

# Curso

## Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução para Enfermeiros





## Curso

### Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução para Enfermeiros

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/enfermagem/curso/yoga-diferentes-momentos-evolucao-enfermeiros](http://www.techtute.com/pt/enfermagem/curso/yoga-diferentes-momentos-evolucao-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 Yoga desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico, emocional e mental das crianças e adolescentes. Isto porque as posições (asanas) do Yoga ajudam a desenvolver a força, a flexibilidade e a coordenação física, o que é essencial para um crescimento e desenvolvimento ideais. Oferece também uma abordagem holística para manter uma boa saúde física na idade adulta e na velhice. Por esta razão, cada vez mais profissionais de enfermagem querem explorar o Yoga como ferramenta complementar aos tratamentos convencionais. Como resposta, a TECH desenvolveu um Curso 100% online com uma abordagem teórico-prática que permite aos estudantes manterem-se atualizados em relação aos desenvolvimentos desta disciplina e a sua aplicação nas diferentes fases da vida.



“

*Os conteúdos mais recentes em Yoga para Enfermeiros estão ao seu alcance com este Curso exclusivo da TECH”*

O Yoga desempenha papel fundamental no desenvolvimento físico, emocional e mental das crianças e adolescentes, assim como na promoção da saúde física na idade adulta e na terceira idade. Assim, nas primeiras fases da vida, as posições de Yoga contribuem para o desenvolvimento da força, da flexibilidade e da coordenação física, que são essenciais para um crescimento e desenvolvimento ideais. Na idade adulta e na terceira idade, o Yoga oferece uma abordagem integral para manter uma boa saúde física, fortalecer os músculos e ajudar a prevenir lesões e problemas de envelhecimento. Além disso, promove o Relaxamento, redução do stress e melhoria da qualidade do sono, aspetos essenciais para o bem-estar mental e emocional em todas as fases da vida.

Por todas estas razões, a enfermagem incorporou-a como disciplina terapêutica complementar aos tratamentos convencionais. Precisamente por isso, a TECH desenvolveu este completo Curso, pensado para aqueles profissionais que desejam conhecer melhor as técnicas e benefícios desta disciplina. Nele os estudantes terão à sua disposição os materiais didáticos mais inovadores, desenvolvidos por prestigiados especialistas na matéria. Terão também acesso a uma grande quantidade de materiais apresentados em diferentes formatos audiovisuais que podem ser consultados e descarregados 24 horas por dia a partir do Campus Virtual.

Trata-se assim de uma qualificação lecionada de forma 100% online que inclui os conhecimentos mais detalhados e desenvolvidos em Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução para Enfermeiros. Tudo o que precisa é de um dispositivo com ligação à Internet para aceder ao plano de estudos deste Curso. Desta forma, poderá distribuir a carga letiva, assimilando os conceitos de uma forma natural e progressiva com a melhor metodologia, o *Relearning*.

Este **Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução 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 destes reúne informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o exercício profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Um Curso 100% online que o levará a atualizar os seus conhecimentos em Yoga Terapêutico e a sua aplicação em diferentes etapas da vida”*

“

*Uma opção académica que lhe permitirá estar informado acerca das técnicas mais recomendadas para as pessoas com necessidades sensoriais”*

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 profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Atualize-se sobre o Yoga Terapêutico sem negligenciar as suas atividades pessoais, graças a este Curso 100% online.*

*Aprofundará os seus conhecimentos sobre os cuidados e práticas de Yoga mais benéficos durante a gravidez e o pós-parto.*



# 02

## Objetivos

O aluno deste Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução para Enfermeiros adquirirá uma sólida compreensão das necessidades e particularidades do Yoga em cada fase da vida. Assim, serão abordados temas como a prática do Yoga durante a infância, o ciclo menstrual, a menopausa, a gravidez, o pós-parto, a terceira idade e as deficiências físicas e sensoriais. Estes conhecimentos ajudá-lo-ão a tornar-se num profissional mais completo e qualificado, capaz de adaptar e planear aulas de Yoga específicas para cada fase de evolução, tendo em conta as considerações e benefícios particulares de cada fase.





“

*Atualize-se com o melhor material multimédia e audiovisual, dentro e fora das aulas”*



## Objetivo geral

---

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga 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 Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes

“

*Explore o Yoga Terapêutico acompanhado pela diretora de professores e chefe de formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque”*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Aprofundar as diferentes necessidades do corpo e a prática do Yoga em diferentes alturas da vida, como a infância, a idade adulta e a velhice
- ◆ Explorar como a prática do Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa e como adaptar a prática às suas necessidades
- ◆ Conhecer os cuidados e a prática do Yoga durante a gravidez e o pós-parto e como adaptar a prática às necessidades da mulher neste período
- ◆ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para satisfazer as suas necessidades
- ◆ Aprender a criar sequências de Yoga específicas para cada momento evolutivo e necessidade individual
- ◆ Identificar e aplicar as melhores práticas para garantir a segurança e o bem-estar durante a prática do Yoga em diferentes fases de desenvolvimento e situações especiais

# 03

## Direção do curso

Para garantir a excelência da aprendizagem, a TECH orgulha-se de contar com uma equipe de profissionais de excelência que colaboraram intimamente conosco na criação do conteúdo deste Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução para Enfermeiros. Cada módulo foi cuidadosamente elaborado por profissionais altamente qualificados que partilharão a sua vasta experiência e conhecimentos nas áreas fundamentais como a infância, o ciclo menstrual, a menopausa, a gravidez, o pós-parto, a terceira idade e as deficiências físicas e sensoriais. Através desta abrangente, os participantes serão capazes de aplicar as últimas tendências e abordagens inovadoras no domínio do Yoga.





“

*Com este Curso estará a par dos progressos mais notórios acerca do tratamento de doentes autistas através do Yoga”*

## 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 Yoga 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 Yoga**, 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.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-câncer da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



## Dra. Dianne Galliano

- Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- Instrutora de Yoga 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 Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

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

## Direção



### Dra. Zoraida Escalona García

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

## Professores

### Dra. Mar García

- ♦ Diretora do centro de Yoga e instrutora de Yoga no Satnam Yoga
- ♦ Professora da Vinyasa Yoga
- ♦ Instrutora de Yoga Especial
- ♦ Instrutora de Yoga para crianças e famílias



# 04

## Estrutura e conteúdo

Neste Curso, o enfermeiro irá aprofundar os seus conhecimentos nos Diferentes Momentos de Evolução, explorando temas tão relevantes como o ciclo menstrual, a menopausa, a gravidez, com exemplos de asanas recomendados. Além disso, abordam-se temas da terceira idade e deficiências físicas e sensoriais, incluindo a forma de planear uma aula adequada. Um Curso 100% online que dá a possibilidade de aceder a diferentes materiais didáticos e audiovisuais para uma melhor compreensão do Yoga.



“

*Uma qualificação exaustiva com a qual estará na vanguarda do Yoga Terapêutico”*

## Módulo 1. Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

- 1.1. Infância
  - 1.1.1. Porque é importante?
  - 1.1.2. Benefícios
  - 1.1.3. Como é uma aula
  - 1.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 1.2. Mulher e ciclo menstrual
  - 1.2.1. Fase menstrual
  - 1.2.2. Fase folicular
  - 1.2.3. Fase ovulatória
  - 1.2.4. Fase lútea
- 1.3. Yoga e o ciclo menstrual
  - 1.3.1. Sequência da fase folicular
  - 1.3.2. Sequência da fase ovulatória
  - 1.3.3. Sequência da fase lútea
  - 1.3.4. Sequência durante a menstruação
- 1.4. Menopausa
  - 1.4.1. Considerações gerais
  - 1.4.2. Alterações físicas e hormonais
  - 1.4.3. Benefícios da prática
  - 1.4.4. Asanas recomendados
- 1.5. Gravidez
  - 1.5.1. Porquê praticar
  - 1.5.2. Asanas no primeiro trimestre
  - 1.5.3. Asanas no segundo trimestre
  - 1.5.4. Asanas no terceiro trimestre
- 1.6. Pós-parto
  - 1.6.1. Benefícios físicos
  - 1.6.2. Benefícios mentais
  - 1.6.3. Recomendações gerais
  - 1.6.4. Praticar com o bebé



- 1.7. Terceira idade
  - 1.7.1. Principais patologias que vamos encontrar
  - 1.7.2. Benefícios
  - 1.7.3. Considerações gerais
  - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Incapacidade física
  - 1.8.1. Danos cerebrais
  - 1.8.2. Danos na medula
  - 1.8.3. Danos musculares
  - 1.8.4. Como elaborar uma aula
- 1.9. Deficiência sensorial
  - 1.9.1. Auditiva
  - 1.9.2. Visual
  - 1.9.3. Sensorial
  - 1.9.4. Como elaborar uma sequência
- 1.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns com que nos iremos deparar
  - 1.10.1. Síndrome de Down
  - 1.10.2. Autismo
  - 1.10.3. Paralisia cerebral
  - 1.10.4. Perturbação do desenvolvimento intelectual



*Com uma metodologia flexível que lhe permitirá atualizar-se profissionalmente e, ao mesmo tempo, continuar com as suas atividades profissionais e pessoais"*

# 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

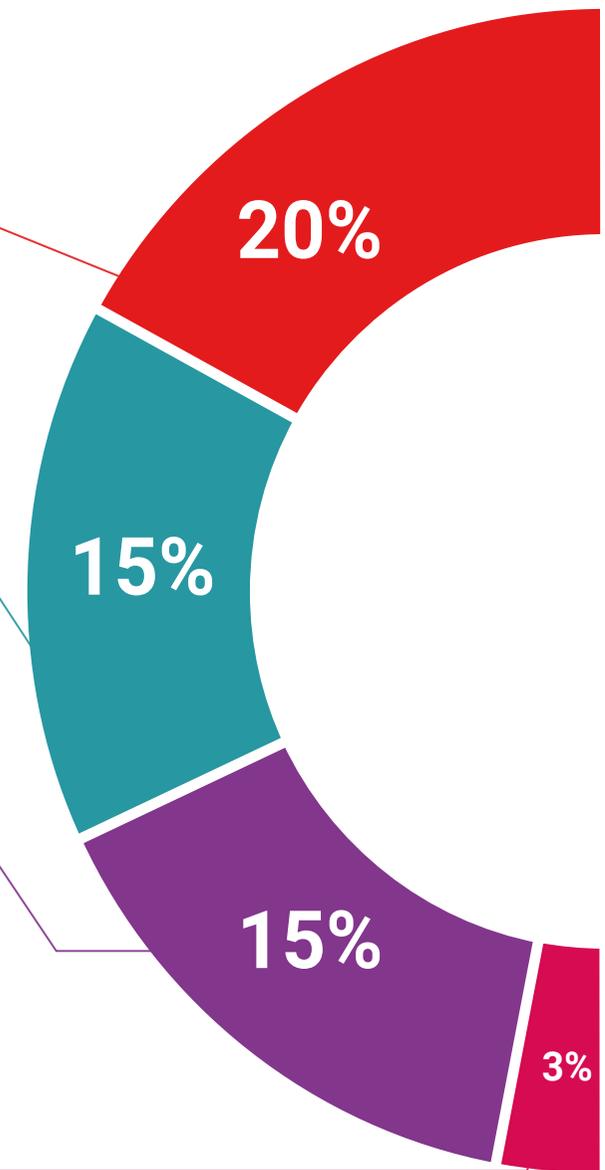
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

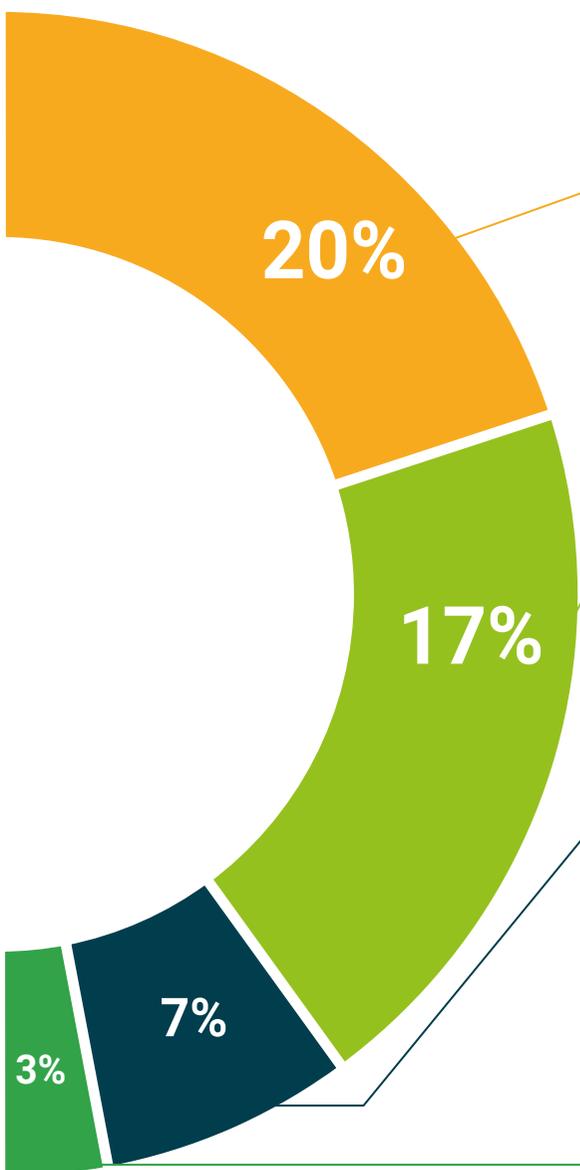
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução para Enfermeiros garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de 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 Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução 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 Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução 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.



## Curso

Yoga nos Diferentes Momentos  
de Evolução para Enfermeiros

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Curso

Yoga nos Diferentes Momentos  
de Evolução para Enfermeiros