

Curso

Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermagem





Curso

Biomecânica de Asanas em Pé 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/biomecanica-asanas-pe-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

Ao longo dos anos, o Yoga se tornou uma disciplina ideal para aliviar doenças musculares, estresse e ansiedade. O foco na biomecânica de Asanas em Pé contribui, de fato, para a prevenção de lesões ou até mesmo para sua reabilitação. Isso levou os profissionais de enfermagem a aprofundar seus conhecimentos sobre essa disciplina e suas técnicas, a fim de adaptá-las às necessidades de cada paciente. Por esse motivo, a TECH elaborou um programa que permitirá ao enfermeiro se aprofundar em tudo relacionado aos movimentos, posturas e biomecânica de asanas em pé. Conseqüentemente, o profissional analisará posturas como a *Urdhva Dhanurasana*, a *Utthita Trikonasana* e a *Adho Mukha*. Tudo isso em um formato 100% online, livre de aulas presenciais e horários fixos.





“

Atualize-se sobre todos os movimentos, posturas e reações do corpo com este Curso de Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermagem"

O surgimento de diversas doenças musculoesqueléticas, cardiovasculares e diferentes problemas respiratórios são, na maioria dos casos, consequência de maus hábitos aos quais o corpo humano tem se acostumado. Isso se deve à negligência com a saúde, à má postura durante o horário de trabalho e ao processo natural de envelhecimento. Nesse contexto, o Yoga representa um reforço importante para fortalecer a musculatura, melhorar a flexibilidade ou até mesmo reduzir a ansiedade.

Dados seus múltiplos benefícios terapêuticos, cada vez mais profissionais de enfermagem desejam adquirir novos conhecimentos e se aprofundar nesta disciplina e suas múltiplas especialidades, como pode ser a própria biomecânica do pé. Com esse objetivo em mente, desenvolvemos o Curso de Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermagem, a fim de proporcionar ao enfermeiro um conteúdo avançado sobre esta disciplina. Um programa único que permitirá explorar questões como o Saudação ao Sol, Asanas de equilíbrio e os fundamentos biomecânicos das principais Asanas de flexão de coluna.

Além disso, o aluno terá à sua disposição uma masterclass ministrada por uma das figuras internacionais mais relevantes no âmbito do Yoga, com ampla experiência de décadas neste campo. Desta forma, o profissional de enfermagem se aprofundará na mais relevante e atual Biomecânica de Asanas em Pé.

Uma oportunidade para adquirir novas técnicas através de uma formação acadêmica adaptável e confortável, que não obriga a seguir horários rígidos. Com a TECH, o enfermeiro terá maior liberdade para administrar seu tempo de estudo e equilibrar suas obrigações, podendo até mesmo fazer o download do plano de estudos disponível no Campus Virtual.

Este **Curso de Biomecânica de Asanas em Pé 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 dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Você terá o conteúdo mais avançado e estará atualizado sobre as novas técnicas de Asanas em Pé"

“

Atualize-se com a melhor alternativa de Yoga para fortalecer os músculos e melhorar o equilíbrio”

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.

Explore a análise da postura e do alinhamento do corpo em relação à gravidade e ao equilíbrio.

Saiba como a distribuição do peso corporal nos pés e o alinhamento dos joelhos, quadris e coluna afetam a estabilidade.



02

Objetivos

Com o Curso de Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermagem, o profissional de assistência médica terá todas as ferramentas e a informação mais completa referente à Biomecânica de Asanas em Pé. Desta forma, será possível incorporar esses conhecimentos em suas práticas terapêuticas para ajudar seus pacientes em questões relacionadas à flexibilidade, respiração e aumento do equilíbrio. Um programa que permitirá ampliar seu conhecimento nos fundamentos biomecânicos de Tadasana e nas diferentes torções ou posturas para os quadris, e que oferece a possibilidade de aprender de qualquer lugar e no horário mais conveniente, acessando apenas de um dispositivo conectado à internet.



“

Matricule-se neste Curso Universitário e enfatize a consciência corporal e a respiração por meio dos fundamentos da Tadasana"



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



Implemente a Saudação ao Sol como uma ferramenta versátil e eficaz do Yoga aplicada ao campo da enfermagem"





Objetivos específicos

- ♦ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos de TadAsana e sua importância como postura base para outros Asanas de pé
- ♦ Identificar as diferentes variantes de saudações ao sol e suas modificações, e como afetam a biomecânica dos Asanas de pé
- ♦ Indicar os principais Asanas de pé, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais Asanas de flexão de coluna e flexão lateral, e como realizá-los de maneira segura e eficaz
- ♦ Indicar os principais Asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante essas posturas
- ♦ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Aprofundar nas principais torções e posturas para quadris, e como utilizar a biomecânica para realizá-las de maneira segura e eficaz

03

Direção do curso

O quadro docente que faz parte do programa foi selecionado meticulosamente com o objetivo de garantir ao aluno uma aprofundamento adequado no Yoga Terapêutico voltado para a enfermagem. Isso garante que o plano de estudos, as matérias e os conhecimentos adquiridos ao longo do programa sejam de alta qualidade e úteis no campo de trabalho do aluno. Além disso, contaremos com a presença de um especialista internacional na área do Yoga Terapêutico, que compartilhará toda sua expertise na Biomecânica de Asanas em Pé através de uma *Masterclass* exclusiva.





