

## TERAPIAS MIOFASCIAIS - CURSO COMPLETO

126 horas. Curso actualizado - novos conteúdos. Técnicas superficiais, profundas e globais. Técnicas coluna vertebral + extremidades + técnicas durais + ATM/sistema estomatognático + somato-emocional. Certificação IPDJ (25.2 UC)



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

Seminário 1: 8 e 9 de Dezembro de 2018

Seminário 2: 19 e 20 de Janeiro de 2019

Seminário 3: 23 e 24 de Fevereiro de 2019

Seminário 4: 23 e 24 de Março de 2019

Seminário 5: 27 e 28 de Abril de 2019

Seminário 6: 25 e 26 de Maio de 2019

Seminário 7: 22 e 23 de Junho de 2019

## DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

3 de Dezembro de 2018

## LOCAL

Hotel Holiday Inn Lisboa

Av. António José Almeida, 28-A, 1000-044 Lisboa

GPS Latitude: 38.738185 | Longitude: -9.140716

## CARGA HORÁRIA

126 horas

## HORÁRIOS

Sábado: 08h00 às 18h30 | Domingo: 08h00 às 17h30

## DESTINATÁRIOS

Profissionais de saúde/desporto (tb. estudantes das respectivas licenciaturas)

## IDIOMA

Espanhol

## PROGRAMA

### 1. Técnicas superficiais e profundas

- a. Princípios base e prática da terapia fascial
- b. Anatomia e fisiologia fascial
- c. Estudo das disfunções miofasciais e síndrome miofascial
- d. Estudo do impacto das alterações miofasciais sobre o sistema motor
- e. Técnicas palpatórias
- f. Avaliação e diagnóstico miofascial

### 2. Técnicas de avaliação fascial

### 3. Técnicas superficiais

- a. Técnica de "J"
  - b. Técnica transversal
  - c. Técnica longitudinal
- Simples

- Coaptação
- Descompressão

#### 4. Técnicas profundas

- Mãos cruzadas
- Transversais
- Telescópicas (teoria)
- Dura mater (teoria)

#### 5. Tratamento lombo-pélvico

- Avaliação clínica
- Protocolo terapêutico

- Técnicas globais:

- Técnicas de "J"
- Técnicas transversais na região paravertebral
- Técnicas longitudinais na região paravertebral

- Técnicas específicas lombo-pélvicas

- Técnica glútea
- Técnica lombar
- Técnica sacra
- Flexores do músculo

- Técnicas específicas toracolombar

- Mãos cruzadas longitudinal unilateral
- Mãos cruzadas longitudinal central
- Mãos cruzadas transversalmente
- Estiramento da fáscia paravertebral
- Estiramento longitudinal em genupecturum
- Região anterior

Mãos cruzadas transversalmente

Mãos cruzadas longitudinalmente

Mãos cruzadas obliquamente

Plano transversal (linha mamilar) diafragmas (3.º seminário)

Técnica transversal diafragmática (3.º seminário)

Plano transversal diafragmático (3.º seminário)

Técnica intercostal

- Tratamento do Ombro

- Técnicas globais

Técnicas de "J"

Técnica transversa paravertebral

Técnica longitudinal paravertebral

Mãos cruzadas longitudinalmente central

Mãos cruzadas longitudinalmente unilateral

Mãos cruzadas transversalmente

Plano transversal nível clavicular (3.º seminário)

- Técnicas Específicas

Indução angular da omoplata

Indução do subescapular

Indução supraespinhosa

Indução infraespinhosa

Indução do bíceps braquial

Indução grande dorsal

Indução peitoral maior

Técnica de deslizamento para bíceps braquial

Indução profunda para bíceps braquial

Indução do espaço subescapular

Indução do músculo peitoral menor

Técnicas telescópicas do membro superior (3.º seminário)

- Tratamento cervical

- Técnicas globais

Estiramento da região cervical posterior

Estiramento da fáscia paravertebral

Plano transversal nível clavicular

- Técnicas Específicas

Indução esternocleidomastóideo

Indução suboccipital

- Tratamento de braço e mão

- Técnicas globais

Técnica de deslizamento transversal dos flexores do pulso e dedos

Técnica longitudinal dos flexores do pulso e dedos

Técnicas cruzadas para os flexores do punho e dedos

Técnicas cruzadas para os extensores do punho e dedos

- Técnicas Específicas

Técnicas de deslizamentos sobre o tendão do tríceps.

Indução dos músculos interósseos

Indução para a fáscia palmar

Indução polegar

- Tratamento da coxa, perna e pé

- Técnicas Globais

Mãos cruzadas para a parte anterior da coxa

Mãos cruzadas para o compartimento anterior da perna

Indução para o compartimento anterior

Técnicas de deslizamento para a parte posterior da coxa

Mãos cruzadas longitudinais para a parte posterior da coxa

Mobilização da fásia aductora

Indução do tricípete sural

- Técnicas especificados

Indução miofascial do quadricípete

Indução do tensor da fásia lata

Indução do piriforme

Indução dos isquiotibiais

Indução do psoas

Indução longitudinal para a fásia plantar

Indução transversal para a fásia plantar

Técnica telescópica do membro inferior (3.º seminário)

Técnico telescópica bilateral

## 6. Técnicas durais

a. Técnica Upledger

b. Técnica fronto-occipital

c. Técnica terceira

d. Indução da fásia glútea

e. Descompressão lombosacral

f. Descompressão lombosacral (alternativa)

g. Indução suboccipital

h. Indução hióideia (transversal)

i. Plano transversal nível clavicular (diafragma)

j. Plano transversal diafragmático (diafragma)

k. Plano transversal nível lombar (diafragma)

l. Equilíbrio da dura-mater

m. Quarto ventrículo

n. Descompressão do esferoide

o. Técnica de sincronização dos temporais

p. Descompressão dos temporais

q. Levantamento dos parietais (lift. parietal)

r. Levantamento dos frontais (lift. frontal)

s. Indução da ATM (3.º seminário)

### **7. ATM e aparelho de mastigação**

a. Plano transversal nível clavicular

b. Indução da ATM

c. Músculo temporal

- Indução profunda da fáscia

- Deslizamento transversal

- Descompressão dos temporais

d. Músculo masséter

- Indução profunda da fáscia do músculo masséter

- Libertação

- Técnica intrabucal

e. Músculo Pterigóideo

- Técnica de indução superficial

- Indução profunda superficial

f. Região hióidea

- Indução transversal

- Plano transversal nível hióideo

- Indução suprahióidea e infrahióidea

g. Indução da língua

h. Indução intrabucal

i. Indução dos flexores largos (técnica retrohióidea)

j. Triângulo suboccipital

k. Indução dos maxilares

l. Técnica de vómer

m. Região ocular

n. Libertação zigomática

o. Libertação do couro cabeludo

### **8. Libertação somato-emotional e técnicas de escuta (princípios de bioenética)**

a. Deslizamento supra-hióideo

b. Indução da torácica anterior

c. Libertação das fáscias cervicais

d. Plano transversal diafragmático

e. Plano transversal nível lombar

f. Indução assistida da fáscia paravertebral

g. Libertação da fáscia do quadrado lombar

- h. Indução da fáscia lombar e tensor da fáscia lata
- i. Indução bilaterais do psoas
- j. Libertação indirecta das restrições da pubis
- k. Libertação dos aductores (região púbica)
- l. Plano transversal do assoalho pélvico
- m. Indução do assoalho pélvico
- n. Plano transversal (linha mamilar) do diafragma
- o. Plano transversal diafragmático
- p. Plano transversal nível clavicular
- q. Técnicas telescópicas do membro superior
- r. Técnicas telescópicas do membro inferior unilaterais e bilaterais

#### **9. Movement Therapy na Terapia Miofascial**

- a. Padrões de movimento globais que envolvam o pleno uso das cadeias miofasciais
- b. Alterações globais e locais. Testes dinâmicos e funcionais
- c. Actividades de percepção do próprio corpo e conscientização
- d. Posturas e sequências de movimento úteis para equilibrar as funções corporais segundo a cadeia miofascial afectada
- e. Actividades de alongamento funcional tridimensional para as cadeias miofasciais
- f. Capacidade de equilíbrio estático-dinâmico-funcional

## **CERTIFICADO**

**Certificado internacional** emitido pela ESITEF®

**Certificado de Formação Profissional**, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

**Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude (IDP, I. P)** para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 25.2 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## **DESCRIÇÃO**

### **A COMPREENSÃO DO SISTEMA FASCIAL REVOLUCIONA O DIAGNÓSTICO E O TRATAMENTO DA DOR**

**A fáscia**, enquanto tecido conjuntivo laxo, **facilita a fisiologia mecânica e funcionalidade** do corpo humano.

Enquanto tecido altamente enervado e sensível, envolve, suspende, dá forma e interliga todas as estruturas

anatômicas, nervosas, vasculares e viscerais.

A compreensão do sistema fascial, **vem revolucionando a forma como se diagnostica, aborda e trata a dor.** (1)

Por isso, as **terapias miofasciais**, enquanto método de avaliação e tratamento global, visam eliminar as **limitações do sistema miofascial e restabelecer o equilíbrio funcional do corpo.** (2)

O **curso completo de terapias miofasciais**, com 126 horas de duração, oferece aos profissionais conhecimento avançado e **diversas técnicas de libertação miofascial**, que permitirão otimizar o trabalho sobre o sistema neuro-músculo-esquelético e postural.

Da aliança entre técnicas suaves e resultados imediatos, prolongados no tempo, nasce o interesse crescente dos profissionais de saúde e desporto pelo domínio deste conceito global de trabalho.

Uma abordagem que lhe permitirá **acelerar a recuperação da função, solucionar défices, queixas dolorosas e/ou outros sintomas** que muitas vezes não têm explicação em exames complementares de diagnóstico e/ou nas avaliações ortopédicas clássicas.

Garantirá, não só o encontro de estruturas dotadas de **mais e melhor plasticidade**, como potenciará **maior receptividade à experiência sensorial**, base física da propriocepção e autoconhecimento.

**Um sistema fascial saudável** facilita as trocas metabólicas, com conseqüente influência directa na **garantia e promoção de bem-estar** dos seus utentes.

1. [The fascia: the forgotten structure](#)
2. [Fascial Disorders: Implications for Treatment](#)