

Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias
para Enfermeiros





Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/enfermagem/curso/fisiologia-tecnicas-respiratorias-enfermeiros

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

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

O Ioga foca-se na conexão mente-corpo e promove o relaxamento e a redução do stress. Por este motivo, a prática do Yoga revelou-se eficaz no tratamento de pacientes com problemas cardíacos e respiratórios, graças às técnicas de respiração utilizadas em cada sessão. Num contexto em que a Fisiologia das Técnicas Respiratórias assume cada vez mais relevância na área da Enfermagem, é fundamental a existência de cursos especializados que respondam às necessidades atuais dos profissionais. Para responder a esta procura, a TECH apresenta um Curso 100% online, que oferece um plano de estudos avançado e materiais didáticos inovadores, acessíveis a qualquer momento a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet.



“

Descubra os benefícios do Ioga na saúde respiratória e aprenda a implementá-los de maneira eficiente na sua prática diária”

As técnicas de respiração utilizadas no Ioga têm efeitos positivos na saúde das pessoas, como a redução do consumo de oxigênio em repouso, o fortalecimento dos músculos respiratórios, o aumento da expansão do diafragma e dos pulmões e a melhoria da elasticidade torácica. Estes benefícios são particularmente relevantes para os pacientes com problemas cardiovasculares, ansiedade ou stress.

Por este motivo, os profissionais da área da enfermagem estão a incorporar o Ioga Terapêutico como complemento aos tratamentos tradicionais. É importante que se mantenham a par dos desenvolvimentos nesta área e que sejam orientados para a forma como as diferentes técnicas de respiração afetam o corpo. Para tal, oferecemos um Curso com apenas seis semanas de duração que permite atualizar os conhecimentos sobre as técnicas respiratórias.

Este Curso é lecionado por especialistas de renome mundial na área do Ioga Terapêutico, que oferecem materiais de elevada qualidade, incluindo aulas lecionadas por um instrutor conceituado a nível mundial que fornece informações rigorosas e técnicas sobre a atividade física. Assim, através da qualificação mais completa, o praticante irá aprofundar a fisiologia do Pranayama, a respiração iogue completa, as *Kumbakha*, os Bandhas e a fisiologia dos Mudras.

O método de ensino utilizado pela TECH, o *Relearning*, permite que os alunos se concentrem nos conceitos mais importantes e os consolidem mais facilmente. O processo de atualização é flexível e conveniente, exigindo apenas um dispositivo com ligação à Internet para aceder aos conteúdos a qualquer hora do dia. Esta opção é ideal para quem tem responsabilidades exigentes e deseja obter uma qualificação de última geração.

Este **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermeiros** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Yoga
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ As palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Graças a este Curso, irá adquirir competências avançadas na purificação dos canais de energia prânica e melhorará o bem-estar respiratório dos seus pacientes"

“

Pode estudar em qualquer lugar à hora que mais lhe convier com o formato 100% online desta completa qualificação académica”

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos

Aprofunda a respiração iogue completa e os seus efeitos nos doentes com doenças respiratórias.

Incluir no seu atendimento clínico as últimas evidências no uso das Técnicas de Respiração aplicadas ao loga com os conhecimentos fornecidos por este Curso.



02

Objetivos

Criado com o objetivo de oferecer uma atualização abrangente, este Curso fornece aos profissionais de enfermagem os conhecimentos teóricos e práticos necessários para integrar as técnicas de respiração praticadas no loga Terapêutico na sua prática clínica. Graças à abordagem teórico-prática deste Curso acadêmico, o estudante será capaz de incorporar os conhecimentos e aplicá-los diretamente na sua prática clínica imediata. Além disso, o Curso é oferecido num formato 100% online, o que proporciona a máxima flexibilidade para que os estudantes possam adaptar a sua aprendizagem aos seus horários e necessidades.





“

Aprofunda os diferentes tipos de respiração trabalhados nas sessões de loga e a sua aplicação em doentes com asma"



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de loga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em provas científicas
- ♦ Focar-se nos asanas mais adequados em função das características da pessoa e das a pessoa e as lesões que apresenta
- ♦ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do loga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos asanas do loga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



Com a metodologia académica utilizada na TECH, a atualização de conceitos é favorecida e as horas de estudo reduzidas”





Objetivos específicos

- ◆ Descrever a fisiologia do sistema respiratório e a sua relação com a prática de pranayama
- ◆ Debruçar-se sobre os diferentes tipos de respiração e na forma 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 a forma como cada um deles afeta a fisiologia do corpo
- ◆ Aprofundar os conceitos dos canais de energia ou nadis, e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de pranayama
- ◆ Descrever os diferentes tipos de pranayamas e o modo como afetam a fisiologia do corpo e da mente
- ◆ Identificar os conceitos básicos dos mudras e a sua relação com a fisiologia da respiração e da prática de pranayama
- ◆ Aprofundar os efeitos da prática de pranayama na fisiologia do corpo e a forma como estes efeitos podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar

03

Direção do curso

Para oferecer aos estudantes um Curso de alta qualidade, a TECH fez uma seleção rigorosa de uma equipa docente que se distingue pela sua elevada experiência e domínio das técnicas do loga. Assim, o profissional de enfermagem que deseje seguir este Curso terá as informações mais rigorosas fornecidas por profissionais conceituados e com experiência na área. Tudo isto, através de 150 horas dos melhores conteúdos apresentados em diferentes formatos audiovisuais e numa modalidade totalmente online.



“

Irá experimentar uma metodologia de aprendizagem inovadora que combina teoria e prática para uma aprendizagem significativa com os especialistas mais experientes em loga Terapêutico"

Diretora Convidada Internacional

Como Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores no Integral Yoga Institute em Nova York, Dianne Galliano tornou-se uma das figuras mais importantes a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o ioga terapêutico, com mais de 6000 horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Concilia este trabalho com o seu papel de terapeuta e instrutora noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho também se estende à criação e **direção de programas de ioga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, 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.



Dra. Galliano, Dianne

- ♦ Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- ♦ Instrutora de Ioga Terapêutico no The 14TH Street Y
- ♦ Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- ♦ Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- ♦ Mestrado em Ioga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dra. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-presidente Associação Espanhola de Ioga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e / Treino Funcional com Ioga)
- ♦ Formadora de Ioga Terapêutico
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- ♦ Curso de Professora de: Ashtanga Ioga Progressivo, FisiomYoga, Ioga Miofascial, Ioga eCáncer
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação



Professores

Dra. Salvador Crespo, Inmaculada

- ◆ Coordenadora do Instituto Europeu de Ioga
- ◆ Professora de Ioga e Meditação no IEI
- ◆ Especialista em Ioga Integral e Meditação
- ◆ Especialista em Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ◆ Especialista de Ioga Terapêutico

04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Curso foi elaborado por instrutores de longa conceituados e consiste num plano de estudos completo que permitirá ao aluno manter-se atualizado sobre a investigação científica relacionada com a prática desta disciplina e os benefícios das técnicas de fisiologia respiratória para a saúde. Tudo isto reunido num Curso de seis semanas e com os melhores materiais pedagógicos do mercado académico atual.



“

Graças à metodologia Relearning da TECH poderá aplicar imediatamente as técnicas respiratórias do loga Terapêutico na sua prática clínica”

Módulo 1. Técnicas de respiração

- 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 canais 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. Inspiração: puraka
 - 1.4.1. Inalação abdominal
 - 1.4.2. Respiração diafragmática /costal
 - 1.4.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.4.4. Relação com os bandhas
- 1.5. Exalação de Rechaka
 - 1.5.1. Respiração abdominal
 - 1.5.2. Expiração diafragmática /costal
 - 1.5.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 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 contra-indicações
 - 1.6.4. Relação com 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 usados numa prática

“

Obterá uma atualização eficaz sobre a Fisiologia das Técnicas Respiratórias aplicadas ao Ioga através de um formato de ensino totalmente virtual”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

Na Escola de Enfermagem da TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os enfermeiros que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos 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 de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 175.000 enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independentemente da carga prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



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



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

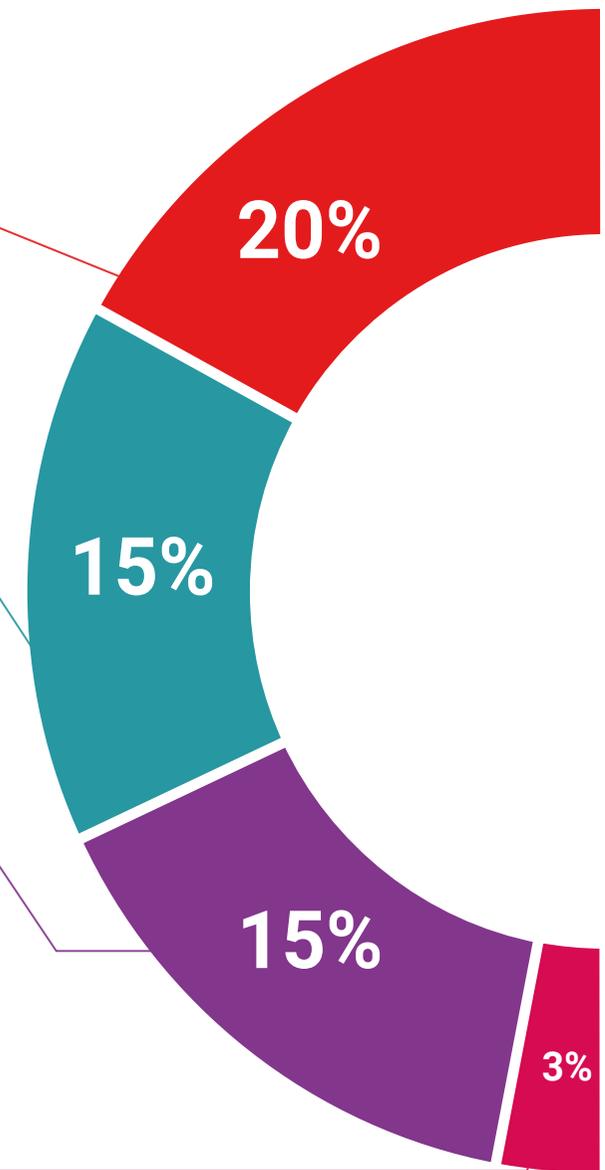
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

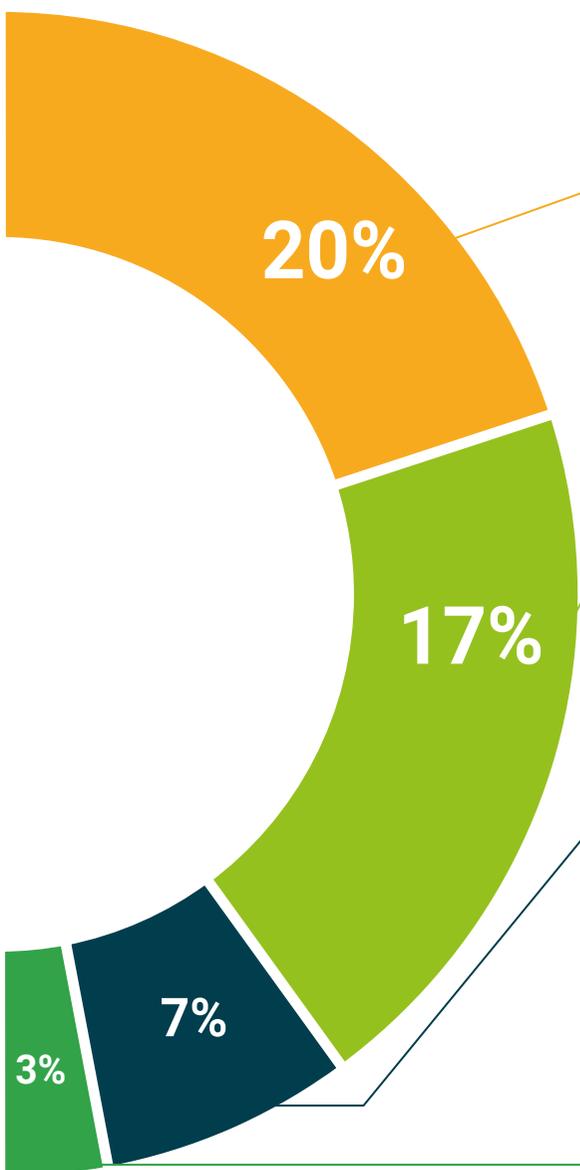
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 necessita para completar a sua capacitação.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante 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

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermeiros garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

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

Este **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermeiros** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermeiros**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o 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 compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias para
Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias para Enfermeiros

