

Curso

Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico para Enfermagem





tech universidade
tecnológica

Curso

Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico para Enfermagem

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

Acesso ao site: <http://www.techtitute.com/br/enfermagem/curso/coluna-vertebral-extremidades-yoga-terapeutico-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

O Yoga Terapêutico ganhou impulso nos últimos anos como uma terapia complementar ou alternativa. Um estudo publicado na revista *Complementary Therapies in Medicine* mostrou que a terapia com Yoga pode ser útil para melhorar o equilíbrio, a flexibilidade e a qualidade de vida de pessoas com esclerose múltipla. Dessa forma, tornou-se essencial para abordar diferentes patologias, principalmente na coluna vertebral e nas extremidades. Pensando nisso, a TECH desenvolveu um programa com ênfase nessa área do Yoga, em que o enfermeiro poderá se aprofundar em temas como as vértebras lombares, os diafragmas respiratórios e o Sistema Nervoso Periférico; tudo isso através de um material multimídia de alta qualidade que pode ser revisado a qualquer momento.



“

Aprofunde-se na relevância do core e o significado do Yoga como um complemento médico"

O Yoga Terapêutico tem se mostrado eficaz na recuperação de pacientes que sofrem de problemas na coluna e nos membros. A adaptabilidade das sessões e sua complementaridade com os tratamentos médicos fazem dele uma opção essencial para os profissionais de enfermagem colocarem em prática.

Com o objetivo de oferecer aos enfermeiros uma atualização sobre o Yoga Terapêutico para coluna e extremidades, foi criado um curso 100% online, elaborado por instrutores especializados nessa disciplina. Esta capacitação inclui uma perspectiva teórica e prática, vários recursos adicionais e um programa de estudos que promete atualizar o enfermeiro com essas técnicas complementares.

Este curso também conta com a participação de um especialista internacional no Yoga Terapêutico, o que demonstra sua consolidação como uma opção garantida para o aprofundamento do tema. Os materiais, aulas e fundamentos ensinados em sala de aula são baseados em uma sólida base científica, permitindo que os alunos se mantenham atualizados com os conhecimentos mais recentes.

Este programa de capacitação é adaptado às necessidades dos profissionais de enfermagem que desejam se manter atualizados por meio de uma capacitação flexível e conveniente. O acesso requer apenas um dispositivo digital com conexão à Internet, o que o torna ideal para aqueles que precisam conciliar suas atividades diárias mais exigentes com uma atualização de última geração.

Este **Curso de Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico 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 extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições 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



Um programa de estudos exclusivo que aprofundará sua compreensão dos diferentes movimentos da coluna vertebral e das posturas relacionadas ao Yoga Terapêutico"

“

Obtenha uma atualização sobre a eficácia do Yoga Terapêutico na recuperação de pacientes que sofrem de problemas na coluna e nas extremidades”

O corpo docente deste programa 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 sistema inovador de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos nesta área.

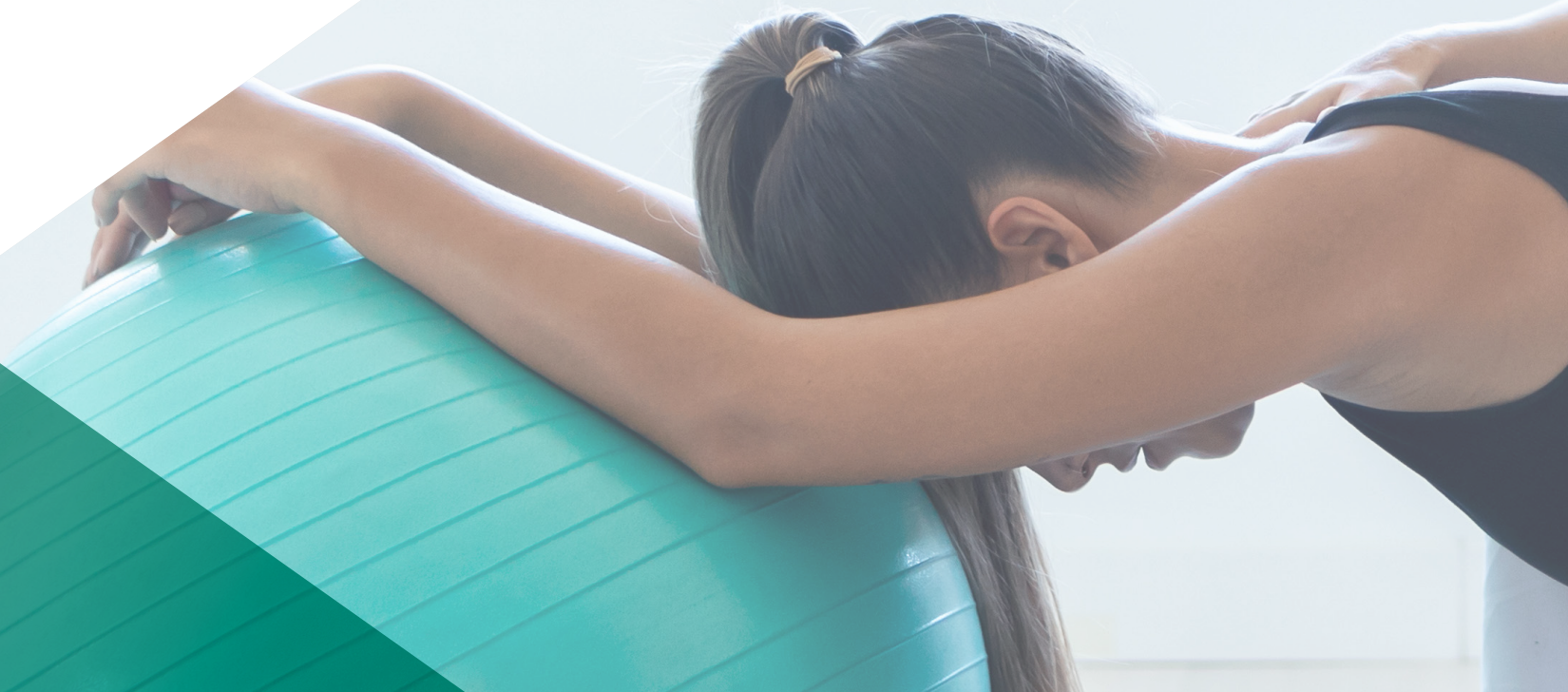
Atualize-se com as técnicas mais recentes do Yoga Terapêutico e aplique aos tratamentos para a coluna vertebral e extremidades.

