente crítico.

CUIDADOS INTENSIVOS

Do conceito de doente crítico, à preparação e administração de fármacos, passando pelo transporte de doente crítico e monitorização e ventilação mecânica, muna-se dos melhores conhecimentos em temas centrais da atuação do enfermeiro intensivista para detetar, precocemente, qualquer sinal de agravamento do estado clínico do doente.

As Unidades de Cuidados Intensivos e Cuidados Intermédios são serviços de elevada exigência técnica e científica. Neste contexto e para colmatar uma lacuna da formação base em enfermagem, surge o curso Cuidados Intensivos que preparará os seus alunos para intervir com rigor, qualidade e segurança no doente crítico.

Com recurso à evidência mais atual e conhecimento sobre a tecnologia disponível, aprenda a monitorizar, ventilar e dar suporte de vida ao doente crítico.

Neste curso, totalmente online, adquira todo o conhecimento, esclareça as suas questões e partilhe experiências - tudo em segurança.



**JOÃO MOURA
MEIRELES**

João Meireles é Enfermeiro, Especialista em Enfermagem Médico Cirúrgica, Pós Graduado em Enfermagem de Anestesiologia e Pós Graduado em Bloco Operatório, Pós-Operatório Precoce e Endoscopia.



EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO:

MOVIMENTO E SAÚDE

TIPOLOGIA SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico



CARGA HORÁRIA 16 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT;



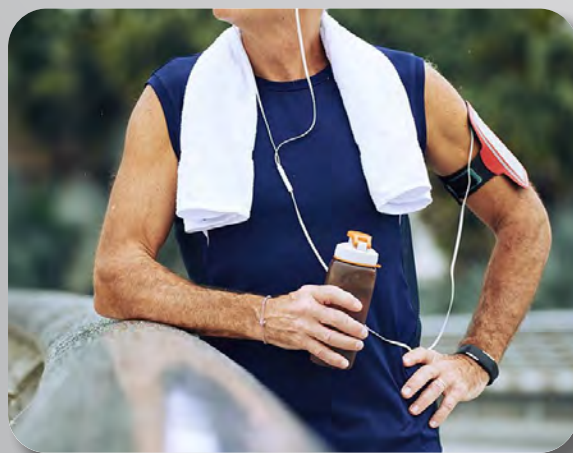
Com o aumento da população envelhecida, surge a necessidade de serem criadas estratégias para melhorar a qualidade de vida.

Importa atuar na prevenção e atenuar condições como a sarcopenia e a redução da funcionalidade, reduzindo o número de quedas e perda de independência.

O curso online “Exercício Físico no Envelhecimento: Movimento e Saúde” pretende formá-lo numa área em crescimento, para que consiga avaliar, acompanhar e prescrever um plano de treino para a população sénior. Tudo isto com base na evidência mais atual, de forma segura.

Venha conhecer, de uma forma prática, estratégias de exercícios para contrariar o sedentarismo, tornando esta população mais ativa. Serão abordados exercícios pensados para: estimulação neuronal e cognitiva, respiração, proprioceção, equilíbrio e mobilidade, de acordo com as guidelines mais atuais.

Com mais de 10 anos de experiência na área, Maria Spratley apresenta-lhe um curso de extrema relevância para técnicos de exercício que se queiram especializar no trabalho com a população sénior em contexto individual e em grupo.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ ou saber como definir estratégias e priorizar objetivos para melhorar a qualidade de vida do sénior ativo
- ✓ Vou ter resultados mais duradouros no aumento da funcionalidade da população sénior nas atividades do dia-a-dia
- ✓ Vou dominar ferramentas de avaliação da condição física, melhorando a qualidade de movimento do sénior, através de treinos individuais ou em grupo
- ✓ Vou conhecer estratégias para melhorar corpo e mente dos alunos no processo de envelhecimento.



**MARIA
SPRATLEY**

Licenciada em Educação Física e Desporto e Mestre em Atividade Física para Terceira Idade. Personal Trainer, Professora Ginástica Laboral, Professora CardioFitness e Musculação, Hidroginástica, HidroBike e Natação.



TIPOLOGIA
SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física



CARGA HORÁRIA 112 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ



CRÉDITOS 22,4 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou dominar as especificidades das diferentes patologias e o efeito do exercício nas mesmas e na farmacocinética
- ✓ Vou saber elaborar planos de treino para as condições clínicas mais comuns
- ✓ Vou saber adaptar os meus planos de treino a diferentes contextos
- ✓ Vou aprender com alguns dos profissionais mais habilitados na área, que trabalham e produzem investigação científica sobre o tema

ESPECIALIZAÇÃO EM EXERCÍCIO CLÍNICO

O exercício físico, promotor de saúde por excelência, ocupa um lugar de destaque como coadjuvante terapêutico e na prevenção e tratamento de diferentes patologias. Nunca a evidência científica foi tão clara quanto ao poder involutivo e de controlo de muitas patologias associadas ao sedentarismo e envelhecimento.

Sendo o exercício clínico uma área de estudo complexa que cruza conhecimento de fisiopatologia, fisiologia do exercício e metodologia de treino é determinante para os profissionais de exercício e saúde terem uma base de conhecimento bem consolidada sobre as principais patologias associadas ao sedentarismo e ao envelhecimento (condições cardiovasculares, endócrinas e metabólicas, músculo-esqueléticas, oncológicas, neurodegenerativas, no envelhecimento e na dor).

Uma especialização liderada por alguns dos melhores profissionais na área que lhe darão ferramentas sustentadas pela evidência mais atual, considerando as recomendações da principais organizações de exercício e saúde e as novas tendências científicas. Uma especialização com elevada transferência profissional tendo em conta o atual paradigma do exercício físico e saúde.



**EDUARDO
TEIXEIRA**

Atual fisiologista da equipa A do Sporting Clube de Braga é docente de fisiologia do exercício em várias instituições de ensino superior. É Doutorado na área da reparação muscular pós-traumática, com especialização nas implicações do sedentarismo nos mecanismos de regeneração e na resposta inflamatória muscular.



JOSÉ SOARES



SUSANA CARRAPATOSO



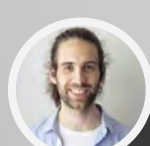
ROMEU MENDES



LUCIMERE BOHN



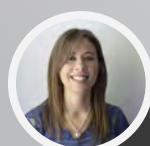
FERNANDO RIBEIRO



JÚLIO PACHECO



JOÃO NOURA



INÊS GONÇALVES



SÍLVIA RODRIGUES



ARNALDINA SAMPAIO



ALBERTO ALVES



INÊS ALEIXO



ESTOMATERAPIA PARA ENFERMEIROS

CUIDADOS ESSENCIAIS EM OSTOMIAS

TIPOLOGIA
SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Enfermeiro, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 32 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; OE



CRÉDITOS 2,4



A realização de uma ostomia desencadeia inúmeras alterações na pessoa, podendo ter um grande impacto no seu dia a dia. Assim, cabe ao enfermeiro contribuir da melhor forma para o aumento da qualidade de vida, através de um acompanhamento individual da pessoa com ostomia.

O conhecimento mais atualizado acerca dos vários tipos de ostomias, dispositivos coletores e acessórios, assim como das habilidades necessárias à correta abordagem da pessoa com ostomia, são fundamentais não só na prevenção das complicações mais frequentes da pele perístoma e do estoma, como para garantir um melhor aconselhamento para a vida diária destes indivíduos.

Integre as recomendações do World Council of Enterostomal Therapists na sua intervenção nesta área em claro crescimento nos vários serviços, ficando a conhecer a mais recente evidência - que permitirá prevenir complicações, gerir e manusear o material da forma mais indicada e abordar a pessoa com ostomia de uma forma mais abrangente e holística.



SUSANA
COSTA



NATÁLIA
FERREIRA



MARIA
MANUEL CASTRO



ISABEL
MORAIS

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou adquirir uma maior confiança na abordagem da pessoa com Ostomia
- ✓ Vou atualizar os meus conhecimentos segundo a mais recente evidência científica e normas para a intervenção em Ostomias
- ✓ Vou prevenir complicações e aumentar a qualidade de vida da pessoa com Ostomia
- ✓ Vou ficar a conhecer os dispositivos e acessórios mais inovadores e aconselhados



ESTRATÉGIAS DE RECUPERAÇÃO NO DESPORTO DE ALTA COMPETIÇÃO

TIPOLOGIA
SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física



CARGA HORÁRIA 8 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT;



O tema “recuperação” está cada vez mais presente no vocabulário do desporto atual – muito se tem discutido sobre o papel da recuperação tanto ao nível da eficácia na gestão das equipas ao longo da época, como na longevidade competitiva de alguns atletas de referência.

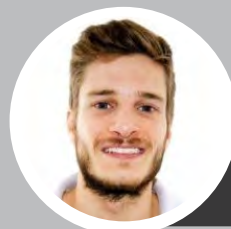
No Curso Online: Estratégias de Recuperação no Desporto de Alta Competição, será possível ficar a conhecer as melhores e mais atuais práticas no campo da recuperação em ambientes exigentes e de “alta performance”. O controlo da carga interna ou a gestão do sono, são apenas exemplos de algumas das ferramentas que podem ser utilizadas para otimizar o rendimento dos atletas.

Com João Francisco Almeida, Fisioterapeuta com larga experiência no Desporto de Alta Competição, este curso vai conceder uma nova visão do processo de treino, com grande enfoque na maximização do rendimento de cada atleta, sempre suportado pela evidência científica.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de delinear estratégias coletivas e individuais de otimização de recuperação
- ✓ Vou compreender as principais implicações de um processo de recuperação no desporto de alta competição, conhecendo os processos que rodeiam um atleta e fundamentando a minha intervenção na mais atual evidência científica
- ✓ Vou adquirir o conhecimento necessário para assumir maior controlo sobre variáveis como a carga interna do treino ou a gestão do sono, fundamentais para otimização do rendimento desportivo do atleta
- ✓ Vou conhecer técnicas/estratégias específicas para utilizar neste contexto, sabendo o que fazer e quando o fazer



JOÃO
ALMEIDA

João Francisco Almeida, é um Fisioterapeuta, natural de Lisboa, licenciado em 2013 pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão (ESSA), Portugal. É também Mestre em Fisioterapia no Desporto e na Readaptação Física, pela Faculdade de Gimbernat, Barcelona, e concluiu também o curso de Osteoetipatia D.O.E, pela ATMS.



ESTRATÉGIAS E METODOLOGIAS DO TREINO ONLINE

TIPOLOGIA SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Diretor Técnico Desporto



CARGA HORÁRIA 14 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Ser capaz de organizar treinos online com qualidade e segurança
- ✓ Perceber como o treino online pode ser um serviço adicional ao meu leque de ferramentas, sendo um grande potenciador do aumento da minha carteira de clientes
- ✓ Vou ter acesso a várias ferramentas de excelência para a minha atuação no dia-a-dia, permitindo uma avaliação e reavaliação completas e eficazes
- ✓ Vou conseguir optar pelas ferramentas tecnológicas e aplicações mais indicadas para a minha prática diária.

Atualmente, a necessidade de distanciamento social fez com que fossem levantadas várias restrições à prática de exercício físico. De forma solucionar a impossibilidade de realizar treinos presenciais, os profissionais do exercício reinventaram-se e promoveram o "treino online".

A grande adesão por parte dos clientes fez com que surgissem oportunidades de dinamizar este tipo de treino como uma prática eficaz de prescrição e acompanhamento. Neste momento, o treino online é cada vez mais procurado não só por pessoas que, por questões de segurança, não podem se deslocar ao local, mas também por quem prefere treinar no conforto de sua casa.

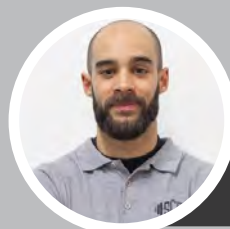
Invista e seja pioneiro numa área do treino em franco desenvolvimento, identificando o potencial de crescimento da sua carteira de clientes. Neste curso irá aprender a implementar treinos online, utilizar as ferramentas digitais para construir a sua marca pessoal nas redes sociais, alcançar mais clientes não limitados à sua zona geográfica e acompanhar o treino com a maior quantidade de informação possível.



**JOSÉ
VILAÇA**



**EZEQUIEL
CAMPELO**



**RAFAEL
PEIXOTO**



**PEDRO
MOROUÇO**



TIPOLOGIA SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 15 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ



CRÉDITOS 1,5 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou saber elaborar e prescrever um programa de exercício na gravidez e pós-parto completo e seguro, baseado nas últimas evidências científicas
- ✓ Vou saber desenvolver programas que visem melhorar a qualidade de vida, nesta população, através do exercício
- ✓ Vou transmitir segurança e confiança à minha cliente, essenciais nas fases da gravidez e do pós-parto
- ✓ Vou ter a capacidade de iniciar novos projetos de promoção da atividade física para esta população
- ✓ Vou aprender com uma profissional que diariamente trabalha com exercício e com esta população

EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO

Comece já e analise em detalhe o exercício de mobilidade da cintura pélvica para o pré-parto com a formadora Eunice Moura.

A prescrição de exercício é um tema que deve ser sustentado em conhecimento científico válido e atual. Quando falamos de prescrição de exercício na gravidez e no pós-parto esta necessidade é ainda mais importante devendo ser acompanhada por um profissional seguro, conhecedor e experiente.

Com o Curso Online: Exercício no Pré e Pós-Parto ficará a par da última evidência científica relativa a este tema. Saberá as adaptações que ocorrem durante a gravidez e no pós-parto e como atuar a cada momento, ficando, no fim, capacitado para elaborar e acompanhar um programa completo e seguro de exercício físico.

Para além da prescrição de exercício, irá conhecer a visão do exercício na gravidez e pós-parto noutros países e o que poderá fazer para promover novos projetos de promoção da atividade física para esta população - online ou presencialmente.



**EUNICE
MOURA**

Eunice Moura é Licenciada em Ciências do Desporto (Ramo de Exercício e Saúde) pela FMH e Mestre em Exercício e Saúde pela mesma instituição. Atualmente trabalha na área do exercício na gravidez e pós-parto.



EXERCÍCIOS CORRETIVOS

PREVENÇÃO, INTERVENÇÃO E RECUPERAÇÃO

TIPOLOGIA
SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física



CARGA HORÁRIA 16 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ



CRÉDITOS



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou analisar cada articulação, dos pés à cabeça, conhecendo os melhores métodos de avaliação, principais disfunções e prescrição de exercício
- ✓ Vou avaliar e interpretar a pessoa de forma eficaz, identificando a causa do problema e sendo capaz de selecionar as ferramentas e abordagens mais eficazes para o resolver
- ✓ Vou adquirir várias ferramentas baseadas no exercício que me permitirão intervir em alterações posturais, lesões ou disfunções
- ✓ Vou conhecer uma visão partilhada por dois profissionais de áreas distintas, exercício e fisioterapia, que se complementam



PEDRO
QUADRADO



DIOGO
COSTA

O curso de Exercícios Corretivos - Prevenção, Intervenção e Recuperação vai permitir que analise as principais alterações músculo-esqueléticas do aparelho locomotor, interpretando todos os achados de forma a que potencie a função, através do exercício.

Uma visão mais global do corpo é aquilo que pode esperar alcançar, tornando-se capaz de avaliar de forma completa cada segmento, estabelecendo relações entre os mesmos - quantas vezes não desejou compreender a relação de uma disfunção com as restantes articulações?

A união das visões do exercício e da fisioterapia, oferecida pelo background dos dois formadores, garante a este curso a presença de informação muito completa que resulta numa elevada capacidade de raciocínio baseado nas relações anatómicas e na biomecânica inter-segmentar, suportada por uma grande variedade de ferramentas e abordagens para intervenção.



FARMACOLOGIA DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA PARA ENFERMEIROS

TIPOLOGIA

SÍNCRONA E ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Enfermeiro, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 12 horas



CERTIFICAÇÃO

DGERT; OE



CRÉDITOS 0,9



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou estar apto a manusear, com rapidez e segurança, os fármacos mais usuais em situações de urgência e emergência
- ✓ Vou ser capaz de analisar criticamente qualquer prescrição ou indicação para administração de fármacos de urgência e emergência
- ✓ Vou diminuir o erro e sistematizar a minha intervenção na administração de fármacos de urgência e emergência
- ✓ Vou conhecer as interações farmacológicas clinicamente relevantes em contexto de urgência e emergência



**FILIFE
FRANCO**

Filipe Franco é Enfermeiro especialista em Enfermagem Médico-cirúrgica (vertente doente e família em situação crítica) e um formador experiente. É também Especializado em Assistência Integral em Urgências e Emergências pelo ICBAS e Pós-Graduado em Enfermagem de Urgências e Catástrofes.



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 12 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter acesso a informação muito completa e que dá resposta às principais dúvidas e angústias de pessoas como eu
- ✓ Vou ter acesso a um curso que me ajudará a pensar nas coisas certas e definir as principais componentes do negócio, step-by-step
- ✓ Vou poupar centenas de horas de trabalho individual: se tivesse de pesquisar diretamente toda a informação que foi compilada, gastaria muitíssimo mais tempo
- ✓ Vou tornar-me membro de uma comunidade composta por pessoas com as mesmas dúvidas e preocupações, a comunidade Fisio Launch

É fisioterapeuta ou estudante de fisioterapia e tem o sonho de lançar o seu próprio projeto empresarial mas tem várias dúvidas e angústias sobre como fazer, se será capaz ou se tudo vai dar certo? Ou, então, até já deu esse passo mas ainda tudo é muito frágil, ainda tem várias dificuldades, nomeadamente na captação de clientes, e tem receio de não conseguir atingir os seus objetivos e de não conseguir pagar as contas?

A primeira coisa que tem que saber é que não é o único; essas dúvidas e esses receios são partilhados por inúmeras pessoas. A segunda coisa que importa saber é que criámos algo que o poderá ajudar, o Fisio Launch.

Este curso surge, justamente, para dar resposta às dúvidas de pessoas como você na hora de lançar (launch) o seu negócio, rumo a uma vida com mais liberdade e onde poderá trabalhar segundo as suas regras, exercendo a fisioterapia com que mais se identifica.



**HUGO
BELCHIOR**

Hugo Belchior é fisioterapeuta, no entanto cedo percebeu que área que verdadeiramente o fascinava e motivava era a Gestão. Atualmente, lidera dois projetos empresariais próprios e outros projetos ligados ao empreendedorismo e gestão.



TIPOLOGIA **SÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 20 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT



FISIOTERAPIA NO OMBRO

AValiação E Tratamento

O complexo articular do ombro é aquele com maior incidência de patologia músculo-esquelética. Continua ainda hoje a ser das articulações mais difíceis de tratar, o que a torna num desafio na prática clínica da maioria dos Fisioterapeutas e uma lacuna ao nível da formação.

Através de uma ampla visão clínica, este curso com Luís Nascimento abordará a avaliação e diagnóstico, assim como o tratamento na reabilitação do complexo articular do ombro. Conjugando diferentes técnicas de tratamento (Miofasciais, Neurodinâmicas, Invasivas e Exercício Terapêutico) e através da discussão de casos clínicos, compreenderá melhor esta articulação e será capaz de otimizar a sua intervenção.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de aprender com um Fisioterapeuta de referência em Portugal
- ✓ Vou ser capaz de utilizar e conjugar diferentes técnicas e abordagens na reabilitação do ombro
- ✓ Vou desenvolver o meu raciocínio e as técnicas de intervenção ao nível do complexo articular do ombro
- ✓ Vou adquirir o conhecimento num formato que me permite interagir com o formador e com a turma, adquirindo o mesmo conhecimento, com toda a segurança e sem necessidade de deslocação



LUÍS
NASCIMENTO

Fisioterapeuta certificado em Osteopatia pela Escola de Osteopatia de Madrid e com mestrado em Ciências da Fisioterapia. Desde cedo o seu percurso foi ligado à Fisioterapia no Desporto, onde se destacam as funções desempenhadas na equipa Profissional de Futsal do Sport Lisboa e Benfica, na equipa de Futebol de Praia do Sporting Clube de Portugal e equipa de Futebol Profissional da União Desportiva de Leiria.



TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 4 horas



CERTIFICAÇÃO DGERT



O Fiso Bootcamp já contribuiu para transformar as vidas de mais de 200 pessoas... Chegou a oportunidade de mudar a sua!

Agora poderá ter acesso online a um evento que contou com casa cheia. Queremos que sinta a energia que marcou um evento muito dinâmico, vibrante e cheio de espírito positivo.

Sente que as oportunidades escasseiam, que é difícil arranjar emprego e que o empreendedorismo é só “para os outros”? O que falta para o fazer atingir o que pretende na Fisioterapia?

Através de palestras de 15 minutos, conduzidas por pessoas com muito conhecimento e histórias pessoais incríveis, vamos explorar estas questões e terá a possibilidade de tomar contacto com perspetivas diversas, mas complementares, à volta destes 3 grandes temas: as tendências mais marcadas e que estão na base de imensas oportunidades, o emprego e o empreendedorismo. O Fiso Bootcamp Online permite que assista a este evento transformador, onde e quando quiser!



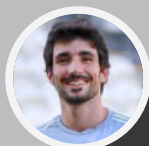
Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou conseguir identificar novas oportunidades no mercado da fisioterapia
- ✓ Vou conhecer histórias de pessoas fantásticas, que me vão ajudar a construir um caminho de sucesso
- ✓ Vou ser capaz de me tornar num ativo mais valioso para o mercado de trabalho
- ✓ Vou tomar nas minhas mãos, as rédeas do meu futuro



**HUGO
BELCHIOR**

Hugo Belchior é fisioterapeuta, no entanto cedo percebeu que área que verdadeiramente o fascinava e motivava era a Gestão.



RÚBEN FERREIRA



PEDRO MACIEL



GABRIEL
MARTINS DA COSTA



TIAGO FREITAS



FERNANDO RIBEIRO



FRANCISCO PINHO



MARLENE ROSA



ANDREIA ROCHA



MARIA JOÃO
LAMBERTINI



RODOLFO COELHO



PEDRO LEITE



EDITE AMORIM



NÉLSON AZEVEDO



SORAIA PIRES



LUCAS BRINK



FUNCTIONAL TRAINING PRESCRIPTION SPECIALIST

CERTIFICAÇÃO IFBB

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 2 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ, IFBB



CRÉDITOS 3 UC TPTEF

A IFBB, autoridade mundial no treino de força e musculação presente em 199 países, em conjunto com uma equipa profissionais de saúde e bem estar físico, de vários países, elaborou um conteúdo teórico e prático com importantes tópicos necessários para uma formação de excelência em Treino Funcional

O curso Functional Training Prescription Specialist proporciona um amplo conhecimento sobre treino funcional, oferecendo-lhe o know how para que com que o seu cliente obtenha o máximo de resultado nos seus treinos.

Este é um curso elaborado por profissionais de renome, de vários países, que lhe permitirá aplicar o treino funcional nas suas diferentes dimensões, como o treino desportivo, reabilitação e melhoria da capacidade funcional geral.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou garantir no meu curriculum o carimbo de certificação IFBB, uma marca internacional reconhecida e presente em 199 países
- ✓ Vou ganhar um conhecimento amplo sobre treino funcional, reunido pelos melhores profissionais nesta área, a nível mundial
- ✓ Vou potenciar o meu trabalho com o meu cliente, garantindo que ele obtenha através do treino funcional, os melhores resultados na sua performance, seja em contexto desportivo ou em reabilitação



CERTIFIED IFBB
ACADEMY TUTOR

O tutor IFBB Academy é um profissional certificado e habilitado para acompanhar as diferentes formações da IFBB (International Federation of Body Building) Academy.



FUNDAMENTOS DA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO HUMANO

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Fisioterapeuta, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Outras Profissões, Diretor Técnico Desporto



CARGA HORÁRIA 30 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT

Movimentos repetitivos e posturas desadequadas criam um perfil recorrente nas propriedades teciduais do sistema músculo-esquelético. De forma contínua, este processo leva a adaptações tecidulares que se repercutem no surgimento de padrões de movimento específicos, na sua maioria desadequados.

Este curso online aborda os parâmetros científicos aplicados na prática clínica dos 4 fundamentos da avaliação em fisioterapia para as disfunções do movimento humano. Uma avaliação adequada reflete-se positivamente no sucesso do tratamento.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou conseguir adequar a minha intervenção aos fundamentos do movimento humano, elemento integrante da Fisioterapia
- ✓ Vou ter a oportunidade de aprender com Natália Bittencourt, uma referência da fisioterapia desportiva no Brasil
- ✓ Vou aprender os conhecimentos introdutórios de um Sistema de Avaliação aprovado pelo Congresso do Comité Olímpico Internacional e aplicado a mais de 6 mil atletas
- ✓ Vou conseguir ajustar a minha aprendizagem com a minha disponibilidade, pois conseguirei assistir quando e onde quiser



NATÁLIA
BITTENCOURT

Natalia Bittencourt é fisioterapeuta, mestre e doutorada em Ciências da Reabilitação pela UFMG. Ao assumir a coordenação de uma equipa de 17 fisioterapeutas, trabalhar para cerca de 1000 atletas, foi também fisioterapeuta da Seleção Brasileira Feminina de Voleibol. Membro da Comissão Científica do Congresso do Comité Olímpico Internacional.



TIPOLOGIA SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Enfermeiro, Médico, Osteopata com Cédula, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 15 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de ter uma intervenção individual ou em grupo, presencial ou online, de forma segura e eficaz, mesmo em casos de disfunção ou patologia
- ✓ Vou oferecer aos meus clientes ou pacientes uma maior funcionalidade, enquanto diminuem o risco de lesões e alcançam uma renovação estética e postural
- ✓ Vou aprofundar o meu conhecimento sobre o pavimento pélvico e dominarei um sistema com grande efeito na prevenção das suas disfunções
- ✓ Vou ter acesso a novas oportunidades de trabalho numa área cada vez mais reconhecida

LOW PRESSURE FITNESS HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1

Low Pressure Fitness melhora a função muscular postural, reduzindo a tensão miofascial e lesões. Tem um grande impacto a nível preventivo e terapêutico, assim como estético e de rendimento desportivo, fazendo a ponte entre o treino e a clínica.

Este sistema de treino, cujo sucesso é internacional, tem uma aplicabilidade imensa com resultados notórios em poucas sessões. A sua base é o controlo respiratório e o alongamento postural, pelo que pode ser aplicado em qualquer lugar e sem investimento em material, tornando simples a condução de sessões online ou presenciais.

Permitindo impactar os sistemas articular, miofascial, neural e visceral, o Low Pressure Fitness garante uma enorme sensação de bem-estar aos praticantes, normalizando a musculatura “emocional” e aumentando níveis hormonais de humor, prazer e concentração.



**LOW PRESSURE
FITNESS COACH**



MASTERCLASS POSTUROLOGIA: SISTEMA POSTURAL, PROPRIOCEPTIVO E NEUROCIÊNCIAS APLICADAS AO MOVIMENTO

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 5 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT



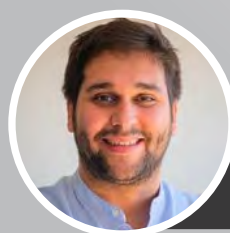
Centrada no impacto do sistema postural e proprioceptivo no Sistema Nervoso Central e, por isso, na performance, movimento e condição clínica, esta Masterclass pioneira agrega saberes de diferentes áreas como a Neurologia Aplicada, Posturologia, Mobilidade Primitiva, Controlo Motor e Neurociências.

Com uma base teórica e científica sólida, ficará a saber como pode utilizar as principais estruturas do sistema postural (captadores posturais) na abordagem terapêutica.

Ontogénese, respiração, sistemas de cadeias de ativação sinérgica, lateralidades, treino cognitivo e multissensorial serão apenas alguns dos conceitos abordados. Pelas mãos de Rui Faria, Nélson Azevedo e Nuno Ferreira fique apto a intervir sobre aquele que é o sistema com maior preponderância no controlo do movimento, perceção corporal e representação cortical, conseguindo atuar de forma multifatorial e adaptada ao contexto de cada caso, recorrendo ao Exercício e Terapia Manual.

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou dominar o conceito “captadores posturais”, as principais estruturas do sistema postural
- ✓ Vou ser capaz de intervir sobre aquele que é o sistema com maior preponderância no controlo do movimento, na perceção corporal e representação cortical
- ✓ Vou adquirir conhecimentos, com transfer imediato para a prática clínica, sobre o impacto do sistema postural e proprioceptivo na performance e movimento
- ✓ Vou potenciar a minha intervenção na área do Exercício e Terapia Manual, ao adquirir skills da avaliação mais convencional da posturologia clássica, compreender a influência deste sistema postural e proprioceptivo sobre a performance e movimento
- ✓ Vou saber como uma alteração no mapeamento cortical e consequente dificuldade de antecipação do cérebro, pode estar na origem de condições clínicas que se manifestam através de dor, fadiga e falta de mobilidade



RUI
FARIA



NUNO
FERREIRA



NÉLSON
AZEVEDO



TIPOLOGIA **SÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 8 horas



CERTIFICAÇÃO **DGERT**



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de prescrever e acompanhar de forma segura exercício físico em doentes com cancro, durante e após tratamento
- ✓ Vou conhecer as características físicas e psicológicas do doente oncológico
- ✓ Vou compreender as especificidades do treino do doente oncológico, tendo em conta os seus objetivos e cuidados a ter
- ✓ Vou perceber de que forma o exercício físico é benéfico na doença oncológica e como devo orientá-lo

MASTERCLASS EXERCÍCIO **FÍSICO EM ONCOLOGIA**

Atualmente, a prática regular de exercício físico é vista como fundamental para a manutenção de um estilo de vida saudável. No doente oncológico, a realidade não é diferente.

A evidência científica comprova o impacto positivo da atividade física na qualidade de vida do paciente com cancro. Desde o foro físico, ao fisiológico e psicológico, as melhorias são claras, mesmo em fases de tratamento (quimioterapia, radioterapia ou hormonoterapia), nas quais o exercício poderá mesmo diminuir a expressividade dos sintomas associados.

Sabe como orientar o treino desta população? Na Masterclass: Exercício Físico em Oncologia serão abordados os aspetos mais importantes sobre o doente oncológico, de forma a que o aluno seja capaz de aplicar as melhores estratégias de acordo com a fase de tratamento em que se encontra, sem esquecer todos os cuidados a ter em cada tipo de cancro.



TIAGO
MOREIRA

Tiago Moreira é Licenciado em Ciências do Desporto e Mestre na mesma área com especialização em Atividades de Academia. O seu elevado interesse pela área do Exercício e pela investigação científica conduziu-o a ingressar no Doutoramento em Ciências do Desporto e simultaneamente numa Pós-Graduação em Fisiologia e Exercício Clínico.



MASTERCLASS: TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

AO SERVIÇO DO PROFISSIONAL DO EXERCÍCIO

TIPOLOGIA SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 8 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de prescrever e acompanhar de forma segura exercício físico em doentes com cancro, durante e após tratamento
- ✓ Vou conhecer as características físicas e psicológicas do doente oncológico
- ✓ Vou compreender as especificidades do treino do doente oncológico, tendo em conta os seus objetivos e cuidados a ter
- ✓ Vou perceber de que forma o exercício físico é benéfico na doença oncológica e como devo orientá-lo

Atualmente, a prática regular de exercício físico é vista como fundamental para a manutenção de um estilo de vida saudável. No doente oncológico, a realidade não é diferente.

A evidência científica comprova o impacto positivo da atividade física na qualidade de vida do paciente com cancro. Desde o foro físico, ao fisiológico e psicológico, as melhorias são claras, mesmo em fases de tratamento (quimioterapia, radioterapia ou hormonoterapia), nas quais o exercício poderá mesmo diminuir a expressividade dos sintomas associados.

Sabe como orientar o treino desta população? Na Masterclass: Exercício Físico em Oncologia serão abordados os aspetos mais importantes sobre o doente oncológico, de forma a que o aluno seja capaz de aplicar as melhores estratégias de acordo com a fase de tratamento em que se encontra, sem esquecer todos os cuidados a ter em cada tipo de cancro.



**PEDRO
MOROUÇO**

Pedro Morouço é licenciado em Desporto e Educação Física, mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, e doutorado em Ciências do Desporto.



TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 72 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 7,2 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser um instrutor certificado pela APPI num método de treino diferenciador do mercado do Fitness.
- ✓ Vou conseguir aplicar uma grande diversidade de elementos corporais com um único treino.
- ✓ Vou construir aulas de grupo que promovem o trabalho postural, o bem estar e a perda de peso.
- ✓ Terei acesso a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.



**APPI
TRAINER**

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).

MÉTODO BARRECONTROL

CERTIFICAÇÃO APPI

O Método Barrecontrol é um método diferenciador de treino que através dos conceitos do treino de ballet clássico, relaciona o treino de alta intensidade e de baixo impacto com o trabalho postural e o Pilates, num método construído na visão da APPI, escalável e individualizável ao desempenho de cada pessoa.

Permitir-lhe criar treinos inovadores, ao utilizar um elemento da sala de ginásio pouco trabalhado, a barra. Através de treinos de alta intensidade, centrados na isometria, promove a ativação de grupos musculares habitualmente não requisitados nas formas nos treinos convencionais, possibilitando a perda de peso, a melhoria postural e o bem-estar.

Procura implementar novas abordagens à prática física que prescreve? O Método Barrecontrol permite-lhe aplicar diversas estratégias, ajustadas às capacidades de cada pessoa, com resultados visíveis em apenas 5 sessões.



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Outras Profissões, Diretor Técnico Desporto



CARGA HORÁRIA 3 horas



CERTIFICAÇÃO DGERT; IPDJ



CRÉDITOS 0,3 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou adquirir conhecimentos sobre o planeamento de treino e modelos de jogo que me vão tornar um treinador mais completo
- ✓ Vou ficar atualizado quanto aos diversos tipos de treino e modelos de jogo a utilizar
- ✓ Vou beneficiar da experiência de um treinador nacional com inúmeras conquistas

MODELOS DE JOGO

E PLANEAMENTO DO TREINO

Qual a importância dos Modelos de Jogo e do Planeamento do Treino para um treinador?

O Curso Online: Modelos de Jogo e Planeamento do Treino dá a oportunidade única aos treinadores e profissionais do mundo do futebol de aprofundarem questões relativas ao processo de treino e atuação em campo segundo um modelo de jogo. Poderá explorar estes conceitos, adquirindo conhecimentos que o farão evoluir enquanto treinador!

Com Pedro Bouças, treinador experiente que conta com os títulos de Campeão Nacional e vencedor da Taça e da Supertaça de Portugal de Futebol Feminino, as 3 horas serão divididas para abordar os Modelos de Jogo, os tipos de Treino e ainda debater a sua relação.



PEDRO
BOUÇAS

Licenciado em Educação Física e Desporto, com especialização em Futebol pela Universidade Lusófona, Pedro Bouças foi durante vários anos treinador principal do Clube Futebol Benfica - equipa de futebol feminino - onde colecionou títulos, nomeadamente o de campeão nacional e vencedor da Taça e Supertaça de Portugal de Futebol Feminino.



NEUROCIÊNCIA DA DOR E COMUNICAÇÃO EM FISIOTERAPIA

TIPOLOGIA SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 16 horas



CERTIFICAÇÃO DGERT;



O Curso Online: Neurociência da Dor e Comunicação em Fisioterapia vai ajudá-lo na análise e reflexão crítica do processo clínico em Fisioterapia, otimizando os resultados clínicos.

Neste curso, aprenderá a suportar a sua prática clínica nas correntes mais recentes da neurociência, no que respeita à compreensão da dor e mecanismos neurofisiológicos associados, que servirão de base a todo o seu raciocínio clínico e intervenção Fisioterapia.

Potencie a sua intervenção através de estratégias eficientes como a entrevista à pessoa com dor, aprofundando a avaliação da dor crónica. Será também abordado todo o processo clínico de educação para o movimento na dor, incidindo na comunicação educacional como peça-chave.

Vai aprofundar as dimensões do ser humano fundamentais para a compreensão e acompanhamento de pessoas com quadros dolorosos, num modelo de intervenção centrado na pessoa, à luz das neurociências.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou compreender diferentes modelos evolutivos de compreensão da dor, respetivos contributos e limitações
- ✓ Vou entender as múltiplas interações do sistema nervoso periférico e central na perceção da experiência de dor
- ✓ Vou ser capaz de integrar múltiplas dimensões do ser humano, num modelo educacional centrado na pessoa
- ✓ Vou conseguir avaliar quadros clínicos dolorosos, adquirindo competências de diagnóstico diferencial em contexto reumatológico, neurológico e oncológico
- ✓ Vou desenvolver competências comunicacionais na avaliação e educação para o movimento, centradas em modelos atuais e integradores da pessoa
- ✓ Vou saber como promover estratégias ativas nos meus pacientes, durante a sua recuperação, implementando intervenções mais eficientes na dor, enquanto potenciadoras de funcionalidade
- ✓ Vou dominar diferentes formas de intervenção, nomeadamente pela facilitação educacional na perspectiva comunicacional, exposição gradual ao movimento e autogestão da dor, como parte integrante de uma intervenção colaborativa, com a Pessoa no centro.



**TIAGO
FREITAS**

Tiago Freitas é Licenciado e Mestre em Fisioterapia, possuindo ainda uma Pós-Graduação em Intervenção da Fisioterapia na Dor Crónica e Disfunções do Sistema Nervoso Periférico. Dado o seu currículo, é formador de diversos temas relacionados com a Dor Crónica e a sua prática clínica.



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 4 horas



CERTIFICAÇÃO DGERT;



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou aprender com Patrícia Froes, uma fisioterapeuta de referência na área e cuja experiência como formadora e investigadora é reconhecida internacionalmente
- ✓ Vou ganhar competências vastas e diferenciadas para aplicar as técnicas mais atualizadas da Fisioterapia Dermatofuncional
- ✓ Vou saber como e quando utilizar as novas tecnologias em fisioterapia dermatofuncional, sendo capaz de dar uma resposta eficaz e inovadora às disfunções estéticas
- ✓ Vou conhecer a evidência clínica e científica de tecnologias aplicadas a Fisioterapia Dermatofuncional

NOVAS TECNOLOGIAS **EM DERMATO-FUNCIONAL**

Portugal tem assistido a um crescimento da Fisioterapia Dermatofuncional, tal como tem acontecido em vários países da Europa. Com isso, assistimos a uma maior procura por profissionais qualificados nesta área, assim como por novas técnicas inovadoras e eficazes.

Acompanhando este crescimento têm surgido novas tecnologias para estes fins, o que requer uma constante atualização por parte dos fisioterapeutas, sobre as diferentes aplicabilidades, parâmetros e evidências científicas a seu respeito. Estas tecnologias têm uma aplicabilidade imensa, com um contributo importante desde a mulher no pós-parto, ao pós-cirúrgico de cirurgia estética, entre muitos outros casos.

A fisioterapeuta Patrícia Froes é um dos grandes nomes internacionais da ciência e prática clínica em Fisioterapia Dermatofuncional e é a pessoa mais indicada para o pôr a par da inovação e novas tecnologias associadas a esta área. Tire partido do seu conhecimento inigualável nas 4 horas do Curso Online: Novas Tecnologias em Dermato-Funcional.



PATRÍCIA
FROES

Começou sua carreira profissional em 1992, ano em que concluiu o curso de Fisioterapia na Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais. Nestes 20 anos dedicou-se à Fisioterapia Dermato-funcional, participando de diversos momentos importantes relacionados ao crescimento e reconhecimento desta especialidade.



NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

DESPORTIVA

TIPOLOGIA
SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 4 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ



CRÉDITOS: 3,2 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou adquirir uma visão crítica e segura acerca de questões relacionadas com a nutrição e a suplementação
- ✓ Vou ter uma intervenção mais global, olhando não só para as componentes do treino, mas também da nutrição e suplementação
- ✓ Vou conquistar a confiança dos meus clientes ao demonstrar capacidade de atuar com eficácia em diversas dimensões relacionadas com uma boa performance

A nutrição é um dos fatores com maior peso na saúde. Aliada à atividade física, contribui para a manutenção de um peso e composição corporal adequados, assim como para a melhoria da performance.

A nutrição é também essencial para a prevenção e tratamento de lesões, ainda que este benefício seja bem menos conhecido. De facto, nos últimos anos um outro conceito impôs-se como obrigatório: a suplementação. Aqui é imperioso saber como fazer a distinção entre produtos, bem como compreender um pouco da legislação e perigos de dopagem! As equipas técnicas e profissionais de saúde estão preparadas para dar resposta às dúvidas e preocupações dos atletas?

Com este curso renovado aprenderá os fundamentos teóricos de nutrição e suplementação no desporto e será capaz de encarar de forma crítica e baseada na evidência todas as situações e dúvidas que possam surgir! Para isto vai contar com a ajuda de duas das maiores referências na área da nutrição desportiva nacional - Vitor Hugo Teixeira e António Pedro Mendes.



VÍTOR HUGO
TEIXEIRA



ANTÓNIO PEDRO
MENDES

**PACK**

ÚLCERAS POR PRESSÃO E ÚLCERAS DE PERNA

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Enfermeiro, Médico, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 15 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT

A Úlcera de Perna e a Úlcera por Pressão são realidades diárias na prática profissional do Enfermeiro. Conhece a evidência mais recente e com melhores resultados?

Aproveite esta oportunidade para aprender ao seu ritmo, uma vez que se tratam de 15 horas de formação 100% online.

Para se inscrever em ambos os cursos clique em "Inscreva-se já". Após validarmos o pagamento da sua inscrição receberá um email com as indicações para aceder a ambos os cursos na plataforma online, dentro de um dia útil.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou perceber como realizar um diagnóstico diferencial e qual o melhor tratamento a utilizar na úlcera de perna e na úlcera por pressão
- ✓ Vou saber como abordar a pessoa com úlcera de perna ou úlcera por pressão nos vários contextos de cuidados de saúde
- ✓ Vou melhorar os cuidados que presto ao prevenir as úlceras de perna e por pressão dos meus utentes
- ✓ Vou ser capaz de iniciar a Terapia Compressiva de forma correta e adequada a cada utente
- ✓ Vou ser capaz de distinguir os vários estágios da úlcera por pressão e saberei selecionar o tratamento mais adequado a cada um



PAULO
RAMOS



ANDRÉ
VAZ



PERSONAL TRAINER FITNESS SPECIALIST

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB

TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Outras Profissões, Diretor Técnico Desporto



CARGA HORÁRIA 30 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ



CRÉDITOS 3 UC TPTEF

A IFBB, autoridade mundial sobre o treino de força e musculação presente em 199 países, em conjunto com uma equipa profissionais de saúde e bem estar físico, de vários países, elaborou um conteúdo teórico e prático com importantes tópicos necessários para uma formação de excelência em Personal Training.

O curso Personal Fitness Trainer Specialist (PFTS) reúne as técnicas mais eficientes em prescrição de treino, assim como, importantes noções sobre suplementação e as suas alternativas naturais para melhor desempenho e bem estar dos clientes que procuram um serviço qualificado de Personal Training.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou garantir no meu curriculum o carimbo de certificação IFBB, uma marca internacional reconhecida e presente em 199 países
- ✓ Vou ganhar um conhecimento amplo sobre treino personalizado, criado por uma equipa internacional de especialistas, que passarei a transmitir nos meus treinos, aos meus clientes
- ✓ Vou potenciar o meu trabalho com o meu cliente, garantindo que ele obtenha o máximo de resultado nos seus treinos e na sua estética



CERTIFIED IFBB
ACADEMY TUTOR

O tutor IFBB Academy é um profissional certificado e habilitado para acompanhar as diferentes formações da IFBB (International Federation of Body Building) Academy.



PILATES CLÍNICO MW1

CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 16 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 3,2 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou dominar as bases de um método eficaz num vasto leque de patologias, melhorando os padrões de movimento e estabilidade do meu cliente
- ✓ Vou ser capaz de implementar sessões online individuais e aulas de grupo de Pilates Clínico em diferentes populações
- ✓ Vou potenciar a minha atividade, adaptando-a ao contexto atual, sem sair de casa
- ✓ Vou dar o 1º passo no mundo APPI, desenvolvendo competências na área do Pilates Clínico, um método de reabilitação cada vez mais procurado pelos clientes e pelos empregadores



APPI
TRAINER





PILATES CLÍNICO MW2

CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 16 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 3,2 UC TPTEF

Neste curso online em formato streaming irá adquirir a confiança e conhecimento para promover uma aula de Pilates Clínico, em formato presencial ou online (assista ao tutorial de uma aula de Pilates Clínico, aqui).

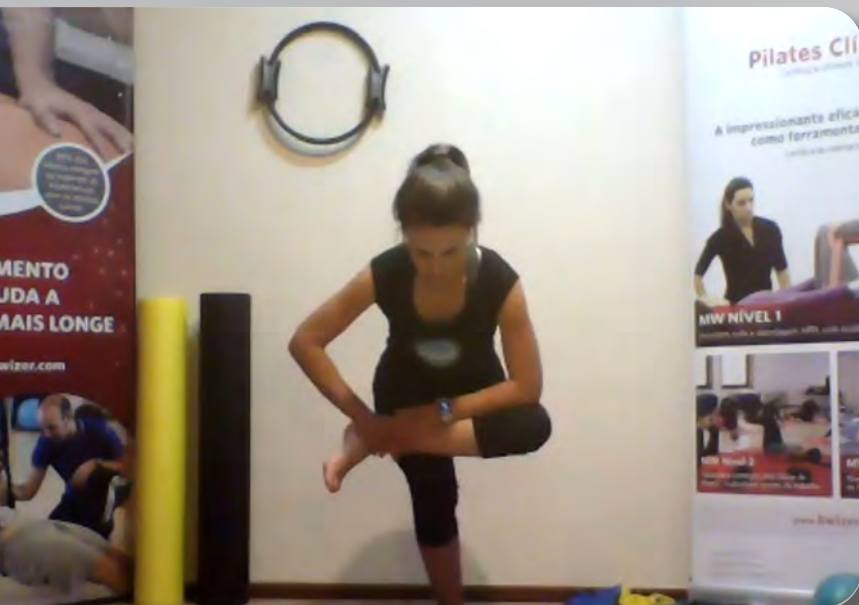
Será capaz de selecionar os pequenos equipamentos e exercícios mais indicados de acordo com os objetivos e população.

Em Pilates Clínico MW2 (Class Instructor), irá abordar tudo o que precisa para conduzir uma aula de grupo de Pilates Clínico para melhoria do controlo postural, através de exercícios com foco na estabilidade lombo-pélvica.

Este é um curso indispensável se pretende ser instrutor de Pilates, e quer ampliar a sua capacidade de ensino, melhorando as suas ferramentas perante um grupo ou em sessões mais personalizadas. Irá também beneficiar de workshops sobre marketing para aprender a posicionar e vender as suas aulas.

Reinvente-se. Comece agora mesmo a inovar e a fazer crescer a sua atividade, à distância de um clique.

Pré-requisitos: Este curso é exclusivo a alunos que tenham frequentado o Módulo MW1 da APPI.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de criar e conduzir aulas de Pilates Clínico, de acordo com a avaliação do indivíduo e do grupo
- ✓ Vou oferecer um treino e reabilitação eficaz na melhoria do controlo postural, através de um conjunto de exercícios com foco na estabilidade lombo-pélvica
- ✓ Vou dominar os diferentes tipos de classes e oportunidades do mercado, assim como saber demonstrar e vender o meu potencial em Pilates Clínico
- ✓ Vou potenciar a minha atividade, adaptando-a ao contexto atual, sem sair de casa.



APPI
TRAINER





TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA

16 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 3,2 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou tornar-me um melhor instrutor de Pilates Clínico, com mais recursos à minha disposição e mais capaz de assegurar uma progressão gradual e funcional
- ✓ Vou aprender progressões dos exercícios do MW1, conhecer 30 novos exercícios e promover classes avançadas de Pilates Clínico
- ✓ Vou melhorar as minhas competências de condução de classes através de dicas verbais, visuais e auditivas para um feedback mais efetivo
- ✓ Vou aprofundar conhecimentos no Pilates Clínico, um método de reabilitação cada vez mais procurado pelos pacientes e empregadores

PILATES CLÍNICO MW3 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI

Neste curso, 100% online e em direto, adquira todo o conhecimento, esclareça as suas questões e partilhe experiências - tudo em segurança.

Mantendo o propósito da reabilitação, com foco no treino de estabilização lombo-pélvica, escapulo-torácica e cervical, assim como na mobilidade vertebral, neste nível evoluirá para movimentos complexos, através de 30 novos exercícios, que poderão ser integrados numa fase de melhoria de performance física e bem-estar.

Em Pilates Clínico MW3 Certificação Matwork APPI (Intermediate/Advanced), terá a oportunidade de conhecer e experienciar os exercícios com um maior grau de dificuldade, dando continuidade ao MW1.

Com base em estudos de caso para discussão de planos de tratamento/treino, classes avançadas de Pilates Clínico, utilização de pequenos equipamentos e workshops para trabalhar as suas capacidades de ensino e instrução do método, irá tornar-se um melhor instrutor.

Pré-requisitos: Este curso é exclusivo a alunos que tenham frequentado o Módulo MW1 da APPI.



**APPI
TRAINER**





PILATES CPD ONLINE: AULAS DE GRUPO

CERTIFICAÇÃO APPI

TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 22 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 2,2 UC TPTEF

A compra deste Pack garantir-lhe-á acesso a 3 cursos CPDs Online especializados em Aulas de Grupo (Pilates para Crianças, 3D Standing e Pilates com Pequenos Equipamentos) com um desconto superior a 30%!

Agora que iniciou o seu percurso no Método de Pilates, torne-se agora num expert em aulas de grupo com os cursos especializados método de Pilates da APPI!

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os meus conhecimentos no conceito de pilates APPI
- ✓ Vou especializar-me em temas tão importantes como conduzir aulas para Crianças, utilizar os Pequenos Equipamentos e os exercícios de 3D Standing, sabendo desenhar o meu programa de reabilitação, assente no método de Pilates, o que me permitirá conduzir o meu paciente até à sua melhor forma física.
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.



**APPI
TRAINER**

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



PILATES CPD ONLINE: REABILITAÇÃO

CERTIFICAÇÃO APPI

TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 30 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 3 UC TPTEF

A compra deste Pack garantir-lhe-á acesso a 5 cursos CPDs Online da APPI especializados na área da Reabilitação (Pilates para Escolioses, Pilates no Ombro, Pilates para Osteoporose, Pilates na Cirurgia da Coluna e Pilates na Hipermobilidade) com um desconto equivalente ao valor da oferta de um destes cursos.

Agora que iniciou o seu percurso no Método de Pilates, torne-se agora num expert na área da reabilitação com os cursos especializados método de Pilates da APPI!

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os meus conhecimentos no conceito de pilates APPI
- ✓ Vou especializar-me em temas tão importantes como a intervenção em Escolioses, Ombro, Osteoporose, Cirurgia Vertebral e Hipermobilidade, sabendo desenhar o meu programa de reabilitação, assente no método de Pilates, o que me permitirá conduzir o meu paciente até à sua recuperação completa.
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.



**APPI
TRAINER**

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 12 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 1,2 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de Pilates APPI
- ✓ Vou fechar o ciclo da reabilitação no colchão, evoluindo para a posição funcional de pé
- ✓ Vou oferecer oportunidade de progressão aos meus clientes, desafiando-os funcionalmente e com isso potenciar a sua performance e bem-estar
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.

PILATES 3D STANDING CERTIFICAÇÃO APPI

O Pilates Clínico é um tema que lhe interessa? Aceda a uma aula online gratuita sobre o papel do Pilates Clínico na reabilitação da patologia raquidiana e fique a par de todas as novidades deste método.

Quer evoluir nas suas sessões de Pilates, inovando e oferecendo novos desafios aos seus clientes? A metodologia da APPI, 3D Standing Pilates pretende dar resposta a estas necessidades.

Sustentado pelo método Pilates da APPI, combinada com os princípios da Gyrokinesis, Yoga e Anatomy Trains, esta metodologia aproveita a posição funcional de pé e o recurso a plataformas instáveis para aumentar o desafio sensoriomotor e progredir no trabalho funcional. Esta sinergia perfeita de metodologias, permitir-lhe-ão, com este curso, elevar as suas sessões de Pilates a um novo nível avançado e diferenciado.

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



**APPI
TRAINER**

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



PILATES COM PEQUENOS EQUIPAMENTOS - BOLAS

CERTIFICAÇÃO APPI

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 6 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,6 UC TPTEF

Pilates com Pequenos Equipamentos - Bolas é um curso online que aborda o método de Pilates segundo a visão da APPI focando o mesmo na utilização de Bolas Pequenas, como as weighted balls ou massage balls, para aumentar a diversidade das suas aulas.

Neste curso online vai aprender a introduzir variedade e desafio nos seus programas de Pilates através da incorporação das Bolas Pequenas de Pilates, das Weighted Balls, e das Massage Balls. Com a adição destes equipamentos, irá aumentar o desafio, controlo, resistência e variedade das suas aulas de Pilates.

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de pilates APPI
- ✓ Vou introduzir diversidade e desafios aos meus programas de Pilates, através da introdução de equipamentos com as Bolas Pequena de Pilates, as Weighted Balls e as Massage Balls
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos



APPI
TRAINER

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 4 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,4 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de pilates APPI
- ✓ Vou aprender a combinar os benefícios do stretching com os exercícios de Pilates, obtendo assim uma melhor qualidade e harmonia de movimento
- ✓ Vou ter acesso a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.

PILATES E STRETCHING CERTIFICAÇÃO APPI

O Pilates Clínico é um tema que lhe interessa?

Pilates e Stretching é um curso CPD online que aborda o método de Pilates segundo a visão da APPI combinado com os benefícios do Stretching.

Neste curso online vai ter acesso a uma abordagem compreensiva que inclui o stretching, fascia, fortalecimento, modulação dos padrões neurais e relaxamento. Ao aplicar as técnicas de stretching irá descobrir uma forma de potenciar as suas sessões de Pilates, através de uma melhor consciencialização do corpo e maior harmonia do movimento, obtendo com isso, melhores resultados.

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



**APPI
TRAINER**

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



PILATES

HEALTHY HIT

TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 4 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,4 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou dominar as bases de um método de treino de alta intensidade verdadeiramente desafiador, potenciando a motivação e resultados do meu cliente
- ✓ Vou ser capaz de implementar aulas de grupo de Healthy HIT® Pilates, como ferramenta para atingir os objetivos dos meus clientes tais como a perda de peso
- ✓ Vou ser capaz de progredir na dificuldade dos exercícios caso estes já estejam a ser fáceis para os meus clientes
- ✓ Vou ter acesso a um repertório alargado de exercícios novos e mais exigentes, mas sempre de acordo com as bases do Pilates Clínico APPI

A APPI criou um método revolucionário - o Healthy HIT® Pilates, apresentado por Glenn Withers, fisioterapeuta e fundador desta instituição.

Healthy HIT® Pilates alia duas das maiores tendências de treino: o High Intensity Training (HIT) e o Pilates Clínico APPI. Com o Healthy HIT® Pilates poderá trabalhar mais e de uma forma mais segura. Unindo estes dois conceitos, podem-se alcançar os resultados espantosos associados ao HIT, por exemplo na perda de peso, mas respeitando e potenciando a correta função e estabilidade corporal, já que o Pilates possibilita que o sistema sensoriomotor seja estimulado, envolvendo igualmente o corpo e a mente.

Supere-se num curso intensivo e eleve a fasquia! Neste curso será abordada toda a base teórica, métodos e instrumentos de avaliação, assim como classes práticas.

Reinvente-se e comece agora mesmo a transformar a sua atividade, através de um método com efeitos comprovados na melhoria da qualidade de vida dos seus clientes, à distância de um clique.



GLENN
WITHERS

Glenn Withers é fisioterapeuta, diretor fundador da Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI) e cocriador do famoso APPI Method.



PILATES NA CIRURGIA DA COLUNA VERTEBRAL

CERTIFICAÇÃO APPI

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 6 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,6 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de pilates APPI
- ✓ Vou conhecer as principais abordagens cirúrgicas à coluna vertebral e desenhar o meu programa de reabilitação, assente no método de Pilates, o que me permitirá conduzir o meu paciente até à sua recuperação completa
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.



APPI
TRAINER

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



PILATES NA HIPERMIBILIDADE

CERTIFICAÇÃO APPI

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA

6 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,6 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de pilates APPI.
- ✓ Vou relembrar o conceito de hipermobilidade e a pertinência do método de Pilates na intervenção nesta patologia.
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.
- ✓ Vou aprender com o próprio Glenn Withers, co-fundador da APPI e um orador de excelência.



GLENN
WITHERS

Glenn Withers é fisioterapeuta, diretor fundador da Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI) e cocriador do famoso APPI Method.



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA

6 horas



CERTIFICAÇÃO DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,6 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de prescrever e acompanhar um plano de exercícios de Pilates nas diferentes disfunções do Ombro em contexto individual e de aula de grupo
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos
- ✓ Vou aprender com o próprio Glenn Withers, co-fundador da APPI e um orador de excelência
- ✓ Vou compreender quais os principais tipos de disfunção da articulação do ombro e cintura escapular e de que forma o Pilates Clínico as pode melhorar.

PILATES NO OMBRO **CERTIFICAÇÃO APPI**

Bursite ou capsulite? Falta de estabilidade da escápula ou da glenoumbral? É capaz de desenhar um plano de intervenção com base em exercícios de Pilates com base no diagnóstico?

Pilates no Ombro é um curso online desenhado para a aplicação do Método APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute) à reabilitação do ombro. Este curso inclui uma revisão às principais teorias relativas à estabilidade e mobilidade do ombro e como os exercícios de Pilates Clínico podem ser utilizados no trabalho com esta articulação.

Na abordagem à componente prática deste curso, serão introduzidos alguns novos exercícios e modificações ao reportório de exercícios que já conhece, baseados nos conceitos de cadeias Cinéticas, estabilidade escapular e do quadrante superior e re-Treino funcional.

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



GLENN
WITHERS

Glenn Withers é fisioterapeuta, diretor fundador da Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI) e cocriador do famoso APPI Method.



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 1 hora



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,1 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de implementar sessões individuais e aulas de grupo de Pilates Clínico no Pós-Natal mais dinâmicas e com base num plano de exercícios já implementado por uma APPI Trainer reconhecida internacionalmente
- ✓ Vou ser capaz de garantir uma sessão de Pilates Clínico APPI com foco na estabilidade e força para uma recuperação Pós-Natal mais eficaz
- ✓ Vou ter acesso a um repertório alargado de novos exercícios, mas sempre de acordo com as bases do Pilates Clínico APPI e com toda a segurança
- ✓ Vou potenciar a minha atividade, adaptando-a ao contexto atual, sem sair de casa.

PILATES NO PÓS-NATAL **CERTIFICAÇÃO APPI**

Este empolgante programa foi desenvolvido pela especialista da APPI em Pilates Clínico na Saúde da Mulher, Megan Vickers, em associação com Tatiana Korsakova.

Como modelo e empresária, a vida de Tatiana ensinou-lhe a importância de ouvir e cuidar do seu corpo e mente, e assim, desenvolveu a paixão pela partilha dessas experiências, com o maior número de mulheres possível, inspirando a uma vida ativa e saudável.

Este programa de Pilates Clínico APPI constituído por quatro etapas dá-lhe a oportunidade de conhecer os mesmos exercícios que Megan realizou com Tatiana, depois do nascimento da sua segunda filha.

A APPI Trainer Megan seguia, nas suas sessões, um plano de Pilates Clínico no Pós-Natal com foco na recuperação da forma, força e estabilidade lombopélvica. Siga o mesmo plano de exercícios e veja como pode projetar as suas sessões de Pilates no Pós-Natal, tornando-as mais seguras e eficazes para as suas clientes.



APPI
TRAINER

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 6 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,6 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de pilates APPI
- ✓ Vou passar a oferecer aos meus clientes, através do método de Pilates, uma forma de otimizar a sua performance no ciclismo e recuperação no pós-treino.
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.
- ✓ Vou aprender com o próprio Glenn Withers, co-fundador da APPI e um orador de excelência.

PILATES PARA CICLISTAS CERTIFICAÇÃO APPI

Trabalhar com atletas, em concreto Ciclistas pode ser extremamente desafiante. Como ajudar o seu utente a manter elevados níveis de performance?

Pilates para Ciclistas é um curso online que aborda o método de Pilates segundo a visão da APPI focado nas especificidades do Ciclismo. Neste curso online serão focados os aspetos fundamentais da biomecânica do ciclismo, as principais lesões desta modalidade, o que as causa e de que forma o Pilates pode ser utilizado para as prevenir e potenciar a performance destes atletas.

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



**GLENN
WITHERS**

Glenn Withers é fisioterapeuta, diretor fundador da Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI) e cocriador do famoso APPI Method.



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA

4 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,4 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou intervir sobre as patologias e dificuldades quotidianas que podem afetar a atividade física da criança, melhorando a sua funcionalidade
- ✓ Vou promover o aumento da atividade física em crianças, prevenindo o aparecimento de patologias tais como diabetes e obesidade
- ✓ Vou ser capaz de criar uma sessão de pilates, individual ou de grupo, consoante as fases de desenvolvimento da criança, tendo as bases do método de Pilates APPI
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos

PILATES PARA CRIANÇAS **CERTIFICAÇÃO APPI**

Pilates para Crianças é um curso online, que aborda o método de Pilates segundo a visão da APPI no tratamento das Crianças e Jovens.

Neste curso online vai aprender a estabelecer uma intervenção de acordo com cada fase de desenvolvimento, promovendo a atividade física nas crianças. Ainda, este método, personalizado para cada faixa etária, vai ajudá-lo a prevenir o sedentarismo e a potenciar a criação de bons hábitos posturais na criança. Com este curso, amplie o seu leque de recursos e melhore a sua intervenção!

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



APPI
TRAINER

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 6 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,6 UC TPTEF



PILATES PARA ESCOLIOSES **CERTIFICAÇÃO APPI**

Reconhece os termos escoliose congénita e idiopática? Sabe como definir uma intervenção para cada tipo de curva?

Pilates para Escolioses é um curso CPD online que aborda o método de Pilates segundo a visão da APPI no tratamento da Escoliose.

Neste curso online vai aprender a estabelecer uma intervenção de acordo com cada tipo de curva característica da escoliose. Terá ainda a oportunidade de planejar e conduzir uma sessão de pilates clínico para indivíduos com escolioses, assim como um programa de exercícios home-based.

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de pilates APPI
- ✓ Vou relembrar o conceito de escoliose e a pertinência do método de Pilates no tratamento desta patologia.
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.
- ✓ Vou aprender com o próprio Glenn Withers, co-fundador da APPI e um orador de excelência.



GLENN
WITHERS

Glenn Withers é fisioterapeuta, diretor fundador da Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI) e cocriador do famoso APPI Method.



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 6 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,6 UC TPTEF

PILATES PARA OSTEOPOROSE

CERTIFICAÇÃO APPI

Pilates na Osteoporose é um curso online desenhado para a aplicação do Método APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute) em condições de Osteoporose. Este curso inclui uma revisão às principais características da osteoporose e como os exercícios de Pilates podem ser utilizados no trabalho com esta condição.

Neste curso a APPI apresenta um programa único, passo a passo, de intervenção nos locais mais comuns de fratura, causados pela Osteoporose, devidamente sustentados pela literatura científica.

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter a oportunidade de recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de pilates APPI
- ✓ Vou relembrar o conceito de osteoporose e a pertinência do método de Pilates no tratamento desta patologia
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.



APPI
TRAINER

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação
Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 5 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,5 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou recordar e aprofundar os meus conhecimentos do conceito de pilates APPI
- ✓ Vou oferecer aos meus clientes, através do método de Pilates, uma forma de otimizar a sua performance na corrida e recuperação no pós-treino.
- ✓ Vou aceder a conhecimento avançado, proporcionado no conforto do meu lar, onde poderei ver e rever as aulas do curso, consolidando assim os conhecimentos adquiridos.
- ✓ Vou aprender com o próprio Glenn Withers, co-fundador da APPI e um orador de excelência.

PILATES PARA RUNNERS **CERTIFICAÇÃO APPI**

O running é uma clara tendência que é seguida por milhares de pessoas em Portugal e no mundo. De uma forma organizada ou informal, qualquer pessoa pode iniciar a prática da corrida. Contudo, pode acarretar, para quem não tem preparação, diversos problemas musculares, articulares e posturais.

Pilates para Runners é um curso online que aborda o método de Pilates segundo a visão da APPI focado nas especificidades dos Runners. Neste curso online serão focados conteúdos que o ajudarão a otimizar a performance do seu utente, através do stretching, da libertação fascial, fortalecimento, trabalho dos padrões neurais e relaxamento.

Nota: Curso lecionado em inglês. Para participar, é necessário ter frequentado um módulo matwork de Pilates de qualquer instituição, com duração mínima de 2 dias.



GLENN
WITHERS

Glenn Withers é fisioterapeuta, diretor fundador da Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI) e cocriador do famoso APPI Method.



PILATES REFORMER COM TUBO

CERTIFICAÇÃO APPI

TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Terapeuta Ocupacional Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 5 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; APPI, IPDJ



CRÉDITOS: 0,5 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou dominar as bases de um método eficaz num vasto leque de patologias, melhorando os padrões de movimento e estabilidade do meu cliente
- ✓ Vou ser capaz de implementar sessões individuais e aulas de grupo de Pilates Clínico em diferentes populações e com mais variações, mantendo os meus alunos motivados
- ✓ Vou ser capaz de progredir na dificuldade dos exercícios caso estes já estejam a ser fáceis para os meus clientes
- ✓ Vou ter acesso a um repertório alargado de novos exercícios, mas sempre de acordo com as bases do Pilates Clínico APPI
- ✓ Vou potenciar a minha atividade, adaptando-a ao contexto atual, sem sair de casa.



**APPI
TRAINER**

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).



REABILITAÇÃO DAS LESÕES MUSCULARES DO MEMBRO INFERIOR NO DESPORTO

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Médico, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 5 horas

Com Rúben Ferreira, fisioterapeuta com vasta experiência nacional e internacional no contexto desportivo de elite (clique aqui para conhecer o seu percurso, numa palestra que conduziu), terá acesso a um curso em que aprenderá tudo o que necessita para saber intervir com sucesso nas lesões musculares no desporto.

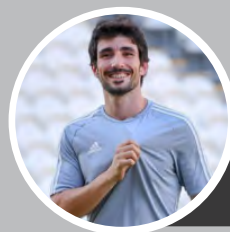
A lesão muscular representa cerca de 40-50% de todas as lesões no desporto de alta competição. Desta forma, é fundamental que o fisioterapeuta domine de forma inequívoca o seu processo de reabilitação.

Esta é uma oportunidade para aprender com uma das maiores referências nacionais, a partir de sua casa. Tire proveito do formato online para assistir quando e onde quiser.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou saber avaliar e intervir de forma atual e bem sucedida na prevenção e reabilitação de lesões musculares, em contexto desportivo
- ✓ Vou adquirir conhecimentos aplicados à reabilitação da lesão muscular em contexto de clínica, ginásio e campo
- ✓ Vou aprender com Ruben Ferreira, um fisioterapeuta com experiência no contexto nacional e internacional do desporto de elite



**RÚBEN
FERREIRA**

Ruben Ferreira é um fisioterapeuta português que desempenha, atualmente, funções no Sporting Clube de Portugal. Conta com várias passagens pelo Futebol profissional a nível nacional e internacional. É co-fundador do projeto Football Medicine e formador, há vários anos.



REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR: DA LESÃO À PERFORMANCE

TIPOLOGIA
SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 12 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de construir e conduzir um processo de reabilitação individualizado após ligamentoplastia do Ligamento Cruzado Anterior (LCA)
- ✓ Vou recorrer a um cronograma de avaliação, com indicadores clínicos adequados às diferentes fases de reabilitação, que atuam como critérios de evolução
- ✓ Vou desenvolver competências ao nível da prescrição de treino, abordando a importância da mobilidade, RM, periodização e regulação de carga de treino, segundo as condicionantes motoras e a relação entre a tarefa, o trabalho analítico e funcional

Dada a elevada incidência de lesões do ligamento cruzado anterior (LCA), a taxa de recidiva no regresso à prática desportiva e a dificuldade em atingir o nível de performance anterior à lesão, é fundamental individualizar o processo de reabilitação.

Será que a forma como procuramos devolver os atletas à competição o mais cedo possível é a que traz maior benefício para si e para a equipa a longo prazo? Através de um plano de intervenção estruturado, será capaz de interpretar os indicadores adequados para a progressão do processo de reabilitação. Este deve constituir a linha condutora para alcançar os resultados pretendidos, com recurso às ferramentas indicadas em cada momento.

Da ocorrência da lesão, às estratégias de avaliação, intervenção e comunicação, até ao retorno ao treino (return to training) e retorno à competição (return to play), este é o curso que vai atualizar e potenciar o raciocínio do fisioterapeuta perante um dos casos mais frequentemente encontrados na prática clínica.



BERNARDO
PINTO

Licenciado em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, em Lisboa, e Pós-Graduado em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública.



ÚLCERAS DE PERNA

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Enfermeiro, Médico, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 7 horas

Prepare-se para identificar, avaliar, tratar e prevenir as Úlceras de Perna, uma realidade diária na prática profissional do Enfermeiro.

Com este curso online, terá acesso a conhecimento diferenciado que lhe permitirá “olhar” para as Úlceras de Perna de uma forma diferente. Conseguirá definir e aplicar um tratamento eficaz nas Úlceras de Perna Arteriais e Venosas e sentir-se-á preparado e confiante para iniciar a Terapia Compressiva, um tratamento chave para estas doenças.

Após validarmos o pagamento da sua inscrição neste curso irá receber um email com as indicações necessárias para aceder à plataforma do curso dentro de um dia útil.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou saber avaliar as úlceras de perna e perceber qual o melhor tratamento a utilizar
- ✓ Vou iniciar a Terapia Compressiva de forma correta e adequada a cada utente
- ✓ Vou melhorar o serviço onde trabalho ao prevenir as úlceras de perna dos meus utentes; Vou realizar uma aprendizagem ao meu ritmo podendo rever as vezes que pretender os conteúdos do curso;



**ANDRÉ
VAZ**

É licenciado em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de Vila Real. Iniciou a sua atividade em 2006, na ARS Norte IP, como enfermeiro de família na USF Santo André de Canidelo. Possui Mestrado em Feridas e Viabilidade Tecidual. Com frequência é convidado para palestras sobre úlcera de perna de etiologia vascular.



ÚLCERAS DE PERNA

TIPOLOGIA
ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Enfermeiro, Médico, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 8 horas

Prepare-se para identificar, avaliar, tratar e prevenir as Úlceras de Perna, uma realidade diária na prática profissional do Enfermeiro.

Com este curso online, terá acesso a conhecimento diferenciado que lhe permitirá “olhar” para as Úlceras de Perna de uma forma diferente. Conseguirá definir e aplicar um tratamento eficaz nas Úlceras de Perna Arteriais e Venosas e sentir-se-á preparado e confiante para iniciar a Terapia Compressiva, um tratamento chave para estas doenças.

Após validarmos o pagamento da sua inscrição neste curso irá receber um email com as indicações necessárias para aceder à plataforma do curso dentro de um dia útil.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou saber como abordar a pessoa com úlcera por pressão nos vários contextos de cuidados de saúde
- ✓ Vou realizar um diagnóstico diferencial da úlcera por pressão
- ✓ Vou distinguir os vários estágios da úlcera por pressão e saberei seleccionar o tratamento mais adequado a cada um
- ✓ Vou melhorar o serviço onde trabalho com recurso a uma eficaz prevenção das úlceras por pressão dos meus utentes.



**PAULO
RAMOS**

Paulo Ramos, Licenciado em enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de S. João, possui mestrado em Feridas e Viabilidade Tecidual pela Universidade Católica do Porto. Com frequência é preletor em eventos científicos, participou em vários eventos nacionais e internacionais.



TIPOLOGIA **ASSÍNCRONA**



DESTINATÁRIOS

Treinador Desporto, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Diretor Técnico Desporto



CARGA HORÁRIA 2 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ, IFBB

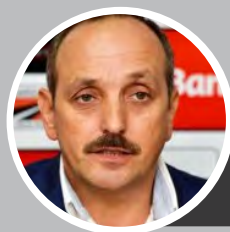


CRÉDITOS 0,2 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou conhecer melhor o jogo de Futebol e os modelos e momentos de jogo existentes;
- ✓ Vou conseguir identificar as várias organizações ofensivas, defensivas, ataque-defesa e defesa-ataque;
- ✓ Vou adquirir competências para a construção de exercícios de forma a estruturar um treino;
- ✓ Vou beneficiar da vasta experiência de treino de Rui Quinta;



RUI
QUINTA

Rui Quinta foi jogador profissional de futebol, tendo passado por diversos clubes nacionais. Enquanto treinador, a sua experiência abrange desde os escalões de formação até equipas principais do futebol sénior profissional.

VENCER **NO FUTEBOL**

Conheça os 3 princípios fundamentais do treino que o ajudarão a preparar uma equipa vencedora!

Vencer no Futebol – O treino como alicerce do sucesso é um curso online, detalhado e apresentado de forma simples e sequencial, que o ajudará a preparar os seus treinos de forma competente e com os olhos postos no sucesso da sua equipa.

O curso está desenhado a pensar no treinador, de forma a ajudá-lo a dominar as competências para desenvolver treinos estruturados e cuidados de forma competente, assente em princípios fundamentais. Ao longo do curso pode aprender com toda a experiência do Rui Quinta e beber das suas ideias de jogo e das suas vivências.



WEIGHT TRAINING AND ANTI-AGING PRESCRIPTION SPECIALIST

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IFBB

TIPOLOGIA ASSÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Outras Profissões, Director Técnico Desporto



CARGA HORÁRIA 30 horas



CERTIFICAÇÃO
DGERT; IPDJ, IFBB



CRÉDITOS 3 UC TPTEF

A IFBB, autoridade mundial sobre o treino de força e musculação presente em 199 países, em conjunto com uma equipa profissionais de saúde e bem estar físico, de vários países, elaborou um conteúdo teórico e prático com importantes tópicos necessários para uma formação de excelência em Treino de Força e Anti-Aging.

O curso Weight Training and Anti-aging Prescription Specialist foi desenvolvido através de extenso estudo científico e em colaboração com profissionais de todo o mundo, estando focado na importância do treino resistido na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou garantir no meu curriculum o carimbo de certificação IFBB, uma marca internacional reconhecida e presente em 199 países
- ✓ Vou ganhar um conhecimento amplo sobre treino personalizado para melhoria da qualidade de vida no envelhecimento, criado por uma equipa internacional de especialistas, que passarei a transmitir nos meus treinos, aos meus clientes.
- ✓ Vou potenciar o meu trabalho com o meu cliente, garantindo que ele obtenha o máximo de resultado nos seus treinos, na sua estética e na sua qualidade de vida.



CERTIFIED IFBB
ACADEMY TUTOR

O tutor IFBB Academy é um profissional certificado e habilitado para acompanhar as diferentes formações da IFBB (International Federation of Body Building) Academy.



YOGA TERAPÊUTICO

TIPOLOGIA SÍNCRONA



DESTINATÁRIOS

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



CARGA HORÁRIA 16 horas



CERTIFICAÇÃO DGERT



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou adquirir novas ferramentas de reabilitação, inspiradas no yoga, alcançando uma recuperação mais ativa
- ✓ Vou ser capaz de implementar sessões online de Yoga Terapêutico em diferentes populações
- ✓ Vou saber avaliar a postura estática e dinâmica, identificando os desequilíbrios posturais mais evidentes, zonas de hipermobilidade, hipomobilidade e instabilidade
- ✓ Vou ser capaz de identificar objetivos e personalizar a minha intervenção para a correção de cada desequilíbrio postural, com resultados eficazes em condições como lombalgias, omalgias ou ciatalgias

Hoje sabemos que corpo, mente e espírito estão em constante ligação e um indivíduo não é saudável se uma das partes estiver em desequilíbrio.

O Yoga consiste numa prática que abrange o bem-estar a todos os níveis: físico, mental, emocional e espiritual. Permite uma intervenção focada no corpo e mente, através da consciência corporal, aumento de mobilidade e equilíbrio emocional, fundamentais na prevenção de lesões, reabilitação e reeducação postural.

No curso online de Yoga Terapêutico, os alunos vão aprender a tomar consciência do seu próprio ser, de uma forma mais holística, adquirindo consciência do corpo, da respiração e das emoções (reconhecendo a importância do estado mindfulness). Vão ficar a conhecer as 8 disciplinas no Yoga, aprofundando a prática física (asana), respiração (pranayama) e meditação (dhyana).

Será capaz de incorporar novas formas de avaliar e tratar o utente, online ou presencialmente, recorrendo a ferramentas inspiradas no Yoga, para uma recuperação mais ativa e dinâmica.



**SARA
HU**

Rui Quinta foi jogador profissional de futebol, tendo passado por diversos clubes nacionais. Enquanto treinador, a sua experiência abrange desde os escalões de formação até equipas principais do futebol sénior profissional.

