



Curso Básico Thera-Band®

“Aquatic Therapy”



Associação Nacional da Espondilite Anquilosante – ANEA

Pombal, 10 e 11 Abril 2010

Apresentação

A marca *Thera-Band®* foi introduzida pela primeira vez pela *The Hygenic Corporation* em 1978 e desde então, tem ganho o respeito e o reconhecimento internacional de múltiplos profissionais tais como: “*physiotherapists, chiropractors, and sports trainers for quality and effectiveness. The line of elastic resistance exercise products are endorsed by the American Physical Therapy Association (APTA)*” (Page P., 2003).

A *Thera-Band® Aquatic Product Line* procura ser líder de mercado na terapia e treino em meio aquático. A sua linha de produtos e programas de exercícios são também recomendados pela APTA.

Em 1999 foi fundada a *Thera-Band® Academy* e caracteriza-se por ser uma organização internacional composta por médicos especialistas, fisioterapeutas, profissionais do exercício, do desporto, e professores universitários, com o objectivo primordial de desenvolver e promover a investigação científica neste contexto, como também, disponibilizar programas e materiais que permitam a prevenção e tratamento de problemas e lesões que afectem indivíduo. A *Fisiosport®* representa a *Thera-Band® Academy* em Portugal e é responsável pela formação do Curso Básico “*Thera-Band® Aquatic Therapy*”.

A designação de “*Aquatic Therapy*” aparece muitas vezes como sinónimo de “*Aquatic Physiotherapy*”, “*Hydrotherapy Pools*”, “*Hydrotherapy*”, no fundo corresponde à terapia utilizando a água e o meio aquático. A palavra “*Hidroterapia*” deriva do grego “*hydor*” (água) e “*therapeia*” (cura), significando portanto a utilização da água como agente terapêutico (Duffield, 1976).

A Hidroterapia é tão antiga quanto a história da humanidade, existem referências sobre as actividades no meio aquático, assim como, na utilização da água, tanto para fins recreativos quanto terapêuticos. Não há registo claro quando é que a água foi utilizada pela primeira vez com finalidade terapêutica, no entanto, há indícios que os orientais iniciaram esta prática há 2400 anos a.C.

Actualmente, a popularidade e o valor científico crescente da Hidroterapia parece estar fundamentado no aumento da pesquisa em muitos aspectos diferentes da água, tendo como base o número de publicações internacionais em revistas especializadas, onde o reconhecimento de que as características e propriedades químicas, físicas e hidrodinâmicas da água, podem ser utilizadas para aplicação de métodos e técnicas que acentuam a terapia no meio aquática como uma parte integrante do tratamento do indivíduo em diversas condições fisiopatológicas.

Curso Básico “*Thera-Band® Aquatic Therapy*” pretende habilitar o formando nas teorias e práticas mais relevantes da “*hidrocinésio balneoterapia*”, com especial ênfase na vertente da intervenção no meio aquático, capacitando o formando a exercer a sua actividade neste contexto.

O curso procura respeitar “*Guidelines for Physiotherapists Working in and/or Managing Hydrotherapy Pools*” (Australian Physiotherapy Association, 2002), as “*Normas de Boas Práticas para prestação de Serviços de Fisioterapia (APF)*”, assim como as “*Orientações Globais da Intervenção do Fisioterapeuta em Hidroterapia*” (APF, 2004) e está estruturado de modo a possibilitar ao formando a capacidade de avaliar e intervir em indivíduos com diferentes problemas, tendo por base o processo de raciocínio clínico e a prática baseada na evidência científica, no âmbito do conceito da “*Thera-Band® Academy*”.

Objectivos

No final do Curso o formando deverá ser capaz de:

- Dominar o conhecimento das teorias e práticas mais relevantes da hidrocinésio balneoterapia.
- Caracterizar as propriedades da água e os princípios hidrostáticos e hidrodinâmicos.
- Identificar os efeitos da imersão e do exercício na água.
- Enumerar vantagens / desvantagens, indicações / contra-indicações, perigos e precauções, da intervenção em meio aquático.
- Descrever os princípios de avaliação e tratamento em meio aquático.
- Caracterizar os procedimentos gerais das técnicas aplicadas em meio aquático.
- Demonstrar domínio e aptidão prática na aplicação de exercícios no meio aquático.

Quem beneficia com esta formação?

- Os profissionais ou estudantes que queiram aumentar o leque de estratégias para melhorar as suas competências, utilizando o meio aquático, na resolução de problemas como:

- Diminuição da força, resistência e potência muscular
- Diminuição da estabilidade articular dinâmica e estática
- Diminuição da flexibilidade
- Alteração das reacções de equilíbrio
- Alteração na marcha
- Limitação funcional
- Dor

Total de horas – 16h efectivas (1,5 ECTS)

Datas – 10 e 11 Abril de 2010 (Sábado/Domingo 9h00 – 18h30)

Local – Piscina do Lar da Cercipom – Caseirinhos / Pombal

Destinatários – Estudantes e Licenciados em Fisioterapia, em Ciências do Desporto, em Ciências do Exercício e Fisiologistas

Vagas e Critérios de Selecção

- Vagas limitadas até 24 (nº mínimo de 17 participantes)
- Selecção por ordem de chegada das inscrições

Preços do Curso (IVA incluído à taxa de 20%)

	Licenciados	Estudantes	Sócios da ANEA Sócios da APF
Até 26-03-2010	220 euros	200 euros	200 euros
Depois de 26-03-2010	240 euros	220 euros	220 euros

O preço inclui: DVD/manual do Curso, KIT-Formação; 4 coffee-breaks, desconto no material Thera-band® utilizado no curso adquirido à Fisiosport. No caso de desistência, o valor pago só será devolvido no caso da vaga ser preenchida.

A Organização reserva-se no direito de cancelar o Curso se não houver um mínimo de 17 participantes.

Organização

Associação Nacional da Espondilite Anquilosante – Departamento de Formação

Ficha de Inscrição

Enviar a ficha de inscrição, comprovativo de matrícula do curso, cópia de certificado de habilitações ou cédula profissional e comprovativo de transferência bancária, no caso de ter sido essa a opção, para:

Hospital Distrital de Pombal A/C Ft. Natália Martins Av. Heróis do Ultramar Apartado 40 3101-901 Pombal	Tel.: 236 210019 Telm 967065534 Fax: 236210011 natalia3100@gmail.com fisioterapia@hdpombal.min-saude.pt
---	--

Outras Informações

- **Assiduidade:** para poder ser passado o certificado de presença, é necessário estar em 75% do Curso, isto é, só poderá faltar no máximo a 4h.
- **Necessário trazer:** roupa confortável tipo fato de treino, calção e fato de banho, chinelos, 2 toalha de banho e material de higiene e banho.
- **Avaliação do Formandos:** no final do Curso será feita uma avaliação sumativa dos conteúdos, de carácter facultativo, através de um teste de escolha múltipla. Aos formandos que obtiverem uma classificação de Bom e Muito Bom será passado um certificado referindo que realizou a avaliação sumativa e obteve a classificação X.
- **Avaliação do Curso:** avaliação por parte dos formandos dos aspectos organizativos, pedagógicos e científicos do curso.

Certificado: FISIOSPORT em parceria com a ANEA.

Formadores

Pedro Rebelo, BSc PT, MSc.

- Curso pela Thera-Band Academy: "Academy Train the Trainer Course" – 2005 e 2008.
- Formador/Instrutor Thera-Band nível 6 (*Black Level - Intermediate Instructor*).
- Certificado de Aptidão Profissional como Formador.
- Bacharel em Fisioterapia pela ESTeSL – 1993. Licenciado em Fisioterapia pela ESTeSL – 2000.
- Diploma de Estudos Superiores Especializados em Reabilitação pelo ISPA – 1998.
- Mestre em Comunicação em Saúde pela Universidade Aberta – 2008.
- FT no Hospital de Curry Cabral 1993/00. FT no Hospital da Ordem Terceira 1993/03. FT no desporto de 1999/04.
- Docente e Monitor de Estágio na ESTeSL desde 1993.
- Co-coordenador e Docente convidado da Pós Graduação em Fisioterapia no Desporto no FMH -2008.
- Prof. Adjunto na área científica de fisioterapia da ESTeSL desde 2009.
- Docente do módulo de hidrocinesióbalneoterapia / fisioterapia no meio aquático na ESTeSL desde 1993.
- Experiencia de prática de fisioterapia no meio aquático no Hospital de Curry Cabral no período de 1993/00.
- Frequenta os cursos:
 - Curso "*Halliwick Concept*" (30h), promovido pela Associação Internacional de Halliwick Rhine-Sistem, ministrado por Johan Lambeck, Maio de 2004.
 - "*Curso de Natação Adaptada*" (25h), promovido pela Associação Internacional de Halliwick Rhine-Sistem, ministrado por Johan Lambeck, Setembro de 2004.
 - Curso – "*1º Curso Básico de Técnicas Termais*" (21h), promovido pela Associação Portuguesa de Fisioterapeutas – Grupo de Interesse em Hidroterapia, Fevereiro de 2001.
 - Curso – "*1º Curso Básico de Hidroterapia*" (28h), promovido pela Associação Portuguesa de Fisioterapeutas – Grupo de Interesse em Hidroterapia, Maio de 2001.
 - Curso "*Post Graduado de Hidroterapia*" (35h), promovido pela CMR Alcoitão, Junho de 1995.
 - Curso "*Watsu Clínico: Reabilitação de Utentes Neurológicos e Ortopédicos*" (36h).
 - Curso "Watsu", 2º Curso de iniciação ao Watsu (20h).
 - Curso "Watsu", II Curso de Watsu nível IB (16h).
 - Curso "Watsu", II Curso de Watsu nível IC (18h).

Mª Lapa Rosado, BSc PT, PhDstud.

- Curso pela Thera-Band Academy: "Academy Train the Trainer Course" – 2005 e 2007.
- Formador/Instrutor Thera-Band nível 6 (*Black Level - Intermediate Instructor*).
- Curso de Fisioterapia pela ESSA 1990. Equivalência a Bacharelato pela ESSA em 1994.
- Licenciada em Fisioterapia pela ESSA 2004.
- Doutoranda em Exercício e Saúde pela FMH (Bolseira FCT) 2009.
- FT a exercer em prática privada até 1998. FT nos Serviços de Saúde de São Roque – SCML de 1998 até 2003. FT no Centro de Medicina e de Reabilitação do Alcoitão – SCML desde 2003.
- Monitora de Estágio da Universidade Atlântica desde 2004/05 e da ESSA Alcoitão desde 2005/06.
- Docente do Curso de Licenciatura em Fisioterapia na Universidade Atlântica desde 2008/09.
- Experiencia de prática de fisioterapia no meio aquático no Centro de Reabilitação do Alcoitão.
- Frequenta os cursos:
 - Curso – "*Curso Básico de Hidroterapia*" (28h), promovido pela APF – Grupo de Interesse em Hidroterapia.
 - Curso "*Watsu Clínico: Reabilitação de Utentes Neurológicos e Ortopédicos*" (36h).

Mª João Gomes, BSc PT.

- Curso pela Thera-Band Academy: "Academy Train the Trainer Course" – 2005 e 2007.
- Formador/Instrutor Thera-Band nível 6 (*Black Level - Intermediate Instructor*).
- Bacharel em Fisioterapia pela ESSA 1994.
- FT na clínica Cuf Belém 1994/96. FT no Atlético Clube de Portugal – Basquetebol 1994/96. FT no Sport Algés e Dafundo – Natação 1996/00. Unidade de Cuidados Integrados de Saúde (Serviços Médicos TAP) 1996/02.
- Coordenadora e FT da Clínica Cuf Alvalade desde 2003.
- Monitora de Estágio da Universidade Atlântica; da ESTeSL.
- Experiencia de prática de fisioterapia no meio aquático no Cuf Belém no período de 1994/96.
- Experiencia de prática de fisioterapia no meio aquático no Cuf Alvalade desde 2003.

Celso Silva, BSc PT.

- Curso pela Thera-Band Academy: "Academy Train the Trainer Course" – 2005 e 2008.
- Formador/Instrutor Thera-Band nível 6 (*Black Level - Intermediate Instructor*).
- Formador/Instrutor MFT pela MFT Academy 2005.
- Certificado de Aptidão Profissional como Formador.
- Bacharel em Fisioterapia pela ESSA – 1993. Licenciado em Fisioterapia pela ESTeSL – 2003.

- FT no Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio desde 1994 a 2008. FT na área do desporto desde 1993.
- Monitor de Estágio: ESSA 2004; Universidade Atlântica 2004/07; ISAVE 2006/07; Instituto Piaget – Algarve 2004/09.
- Docente no Instituto Piaget – Algarve desde 2003.
- Docente convidado da Pós Graduação em Fisioterapia no Desporto no FMH -2008.
- FT Coordenador do Serviço de Fisioterapia do HPP-Hospital Privado São Gonçalo de Lagos desde 2008.
- Curso *Thera-Band® Aquatic Therapy* (16h), promovido pela *Archeopraxis* – 2009.

Programa

Sábado
08h30 – Abertura do Secretariado
09h00 – Apresentação do Curso “ <i>Thera-Band® Aquatic Therapy</i> ”
– Propriedades da água, princípios hidrostáticos e hidrodinâmicos (T)
– Efeitos fisiológicos, terapêuticos e psicológicos da imersão e do exercício na água (T)
– Vantagens / desvantagens; indicações / contra-indicações; perigos e precauções (T)
11h00 – Pausa
11h15 – Noções Básicas de Emergência (T)
– Instalações, equipamentos e materiais: Regras de Manutenção (T)
– Avaliação e Registo da Intervenção em meio aquático (T)
– Progressão do Exercício no meio aquático (T)
13h15 – Almoço
14h15 – Aplicação prática dos princípios hidrostáticos e hidrodinâmicos (P)
– Adaptação ao meio aquático (P)
– Entrada e Saída do meio aquático (P)
– Mudanças de Decúbito no meio aquático (P)
16h15 – Pausa
16h30 – Princípios de Tratamento:
– Exercícios de equilíbrio (P)
– Exercícios de alongamento / estiramento (P)
– Exercícios de relaxamento no meio aquático (P)
18h30 – Encerramento
Domingo
08h45 – Esclarecimento de dúvidas
09h00 – Princípios de Tratamento:
– Exercícios de mobilização (P)
– Exercícios de fortalecimento (P)
11h00 – Pausa
11h20 – Princípios de Tratamento:
– Exercícios de reeducação da marcha (P)
– Exercícios em classe (P)
13h20 – Almoço
14h20 – Introdução ao método de Halliwick, método de Bad Ragaz e método de Watsu (T)
– Casos Clínicos & Protocolos de Exercícios & Prática Baseada em Evidência (T)
– Guidelines para Elaboração de Programas de Exercícios segundo “ <i>Thera-Band® Aquatic Therapy</i> ” (T-P)
16h20 – Pausa
16h30 – Princípios de Tratamento:
– Exercícios aquáticos “ <i>Thera-Band® Aquatic Therapy</i> ” (P)
18h30 – Avaliação da Formação e dos Formadores
– Avaliação Sumativa Facultativa
18h45 – Certificados & Encerramento