Você terá acesso à mais completa biblioteca virtual, para tornar sua atualização profissional algo constante.



02 Objetivos

Este Curso de Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico para Enfermagem foi criado com o objetivo de permitir que o estudante atualize seus conhecimentos sobre a aplicação do Yoga Terapêutico nas áreas da coluna e das extremidades. Com isso, o aluno estará preparado para adaptar a prática dessa atividade às diferentes patologias apresentadas pelo paciente, satisfazendo assim suas necessidades específicas de fortalecimento, mobilidade ou elasticidade.





“

Aprofunde-se em um dos tratamentos complementares mais usados no âmbito internacional”



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
- ♦ Aprofundar-se nos asanas mais adequados com base nas características da pessoa e nas lesões que apresenta
- ♦ Aprofundar os estudos sobre biomecânica e sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar a base neurofisiológica das técnicas de meditação e relaxamento existentes





Objetivos específicos

- ◆ Descrever o sistema muscular, nervoso e esquelético
- ◆ Aprofundar-se na anatomia e nas funções da coluna vertebral
- ◆ Estudar de maneira aprofundada a fisiologia do quadril
- ◆ Descrever a morfologia dos membros superiores e inferiores
- ◆ Aprofundar-se no diafragma e no Core



Aprofunde-se nas contrações isométricas e isotônicas e sua relevância nos diferentes estilos de Yoga"

03

Direção do curso

Em seu compromisso de oferecer cursos de alta qualidade, a TECH selecionou cuidadosamente os instrutores que fazem parte deste programa. Dessa forma, os profissionais da área de enfermagem que decidirem optar por esta alternativa acadêmica obterão a atualização que desejam em relação à coluna vertebral e às extremidades com o uso do Yoga Terapêutico, por meio de um conteúdo elaborado pelos maiores especialistas nessa disciplina. O curso é orientado por um profissional internacional que fornecerá as diretrizes mais atualizadas no campo do Yoga Terapêutico aplicada à Coluna Vertebral e às Extremidades.





“

Atualize-se com a ajuda de especialistas com ampla trajetória no Yoga Terapêutico”

Diretora Internacional Convidado

Como Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores do Integral Yoga Institute em Nova York, Dianne Galliano se posicionou como uma das figuras mais importantes no âmbito internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente o Yoga Terapêutico, com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e educação continuada.

Assim, ela vem orientando, desenvolvendo protocolos e critérios de formação e fornecendo educação continuada aos instrutores do Integral Yoga Institute. Ela combina esse trabalho com sua função de terapeuta e instrutora em outras instituições, como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou 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, ela 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, ela realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com Osteoporose, em recuperação de Cirurgia Cardíaca ou Pós-Câncer de Mama, Vertigem, Dor nas Costas, Síndrome do Intestino Irritável e Obesidade. Ela possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 pelo Yoga Alliance, Suporte Básico de Vida (SBV) pela American Health Training e Instrutora de Exercícios Certificada pelo Somatic Movement Center.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora de Professores do Integral Yoga Institute - Nova York, EUA
- Instrutora de Yoga Terapêutico no 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa na cidade de Nova York
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance Center for Balanced Living
- Formada em Ensino Fundamental I pela Universidade Estadual de Nova York
- Mestrado no Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

*Graças à TECH você
aprenderá com os
melhores profissionais
do mundo"*

Direção



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-presidente 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 UAM
- ♦ Curso de Professor de Ashtango Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Câncer
- ♦ Curso Instrutor de Pilates Solo
- ♦ Curso de Fitoterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professor de Meditação

Professores

Sra. Mar García

- ♦ Diretora do Centro de Yoga e Instrutor de Yoga na Satnam Yoga
- ♦ Professora de Vinyasa Yoga
- ♦ Instrutora Especial de Yoga
- ♦ Instrutora de Yoga para crianças e famílias



04

Estrutura e conteúdo

O programa de estudos deste Curso inclui uma ampla variedade de conceitos relacionados à anatomia e à função da Coluna Vertebral e das extremidades, desde o sistema muscular, nervoso e esquelético até as diferentes regiões do corpo, como a pelve e os membros superiores e inferiores. Tudo isso, reunido em diversos materiais multimídia e 100% online, que podem ser acessados dentro e fora da sala de aula e, dessa forma, os alunos terão os elementos necessários para se atualizarem totalmente nessa matéria.





“

Você terá acesso ao melhor programa de estudos sobre questões relacionadas ao Yoga Terapêutico e seu uso na área lombar”

Módulo 1. Coluna vertebral e extremidades

- 1.1. Sistema muscular
 - 1.1.1. Músculo: unidade funcional
 - 1.1.2. Tipos de músculos
 - 1.1.3. Músculos tônicos e fásicos
 - 1.1.4. Contração isométrica e isotônica e sua relevância para os estilos de Yoga
- 1.2. Sistema Nervoso
 - 1.2.1. Neurônios: unidade funcional
 - 1.2.2. Sistema Nervoso Central: cérebro e medula espinhal
 - 1.2.3. Sistema Nervoso Periférico Somático: nervos
 - 1.2.4. Sistema Nervoso Periférico Autônomo: simpático e parassimpático
- 1.3. Sistema ósseo
 - 1.3.1. Osteócitos: unidade funcional
 - 1.3.2. Esqueleto axial e apendicular
 - 1.3.3. Tendões
 - 1.3.4. Ligamentos
- 1.4. Coluna Vertebral
 - 1.4.1. Evolução da coluna vertebral e suas funções
 - 1.4.2. Estrutura
 - 1.4.3. Tipo de Vértebra
 - 1.4.4. Movimentos da coluna vertebral
- 1.5. Região cervical e dorsal
 - 1.5.1. Vértebras cervicais - típicas e atípicas
 - 1.5.2. Vértebras dorsais
 - 1.5.3. Principais músculos da região cervical
 - 1.5.4. Principais músculos da região dorsal
- 1.6. Região lombar
 - 1.6.1. Vértebras lombares
 - 1.6.2. Sacro
 - 1.6.3. Cóccix
 - 1.6.4. Principais músculos





- 1.7. Pelve
 - 1.7.1. Anatomia: diferença entre a pelve masculina e a feminina
 - 1.7.2. Dois conceitos principais: anteversão e retroversão
 - 1.7.3. Principais músculos
 - 1.7.4. Assoalho pélvico
- 1.8. Membro Superior
 - 1.8.1. Articulação do ombro
 - 1.8.2. Músculos do manguito rotador
 - 1.8.3. Braço, cotovelo e antebraço
 - 1.8.4. Principais músculos
- 1.9. O Membro Inferior
 - 1.9.1. Articulação coxofemoral
 - 1.9.2. Joelho: articulações tibiofemoral e patelofemoral
 - 1.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
 - 1.9.4. Principais músculos da perna
- 1.10. Diafragma e Core
 - 1.10.1. Anatomia do diafragma
 - 1.10.2. Diafragma e respiração
 - 1.10.3. Músculos do "Core"
 - 1.10.4. Core e sua importância no Yoga



Você terá a atualização necessária ao participar desta capacitação em Yoga Terapêutico"

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***.



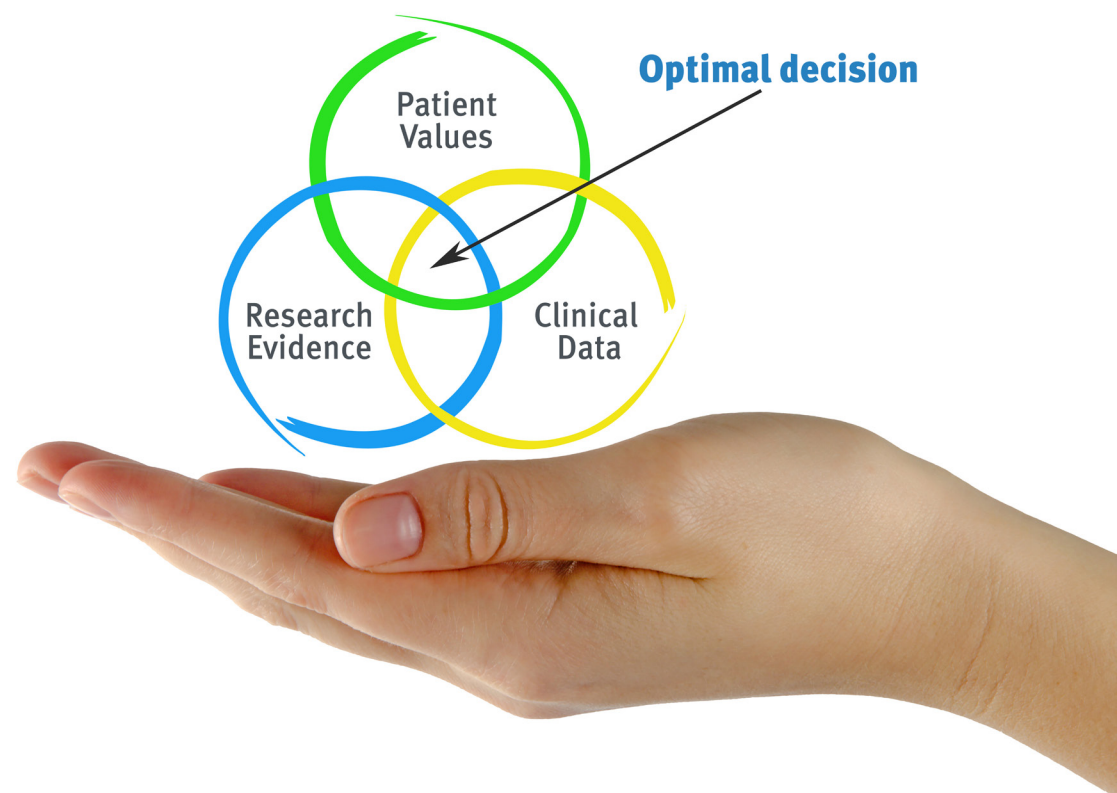
“

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.

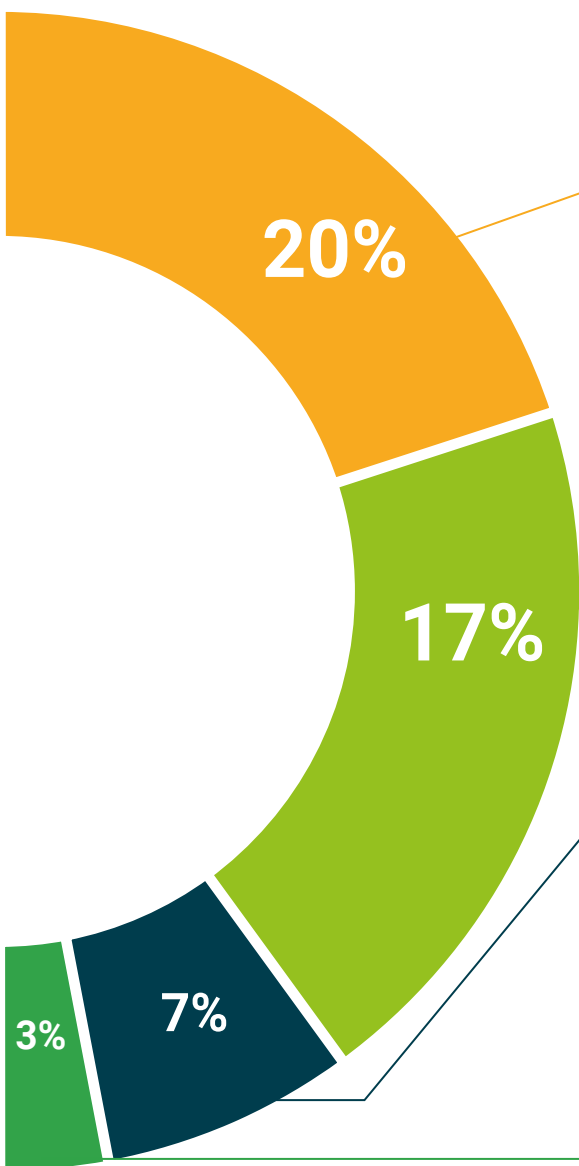
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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 Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico 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 de Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico 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 Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico 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.



Curso

Coluna Vertebral e Extremidades no
Yoga Terapêutico para Enfermagem

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

Curso

Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico para Enfermagem

