

ÁREA DE FORMAÇÃO: 729. SERVIÇOS DE SAÚDE

WORKSHOP DE “TRIGGER POINTS”

Trigger Points são pontos dolorosos onde ocorre uma contração involuntária de uma pequena parte de um grupo muscular, resultando em dor e robor muscular. Estes pontos sensíveis com dor e robor, são a causa mais comum de dor nos músculos, respondendo por quase 75% dos casos.

A dor geralmente resulta, devido à compressão dos nervos pelos músculos encurtados. Os sintomas mais comuns de pontos de dor incluem, dor persistente, aperto do grupo muscular envolvido e uma restrição no movimento. Os nós de contração minúsculos nos músculos, restringem o fluxo de sangue e o suprimento de oxigénio e podem produzir sintomas tão diversos como dores de cabeça e tonturas, dor no coração, sinusite, náusea, dor de ouvido e zumbido, dor genital e dormência nos membros.

CARGA HORÁRIA

08 horas de Curso

DESTINATÁRIOS

Profissionais de massagem

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Centros de medicina física e de reabilitação
- Clínicas e centros de medicina natural
- Centros de estética e beleza
- Cruzeiros
- Consultórios privados
- Hotéis e resorts



- Day spas
- Health clubs
- Clubes desportivos
- Apoio domiciliário
- Entre outros

OBJETIVO:

- Os formandos deverão terminar o workshop sendo capazes de identificar Trigger Points por meio de diagnóstico visual e palpatório, assim como, elaborar um protocolo de tratamento individualizado para cada situação.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Introdução ao tema

- Locais dos pontos, vista anatómica
- Objetivos da terapia
- Contra-indicações / a quem não praticar
- Resultados a obter após terapia

Técnica Bombeio Muscular

- Princípio da técnica
- Objetivo e ação da mesma
- Prática da técnica

Higiene, saúde e segurança no trabalho

- Generalidades da higiene, saúde e segurança no trabalho
- Regras de conduta segura no local de trabalho
- Fatores de risco ligados à atividade profissional

- Utilização de EPI's (Equipamentos de Proteção Individual)
- Introdução às patologias infeto-contagiosas e meios de prevenção
- Cuidados com as mãos – higienização e exercícios dirigidos

Técnica músculo energia

- Princípio da técnica
- Objetivo e ação da mesma
- Prática da técnica

Técnica de TuiNa

- Princípio da técnica
- Objetivo e ação da mesma
- Prática da técnica

AVALIAÇÃO

A avaliação deverá ser escrita e prática. Os formandos deverão ser capazes de elaborar um protocolo específico e exemplificar parte dele após fornecimento de um caso clínico escolhido pelo formador.

NOTAS:

- Todas as técnicas terão de ser realizadas por cada um dos formandos e devidamente corrigidas e orientadas pelo formador
- Será realizado um pequeno teste escrito no início do Workshop, de forma a garantir que todos os formandos dispõem de conhecimentos qualificados sobre anatomia e tecido miofascial
- Deverá existir uma avaliação final de forma escrita e prática, onde o formando realizará um protocolo após o formador fornecer um caso clínico ao mesmo

VALOR

80€ de curso

Isento de Iva ao abrigo da certificação

FREQUÊNCIA À FORMAÇÃO

Os alunos da área de saúde deverão apresentar-se às aulas com Farda de cor azul escuro e branco. A mesma pode ser substituída por calças azuis escuras e t-shirt branca.

NOTA

A primeira mensalidade deve ser efectuada à altura da inscrição, sendo que as restantes serão efectuadas directamente no centro de formação ou por transferência bancária através do **IBAN PT50 0007 0000 0040 5635 47423** no início do mês, até dia 08.

Sempre que a opção seja pronto-pagamento, deverá ser efectuado pagamento de 20% à data de inscrição e o restante no início do curso. A ficha de inscrição deverá ser preenchida em conformidade. Todo o formando só paga uma vez o valor da inscrição.

CERTIFICAÇÃO

O Certificado de Formação Profissional é emitido ao abrigo da Portaria 474/2010 de 8 de julho, através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO)

CONTACTOS

Feel Formação Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras

261 338 392 | 969 284 188 | geral@feel-fp.com | www.facebook.com/feel.formacao/