



BERGQVIST

MASSAGEM & TREINAMENTO

Conteúdo detalhado do curso de fisiologia e anatomia
online na Bergqvist Massagem e Treinamento

A teoria do nosso curso de fisiologia e anatomia com certificação da Suécia segue as normas consolidadas pelo Conselho de Massagem Sueca em Estocolmo e garante uma qualidade altíssima de ensino. É exatamente o mesmo ensino que os alunos de massagem na Suécia recebem para poder trabalhar na área.

Fisiologia e anatomia (200 horas online)

Esqueleto

Ensinamos a função do esqueleto e os nomes técnicos de todos os ossos do corpo e pontos de inserção na musculatura para poder apalpar o corpo com eficácia e formar uma ideia sobre o sistema locomotor do ser humano.

Ensinamos centenas de nomes técnicos dos seguintes ossos para poder saber onde se insere a musculatura:

- Crânio
- Parietal
- Occipital
- Frontal
- Temporal
- Esfenoide
- Etmoide
- Nasal
- Lacrimal
- Maxilar
- Zigomático
- Palatino
- Nasal inferior
- Vômer
- Mandíbula
- Clavícula
- Escápula
- Esterno
- Úmero
- Rádio
- Ulna
- Ossos do carpo
- Costela I-XII
- Vértebras C1-C7
- Vértebras T1-T12
- Vértebras L1-L5
- Sacro
- Cóccix

- Ílio
- Ísquio
- Púbis
- Fêmur
- Patela
- Tíbia
- Fíbula
- Calcâneo
- Ossos do tarso

Tendão e ligamento

Ensinamos o que é tecido conjuntivo e qual sua função. Ensinamos as inserções e função dos maiores tendões, cápsulas articulares e ligamentos do corpo.

Articulações

Ensinamos diferentes tipos de articulações e suas funções. Introdução para entender as partes que constituem uma articulação:

- Líquido sinovial
- Ligamento
- Cartilagem
- Cápsula de articulação
- Membrana sinovial
- Disco (menisco, disco intervertebral)
- Propriocepção

Citologia

Estudamos a célula e as organelas: mitocôndria, núcleo celular, membrana celular, complexo de Golgi, ribossomo, grânulos no citoplasma (triglicérides e glicogênio). Também estudamos algumas proteínas da matriz extracelular, como o grupo de colágeno e elastina.

Sangue, linfa e circulação

Ensinamos como estimular a circulação sanguínea e a linfática através da massagem, além de verdades e mentiras sobre o assunto.

Reconhecimento e estudo das principais artérias e veias do corpo humano na circulação sistêmica e pulmonar.

Ensinamos como medir a pressão arterial (sístole e diástole) e como cuidar da saúde sanguínea.

Os componentes do sangue: sais minerais, vitaminas, hemácias, leucócitos, plaquetas, nutrientes e lixos metabólicos (ácido láctico, ureia, CO₂ etc.)

O sistema nervoso

Reconhecimento e estudo dos principais nervos do corpo humano, como: nervo isquiático (nervo ciático), plexo braquial e nervo vago.

Estudo sobre a medula espinhal e a importância dela para poder aplicar uma massagem com segurança. Problemas na coluna: hérnia de disco, protrusão discal e síndromes envolvendo o nervo isquiático e o plexo braquial.

Aprendizado sobre o sistema nervoso central (SNC) e o sistema nervoso periférico (SNP). Aprender sobre o sistema nervoso autônomo e as funções “parassimpática” e “simpática”.

Anatomia do neurônio: dendrito, axônio, bainha de mielina, nódulo de Ranvier, célula de Schwann e placas neuromusculares (incluindo neurotransmissores como acetilcolina).

A função da membrana celular do neurônio (mantendo concentrações de íons sódio (Na⁺) e íons potássio (K⁺) para gerar potência elétrica com o intuito de gerar bioeletricidade.

Explicação da maneira que os nervos estimulam as fibras musculares (tudo ou nada) e como isso pode gerar LER (Lesão por Esforço Repetitivo).

Músculos

Ensinamos a maioria dos músculos esqueléticos em detalhes. Pontos de inserção da musculatura nos ossos para poder apalpar o corpo e formar uma ideia sobre o sistema locomotor do ser humano.

Ensinamos funções e inserções dos seguintes músculos:

- M. Trapézio
- M. Levantador da escápula
- Mm. Romboides
- M. Grande dorsal
- M. Quadrado do lombo
- M. Eretor da espinha
- M. Peitoral maior
- M. Peitoral menor
- M. Serrátil anterior
- M. Reto do abdome
- M. Oblíquo interno do abdome
- M. Oblíquo externo do abdome
- M. Transverso do abdome
- M. Iliopsoas
- M. Suboccipital
- M. Esplênio da cabeça
- M. Escalenos
- M. Esternocleidomastóideo
- M. Subclávia
- M. Têmporas
- M. Masseter
- M. Supraespinhal
- M. Infraespinhal
- M. Redondo menor
- M. Subescapular
- M. Redondo maior
- M. Deltoide
- M. Bíceps braquial
- M. Tríceps braquial
- M. Coracobraquial
- M. Braquial
- M. Braquiorradial
- Mm. Extensores do antebraço

- Mm. Flexores do antebraço
- Músculos curtos da mão
- M. Diafragma
- M. Glúteo máximo
- M. Glúteo médio
- M. Glúteo mínimo
- Mm. Rotadores do quadril (m. piriforme, m. quadrado femoral, m. obturador, m. gêmeo superior, m. gêmeo inferior)
- M. Tensor da fáscia lata
- M. Sartório
- M. Quadríceps femoral (m. reto femoral, m. vasto medial, m. vasto intermédio, m. vasto lateral)
- Mm. Adutores da perna (m. pectíneo, m. breve, m. longo. m. magno, m. grácil)
- M. Bíceps femoral
- M. Semitendíneo
- M. Semimembráceo
- M. Poplíteo
- M. Plantar
- M. Gastrocnêmio
- M. Sóleo
- M. Tibial anterior
- Mm. Extensores dos dedos do pé
- M. Tibial posterior
- Mm. Flexores dos dedos do pé
- Mm. Fibular longo e breve
- Músculos curtos do pé

Ensinamos como o músculo trabalha e quais funções químicas fazem o músculo funcionar. Vamos falar sobre:

- Ciclo do Krebs e a cadeia respiratória (mitocôndrias e formação de ATP - Trifosfato de Adenosina)
- Processo aeróbio e anaeróbio (ácido láctico)
- Actina e miosina (sarcômero - a unidade básica de contração)
- Agonista, antagonista e sinergista
- Contração isométrica, excêntrica e concêntrica
- Músculos posturais
- Diferenciar músculos mono- e biarticulados

O sistema respiratório

Estudamos a função do m. diafragma durante a respiração, a mecânica respiratória em geral, os alvéolos e a respiração forçada.

Ensinamos exercícios de respiração para aumentar e fortalecer a capacidade pulmonar.

Vamos estudar a interligação entre os sistemas respiratório, cardiovascular (coração e sangue) e o sistema excretor (rins). Incluindo a função dos eletrólitos (sódio, potássio e cálcio), a difusão (osmose, transporte simples e facilitada) e o transporte ativo.

A pele

Ensinamos cuidados a respeito da pele e de sua limpeza. Ensinamos como as sensações da pele chegam ao sistema nervoso central (SNC).

A anatomia da pele: epiderme, derme, glândulas e ductos sudoríparos, músculo eretor do pelo, folículos pilosos e a formação dos pelos.

Proteína fibrinogênio e o reparo dos tecidos com ajuda de plaquetas.

O sistema digestório

Ensinamos as estruturas que fazem parte do sistema digestório: boca, esôfago, estômago, intestino delgado (duodeno, jejuno, íleo) e o intestino grosso, fígado e pâncreas. Incluindo a digestão dos alimentos por meio de enzimas (proteases, amilases e lipases) e a absorção dos carboidratos por meio do co-transporte de sódio-glicose no intestino delgado.

