

# Curso

## Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermagem





## Curso

# Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermagem

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/enfermagem/curso/fisiologia-tecnicas-respiratorias-enfermagem](http://www.techtute.com/br/enfermagem/curso/fisiologia-tecnicas-respiratorias-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 se concentra na conexão mente-corpo e promove o relaxamento e a redução do estresse. Por esse motivo, a prática do Yoga tem se mostrado eficaz no tratamento de pacientes com problemas cardíacos e respiratórios, graças às técnicas de respiração adotadas em cada sessão. Em um contexto em que a Fisiologia das Técnicas Respiratórias está se tornando cada vez mais relevante no campo da Enfermagem, é fundamental ter programas especializados que atendam às necessidades atuais dos profissionais. Para atender a essa demanda, a TECH apresenta um curso universitário 100% online, que oferece um plano de estudos avançado e materiais didáticos inovadores, acessíveis a qualquer momento de qualquer dispositivo com conexão à internet.



“

*Descubra os benefícios do Yoga para a saúde respiratória e como implementá-los de forma eficiente em sua prática diária"*

As técnicas de respiração usadas no Yoga produzem efeitos positivos na saúde das pessoas, como reduzir o consumo de oxigênio em repouso, fortalecer os músculos respiratórios, aumentar a expansão do diafragma e dos pulmões e melhorar a elasticidade torácica. Esses benefícios são particularmente relevantes para pacientes com condições cardiovasculares, ansiedade ou estresse.

Por essa razão, os profissionais da área de Enfermagem estão incorporando o Yoga Terapêutico como complemento aos tratamentos tradicionais, e é importante que estejam atualizados com os avanços nesse campo e saibam como as diferentes técnicas de respiração afetam o corpo. Para isso, apresentamos um Curso Universitário de apenas 6 semanas de duração que permite atualizar os conhecimentos em técnicas respiratórias.

Este programa conta com especialistas de primeiro nível na área do Yoga Terapêutico e oferece materiais de alta qualidade, incluindo aulas ministradas por uma instrutora de renome internacional que proporciona informações rigorosas e técnicas sobre a atividade física. Através desta capacitação abrangente, o profissional aprofundará na fisiologia do Pranayama, na respiração yóguica completa, nas *Kumbakha*, nas *Bandhas* e a fisiologia das Mudras.

O método de ensino utilizado pela TECH, o *Relearning*, permitirá que os alunos se concentrem nos conceitos mais importantes e os consolidem com maior facilidade. O processo de atualização é flexível e confortável, já que é necessário apenas um dispositivo com conexão à internet para acessar o conteúdo em qualquer momento do dia. Esta opção é ideal para aqueles com responsabilidades exigentes que desejam obter uma capacitação de vanguarda.

Este **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias 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
- ♦ Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre assuntos controversos e trabalhos de reflexão individuais
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



*Você adquirirá habilidades avançadas na purificação de condutos de energia prânica e otimizará o bem-estar respiratório de seus pacientes graças a este Curso Universitário"*

“

*Você poderá estudar de qualquer lugar e a qualquer hora de sua preferência graças ao formato 100% online deste curso acadêmico completo”*

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 inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Explore a respiração yogui completa e seus efeitos em pacientes com doenças respiratórias.*

*Inclua em seu atendimento clínico as evidências mais recentes do uso de técnicas de respiração aplicadas ao Yoga com o conhecimento fornecido por este Curso Universitário.*



# 02

## Objetivos

Planejado com o propósito de oferecer uma atualização completa, este programa proporciona aos profissionais de enfermagem os conhecimentos teórico-práticos necessários para integrar as técnicas de respiração praticadas no Yoga Terapêutico em sua prática clínica. Graças ao enfoque teórico-prático desta formação acadêmica, o graduado poderá incorporar os conhecimentos e aplicá-los diretamente em sua prática clínica de maneira imediata. Além disso, o programa é desenvolvido em um formato 100% online, o que proporciona máxima flexibilidade para que os estudantes possam adaptar seu aprendizado aos seus horários e necessidades.



“

*Analise os diferentes tipos de respiração trabalhados nas sessões de Yoga e sua aplicação em pacientes com asma”*



## 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



*Com a metodologia acadêmica utilizada na TECH, promova a atualização de conceitos e reduza as longas horas de estudo"*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Descrever a fisiologia do sistema respiratório e como se relaciona com a prática de pranayama
- ◆ Aprofundar nos diferentes tipos de respiração e como afetam o sistema respiratório e o corpo em geral
- ◆ Identificar os diferentes componentes da respiração, como a inspiração, a expiração e as retenções, e como cada um deles afeta a fisiologia do corpo
- ◆ Aprofundar nos conceitos dos canais energéticos ou nadis, e como se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de pranayama
- ◆ Descrever os diferentes tipos de pranayamas e como afetam a fisiologia do corpo e da mente
- ◆ Identificar os conceitos básicos de mudras e como se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de pranayama
- ◆ Aprofundar nos efeitos da prática de pranayama na fisiologia do corpo e como esses efeitos podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar

03

# Direção do curso

Com o objetivo de oferecer aos alunos um Curso Universitário de alta qualidade, a TECH realizou uma seleção criteriosa de um corpo docente distinto por sua vasta experiência e domínio nas técnicas do Yoga. Assim, o profissional de enfermagem que desejar realizar este programa terá acesso às informações mais precisas, fornecidas por profissionais renomados com experiência na área. Tudo isso através de 150 horas dos melhores conteúdos, apresentados em diferentes formatos audiovisuais e em uma modalidade totalmente online.





“

*Você experimentará uma metodologia de aprendizagem inovadora que combina teoria e prática para obter resultados significativos com os especialistas mais experientes em 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. Inmaculada Salvador Crespo

- ♦ Coordenadora do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Professora de Yoga e Meditação no IEY
- ♦ Especialista em Yoga Integral e Meditação
- ♦ Especialista em Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ♦ Especialista em Yoga Terapêutico



# 04

## Estrutura e conteúdo

O conteúdo deste curso universitário foi elaborado por reconhecidos instrutores de Yoga e consiste em um completo plano de estudos que permitirá ao graduado atualizar-se quanto às pesquisas científicas relacionadas à prática dessa disciplina e aos benefícios das técnicas de fisiologia respiratória para a saúde. Tudo isso está reunido em um programa de 6 semanas de duração, com os melhores materiais pedagógicos do cenário acadêmico atual.



“

*Com a metodologia Relearning da TECH, você poderá aplicar as técnicas de respiração do Yoga Terapêutico de forma imediata em sua prática clínica”*

## Módulo 1. Técnicas Respiratórias

- 1.1. Pranayama
  - 1.1.1. Definição
  - 1.1.2. Origem
  - 1.1.3. Benefícios
  - 1.1.4. Conceito de prana
- 1.2. Tipos de respiração
  - 1.2.1. Abdominal
  - 1.2.2. Torácica
  - 1.2.3. Clavicular
  - 1.2.4. Respiração yoguica completa
- 1.3. Purificação dos condutos de energia prânica ou nadis
  - 1.3.1. O que são os nadis?
  - 1.3.2. Sushuma
  - 1.3.3. Ida
  - 1.3.4. Pindala
- 1.4. Inspirar: puraka
  - 1.4.1. Inspirar abdominal
  - 1.4.2. Inspirar diafragmática/costal
  - 1.4.3. Considerações gerais e contraindicações
  - 1.4.4. Relação com os bandhas
- 1.5. Expirar: rechaka
  - 1.5.1. Expirar abdominal
  - 1.5.2. Expirar diafragmática/costal
  - 1.5.3. Considerações gerais e contraindicações
  - 1.5.4. Relação com os bandhas
- 1.6. Retenções: kumbakha
  - 1.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 1.6.2. Bahya kumbhaka
  - 1.6.3. Considerações gerais e contraindicações
  - 1.6.4. Relação com os bandhas





- 1.7. Pranayamas purificadores
  - 1.7.1. Douti
  - 1.7.2. Anunasika
  - 1.7.3. Nadi Shodana
  - 1.7.4. Bhramari
- 1.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
  - 1.8.1. Kapalabhati
  - 1.8.2. Bastrika
  - 1.8.3. Ujjayi,
  - 1.8.4. Shitali
- 1.9. Pranayamas regenerativos
  - 1.9.1. Surya bheda
  - 1.9.2. Kumbaka
  - 1.9.3. Samavritti
  - 1.9.4. Mridanga
- 1.10. Mudras
  - 1.10.1. O que são?
  - 1.10.2. Benefícios e quando incorporá-los
  - 1.10.3. Significado de cada dedo
  - 1.10.4. Principais mudras utilizados na prática



*Você obterá uma atualização eficaz sobre a Fisiologia das Técnicas Respiratórias aplicadas ao Yoga por meio de um formato de ensino 100% online"*

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.

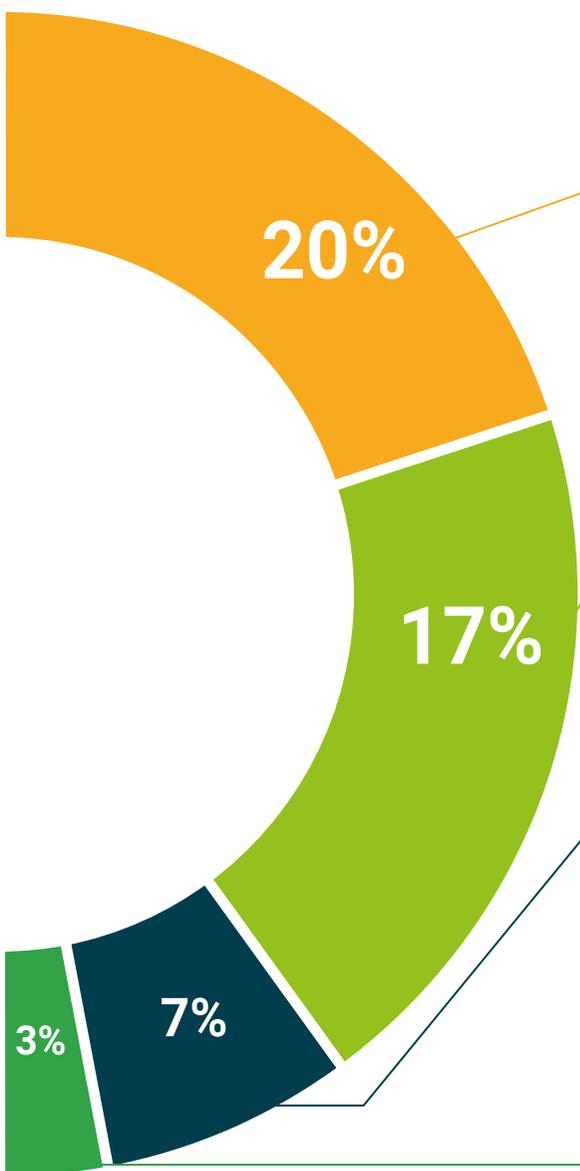
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias 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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias 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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermagem**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



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

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

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Fisiologia das Técnicas  
Respiratórias para Enfermagem

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

Curso

Fisiologia das Técnicas  
Respiratórias para Enfermagem

