

CURSO DE **HIDROTERAPIA**



Método tradicional de tratamento utilizado há muitos séculos por diferentes culturas. O seu poder terapêutico é baseado em seus efeitos mecânicos e ou termais. Os exercícios realizados em água aquecida proporcionam relaxamento muscular, alívio da dor, redução de espasmos musculares, além de facilitar a movimento articular, o que possibilita trabalhar grandes grupos musculares, em grandes amplitudes de movimento e em diferentes direcções ao mesmo tempo de forma segura. A água reduz a acção da força gravitacional, o que facilita o inicio da descarga de peso em pós operatórios por exemplo, auxilia pacientes com peso excessivo com dores articulares e permite a gestantes realizarem exercícios aeróbicos sem prejuízo a coluna e com segurança.

OBJETIVOS

- Promover uma formação adequada na área da Saúde de forma a permitir aos formandos vivenciar experiências de aplicação prática, aquando de uma futura realização profissional
- Formar profissionais de excelência que se distingam pela sua polivalência, qualidade e profissionalismo, criando oportunidades de contactarem com novas propostas de trabalho

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 25 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 5 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a) e 5 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Água

- 1.1. A evolução da Hidroterapia e do termalismo
- 1.2. Características da água
- 1.3. Águas minerais
- 1.4. Os fundamentos e as regras gerais da utilização da água
- 1.5. As propriedades gerais da água
- 1.6. A aplicação Terapêutica da água
- 1.7. Princípios hidrostáticos e hidrodinâmicos
- 1.8. Principais efeitos da água sobre o organismo
- 1.9. Efeitos fisiológicos da imersão e do exercício físico na água

2. Hidroterapia e Hidrobalneoterapia

- 2.1. Noções sobre algumas técnicas: Relaxamento; Estiramentos; Mobilizações; Fortalecimento
- 2.2. Indicações e benefícios
- 2.3. Precauções e contra indicações
- 2.4. Regras de segurança, regras de higiene e desinfeção, manutenção, entradas e saídas da água
- 2.5. Duches e técnicas termais
- 2.6. Balneários termais
- 2.7. Patologias mais frequentes

3. A Prática

- 3.1. Equipamentos e música
- 3.2. Individual ou em grupo: análise comparativa, estruturação, princípios e fundamentos
- 3.3. Adaptação ao meio

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição	37 EUR
Valor do Curso	210 EUR
Descontos (não acumuláveis)	15% - ex alunos da Promofitness 10% - grupos de 3 pessoas 10% - portadores do Cartão Jovem 20% - habitantes de Madeira ou Açores (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação) 20% - habitantes no estrangeiro (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)



PROMOFITNESS

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS