



# Feel

## Workshop de “Trigger Points” Nível II

**Área de Formação:** 729. Serviço de Saúde

A Fisioterapia é uma ciência exacta, o Fisioterapeuta atua na recuperação, reeducação, reabilitação e prevenção de incapacidades originadas por disfunções físicas, do foro funcional músculo-esquelético, cardiovascular, respiratório e neurológico, e disfunções psíquicas, com o objectivo de desenvolver a máxima funcionalidade e qualidade de vida dos indivíduos.

A sua intervenção centra-se na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo. Utilizando modalidades educativas e terapêuticas específicas, com base, essencialmente, no movimento, nas técnicas manipulativas e em meios físicos e naturais, com a finalidade de promoção da saúde e prevenção da doença, da deficiência, da incapacidade e da inadaptação e de tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor, com o objetivo de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida.

**Carga horária:** 8 horas

**Destinatário:** Fisioterapeutas, enfermeiros de reabilitação, e outros técnicos de saúde, que pretendam desenvolverem competências na área das técnicas de fisioterapia e osteopatia, profissionais com conhecimentos de Anatomofisiologia.

**Pré-requisitos:** Osteopatas, fisioterapeutas, enfermeiros, professores de educação física, outros

### Saídas profissionais:

Centros de Medicina Física e de Reabilitação  
Clínicas e Centros de Medicina Natural  
Centros de Estética e Beleza  
Cruzeiros  
Consultórios Privados  
Hóteis e Resorts  
Day Spas  
Health Clubs  
Clubes Desportivos  
Apoio Domiciliário  
Entre Outros

### Objectivos gerais:

- Um tratamento correto necessita da boa utilização de técnicas de fisioterapia, por esta razão, existem numerosas técnicas, tendo cada uma indicações precisas em relação ao tratamento da dor e lesão nos tecidos
- Os técnicos terão de obter o conhecimento de como usar as diferentes técnicas de reabilitação apresentadas
- Os técnicos deverão obter conhecimento técnico para a realização de um bom diagnóstico e terapêutica
- Os técnicos deverão saber executar um bom diagnóstico, terão de ir ao foco do problema e ajudar o organismo a recuperar
- Os técnicos de terapêutica deverão, em simplicidade de coração, facilitar a que o paciente tome consciência do que se passa com o seu próprio corpo e o ajudar a encontrar a harmonia entre o seu corpo, a sua mente e a sua alma e assim será Terapeuta

### Objectivos específicos:

- Introduzir as diferentes valências da fisioterapia e das suas técnicas de terapêutica e diagnóstico.
- Adquirir os conhecimentos fundamentais para o diagnóstico prático dos “Trigger Points” .
- Adquirir um perfil adequado para o desempenho das técnicas apresentadas, tendo em conta o bom diagnóstico.
- Adquirir os conhecimentos fundamentais para aplicação das diferentes técnicas.
- Obter o conhecimento dos princípios, acção e objectivos das diferentes técnicas.
- Obter o conhecimento prático de como a utilizar as diferentes técnicas, analisando e visionando vídeo.

**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).

### Conteúdos Programáticos:

#### **Apresentação do programa e objectivos: Princípios Práticos**

##### **Técnica de Jones**

Princípios da técnica

Ação

Objetivo

Técnica (como a executar)

Discussão e visionamento de vídeos

##### **Técnica de Bombeio Muscular**

Princípios da técnica

Ação

Objetivo

Técnica (como a executar)

Discussão e visionamento de vídeos.

##### **Técnica de Músculo Energia**

Princípios da técnica

Ação

Objetivo

Técnica (como a executar)

Discussão e visionamento de vídeos