

Curso

Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermagem



Curso

Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento 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/bases-neurológicas-tecnicas-meditacao-relaxamento-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 neurociência e as práticas de meditação e relaxamento têm ganhado grande relevância no campo da saúde e do bem-estar. Desta forma, o interesse científico pelos estudos das alterações neurológicas causadas pela meditação tem aumentado. Por isso, a TECH desenvolveu uma capacitação online que fornece ao aluno as informações mais atualizadas e rigorosas sobre técnicas de relaxamento e meditação, bem como as bases neurológicas que as sustentam. Vale ressaltar que o programa se adapta às demandas atuais ao ser oferecido em um formato 100% online, permitindo que os profissionais acessem o conteúdo de qualquer lugar e a qualquer momento.





“

Você se aprofundará nas sessões de Yoga Nidra e seus benefícios para pacientes com estresse e falta de concentração”

A ampla documentação científica disponível mostra como o Yoga tem uma influência importante na saúde física e mental de pacientes de diversas populações, como os saudáveis, mulheres grávidas, com dor crônica, ansiedade, diabetes ou câncer. Esses benefícios levaram a que cada vez mais profissionais de enfermagem incluam essa atividade física em seus tratamentos terapêuticos.

Essas vantagens baseiam-se nos diferentes asanas, variantes e técnicas de respiração utilizadas nas diversas sessões dessa disciplina. Daí surge este Curso de Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermagem.

Trata-se de uma capacitação que oferece ao graduado uma jornada acadêmica atualizada sobre os mantras, os aspectos internos do yoga, a meditação, as ondas cerebrais durante a meditação, o yoga nidra e o *Mindfulness*. Nesse sentido, o programa foi elaborado por prestigiados especialistas e inclui uma grande quantidade de materiais didáticos em diferentes suportes audiovisuais para garantir uma integração dos conceitos rápida, eficaz e natural.

Além disso, os graduados que se envolverem nesse processo educacional de atualização poderão conciliá-lo com suas responsabilidades profissionais e pessoais, pois é ministrado sob uma modalidade 100% online. Desta forma, será necessário apenas um dispositivo eletrônico com conexão à internet para acessar o programa mais atualizado em Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermagem do panorama acadêmico atual.

Este **Curso de Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento 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
- ♦ Contém 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 equipamento, fixo ou móvel, com conexão à Internet



Você está diante de uma formação acadêmica desenvolvida por autênticos especialistas no mundo do Yoga”

“

Você dominará as técnicas internas do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, melhorando assim a concentração e o equilíbrio mental de seus pacientes”

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.

Você conhecerá a metodologia Relearning, uma forma interativa e participativa de aprendizagem, que permitirá integrar efetivamente o conhecimento à sua prática profissional.

Atualize-se com a flexibilidade de estudar este programa online, sem restrições de tempo ou deslocamentos, adaptando-o às suas necessidades e estilo de vida.



02

Objetivos

O graduado deste programa adquirirá os conhecimentos necessários para aplicar eficazmente práticas de meditação e de relaxamento em sua prática profissional. Desta forma, exploraremos os aspectos internos do Yoga, como Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, que permitirão cultivar a concentração, a introspecção e a conexão profunda consigo mesmo. Tudo isso por meio dos melhores conteúdos condensados em 6 semanas de capacitação totalmente virtual.



“

*Um Curso Universitário que se adapta
à sua necessidade de atualização, por
meio de uma metodologia 100% online”*



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



Atualize suas habilidades para promover o seu futuro profissional e a qualidade do serviço oferecido aos seus pacientes graças a este Curso Universitário”





Objetivos específicos

- ◆ Descrever as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento na prática de Yoga
- ◆ Aprofundar na definição de mantra, sua aplicação e benefícios na prática de meditação
- ◆ Identificar os aspectos internos da filosofia do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e como se relacionam com a meditação
- ◆ Investigar os diferentes tipos de ondas cerebrais e como ocorrem no cérebro durante a meditação
- ◆ Identificar os diferentes tipos de meditação e as técnicas de meditação guiada e como se aplicam na prática de Yoga
- ◆ Aprofundar no conceito de Mindfulness, seus métodos e diferenças com a meditação
- ◆ Aprofundar sobre Savasana, como guiar uma relaxação, os diferentes tipos e adaptações
- ◆ Identificar os primeiros passos no Yoga Nidra e sua aplicação na prática de Yoga

03

Direção do curso

Com o firme propósito de proporcionar aos profissionais de enfermagem uma formação excepcional, este programa conta com uma equipe de profissionais de destaque nesse campo, cuidadosamente selecionados pela TECH. Esses experientes professores compartilharão seu profundo conhecimento e experiência em cada ponto do plano de estudos, desde a compreensão dos mantras e seus benefícios, até o domínio das técnicas de meditação, Mindfulness e Yoga Nidra. Portanto, os profissionais matriculados poderão aprender com base em sua vasta experiência profissional.





“

Uma formação acadêmica que irá atualizá-lo com as pesquisas mais recentes sobre ondas cerebrais durante a meditação”

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

Sr. Ricardo Ferrer

- ◆ Diretor da Escola Centro de Luz
- ◆ Diretor da Escola Nacional de Reiki Evolutivo
- ◆ Instrutor de *Hot Yoga* no Centro de Luz
- ◆ Formador de Instrutores de *Power Yoga*
- ◆ Formador de Monitores de Yoga
- ◆ Formador de Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ◆ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Instrutor de *Body Intelligence Yoga*
- ◆ Instrutor de *Sup Yogao*

04

Estrutura e conteúdo

Este programa acadêmico oferece ao aluno um processo de atualização com informações de ponta sobre as Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento. O plano de estudos inclui detalhes precisos e recentes sobre os benefícios dos mantras, os aspectos internos do Yoga, meditação e as diferenças entre meditação e Mindfulness. Além disso, uma biblioteca virtual estará disponível 24 horas por dia, através de qualquer dispositivo digital com conexão à internet.



“

Com os materiais audiovisuais mais completos e dinâmicos do mercado acadêmico, você terá ao seu alcance as informações mais recentes sobre as Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento”

Módulo 1. Técnicas de Meditação e Relaxamento

- 1.1. Mantras
 - 1.1.1. O que são?
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Mantras de abertura
 - 1.1.4. Mantras de encerramento
- 1.2. Aspectos internos do Yoga
 - 1.2.1. Pratyahara
 - 1.2.2. Dharana
 - 1.2.3. Dhyana
 - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditação
 - 1.3.1. Definição
 - 1.3.2. Postura
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações
- 1.4. Ondas cerebrais
 - 1.4.1. Definição
 - 1.4.2. Classificação
 - 1.4.3. Do sono para a vigília
 - 1.4.4. Durante a meditação
- 1.5. Tipos de meditação
 - 1.5.1. Espiritual
 - 1.5.2. Visualização
 - 1.5.3. Budista
 - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Técnicas de meditação 1
 - 1.6.1. Meditação para alcançar seu desejo
 - 1.6.2. Meditação do coração
 - 1.6.3. Meditação Kokyuhoo
 - 1.6.4. Meditação do sorriso interno





- 1.7. Técnicas de meditação 2
 - 1.7.1. Meditação para limpeza dos chakras
 - 1.7.2. Meditação da bondade amorosa
 - 1.7.3. Meditação nos presentes do momento
 - 1.7.4. Meditação em silêncio
- 1.8. Mindfulness
 - 1.8.1. Definição
 - 1.8.2. Em que consiste?
 - 1.8.3. Como aplicá-lo
 - 1.8.4. Técnicas
- 1.9. Relaxamento/savAsanas
 - 1.9.1. Postura de fechamento das aulas
 - 1.9.2. Como fazer e ajustar
 - 1.9.3. Benefícios
 - 1.9.4. Como conduzir um relaxamento
- 1.10. Yoga nidra
 - 1.10.1. O que é yoga nidra?
 - 1.10.2. Como é uma sessão?
 - 1.10.3. Fases
 - 1.10.4. Exemplo de sessão

“

Atualize-se sobre as mais recentes técnicas de meditação espiritual e budista com o mais completo plano de estudos e a metodologia mais eficaz: só na TECH!”

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:

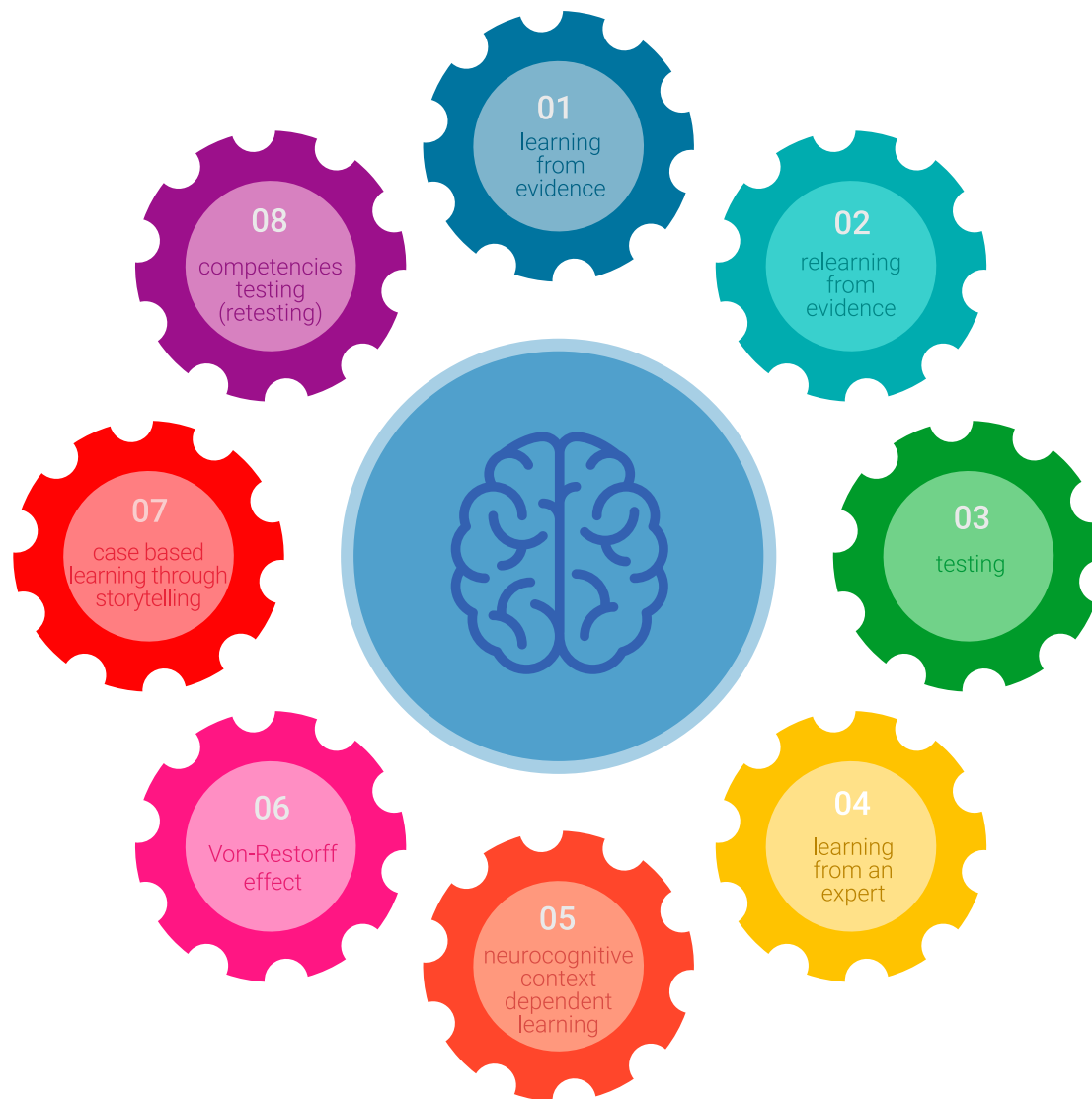
1. Os enfermeiros que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo que o profissional de enfermagem 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.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

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

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 cada um dos materiais 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

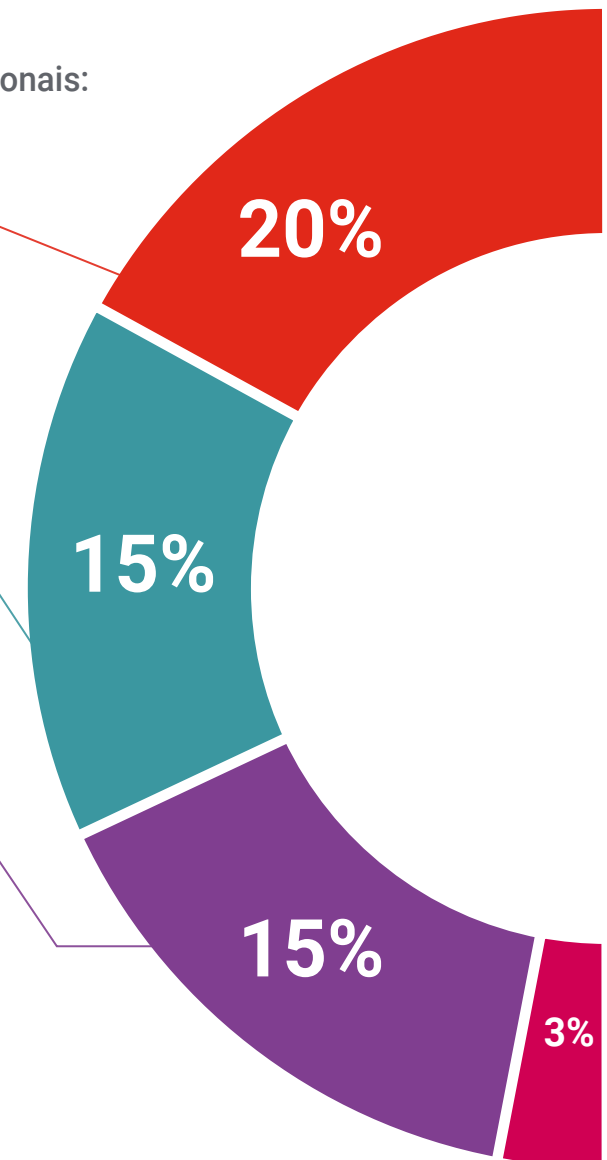
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

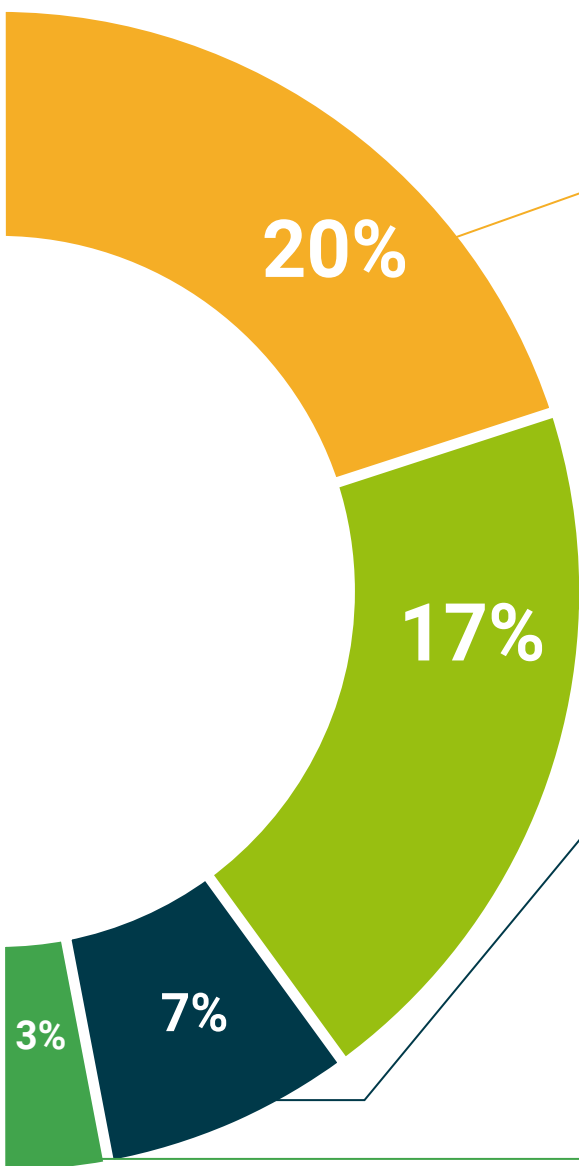
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.





Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que o especialista guiará o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente seus conhecimentos ao longo do programa através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que você possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

Certificado

O Curso de Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermagem garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermagem** conta com o conteúdo 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 Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento 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 sustentável

tech universidade
tecnológica

Curso

Bases Neurológicas em
Técnicas de Meditação e
Relaxamento
para Enfermagem

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

Curso

Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermagem