

## MOVEMENT THERAPY NA TERAPIA MIOFASCIAL

C/ Tomas Bonino. Cadeias miofasciais. Padrões de movimento. Alterações globais e locais. Testes dinâmicos e funcionais. Posturas e sequências de movimento. Alongamento funcional tridimensional. Homologação IPDJ (3.4 UC).



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

15 e 16 de Dezembro de 2018

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

12 de Novembro de 2018

#### LOCAL

AmazinGym Padrão da Légua  
Rua Nova dos Fogueteiros 284, 4460 Padrão da Légua (Custóias)  
Latitud: 41.18922 | Longitud: -8.635247

## CARGA HORÁRIA

16 horas

## HORÁRIOS

Sábado: 09h00-19h00 | Domingo: 09h00-18h00

## DESTINATÁRIOS

Profissionais de saúde e desporto (tb. estudantes).

## IDIOMA

Espanhol

## PROGRAMA

- 1 - Anatomia e biomecânica das cadeias miofasciais.
- 2 - Conceito de estabilidade global e analítica, uso global do corpo e movimento eficiente.
- 3 - Padrões de movimento globais que envolvam o pleno uso das cadeias miofasciais.
- 4 - Alterações globais e locais. Testes dinâmicos e funcionais.
- 5 - Actividades de percepção do próprio corpo e conscientização.
- 6 - Posturas e sequências de movimento úteis para equilibrar as funções corporais segundo a cadeia miofascial afectada.
- 7 - Actividades de alongamento funcional tridimensional para as cadeias miofasciais.
- 8 - 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 3.4 Unidades de Crédito Presenciais.

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

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

Aprenderás uma abordagem de terapia física com inúmeros benefícios no sistema fascial:

- Gera um equilíbrio nas tensões miofasciais.
- Contribui para uma maior facilidade e amplitude dos movimentos.
- Aumenta a estabilidade, força e flexibilidade.
- Melhora o tónus muscular e a coordenação.
- Melhora a resiliência articular.
- Previne lesões e promove o alívio da dor.
- Promove o auto-conhecimento e auto-percepção.
- Melhora os sintomas de stress reflectidos no corpo.

## DESCRIÇÃO

### EQUILÍBRIO E ACTIVAÇÃO FASCIAL. DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO ATRAVÉS DO MOVIMENTO

**Movement Therapy** é o mais recente **conceito criado pelo reputado fisioterapeuta Tomas Bonino**, Director da ESITEF – Escola Internacional de Terapia Física, que contempla um conjunto de **abordagens terapêuticas com base no movimento**, útil para avaliar e tratar o paciente de forma activa e dinâmica, procurando promover o seu bem-estar físico, mental e emocional.

Esta proposta de **terapia física inovadora** proporciona o acesso a **ferramentas de diagnóstico para explorar o movimento, a análise dos padrões adquiridos, a relação que se estabelece entre diversas lesões ou patologias e as estratégias de movimento consequentes**.

Além disso, a **Movement Therapy** oferece opções e **variantes terapêuticas de movimento eficiente e ideal** que ajudará a integrar todos os sistemas implicados na dinâmica humana, com vista a uma recuperação clínica real e sustentada no tempo.

A **Movement Therapy responde**, por isso, a uma **necessidade urgente de incluir a análise dinâmica funcional, o diagnóstico do movimento e as estratégias terapêuticas que recorram ao movimento** enquanto veículo e suporte para o trabalho clínico.

#### **Mas porquê incluir a Movement Therapy no trabalho fascial?**

A **terapia manual ou instrumental fascial** nas suas mais variadas abordagens e métodos (todos aplicados passivamente do ponto de vista do paciente), são certamente muito úteis, mas apenas cumprem e satisfazem uma ínfima parte do processo de reabilitação: a que responde à finalidade de libertação ou normalização estrutural das fâscias.

Há uma segunda parte do processo de **reabilitação fascial**, muito mais complexa, mas eficaz a longo-prazo, que tem como objectivo **equilibrar, integrar e activar as estruturas no bom funcionamento**. Por outras palavras,

automatizar o uso dessas fáscias disponíveis nas cadeias e padrões de movimento saudáveis.

Se estas duas partes do processo de reabilitação não forem aplicadas correctamente, a **patologia fascial irá tornar-se crónica e as estruturas retornarão ao estado alterado**, já que o sistema nervoso procurará as mesmas estratégias de movimento associadas à patologia.

Como explica o formador Tomas Bonino, “ter as fáscias “livres” não significa que já estejam saudáveis e que sejamos capazes de usá-las bem. Não significa que as cadeias miofasciais transmitam bem as forças e possam absorver as tensões elásticas globais que garantam a saúde. Saber que as estruturas corporais “podem” não significa que o sistema nervoso “saiba” como usá-las.”