



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

16 horas de Curso

DESTINATÁRIOS

Profissionais da área da saúde com conhecimentos em massagem

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
- Enquadramento histórico
- Localização, vista anatómica
- Objetivos da Terapia
- Principais causas e fatores
- Síndrome Mio fascial
- Fisiopatologia dos Trigger
- Histopatologia e epidemiologia
- Tipos de Trigger Points
- Tipos de dor associada
- Tratamento:
- Técnica de Jones
- Bombeio Muscular
- Músculo Energia
- Compressão isquémica
- Trigger points: identificar e tratar

METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Caberá ao formador a seleção dos métodos e técnicas pedagógicas que considere mais eficazes para o desenvolvimento da formação e que estejam de acordo com as características do grupo de formação.

A abordagem será baseada no método expositivo durante as aulas teóricas, no método demonstrativo quando o formador estiver a exemplificar e/ou a orientar o formando, no método ativo durante as aulas práticas.



RECURSOS PEDAGÓGICOS

Em termos de recursos pedagógicos os participantes receberão digitalmente o manual do curso.

RECURSOS MATERIAIS

Para o desenvolvimento da formação serão utilizados os seguintes recursos:

- Os formandos devem apresentar-se às aulas com:
 - Acesso ao manual
 - Caderno ou bloco para escrever com caneta
 - Farda de cor escura ou branco. A mesma pode ser substituída por calças confortáveis (leggings ou fato de treino) escuras e t-shirt branca lisa sem decote.
 - Podem trazer ténis ou meias antiderrapantes
- Será necessário trazerem:
 - 2 Toalhões grandes com uma única cor
 - 1 Toalha média de rosto com uma única cor

VALOR

200€ de curso

Transferência bancária através do IBAN PT50 0007 0000 0040 5635 47423

MODO DE PAGAMENTO PRESTACIONAL

Número de Prestações	Valor da Prestação Mensal
2	125€

CONDIÇÕES DO PAGAMENTO PRESTACIONAL

- A primeira prestação é paga no momento da inscrição. A seguinte prestação tem de ser liquidada até à data de início do curso.



- Os valores são pagos através de Numerário, Transferência Bancária ou MB Way 969 284 188, sendo necessário o envio dos comprovativos de pagamento.
- O modo de pagamento prestacional só é válido para as inscrições realizadas até 15 dias úteis antes da data de início do Curso, para outros prazos contacte-nos.

CURSO INCLUI

- Manual digital exclusivo do Curso de Trigger Points
- Materiais diversos de atividades práticas
- Acesso a uma comunidade online privada de estudo e para acompanhamento pós-curso
- Certificado reconhecido pela DGERT emitido pela plataforma SIGO e registo no Passaporte Qualifica
- Diploma referente à participação no Curso de Trigger Points, onde constará a informação sobre a carga horária e as principais linhas de conteúdos programáticos

CONTACTOS

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

261 338 392 | 969 284 188 | geral@feel-fp.com | www.feelfp.pt