“

Você contará com um conteúdo exclusivo, ministrado pelos melhores profissionais e especialistas na área do Yoga Terapêutico”

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

A TECH desenvolveu este programa com o objetivo de proporcionar ao enfermeiro uma atualização completa na Biomecânica de Asanas em Pé, seus benefícios e contraindicações. Desta forma, o profissional de enfermagem terá as últimas novidades sobre a postura de Tadasana, Saudação ao Sol e diferentes Asanas em Pé e de flexão. Além disso, o Campus Virtual estará repleto de leituras complementares, vídeos detalhados e análises de casos reais para que o enfermeiro possa explorar os temas de sua preferência.



“

Você terá à sua disposição as últimas atualizações na prática de Asanas em Pé aplicadas à área da enfermagem"

Módulo 1. Análise das Principais Asanas em Pé

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. Importância
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Execução
 - 1.1.4. Diferença com samasthiti
- 1.2. Saudação ao sol
 - 1.2.1. Clássicos
 - 1.2.2. Tipo A
 - 1.2.3. Tipo B
 - 1.2.4. Adaptações
- 1.3. Asanas de pé
 - 1.3.1. UtkatAsanas: postura da cadeira
 - 1.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
 - 1.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 1.4. Asanas de flexão da coluna em pé
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasrvotanassana
 - 1.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 1.4.4. UthanAsanas
- 1.5. Asanas de flexão lateral
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. Virabhadrasanas II Guerrero II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas de equilíbrio
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Utthita para padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas





- 1.7. Extensões em decúbito prono
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. Extensões
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 1.9. Torções
 - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 1.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Quadril
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas



Explore a biomecânica de asanas de quadril, torções, extensões e muito mais neste Curso de Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermagem"

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**.





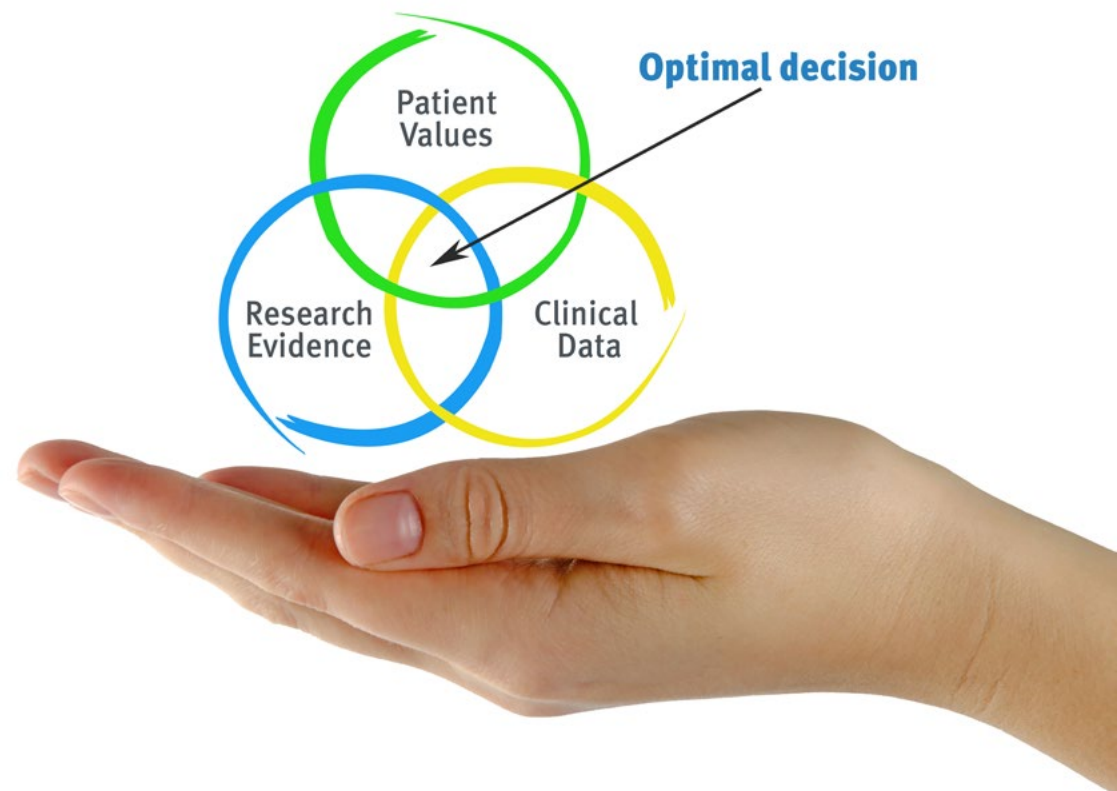
“

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

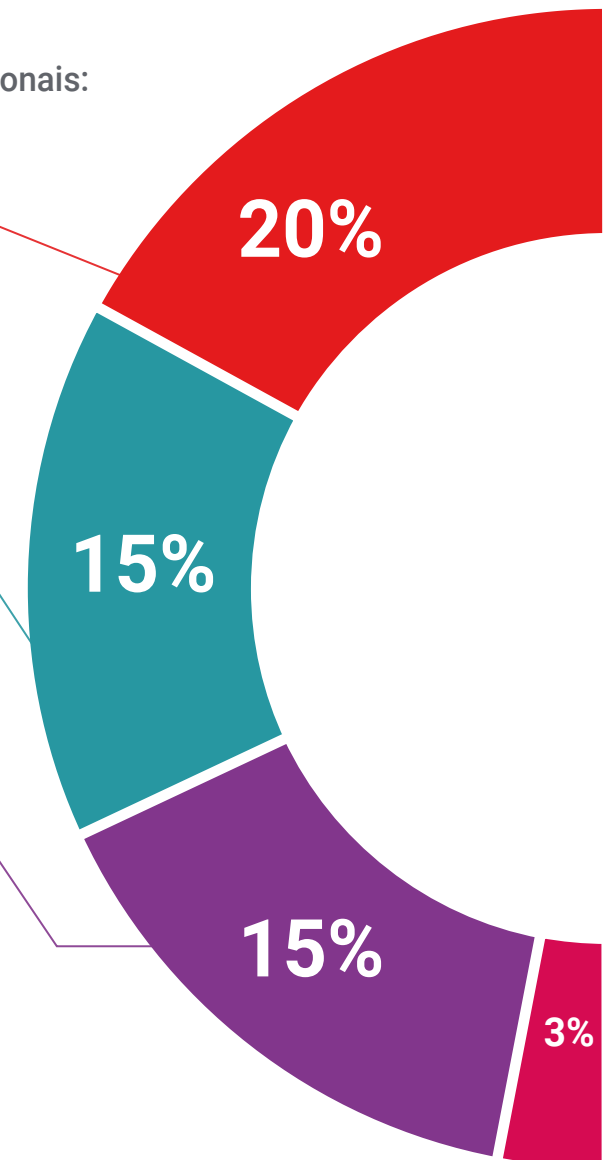
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

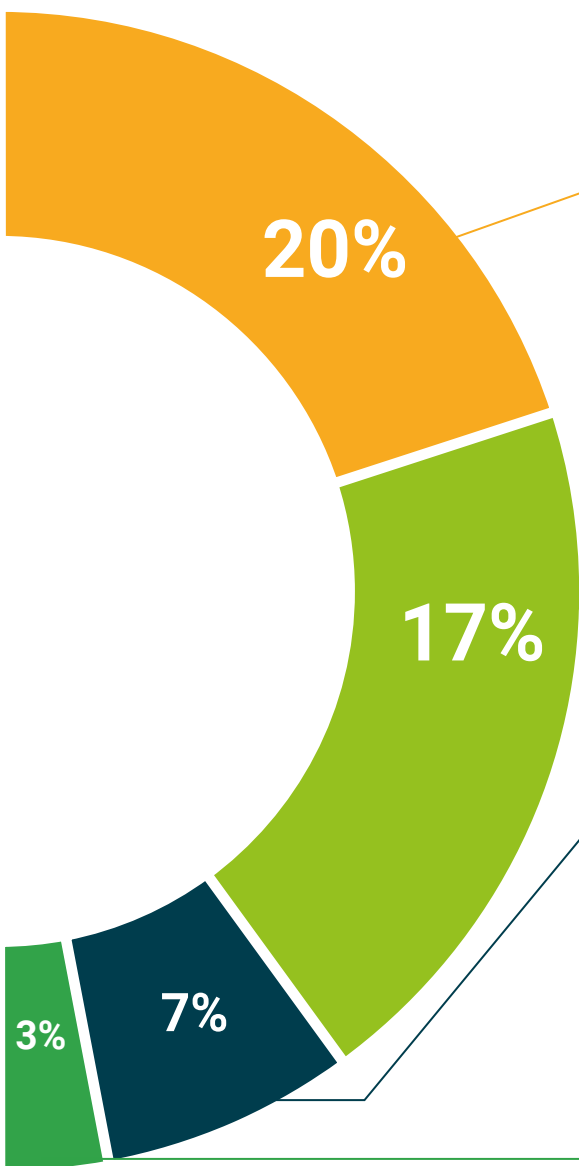
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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 Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermagem garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o 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 de Biomecânica de Asanas em Pé 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 Biomecânica de Asanas em Pé 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 compreensão
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Biomecânica de Asanas
em Pé para Enfermagem

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

Curso

Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermagem

