

# Curso de Especialização

## Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA





## Curso de Especialização Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-anatomia-fisiologia-yoga-terapeutico](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-anatomia-fisiologia-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificação

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

O Yoga Terapêutico ganhou grande popularidade como uma forma de tratamento complementar para uma variedade de condições, desde distúrbios musculoesqueléticos a doenças crônicas. Além disso, a integração de conhecimentos de Anatomia e Fisiologia por parte dos instrutores nesta área é essencial no âmbito desta atividade, pois ajuda a compreender como as diferentes posturas e técnicas de respiração afetam o corpo. Com isto em mente, a TECH desenvolveu um Curso de Especialização que permitirá aos participantes alargar a sua compreensão dos aspetos físicos e biológicos do corpo que estão envolvidos na sua ativação durante as sessões de exercício. Tudo isto através de uma metodologia 100% online que lhes proporcionará uma grande flexibilidade.







“

*Um Curso de Especialização que lhe permitirá adquirir as últimas técnicas do Yoga Terapêutico, atualizando ainda os seus conhecimentos sobre Anatomia e Fisiologia”*

Atualmente, existe um grande número de lesões e perturbações que podem ser prevenidas e reabilitadas através da fisioterapia, que permite ao utilizador trabalhar o seu corpo, melhorar a sua saúde e reduzir a dor. Por isso, é essencial que os profissionais desta área tenham uma especialização completa em Anatomia, pois isso permitir-lhes-á realizar sessões de Yoga de acordo com as limitações do corpo e a idade da pessoa.

Por esta razão, a TECH apresenta aos profissionais que desejam especializar-se neste domínio e destacar-se no mesmo este Curso de Especialização, que lhes permitirá continuar a progredir na sua carreira. Isto deve-se ao facto de adquirirem um conhecimento mais avançado da fisiologia que os ajudará a estruturar sessões de terapia mais personalizadas de acordo com a idade do doente. Além disso, atualizarão as suas competências nesta área, pois aprenderão em profundidade sobre o sistema fascial e os benefícios que o Yoga traz para o corpo.

Isto será possível graças ao percurso académico desenvolvido pelo corpo docente deste Curso de Especialização, composto pelos melhores profissionais da área do Yoga e que proporcionará aos alunos o panorama atual desta profissão, através do estudo dos aspetos físicos e biológicos do corpo em cada etapa da vida.

A metodologia inovadora do *Relearning* permitirá aos estudantes concluir o Curso de Especialização de forma 100% online, desde a sua casa e sem ter de cumprir horários fixos. Isto será possível graças a recursos multimédia que apresentam todos os tópicos do Curso de Especialização de uma forma didática. Além disso, os estudantes terão a oportunidade de melhorar as suas capacidades de resolução de problemas através da análise de casos práticos que simulam situações reais de trabalho.

Este **Curso de Especialização em Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*A TECH oferece-lhe a oportunidade de se especializar neste domínio, aumentando o seu campo de ação ao dominar a aplicação do Yoga como ferramenta de reabilitação"*

“

*O domínio dos últimos desenvolvimentos em fisiologia permitir-lhe-á conduzir sessões mais completas e personalizadas, uma vez que compreenderá as características específicas de cada um dos seus utilizadores”*

O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Alcance todos os seus objetivos e faça parte dos melhores profissionais na área do Yoga Terapêutico.*

*Estudar no conforto do seu lar e a qualquer hora será possível graças a este Curso de Especialização.*



# 02

## Objetivos

Este Curso de Especialização permitirá aos alunos alargarem os seus conhecimentos técnicos sobre o Yoga Terapêutico e a Anatomia do corpo humano, com o objetivo de conhecerem em profundidade as limitações do corpo humano para organizarem sessões que tenham em conta este aspeto. Assim sendo, o principal objetivo deste Curso de Especialização é fornecer aos estudantes uma vasta gama de ferramentas que os ajudem a desenvolver uma visão mais completa do Yoga e dos seus benefícios na fisioterapia.







“

*Neste Curso de Especialização da TECH encontrará tudo o que necessita para continuar a avançar na sua carreira” Do que está à espera para se inscrever?”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em evidências científicas
- ♦ Focar-se nos asanas mais adequados em função das características da pessoa e das a pessoa e as lesões que apresenta
- ♦ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



*Torne-se num especialista de Yoga Terapêutico com a TECH e desenvolva imediatamente a sua carreira”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Estrutura do sistema locomotor

- ♦ Estudar a anatomia e a fisiologia dos sistemas esquelético, muscular e articular do corpo humano
- ♦ Identificar as diferentes estruturas e funções do sistema musculoesquelético e como elas se inter-relacionam entre si
- ♦ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e compreender como estes afetam a estrutura do aparelho locomotor
- ♦ Aprofundar os conhecimentos sobre as lesões comuns do sistema musculoesquelético e saber como as prevenir

### Módulo 2. Sistema fascial

- ♦ Estudar a história e o conceito de fáscia, e a sua importância na prática do Yoga
- ♦ Aprofundar os diferentes tipos de mecanorreceptores da fáscia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- ♦ Apontar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de Yoga para uma prática mais eficaz e consciente
- ♦ Explorar a origem e o desenvolvimento do termo tensegridade e a sua aplicação prática no Yoga
- ♦ Identificar as diferentes vias miofasciais e as poses específicas para cada uma das cadeias
- ♦ Aplicar a biomecânica da fáscia na prática do Yoga para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade
- ♦ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática do Yoga e da biomecânica da fáscia

### Módulo 3. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- ♦ Aprofundar as diferentes necessidades do corpo e a prática do Yoga em diferentes alturas da vida, como a infância, a idade adulta e a velhice
- ♦ Explorar como a prática do Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa e como adaptar a prática às suas necessidades
- ♦ Conhecer os cuidados e a prática do Yoga durante a gravidez e o pós-parto e como adaptar a prática às necessidades da mulher neste período
- ♦ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para satisfazer as suas necessidades
- ♦ Aprender a criar sequências de Yoga específicas para cada momento evolutivo e necessidade individual
- ♦ Identificar e aplicar as melhores práticas para garantir a segurança e o bem-estar durante a prática do Yoga em diferentes fases de desenvolvimento e situações especiais



# 03

## Direção do curso

O principal compromisso da TECH com os seus estudantes é proporcionar-lhes uma educação de qualidade e o acesso a recursos pedagógicos de alto nível. Para tal, selecionou cuidadosamente o corpo docente deste Curso de Especialização. Assim, o estudante aprenderá com os melhores profissionais deste campo, que irão partilhar com ele uma atualização sobre os aspetos que envolvem a Fisiologia dentro das terapias de Yoga.





“

*A TECH conta com os melhores docentes para lecionar este Curso de Especialização. Aproveite a oportunidade e descubra o quão longe chegará como especialista de Yoga Terapêutico”*



## Diretora Convidada Internacional

Como **Diretora de Professores e Chefe de Formação** de Instrutores no Integral Yoga Institute em Nova York, Dianne Galliano tornou-se uma das figuras mais importantes a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6000 horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Concilia este trabalho com o seu papel de terapeuta e instrutora noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho também se estende à criação e **direção de programas de Yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



## Dra. Galliano, Dianne

---

- ♦ Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- ♦ Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- ♦ Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- ♦ Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- ♦ Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Dra. Escalona García, Zoraida

- Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treino Funcional com Yoga)
- Formadora de Yoga Terapêutico
- Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- Curso de Professora de Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga eCáncer
- Curso de Monitora de Pilates de Chão
- Curso de Fisioterapia e Nutrição
- Curso de Professora de Meditação





# 04

## Estrutura e conteúdo

Os conteúdos que fazem parte do plano de estudos deste Curso de Especialização foram elaborados pelos melhores especialistas em Yoga Terapêutico. Desta forma, o aluno terá a possibilidade de estudar a estrutura locomotora do corpo, bem como o sistema fascial e a implementação de atividades físicas em cada fase da vida em três módulos. Para além disso, reforçará as competências que lhe permitirão realizar sessões de terapia completas com este exercício.







“

*Conhecer a estrutura do aparelho locomotor é fundamental para desenvolver sessões de Yoga de acordo com as suas limitações”*

## Módulo 1. Estrutura do Aparelho Locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
  - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básica do corpo humano
  - 1.1.2. Posição anatômica
  - 1.1.3. Os eixos do corpo
  - 1.1.4. Os planos anatômicos
- 1.2. Osso
  - 1.2.1. Anatomia óssea do corpo humano
  - 1.2.2. Estrutura e função dos ossos
  - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e a sua relação com a postura e o movimento
  - 1.2.4. A relação entre o sistema esquelético e o sistema muscular
- 1.3. Articulações
  - 1.3.1. Anatomia e fisiologia das articulações do corpo humano
  - 1.3.2. Diferentes tipos de articulações
  - 1.3.3. O papel das articulações na postura e no movimento
  - 1.3.4. As lesões articulares mais comuns e como as prevenir
- 1.4. Cartilagem
  - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
  - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e a sua função no corpo
  - 1.4.3. O papel da cartilagem nas articulações e na mobilidade
  - 1.4.4. As lesões mais comuns nas cartilagens e a sua prevenção
- 1.5. Tendões e ligamentos
  - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dos tendões e ligamentos do corpo humano
  - 1.5.2. Diferentes tipos de tendões e ligamentos e a sua função no corpo
  - 1.5.3. O papel dos tendões e ligamentos na postura e no movimento
  - 1.5.4. As lesões mais comuns nos tendões e ligamentos e como as prevenir
- 1.6. Musculoesquelético
  - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
  - 1.6.2. A relação entre músculos e ossos na postura e no movimento
  - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema musculoesquelético e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.6.4. As lesões musculares mais comuns e como as prevenir
- 1.7. Desenvolvimento do sistema musculoesquelético
  - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema musculoesquelético
  - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema musculoesquelético na infância e na adolescência
  - 1.7.3. Alterações musculoesquelético associadas ao envelhecimento
  - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema musculoesquelético à atividade física e ao treino
- 1.8. Componentes do sistema musculoesquelético
  - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.8.2. O papel dos ossos no sistema musculoesquelético e a sua relação com a postura e no movimento
  - 1.8.3. A função das articulações no sistema musculoesquelético e os cuidados a ter com estas durante prática do Yoga Terapêutico
  - 1.8.4. O papel da fáscia e de outros tecidos conjuntivos no sistema musculoesquelético e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
- 1.9. Controlo nervoso dos musculoesqueléticos
  - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.9.2. O papel do sistema nervoso na contração muscular e no controlo do movimento
  - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema musculoesquelético na postura e no movimento durante a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.9.4. A importância do controlo neuromuscular para a prevenção de lesões e melhoria do desempenho na prática do Yoga Terapêutico
- 1.10. Contração muscular
  - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.2. Os diferentes tipos contração muscular e a sua aplicação na prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática do Yoga Terapêutico

## Módulo 2. Sistema fascial

- 2.1. Fáscia
  - 2.1.1. História
  - 2.1.2. Fáscia vs. aponeurose
  - 2.1.3. Tipos
  - 2.1.4. Funções
- 2.2. Tipos de mecanorreceptores e a sua importância nos diferentes estilos de Yoga
  - 2.2.1. Importância
  - 2.2.2. Golgi
  - 2.2.3. Paccini
  - 2.2.4. Ruffini
- 2.3. Cadeias miofasciais
  - 2.3.1. Definição
  - 2.3.2. Importância no Yoga
  - 2.3.3. Conceito de tensegridade
  - 2.3.4. Os três diafragmas
- 2.4. LSP: Linha Superficial Posterior
  - 2.4.1. Definição
  - 2.4.2. Trilhos anatômicos
  - 2.4.3. Posturas passivas
  - 2.4.4. Posturas ativas
- 2.5. LSA: Linha Superficial Anterior
  - 2.5.1. Definição
  - 2.5.2. Trilhos anatômicos
  - 2.5.3. Posturas passivas
  - 2.5.4. Posturas ativas
- 2.6. LL: Linha Lateral
  - 2.6.1. Definição
  - 2.6.2. Trilhos anatômicos
  - 2.6.3. Posturas passivas
  - 2.6.4. Posturas ativas

- 2.7. LE: Linha Espiral
  - 2.7.1. Definição
  - 2.7.2. Trilhos anatômicos
  - 2.7.3. Posturas passivas
  - 2.7.4. Posturas ativas
- 2.8. Linhas funcionais
  - 2.8.1. Definição
  - 2.8.2. Trilhos anatômicos
  - 2.8.3. Posturas passivas
  - 2.8.4. Posturas ativas
- 2.9. Linhas dos braços
  - 2.9.1. Definição
  - 2.9.2. Trilhos anatômicos
  - 2.9.3. Posturas passivas
  - 2.9.4. Posturas ativas
- 2.10. Principais desequilíbrios
  - 2.10.1. Padrão ideal
  - 2.10.2. Grupo de flexão e extensão
  - 2.10.3. Grupo de abertura e encerramento
  - 2.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

## Módulo 3. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- 3.1. Infância
  - 3.1.1. Por que razão é importante?
  - 3.1.2. Benefícios
  - 3.1.3. Como é uma aula
  - 3.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 3.2. Mulher e ciclo menstrual
  - 3.2.1. Fase menstrual
  - 3.2.2. Fase folicular
  - 3.2.3. Fase ovulatória
  - 3.2.4. Fase lútea

- 3.3. Yoga e o ciclo menstrual
  - 3.3.1. Sequência da fase folicular
  - 3.3.2. Sequência da fase ovulatória
  - 3.3.3. Sequência da fase lútea
  - 3.3.4. Sequência durante a menstruação
- 3.4. Menopausa
  - 3.4.1. Considerações gerais
  - 3.4.2. Alterações físicas e hormonais
  - 3.4.3. Benefícios da prática
  - 3.4.4. Asanas recomendados
- 3.5. Gravidez
  - 3.5.1. Porquê praticar
  - 3.5.2. Asanas no primeiro trimestre
  - 3.5.3. Asanas no segundo trimestre
  - 3.5.4. Asanas no terceiro trimestre
- 3.6. Pós-parto
  - 3.6.1. Benefícios físicos
  - 3.6.2. Benefícios mentais
  - 3.6.3. Recomendações gerais
  - 3.6.4. Praticar com o bebé
- 3.7. Terceira idade
  - 3.7.1. Principais patologias que vamos encontrar
  - 3.7.2. Benefícios
  - 3.7.3. Considerações gerais
  - 3.7.4. Contraindicações
- 3.8. Deficiência física
  - 3.8.1. Danos cerebrais
  - 3.8.2. Danos na medula
  - 3.8.3. Danos musculares
  - 3.8.4. Como elaborar uma aula







- 3.9. Deficiência sensorial
  - 3.9.1. Auditiva
  - 3.9.2. Visual
  - 3.9.3. Sensorial
  - 3.9.4. Como elaborar uma sequência
- 3.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns com que nos iremos deparar
  - 3.10.1. Síndrome de Down
  - 3.10.2. Autismo
  - 3.10.3. Paralisia cerebral
  - 3.10.4. Perturbação do desenvolvimento intelectual

“

*A combinação dos melhores conteúdos multimédia com a metodologia de aprendizagem mais inovadora do mercado está à sua espera. Inscreva-se já”*



05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*



## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.





No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



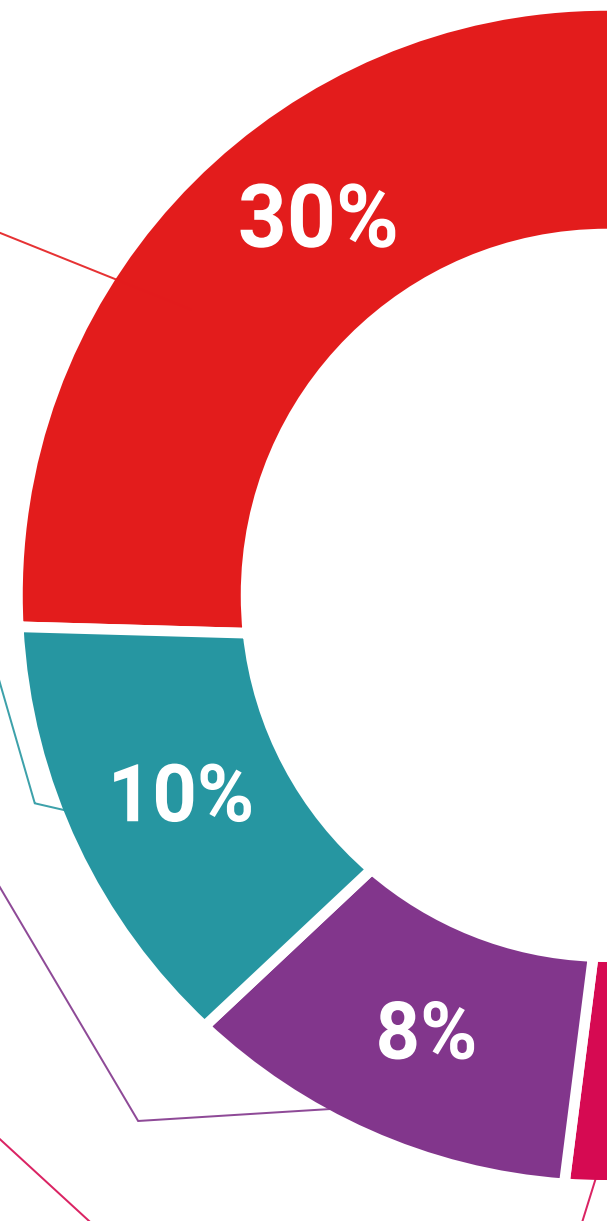
#### Práticas de aptidões e competências

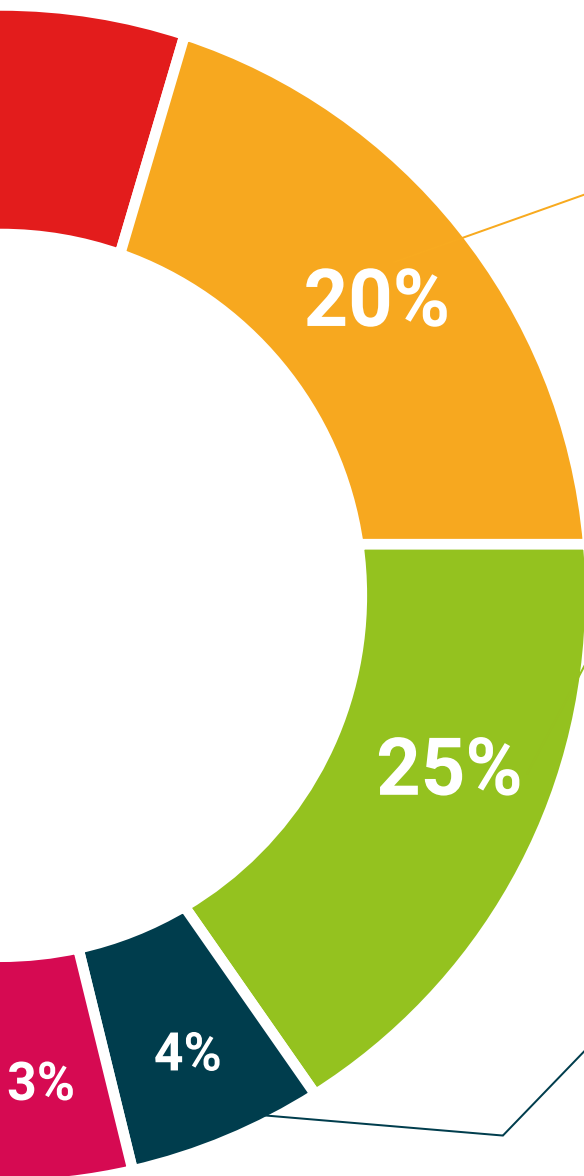
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.





06

# Certificação

O Curso de Especialização em Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico garante, além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização emitido pela TECH Universidade Tecnológica.







“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Especialização em Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico**

Modalidade: **online**

Duração: **24 semanas**

ECTS: **18**

Reconhecido pela NBA



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



## Curso de Especialização Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização

## Anatomia e Fisiologia em Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica