

## Curso

Aplicação das Técnicas  
de Asana e sua Integração  
para Enfermagem



## Curso

### Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração para Enfermagem

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/enfermagem/curso/aplicacao-tecnicas-asana-integracao-enfermagem](http://www.techtute.com/br/enfermagem/curso/aplicacao-tecnicas-asana-integracao-enfermagem)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificado

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

A implementação de asanas na medicina é uma abordagem cada vez mais utilizada para complementar o tratamento de várias doenças e patologias. Seus benefícios físicos e mentais levaram médicos e profissionais de enfermagem a incorporar essas técnicas em sua prática clínica. Por esse motivo, a TECH desenvolveu um programa de Técnicas de Asanas e sua Integração para Enfermagem, que permitirá ao aluno se aprofundar em todos os aspectos relacionados à técnica de Asanas, sua função, seus fundamentos e as diferentes posições para realizá-las. Tudo isso em um formato totalmente online, isento de aulas presenciais e horários rígidos, proporcionando ao profissional de enfermagem o máximo de flexibilidade para torná-lo compatível com suas responsabilidades diárias.



“

*Atualize-se sobre como o Yoga e as Asanas podem ser úteis no controle da dor crônica e na redução da ansiedade”*

Atualmente, existem diversos estudos que comprovam a eficácia do Yoga e das Asanas no campo da Enfermagem. Em termos gerais, foi demonstrado que a prática regular de Yoga e a aplicação de Asanas podem ser benéficas para a saúde física e mental dos pacientes, contribuindo para a melhoria do tratamento de diversas doenças e condições, como as cardiovasculares, respiratórias, musculoesqueléticas e neurológicas.

Evidentemente, esses novos métodos levam os profissionais de Enfermagem a realizar uma atualização constante em seus conhecimentos e a colocar em prática as novas e eficazes técnicas de tratamento terapêutico como complemento à medicina. É por isso que a TECH desenvolveu este Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração para Enfermagem, com a intenção de que o profissional esteja a par das técnicas específicas de Asanas e sua implementação na prática clínica diária.

Além disso, uma figura de grande prestígio internacional no campo do Yoga participou da elaboração dos conteúdos deste programa. Através de uma Masterclass distinta e única, o profissional de enfermagem poderá aprofundar-se na experiência de uma das instrutoras e terapeutas mais renomadas do mundo.

Uma alternativa acadêmica que se adapta às demandas específicas dos enfermeiros e que, além disso, não exige que cumpram um horário fixo. Isso é possível graças à flexibilidade do formato online,

permitindo que o aluno acesse o Campus Virtual de qualquer dispositivo eletrônico com acesso à internet, podendo assim até mesmo baixar todos os conteúdos disponíveis deste Curso Universitário.

Este **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração para Enfermagem** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Yoga
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Explore as várias práticas do Yoga e das Asanas e seus benefícios em pacientes com diferentes doenças com uma exclusiva Masterclass nesta área”*

“

*Um Curso Universitário online que permitirá se aprofundar na aplicação correta das Técnicas de Asana na área da Enfermagem”*

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Saiba como melhorar a dor e as doenças cardiovasculares implementando asanas como um complemento ao tratamento médico.*

*A TECH apresenta uma opção flexível para que você atualize suas habilidades profissionais sem deixar de lado suas atividades diárias.*



# 02

## Objetivos

O propósito deste programa acadêmico é atualizar os conhecimentos que os profissionais de Enfermagem têm acerca das técnicas que o Yoga utiliza como método terapêutico, e assim colocar em prática Métodos de Asana e sua Fusão. Portanto, ao concluir este programa, os alunos alcançarão uma compreensão geral do corpo, sua mecânica corporal e o correto desenvolvimento e aplicação de Asanas. Todos esses aspectos, apresentados pioneiramente e reunidos em um material didático e 100% online, o que facilita a atualização constante sem estar sujeito a horários rígidos.







“

*Modernize-se em biomecânica e sua relação com o Yoga Terapêutico”*



## Objetivos gerais

---

- Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- Explorar as posturas (asanas) mais adequadas de acordo com as características da pessoa e suas lesões
- Explorar os estudos sobre biomecânica e sua aplicação às posturas (asanas) do Yoga Terapêutico
- Descrever a adaptação das posturas (asanas) do Yoga para as patologias de cada pessoa
- Explorar as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento existentes





## Objetivos específicos

---

- ♦ Aprofundar na contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes Asanas
- ♦ Identificar os princípios de ação mínima: Sthira, Sukham e Asanam
- ♦ Aprofundar no conceito de Asanas de pé
- ♦ Descrever os benefícios e contraindicações dos Asanas em extensão
- ♦ Indicar os benefícios e contraindicações dos Asanas em rotação e inclinação lateral
- ♦ Descrever as contraposturas e quando utilizá-las
- ♦ Aprofundar nos Bandhas e sua aplicação no Yoga Terapêutico



*Utilize as técnicas de meditação e relaxamento mais eficazes para proporcionar ao paciente uma melhor estabilidade física e mental”*

# 03

## Direção do curso

Para o perfeito desenvolvimento deste Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração para Enfermagem, a TECH realizou uma seleção meticulosa dos docentes que se encarregarão de ministrar este programa. Assim, o aluno terá a segurança de participar de um dos programas mais completos, com o acompanhamento de profissionais de grande trajetória e, claro, toda a experiência necessária para poder guiar as técnicas teórico-práticas que estão incluídas. Este programa conta com a presença de um especialista internacional convidado, que trará seu conhecimento mais profundo sobre a implementação do Yoga e das Asanas para o uso terapêutico.



“

*A TECH colocou à sua disposição a presença de um profissional internacionalmente reconhecido no campo do Yoga e do uso de Asanas”*

## Diretora Internacional Convidada

Sendo a Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York, Dianne Galliano se posiciona como uma das figuras mais importantes deste campo a nível internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente o yoga terapêutico, contando com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, sua função tem sido a de tutorizar, desenvolver protocolos e critérios de formação e proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Ela concilia essa função com seu papel como terapeuta e instrutora em outras instituições como The 14th Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Seu trabalho também se estende à criação e direção de programas de yoga, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo de sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos pré-natais e pós-natais, adultos jovens e até veteranos de guerra com uma série de problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles, realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em recuperação de cirurgias cardíacas ou pós-câncer de mama, vertigem, dores nas costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Ela possui várias certificações, destacando-se a E-RYT 500 pela Yoga Alliance, Suporte Vital Básico (SVB) pela American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



## Sra. Dianne Galliano

---

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova York, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico na The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova York
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Formada em Ensino Fundamental I pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

*Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Sra. Zoraida Escalona García

- Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treinamento Funcional com Yoga)
- Formadora em Yoga Terapêutico
- Formada em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madrid
- Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso em Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação



## Professores

### Sra. Vanessa Villalba

- ◆ Instrutora nos Ginásios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Yoga (IEY), Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Aéreo, Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Integral no IEY Sevilha
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEY Huelva
- ◆ Instrutora de Yoga para gestantes e pós-parto no IEY Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Nidra, Yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ◆ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutora de Pilates Solo com implementos
- ◆ Técnico Avançado em Fitness e Treinamento Pessoal pela FEDA
- ◆ Instrutora de *Spinning Start I* pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de *Power Dumbell* pela Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromassagista em Quirotema pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ◆ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha

# 04

## Estrutura e conteúdo

O programa conta com um amplo plano de estudos que permitirá ao profissional de Enfermagem estar na vanguarda no campo do Yoga Terapêutico e na boa implementação de Asanas. Isso lhe proporcionará uma abordagem detalhada das posturas de Asana, incluindo seu conceito, objetivo principal, alinhamento e princípios de ação mínima. Um plano de estudos que, além disso, se complementa com material audiovisual, leituras complementares, vídeos detalhados e exercícios de autoconhecimento.