O sistema endócrino

Ensinamos a função principal (sintetização de hormônios e esteroides) das estruturas: pineal, hipófise, pâncreas, ovários, suprarrenais, testículos, tecido adiposo e a tireoide.

Os órgãos sensoriais

Ensinamos, sem aprofundar, sobre os nossos sentidos: visão, olfato, paladar, audição e tato.

O sistema reprodutor

Ensinamos o básico do sistema reprodutor e as diferenças entre homens e mulheres.

Como os espermatozoides e os óvulos sofrem meiose para garantir uma herança genética diferenciada na hora de formar a primeira célula de uma nova vida (o zigoto).

Células-tronco e as teorias das diferenciações iniciais a partir da fecundação que individualiza as futuras células.

Anomalias genéticas, como a trissomia do cromossomo 21 (síndrome de Down).

O sistema urinário

Ensinamos a função principal e alguns problemas comuns dos rins, ureteres, bexiga, uretra, a medula renal, o córtex renal e a função dos nefros.

Ensinamos como a osmose e sais minerais retiram ureia do sistema sanguíneo e formam urina.

Produção do hormônio eritropoetina (EPO), transformação da vitamina D, liberação da enzima renina, que regula a pressão sanguínea.

Síndromes

Ensinamos síndromes comuns no corpo humano, incluindo sintomas, testes, restrições (se o massagista pode ou não pode mexer) e tratamentos para cada uma. As síndromes são:

- Whiplash
- Síndrome do desfiladeiro torácico
- Torcicolo

- Dores subescapulares
- Problemas na articulação da clavícula
- Epicondilite lateral e medial
- Bursite subacromial
- Síndrome de colisão do ombro
- Síndrome de Quervain
- Tendinite do m. supraespinhal
- Ruptura do m. supraespinhal
- Luxação da articulação do ombro
- Tendinite calcária
- Ombro congelado
- Bursite olecraneana
- Subluxação da cabeça do rádio
- Síndrome do túnel do carpo
- Tendinite nodular
- Artrose do metacarpo 1
- Pubalgia
- Tendinite patelar (joelho de saltador)
- Schlatter
- Síndrome do trato iliotibial (joelho de corredor)
- Lesão no menisco
- Periostite
- Síndrome compartimental
- Fraturas por estresse
- Torção do tornozelo
- Lesão de sindesmose
- Tendinite do calcâneo
- Cansaço nas costas
- Lombalgia aguda
- Lombalgia crônica
- Síndrome do m. piriforme
- Dores no nervo ciático
- Hérnia de disco/Protrusão discal

Mercado de trabalho para massagistas

Várias pesquisas indicam que o mercado no Brasil para massagem está em alta.

Cerca de 20% da população mundial se tratam com terapias alternativas. A massagem é o tratamento alternativo mais difundido no mundo.

Fazendo-se uma projeção deste índice de 20% sobre a população brasileira (150 milhões), chegamos a 30 milhões de potenciais clientes no país.

É cada dia mais comum ver massagistas em aeroportos, em shoppings, nas praias, callcenters, e nos escritórios de grandes empresas.

Para ajudar o aluno a conseguir os seus primeiros clientes ou conseguir uma contratação como massagista, vamos dar 10 dicas sobre como ingressar no mercado de trabalho.

- Qual o valor cobrado por sessão?
- Diferentes meios de conseguir clientes
- Divulgação do trabalho
- Onde atender?
- O que é preciso para ser um massagista?
- Legislação
- Ser autônomo

BERGQVIST MASSAGEM E CURSOS DE MASSOTERAPIA

Telefone: (11) 3062-4586 / WhatsApp: (11) 94104-8999

E-mail: info@bergqvist.com.br

Rua Fradique Coutinho 283, Pinheiros, São Paulo