“

*Explore o campo dos Bandhas e todos os aspectos necessários para que você aplique essa técnica utilizada por especialistas”*

## Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

- 1.1. Asanas
  - 1.1.1. Definição de Asanas
  - 1.1.2. Asanas nos Yoga Sutras
  - 1.1.3. Propósito mais profundo das Asanas
  - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio de ação mínima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanasm
  - 1.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
  - 1.2.3. Teoria das gunas
  - 1.2.4. Influência das gunas na prática
- 1.3. Asanas de pé
  - 1.3.1. A importância das Asanas de pé
  - 1.3.2. Como trabalhá-las
  - 1.3.3. Benefícios
  - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentados e supinas
  - 1.4.1. Importância das Asanas sentadas
  - 1.4.2. Asanas sentadas para a meditação
  - 1.4.3. Asanas supinas: definição
  - 1.4.4. Benefícios das posturas supinas
- 1.5. Asanas de extensão
  - 1.5.1. Por que as extensões são importantes?
  - 1.5.2. Como trabalhá-las com segurança
  - 1.5.3. Benefícios
  - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas de flexão
  - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
  - 1.6.2. Execução
  - 1.6.3. Benefícios
  - 1.6.4. Erros mais frequentes e como evitá-los





- 1.7. Asanas de rotação: torções
  - 1.7.1. Mecânica da torção
  - 1.7.2. Como realizá-las corretamente
  - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas de inclinação lateral
  - 1.8.1. Importância
  - 1.8.2. Benefícios
  - 1.8.3. Erros mais comuns
  - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contraposturas
  - 1.9.1. O que são?
  - 1.9.2. Quando realizá-las
  - 1.9.3. Benefícios durante a prática
  - 1.9.4. Contraposturas mais empregadas
- 1.10. *Bandhas*
  - 1.10.1. Definição
  - 1.10.2. Principais *Bandhas*
  - 1.10.3. Quando empregá-las
  - 1.10.4. *Bandhas* e yoga terapêutico

“

*Participe de uma terapia de asanas e mantenha-se atualizado com as técnicas mais recentes utilizadas pelos profissionais”*

05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: o **Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o **New England Journal of Medicine**.





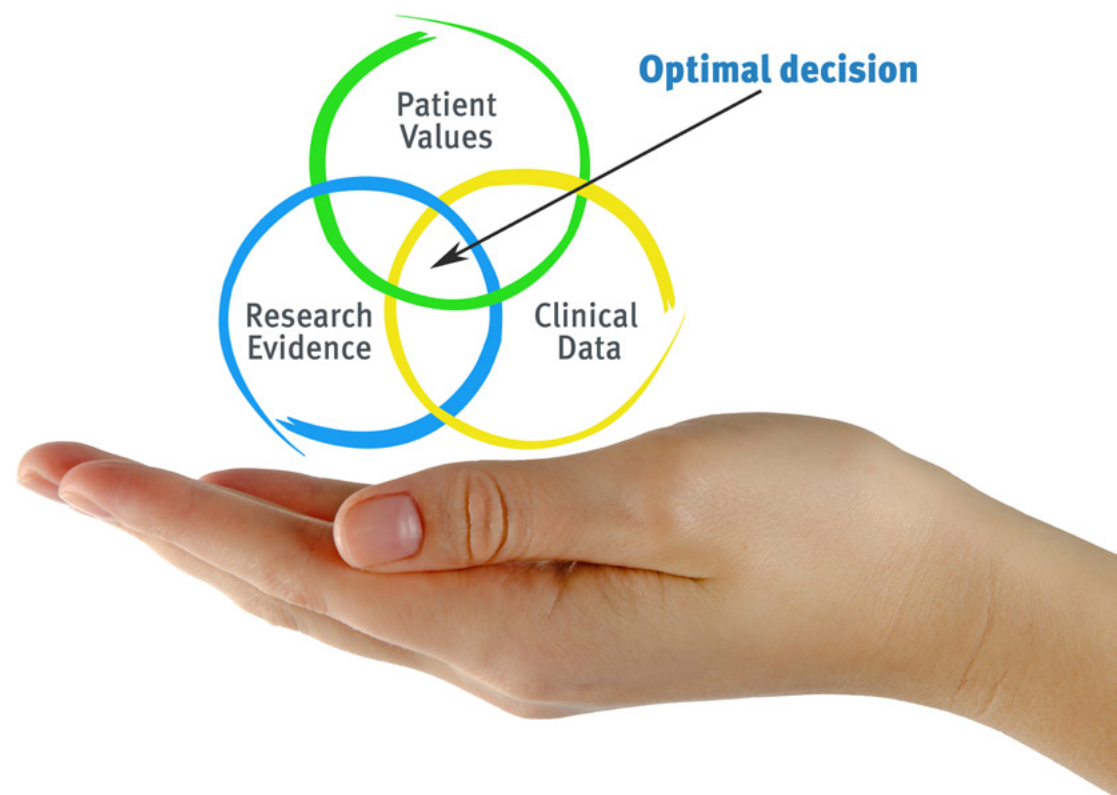
“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH Nursing School usamos o Método de Estudo de Caso

Em uma situação concreta, o que um profissional deveria fazer? Ao longo deste programa, os alunos irão se deparar com diversos casos clínicos simulados, baseados em pacientes reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH os enfermeiros experimentam uma maneira de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



*Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais na prática da enfermagem profissional.*



“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os enfermeiros que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo que o profissional de enfermagem integre melhor o conhecimento no ambiente hospitalar ou no atendimento primário.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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



*O enfermeiro aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de softwares de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Essa metodologia já capacitou mais de 175 mil enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independente da carga prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



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



#### Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi desenvolvido especificamente para o programa pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em todo o material que colocamos à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas de enfermagem atuais. Tudo isso com o máximo rigor, explicado e detalhado para contribuir para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo, você pode vê-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

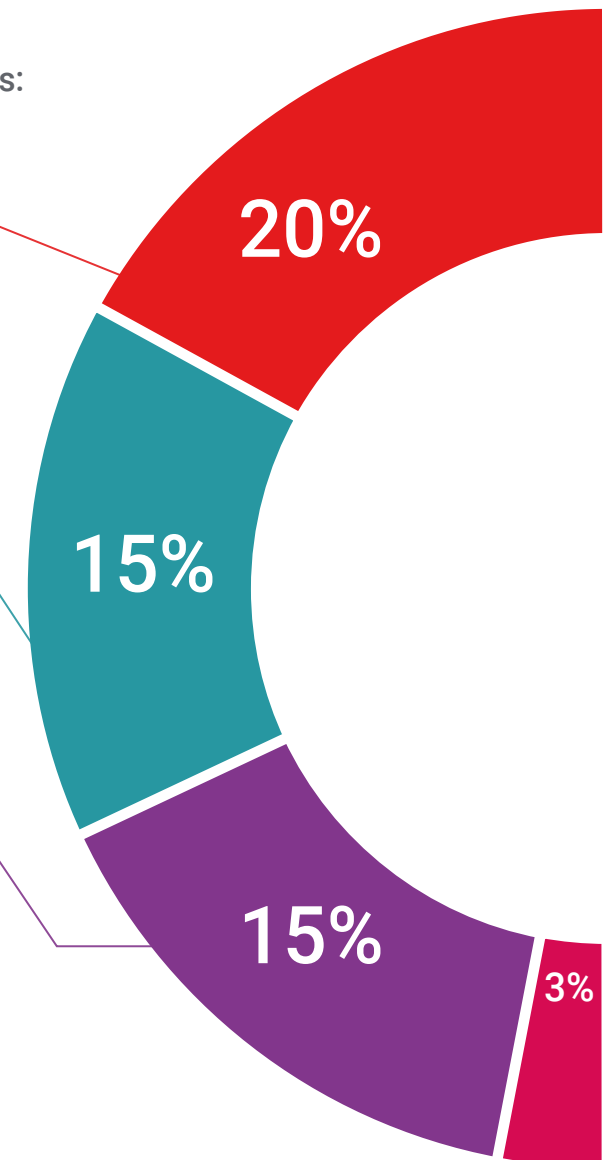
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica, através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

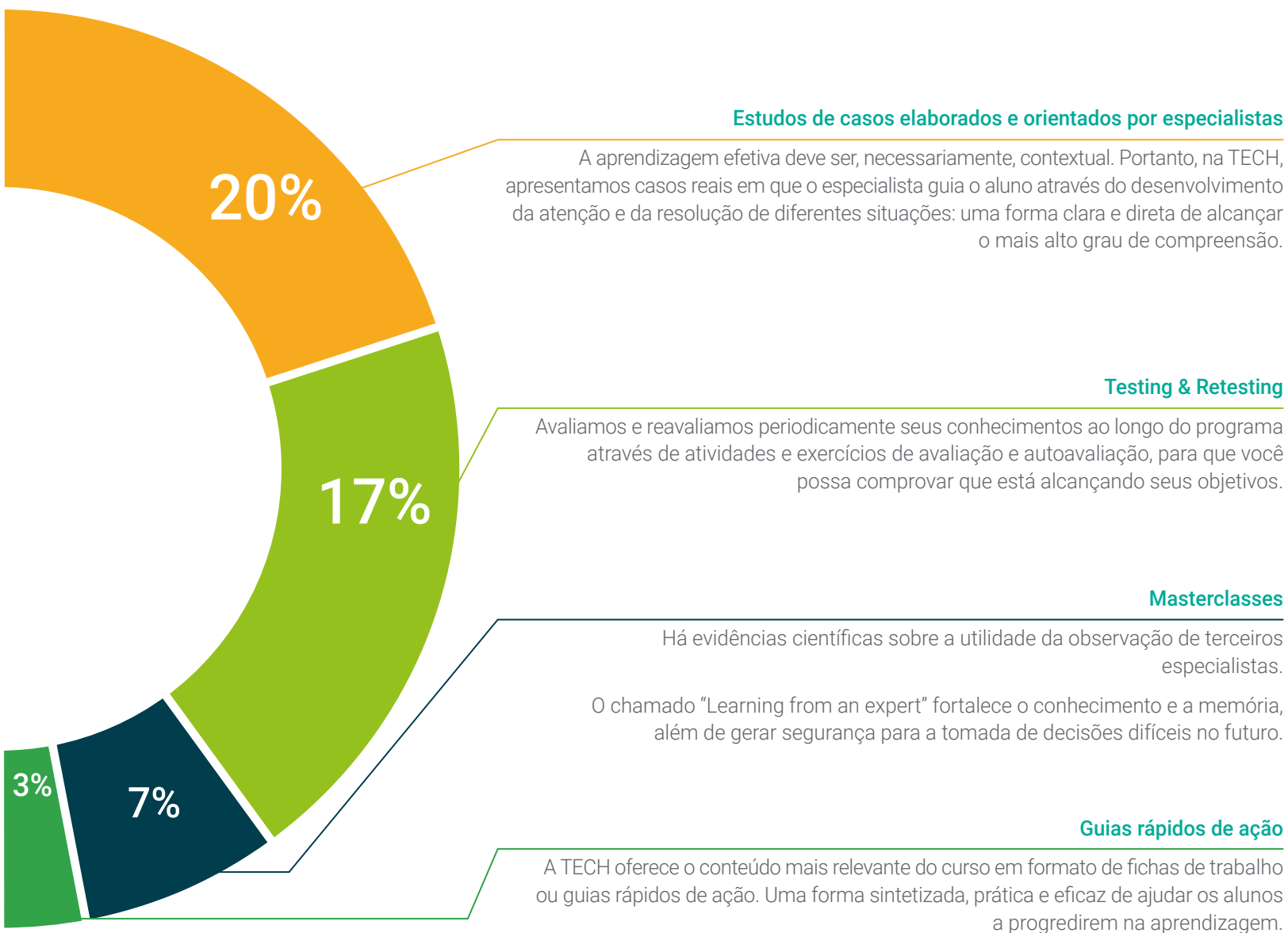
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





06

# Certificado

O Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração para Enfermagem garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”*

Este **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração para Enfermagem** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração para Enfermagem**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



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



futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

**Curso**  
Aplicação das Técnicas  
de Asana e sua Integração  
para Enfermagem

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

## Curso

Aplicação das Técnicas  
de Asana e sua Integração  
para Enfermagem