

Mestrado Próprio

logia Terapêutico para Enfermeiros





Mestrado Próprio Ioga Terapêutico para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/enfermagem/mestrado-proprio/mestrado-proprio-ioga-terapeutico-enfermeiros

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 14

04

Direção do curso

pág. 18

05

Estrutura e conteúdo

pág. 24

06

Metodologia

pág. 36

07

Certificação

pág. 44

01

Apresentação

Cerca de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo sofrem de hipertensão, uma das principais causas de AVC e ataque cardíaco. Esta é apenas uma das condições que pode ser tratada pelo profissional de enfermagem através do yoga terapêutico em pacientes adultos. Os estudos científicos apoiam os seus benefícios para esta e outras patologias, bem como a inclusão da sua prática diária em pessoas com doenças crónicas. Neste contexto, o enfermeiro tem agora uma capacitação 100% online que fornece as últimas informações sobre a aplicação das técnicas de assanha e a sua integração em pessoas com obesidade, problemas respiratórios ou neurológicos. Tudo isto, através de inovadores recursos pedagógicos a que pode aceder 24 horas por dia.





“

Este Mestrado Próprio dar-lhe-á as últimas informações sobre Ioga Terapêutica e a sua aplicação em crianças, mulheres grávidas ou pessoas idosas"

Pessoas que sofrem de ansiedade, dores musculares devido a fibromialgia, osteoartrite ou problemas geniturinários encontraram na prática do ioga terapêutico uma série de exercícios que favorecem a recuperação ou redução dos seus males. Além disso, a investigação científica mais recente neste campo apoia os seus múltiplos benefícios tanto para a saúde física como psicológica.

Para além do boom inicial na prática do ioga, os exercícios utilizados em cada uma das sessões mostraram resultados positivos, o que levou a que esta atividade se tenha consolidado em todo o mundo. Os profissionais de saúde, no interesse do bem-estar dos seus pacientes, devem estar cientes de tudo o que pode contribuir para a melhoria global da saúde. É por isso que a TECH oferece este Mestrado Próprio criado para fornecer os conhecimentos mais recentes neste campo e lecionado de forma exclusivamente online.

Através de conteúdos multimédia preparados por especialistas com vasta experiência profissional em Yoga Terapêutico, os estudantes poderão aprofundar de uma forma muito mais ágil e dinâmica em biomecânica, os últimos desenvolvimentos na aplicação de assanhas ou a abordagem clínica em pacientes com espinha bífida, paraplegia ou obesidade. Além disso, os estudos de caso fornecidos pelo pessoal docente permitir-lhe-ão integrá-los na sua prática regular.

Este Mestrado Próprio conta ainda com a participação de uma professora de grande renome internacional na área do ioga Terapêutico. Através de uma série de *Masterclasses*, exclusivas, o enfermeiro poderá aceder às principais novidades e desenvolvimentos em temas como as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas, a aplicação das técnicas assanhas e a sua integração ou as patologias mais comuns tratadas em ioga Terapêutico. Tudo isto, sob o prisma e a experiência de uma das figuras mais representativas neste domínio.

Tudo isto, além disso, num Mestrado Próprio concebido para profissionais que desejam prosseguir uma educação de qualidade compatível com as responsabilidades mais exigentes. Os estudantes que frequentarem este Mestrado Próprio apenas necessitarão de um dispositivo eletrónico para acederem ao plano de estudos presente no Campus Virtual. Sem aulas presenciais ou horários fixos, o enfermeiro será capaz de distribuir a carga letiva de acordo com as suas necessidades. Uma opção académica ideal para atualizar os seus conhecimentos com um Mestrado que se encontra na vanguarda.

Este **Mestrado Próprio em Ioga Terapêutico 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
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Um itinerário académico que o atualizará sobre a sincronia chakra-assanha-pranayama Bandha e os seus benefícios para pacientes com problemas respiratórios"

“

Tem a oportunidade de se manter a par dos progressos das técnicas de controlo da respiração com uma proposta universitária de qualidade”

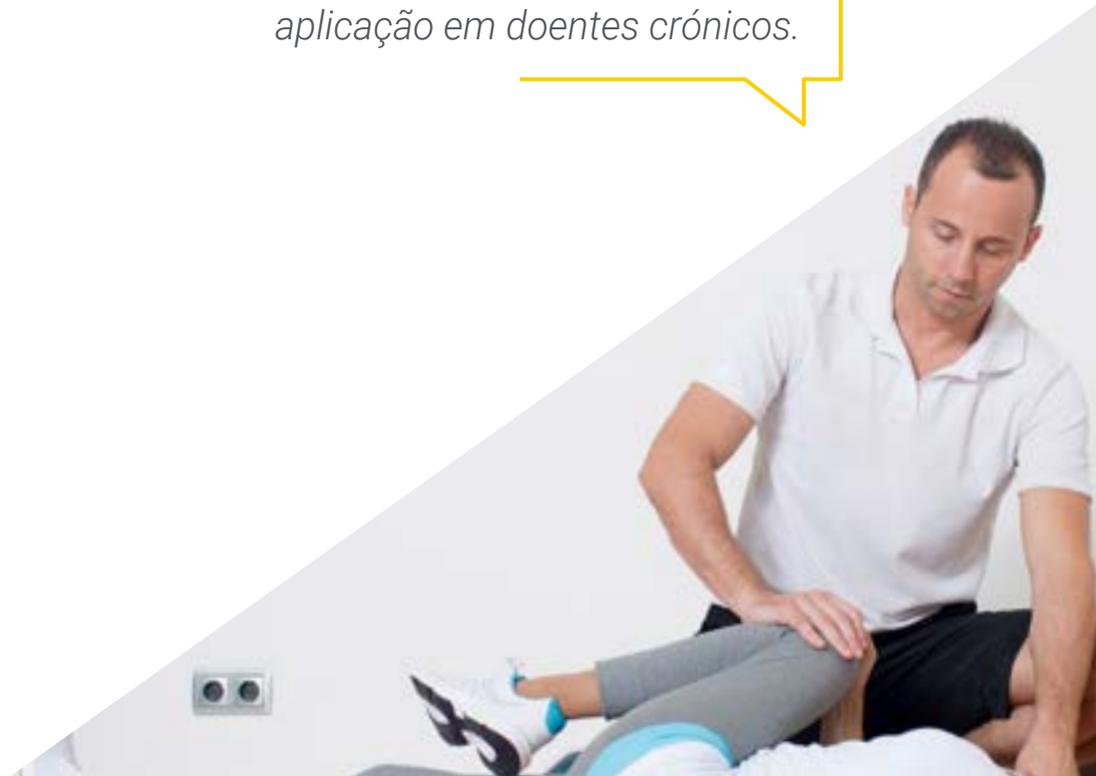
O corpo docente do Mestrado Próprio inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

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

A elaboração deste Mestrado Próprio baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do mesmo. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Atualize os seus conhecimentos em biomecânica e métodos de avaliação da estabilidade do núcleo.

Esta é uma capacitação 100% online que lhe dá acesso 24 horas por dia aos conteúdos mais atualizados sobre Yoga Terapêutico e a sua aplicação em doentes crónicos.



02

Objetivos

Com este Mestrado Próprio em Ioga Terapêutico, o profissional de enfermagem será capaz de se manter a par dos últimos desenvolvimentos nesta atividade física e os importantes benefícios que gera em doentes com patologias crónicas. Assim, no final desta capacitação terá atualizado os seus conhecimentos das técnicas de asana, a adaptação das sessões de acordo com as características e doenças da pessoa ou as diferentes áreas da prescrição do Ioga.





“

Aprofunde as últimas tendências para o planejamento e programação de sessões de Yoga Terapêutico para pacientes com obesidade"



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



Esta capacitação irá mostrar-lhe como otimizar os recursos clínicos no tratamento de patologias através da aplicação da Yoga Terapêutico"





Objetivos específicos

Módulo 1. Estrutura do sistema locomotor

- ♦ Estudar a anatomia e a fisiologia dos sistemas esquelético, muscular e articular do corpo humano
- ♦ Identificar as diferentes estruturas e funções do sistema musculoesquelético e como elas se inter-relacionam entre si
- ♦ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e compreender como estes afetam a estrutura do sistema locomotor
- ♦ Aprofundar os conhecimentos sobre as lesões comuns do sistema musculoesquelético e saber como as prevenir

Módulo 2. Coluna vertebral e extremidades

- ♦ Descrever o sistema muscular, nervoso e esquelético
- ♦ Estudar a anatomia e as funções da coluna vertebral
- ♦ Aprofundar o conhecimento sobre a fisiologia da anca
- ♦ Descrever a morfologia das extremidades superior e inferior
- ♦ Aprofundar o conhecimento sobre o diafragma e o núcleo (core)

Módulo 3. Aplicação de técnicas de asana e sua integração

- ♦ Analisar a contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes asanas
- ♦ Identificar os princípios da ação mínima: Sthira, Sukham e Asanam
- ♦ Analisar o conceito de asanas em pé
- ♦ Descrever os benefícios e as contraindicações dos asanas de alongamento
- ♦ Indicar os benefícios e as contraindicações das asanas de rotação e de inclinação lateral
- ♦ Descrever as contra-poses quando as utilizar
- ♦ Estudar os Bandhas e a sua aplicação no Yoga Terapêutico

Módulo 4. Análise dos principais Asanas de pé

- ♦ Estudar os fundamentos biomecânicos de Tadasana e a sua importância como pose base para outros asanas em pé
- ♦ Identificar as diferentes variantes das saudações ao sol e as suas modificações, e como estas afetam a biomecânica dos asanas em pé
- ♦ Indicar os principais asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais asanas de flexão da coluna vertebral e flexão lateral, e como executá-los de forma segura e eficaz
- ♦ Indicar os principais asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante estas posturas
- ♦ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Explorar as principais torções e poses para as ancas e saber como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz

Módulo 5. Decomposição dos asanas do solo principal e adaptações com apoios

- ♦ Identificar os principais asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Investigar os fundamentos biomecânicos dos asanas de encerramento e como executá-los de forma segura e eficaz
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre asanas restauradores e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ♦ Identificar as principais inversões e como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz

- ♦ Estudar os diferentes tipos de suportes (blocos, cinto e cadeira) e como utilizá-los para melhorar a biomecânica dos asanas de chão
- ♦ Investigar a utilização de suportes para adaptar os asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas
- ♦ Aprofundar os primeiros passos do loga Restaurativo e como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente

Módulo 6. Patologias mais comuns

- ♦ Identificar as patologias mais comuns da coluna vertebral e como adaptar a prática do loga para evitar lesões
- ♦ Investigar as doenças degenerativas e como a prática de loga pode ajudar no seu tratamento e redução de sintomas
- ♦ Aprender mais sobre a lombalgia e a ciática e como aplicar o loga Terapêutico para aliviar a dor e melhorar a mobilidade
- ♦ Identificar a escoliose e saber adaptar a prática de loga para melhorar a postura e reduzir o incómodo
- ♦ Reconhecer os desalinhamentos e lesões do joelho e como adaptar a prática do loga para os prevenir e melhorar a recuperação
- ♦ Identificar os lesões do ombro e saber adaptar a prática do loga para reduzir a dor e melhorar a mobilidade
- ♦ Aprofundar as patologias do pulso e do ombro e saber como adaptar a prática do Yoga para evitar lesões e reduzir o desconforto
- ♦ Conhecer as bases posturais e como aplicar a biomecânica para melhorar a postura e prevenir lesões
- ♦ Identificar as doenças autoimunes e compreender como a prática de loga pode ajudar no seu tratamento e redução de sintomas

Módulo 7. Sistema fascial

- ♦ Estudar a história e o conceito de fáscia, e a sua importância na prática do Ioga
- ♦ Aprofundar os diferentes tipos de mecanorreceptores da fáscia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Ioga
- ♦ Apontar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de Ioga para uma prática mais eficaz e consciente
- ♦ Explorar a origem e o desenvolvimento do termo tensegridade e a sua aplicação prática no Ioga
- ♦ Identificar as diferentes vias miofasciais e as poses específicas para cada uma das cadeias
- ♦ Aplicar a biomecânica da fáscia na prática do Ioga para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade
- ♦ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática do Ioga e da biomecânica da fáscia

Módulo 8. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- ♦ Aprofundar as diferentes necessidades do corpo e a prática do Ioga 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 Ioga durante a gravidez e o pós-parto e como adaptar a prática às necessidades da mulher neste período
- ♦ Identificar a adequação da prática de Ioga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para satisfazer as suas necessidades
- ♦ Aprender a criar seqüências de Ioga 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 Ioga em diferentes fases de desenvolvimento e situações especiais

Módulo 9. Técnicas de respiração

- ♦ 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

Módulo 10. Meditação e técnicas de relaxamento

- ♦ Descrever conceitos neurofisiológicos base das técnicas de meditação e de relaxamento na prática de Ioga
- ♦ Analisar a definição de mantra, a sua aplicação e os seus benefícios na prática da meditação
- ♦ Identificar os aspetos internos da filosofia do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e como se relacionam com a meditação
- ♦ Investigar os diferentes tipos de ondas cerebrais e a forma como ocorrem no cérebro durante a meditação
- ♦ Identificar os diferentes tipos de meditação e técnicas de meditação guiada e como são aplicadas na prática do Ioga
- ♦ Analisar detalhadamente o conceito de *Mindfulness*, os seus métodos e diferenças em relação à meditação
- ♦ Aprofundar o conhecimento acerca de Savasana, como guiar um Relaxamento, os diferentes tipos e adaptações
- ♦ Identificar os primeiros passos do Ioga Nidra e a sua aplicação na prática do Ioga

03

Competências

O profissional que frequente esta capacitação acadêmica será capaz de melhorar as suas competências e aptidões técnicas em asanas, a dinamização de sessões individuais e de grupo, bem como a capacidade de fazer as adaptações necessárias para lidar com pacientes com deficiências. Os estudantes terão também uma equipa de especialistas nesta área para os orientar durante as 1500 horas letivas deste Mestrado Próprio, para que possam atingir com sucesso estes objetivos.





“

Esta capacitação permitir-lhe-á expandir as suas competências em técnicas de asana e a sua integração com doentes com fibromialgia ou espinha bífida"



Competências gerais

- ♦ Aplicar o loga Terapêutico de um ponto de vista clínico nos cuidados ao paciente
- ♦ Criar programas específicos para cada paciente, de acordo com as suas doenças e características
- ♦ Promover a capacidade de comunicação com os doentes
- ♦ Abordar as patologias mais frequentes da coluna vertebral, articulações e do sistema muscular
- ♦ Levar a cabo as técnicas de relaxamento
- ♦ Aplicar os fundamentos do loga Terapêutico

“

Uma opção académica ideal para profissionais que desejam conciliar as suas responsabilidades laborais com um Mestrado Próprio de qualidade”





Competências específicas

- ♦ Melhorar a coordenação psicomotora dos pacientes
- ♦ Aplicar os benefícios do Ioga Terapêutico aos tratamentos
- ♦ Informar os pacientes saudáveis sobre as técnicas posturais mais adequadas para evitar patologias
- ♦ Aplicar técnicas de Ioga de acordo com a idade dos pacientes
- ♦ Aplicar o Ioga Terapêutico como ferramenta complementar a certos tratamentos
- ♦ Promover a prática adequada das técnicas de Ioga para prevenir lesões

04 Direção do curso

Especialistas do mais alto nível no mundo do loga estarão encarregues de transmitir ao profissional de enfermagem os conteúdos mais atuais do loga Terapêutico Para o efeito, eles investiram o seu vasto conhecimento neste campo num plano de estudos, ao qual os estudantes podem aceder em qualquer altura. Além disso, esta equipa docente foi selecionada pela TECH pela sua qualidade humana, o que permitirá aos estudantes resolver quaisquer dúvidas que possam surgir relativamente ao conteúdo durante este Mestrado Próprio.



“

Neste Mestrado Próprio será acompanhado por uma equipa pedagógica especializada em loga Terapêutico aplicada à recuperação e reabilitação”

Diretor Internacional Convidado

Como diretora de professores e responsável pela formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano afirmou-se como uma das figuras mais importantes da área a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **ioga terapêutico**, com mais de 6 000 horas documentadas de ensino e capacitação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de capacitação 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 condução 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.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro 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. Galliano, Dianne

- ♦ Diretora de Professores do 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
- ♦ Licenciatura 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 da Associação Espanhola de Ioga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treino Funcional com Ioga)
- ♦ Formadora de Ioga Terapêutico
- ♦ Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Curso de Professora de: Ashtanga Ioga Progressivo, FisiomYoga, Ioga Miofascial e Ioga eCáncer
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação

Professores

Sr. Ferrer. Ricardo

- ♦ Diretor do Instituto Europeu de Ioga
- ♦ Diretor da Escola Centro de Luz
- ♦ Diretor da Escola Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instrutor de *Hot Yoga* no Centro de Luz
- ♦ Formador de Instrutores de *Power Yoga*
- ♦ Formador de Monitores de Ioga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga e Ioga Progressivo
- ♦ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ♦ Instrutor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instrutor de *Sup Yoga*

Sra. 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

Sra. Villalba, Vanessa

- ♦ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ♦ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Ioga (IEI), Sevilha
- ♦ Instrutora de Ioga Aéreo, Sevilha
- ♦ Instrutora de Ioga Integral no IEI Sevilha
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEI Huelva
- ♦ Instrutora de Ioga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ♦ Instrutora de Ioga Nidra, Ioga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ♦ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ♦ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ♦ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training 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

Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ♦ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Ioga (IEI), Sevilha
- ♦ Instrutora de Ioga Aéreo, Sevilha
- ♦ Instrutora de Ioga Integral no IEI Sevilha
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEI Huelva
- ♦ Instrutora de Ioga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ♦ Instrutora de Ioga Nidra, Ioga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ♦ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ♦ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ♦ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training 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



Uma experiência de capacitação única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional"

05

Estrutura e conteúdo

O conteúdo deste Mestrado Próprio permitirá aos profissionais de enfermagem atualizar os seus conhecimentos de Ioga Terapêutica e as diferentes técnicas existentes em apenas 12 meses. Assim, através de resumos em vídeo, vídeos detalhados ou casos clínicos, os alunos fortalecerão as suas bases neurofisiológicas de relaxamento e da meditação, a aplicação de técnicas de ioga para pacientes com enxaquecas, hipertensão ou problemas digestivos. Tudo isto com o sistema Relearning que lhe permitirá progredir no Mestrado Próprio de uma forma muito mais natural e até reduzir as longas horas de estudo.



“

A TECH fornece-lhe todas as ferramentas didáticas necessárias para que possa atualizar os seus conhecimentos de loga Terapêutico de uma forma ágil e atrativa”

Módulo 1. Estrutura do sistema locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
 - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básica do corpo humano
 - 1.1.2. Posição anatômica
 - 1.1.3. Os eixos do corpo
 - 1.1.4. Os planos anatômicos
- 1.2. Osso
 - 1.2.1. Anatomia óssea do corpo humano
 - 1.2.2. Estrutura e função dos ossos
 - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e a sua relação com a postura e o movimento
 - 1.2.4. A relação entre o sistema esquelético e o sistema muscular
- 1.3. Articulações
 - 1.3.1. Anatomia e fisiologia das articulações do corpo humano
 - 1.3.2. Diferentes tipos de articulações
 - 1.3.3. O papel das articulações na postura e no movimento
 - 1.3.4. As lesões articulares mais comuns e como as prevenir
- 1.4. Cartilagem
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e o sua função no corpo
 - 1.4.3. O papel da cartilagem nas articulações e na mobilidade
 - 1.4.4. As lesões mais comuns nas cartilagens e a sua prevenção
- 1.5. Tendões e ligamentos
 - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dos tendões e ligamentos do corpo humano
 - 1.5.2. Diferentes tipos de tendões e ligamentos e a sua função no corpo
 - 1.5.3. O papel dos tendões e ligamentos na postura e no movimento
 - 1.5.4. As lesões mais comuns nos tendões e ligamentos e como as prevenir
- 1.6. Musculoesquelético
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
 - 1.6.2. A relação entre músculos e ossos na postura e no movimento
 - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema musculoesquelético e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.6.4. As lesões musculares mais comuns e como as prevenir



- 1.7. Desenvolvimento do sistema musculoesquelético
 - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema musculoesquelético
 - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema musculoesquelético na infância e na adolescência
 - 1.7.3. Alterações musculoesquelético associadas ao envelhecimento
 - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema musculoesquelético à atividade física e ao treino
- 1.8. Componentes do sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.8.2. O papel dos ossos no sistema musculoesquelético e a sua relação com a postura e no movimento
 - 1.8.3. A função das articulações no sistema musculoesquelético e os cuidados a ter com estas durante prática do loga Terapêutico
 - 1.8.4. O papel da fáscia e de outros tecidos conjuntivos no sistema musculoesquelético e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
- 1.9. Controlo nervoso dos músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.9.2. O papel do sistema nervoso na contração muscular e no controlo do movimento
 - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema musculoesquelético na postura e no movimento durante a prática do loga Terapêutico
 - 1.9.4. A importância do controlo neuromuscular para a prevenção de lesões e melhoria do desempenho na prática do loga Terapêutico
- 1.10. Contração muscular
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.10.2. Os diferentes tipos contração muscular e sua aplicação na prática do loga Terapêutico
 - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática do loga Terapêutico

Módulo 2. Coluna vertebral e extremidades

- 2.1. Sistema muscular
 - 2.1.1. Músculo: unidade funcional
 - 2.1.2. Tipos de músculos
 - 2.1.3. Músculos tónicos e fásicos
 - 2.1.4. Contração isométrica e isotónica e sua relevância para os estilos de ioga
- 2.2. Sistema nervoso
 - 2.2.1. Neurónios: unidade funcional
 - 2.2.2. Sistema Nervoso Central: encéfalo e medula espinhal
 - 2.2.3. Sistema Nervoso Periférico Somático: nervos
 - 2.2.4. Sistema Nervoso Periférico Autónomo: Simpático e Parassimpático
- 2.3. Sistema ósseo
 - 2.3.1. Osteócito: unidade funcional
 - 2.3.2. Esqueleto axial e apendicular
 - 2.3.3. Tendões
 - 2.3.4. Ligamentos
- 2.4. Coluna vertebral
 - 2.4.1. Evolução da coluna vertebral e funções
 - 2.4.2. Estrutura
 - 2.4.3. Tipos de vértebra
 - 2.4.4. Movimentos da coluna
- 2.5. Região cervical e dorsal
 - 2.5.1. Vértebras cervicais: típicas e atípicas
 - 2.5.2. Vértebras dorsais
 - 2.5.3. Principais músculos da região cervical
 - 2.5.4. Principais músculos da região dorsal
- 2.6. Região lombar
 - 2.6.1. Vértebras lombares
 - 2.6.2. Sacro
 - 2.6.3. Cóccix
 - 2.6.4. Principais músculos

- 2.7. Pélvis
 - 2.7.1. Anatomia: diferença entre a pélvis masculina e a feminina
 - 2.7.2. Dois conceitos-chave: anteversão e retroversão
 - 2.7.3. Músculos Principais
 - 2.7.4. Pavimento pélvico
- 2.8. Extremidade superior
 - 2.8.1. Articulação do ombro
 - 2.8.2. Músculos da coifa dos rotadores
 - 2.8.3. Braço, cotovelo e antebraço
 - 2.8.4. Músculos Principais
- 2.9. Extremidade inferior
 - 2.9.1. Articulação coxofemoral
 - 2.9.2. Joelho: articulações tibiofemoral e patelofemoral
 - 2.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
 - 2.9.4. Principais músculos da perna
- 2.10. Diafragma e Núcleo (Core)
 - 2.10.1. Anatomia do Diafragma
 - 2.10.2. Diafragma e respiração
 - 2.10.3. Músculos do "Core"
 - 2.10.4. O core e a sua importância no yoga

Módulo 3. Aplicação de técnicas de asana e sua integração

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definição de asana
 - 3.1.2. Asana no Yoga Sutra
 - 3.1.3. Objetivo mais profundo das asanas
 - 3.1.4. Asanas e alinhamento
- 3.2. Princípio da ação mínima
 - 3.2.1. *Sthira Sukham Asanam*
 - 3.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
 - 3.2.3. Teoria dos gunas
 - 3.2.4. A influência dos gunas na prática
- 3.3. Asanas em pé
 - 3.3.1. A importância dos asanas em pé
 - 3.3.2. Como trabalhá-los
 - 3.3.3. Benefícios
 - 3.3.4. Contraindicações e considerações
- 3.4. Asanas sentadas e supina
 - 3.4.1. Importância dos asanas sentados
 - 3.4.2. Asanas sentados para meditação
 - 3.4.3. Asanas supinos: definição
 - 3.4.4. Benefícios das poses supinas
- 3.5. Asanas extensão
 - 3.5.1. Porque é que as extensões são importantes?
 - 3.5.2. Como as trabalhar em segurança
 - 3.5.3. Benefícios
 - 3.5.4. Contraindicações
- 3.6. Asanas flexão
 - 3.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 3.6.2. Execução
 - 3.6.3. Benefícios
 - 3.6.4. Erros comuns e como evitá-los
- 3.7. Asanas rotação: torções
 - 3.7.1. Mecânica de torção
 - 3.7.2. Como o fazer corretamente
 - 3.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 3.7.4. Contraindicações
- 3.8. Asanas em inclinação lateral
 - 3.8.1. Importância
 - 3.8.2. Benefícios
 - 3.8.3. Erros mais comuns
 - 3.8.4. Contraindicações



- 3.9. Importância das contra-poses
 - 3.9.1. O que são?
 - 3.9.2. Quando as realizar
 - 3.9.3. Benefícios durante a prática
 - 3.9.4. Contra-poses mais utilizadas
- 3.10. *Bandhas*
 - 3.10.1. Definição
 - 3.10.2. Principais *Bandhas*
 - 3.10.3. Quando os aplicar
 - 3.10.4. *Bandhas* e Ioga Terapêutico

Módulo 4. Análise dos principais Asanas de pé

- 4.1. TadAsanas
 - 4.1.1. Importância
 - 4.1.2. Benefícios
 - 4.1.3. Execução
 - 4.1.4. Diferença com samasthiti
- 4.2. Saudação ao sol
 - 4.2.1. Clássicos
 - 4.2.2. Tipo a
 - 4.2.3. Tipo b
 - 4.2.4. Adaptações
- 4.3. Asanas de pé
 - 4.3.1. UtkatAsanas: postura da cadeira
 - 4.3.2. AnjaneyAsanas: estocada baixa
 - 4.3.3. VirabhadAsanas I: guerreiro I
 - 4.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 4.4. Asanas de pé: flexão da coluna vertebral
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4. UthanAsanas

- 4.5. Asanas de flexão lateral
 - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 4.5.2. VirabhadraAsanas II Guerreiro II
 - 4.5.3. ParighAsanas
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. Asanas de equilíbrio
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita até padangustAsanas
 - 4.6.3. NatarajAsanas
 - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensões de pronação
 - 4.7.1. BhujangAsanas
 - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 4.7.3. saral BhujangAsanas: esfinge
 - 4.7.4. ShalabhAsanas
- 4.8. Extensões
 - 4.8.1. UstrAsanas
 - 4.8.2. DhanurAsanas
 - 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 4.9. Torção
 - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 4.9.2. Paravritta TrikonAsanas
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 4.10. Ancas
 - 4.10.1. MalAsanas
 - 4.10.2. Badha KonAsanas
 - 4.10.3. upavista KonAsanas
 - 4.10.4. GomukhAsanas

Módulo 5. Decomposição dos asanas do solo principal e adaptações com apoio

- 5.1. Asanas do solo principal
 - 5.1.1. MarjaryAsanas - BitilAsanas
 - 5.1.2. Vantagens
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Flexões em supino
 - 5.2.1. PaschimottanAsanas
 - 5.2.2. Janu sirsAsanas
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 5.2.4. KurmAsanas
- 5.3. Torções e flexões laterais
 - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 5.3.2. VkrAsanas
 - 5.3.3. BharadvajAsanas
 - 5.3.4. Parivrita janu janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de fecho
 - 5.4.1. BalAsanas
 - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 5.4.3. Ananda BalAsanas
 - 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A e B
- 5.5. Invertido
 - 5.5.1. Benefícios
 - 5.5.2. Contra-indicações
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Bloqueios
 - 5.6.1. O que são e como usá-los?
 - 5.6.2. Variantes de Asanas em pé
 - 5.6.3. Variantes de Asanas sentadas e em decúbito dorsal
 - 5.6.4. Variantes de Asanas de encerramento e restauradoras

- 5.7. Cinto
 - 5.7.1. O que são e como usá-los?
 - 5.7.2. Variantes dos ásanas de pé
 - 5.7.3. Variantes dos Ásanas sentados e em decúbito dorsal
 - 5.7.4. Variantes de Asanas de encerramento e restauradoras
- 5.8. Asanas de cadeira
 - 5.8.1. O que é?
 - 5.8.2. Benefícios
 - 5.8.3. Saudações ao sol em cadeira
 - 5.8.4. TadAsanas em cadeira
- 5.9. Yoga em cadeira
 - 5.9.1. Flexões
 - 5.9.2. Extensões
 - 5.9.3. Torções e flexões
 - 5.9.4. invertidas
- 5.10. Asanas reparadoras
 - 5.10.1. Quando utilizar
 - 5.10.2. Flexões sentadas e para a frente
 - 5.10.3. Flexões para trás
 - 5.10.4. Invertidas e em supino

Módulo 6. Patologias mais comuns

- 6.1. Patologia da coluna
 - 6.1.1. Protusões
 - 6.1.2. Hérnias
 - 6.1.3. Hiperlordose
 - 6.1.4. Retificações
- 6.2. Doenças degenerativas
 - 6.2.1. Artrose
 - 6.2.2. Distrofia muscular
 - 6.2.3. Osteoporose
 - 6.2.4. Espondilose
- 6.3. Lombalgia e ciática
 - 6.3.1. Lombalgia
 - 6.3.2. Ciática
 - 6.3.3. Síndrome piramidal
 - 6.3.4. Trocanterite
- 6.4. Escoliose
 - 6.4.1. Compreender a escoliose
 - 6.4.2. Tipos
 - 6.4.3. O que devemos fazer
 - 6.4.4. O que evitar
- 6.5. Desalinhamento do joelho
 - 6.5.1. *Genu Valgo*
 - 6.5.2. *Genu Varo*
 - 6.5.3. *Genu Flexo*
 - 6.5.4. *Genu Recurvatum*
- 6.6. Ombros e cotovelos
 - 6.6.1. Bursite
 - 6.6.2. Síndrome subacromial
 - 6.6.3. Epicondilite
 - 6.6.4. Epitrocleíte
- 6.7. Joelhos
 - 6.7.1. Dor patelo-femoral
 - 6.7.2. Condropatia
 - 6.7.3. Lesões dos meniscos
 - 6.7.4. Tendinite da pata de ganso
- 6.8. Pulsos e tornozelos
 - 6.8.1. Túnel cárpico
 - 6.8.2. Torções
 - 6.8.3. Joanetes
 - 6.8.4. Pé plano e cavo

- 6.9. Bases posturais
 - 6.9.1. Planos diferentes
 - 6.9.2. Técnica de prumo
 - 6.9.3. Síndrome do cruzado superior
 - 6.9.4. Síndrome do cruzado inferior
- 6.10. Doenças autoimunes
 - 6.10.1. Definição
 - 6.10.2. Lúpus
 - 6.10.3. Doença de Crohn
 - 6.10.4. Artrite

Módulo 7. Sistema fascial

- 7.1. Fáscia
 - 7.1.1. História
 - 7.1.2. Fáscia vs. Aponeurose
 - 7.1.3. Tipos
 - 7.1.4. Funções
- 7.2. Tipos de mecanorreceptores e sua importância nos diferentes estilos de loga
 - 7.2.1. Importância
 - 7.2.2. Golgi
 - 7.2.3. Paccini
 - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Cadeias miofasciais
 - 7.3.1. Definição
 - 7.3.2. Importância no loga
 - 7.3.3. Conceito de tensegridade
 - 7.3.4. Os três diafragmas
- 7.4. LSP: Linha Superficial Posterior
 - 7.4.1. Definição
 - 7.4.2. Trilhos anatômicos
 - 7.4.3. Posturas passivas
 - 7.4.4. Posturas ativas

- 7.5. LSA: Linha Superficial Anterior
 - 7.5.1. Definição
 - 7.5.2. Linha Superficial Anterior
 - 7.5.3. Posturas passivas
 - 7.5.4. Posturas ativas
- 7.6. LL: Linha Lateral
 - 7.6.1. Definição
 - 7.6.2. Trilhos anatômicos
 - 7.6.3. Posturas passivas
 - 7.6.4. Posturas ativas
- 7.7. LE: Linha Espiral
 - 7.7.1. Definição
 - 7.7.2. Trilhos anatômicos
 - 7.7.3. Posturas passivas
 - 7.7.4. Posturas ativas
- 7.8. Linhas funcionais
 - 7.8.1. Definição
 - 7.8.2. Trilhos anatômicos
 - 7.8.3. Posturas passivas
 - 7.8.4. Posturas ativas
- 7.9. Linhas dos braços
 - 7.9.1. Definição
 - 7.9.2. Trilhos anatômicos
 - 7.9.3. Posturas passivas
 - 7.9.4. Posturas ativas
- 7.10. Principais desequilíbrios
 - 7.10.1. Padrão ideal
 - 7.10.2. Grupo de flexão e extensão
 - 7.10.3. Grupo de abertura e encerramento
 - 7.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

Módulo 8. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- 8.1. Infância
 - 8.1.1. Porque é importante?
 - 8.1.2. Benefícios
 - 8.1.3. Como é uma aula
 - 8.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 8.2. Mulher e ciclo menstrual
 - 8.2.1. Fase menstrual
 - 8.2.2. Fase folicular
 - 8.2.3. Fase ovulatória
 - 8.2.4. Fase lútea
- 8.3. Yoga e o ciclo menstrual
 - 8.3.1. Sequência da fase folicular
 - 8.3.2. Sequência da fase ovulatória
 - 8.3.3. Sequência da fase lútea
 - 8.3.4. Sequência durante a menstruação
- 8.4. Menopausa
 - 8.4.1. Considerações gerais
 - 8.4.2. Alterações físicas e hormonais
 - 8.4.3. Benefícios da prática
 - 8.4.4. Asanas recomendados
- 8.5. Gravidez
 - 8.5.1. Porquê praticar
 - 8.5.2. Asanas no primeiro trimestre
 - 8.5.3. Asanas no segundo trimestre
 - 8.5.4. Asanas no terceiro trimestre
- 8.6. Pós-parto
 - 8.6.1. Benefícios físicos
 - 8.6.2. Benefícios mentais
 - 8.6.3. Recomendações gerais
 - 8.6.4. Praticar com o bebé

- 8.7. Terceira idade
 - 8.7.1. Principais patologias que vamos encontrar
 - 8.7.2. Benefícios
 - 8.7.3. Considerações gerais
 - 8.7.4. Contraindicações
- 8.8. Deficiência física
 - 8.8.1. Danos cerebrais
 - 8.8.2. Danos na medula
 - 8.8.3. Danos musculares
 - 8.8.4. Como elaborar uma aula
- 8.9. Deficiência sensorial
 - 8.9.1. Auditiva
 - 8.9.2. Visual
 - 8.9.3. Sensorial
 - 8.9.4. Como elaborar uma sequência
- 8.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns com que nos iremos deparar
 - 8.10.1. Síndrome de Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Paralisia cerebral
 - 8.10.4. Perturbação do desenvolvimento intelectual

Módulo 9. Técnicas de respiração

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Definição
 - 9.1.2. Origem
 - 9.1.3. Benefícios
 - 9.1.4. Conceito de prana
- 9.2. Tipos de respiração
 - 9.2.1. Abdominal
 - 9.2.2. Torácica
 - 9.2.3. Clavicular
 - 9.2.4. Respiração yoguica completa

- 9.3. Purificação dos canais de energia prânica, ou nadis
 - 9.3.1. O que são os nadis?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiração: puraka
 - 9.4.1. Inalação abdominal
 - 9.4.2. Respiração diafragmática /costal
 - 9.4.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 9.4.4. Relação com os bandhas
- 9.5. Exalação de Rechaka
 - 9.5.1. Respiração abdominal
 - 9.5.2. Expiração diafragmática /costal
 - 9.5.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 9.5.4. Relação com os bandhas
- 9.6. Retenções: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.4. Considerações gerais e contra-indicações
 - 9.6.4. Relação com bandhas
- 9.7. Pranayamas purificadores
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
 - 9.8.1. Kapalabhati
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi
 - 9.8.4. Shitali

- 9.9. Pranayamas regenerativos
 - 9.9.1. Surya bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Mudras
 - 9.10.1. O que são?
 - 9.10.2. Benefícios e quando incorporá-los
 - 9.10.3. Significado de cada dedo
 - 9.10.4. Principais mudras usados numa prática

Módulo 10. Meditação e técnicas de relaxamento

- 10.1. Mantras
 - 10.1.1. O que são?
 - 10.1.2. Benefícios
 - 10.1.3. Mantras de abertura
 - 10.1.4. Mantras de encerramento
- 10.2. Aspectos internos do Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Meditação
 - 10.3.1. Definição
 - 10.3.2. Postura
 - 10.3.3. Benefícios
 - 10.3.4. Contra-indicações
- 10.4. Ondas cerebrais
 - 10.4.1. Definição
 - 10.4.2. Classificação
 - 10.4.3. Do sono à vigília
 - 10.4.4. Durante a meditação

- 10.5. Tipos de meditação
 - 10.5.1. Espiritual
 - 10.5.2. Visualização
 - 10.5.3. Budista
 - 10.5.4. Movimento
- 10.6. Técnicas de meditação 1
 - 10.6.1. Meditação para alcançar o seu desejo
 - 10.6.2. Meditação do coração
 - 10.6.3. Meditação Kokyuhoo
 - 10.6.4. Meditação do sorriso interior
- 10.7. Técnicas de meditação
 - 10.7.1. Meditação de limpeza dos chakras
 - 10.7.2. Meditação da bondade amorosa
 - 10.7.3. meditação das dádivas do presente
 - 10.7.4. Meditação silenciosa
- 10.8. Atenção plena
 - 10.8.1. Definição
 - 10.8.2. Em que é que consiste?
 - 10.8.3. Como aplicá-la
 - 10.8.4. Técnicas
- 10.9. Relaxamento / savasanas
 - 10.9.1. Postura de encerramento das aulas
 - 10.9.2. Como fazer e ajustes
 - 10.9.3. Benefícios
 - 10.9.4. Como orientar um relaxamento
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. O que é o yoga nidra?
 - 10.10.2. Como é uma sessão?
 - 10.10.3. Fases
 - 10.10.4. Exemplo de uma sessão



Mergulha nas técnicas de relaxamento ocidentais e orientais mais utilizadas hoje em dia no loga Terapêutico"

06

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

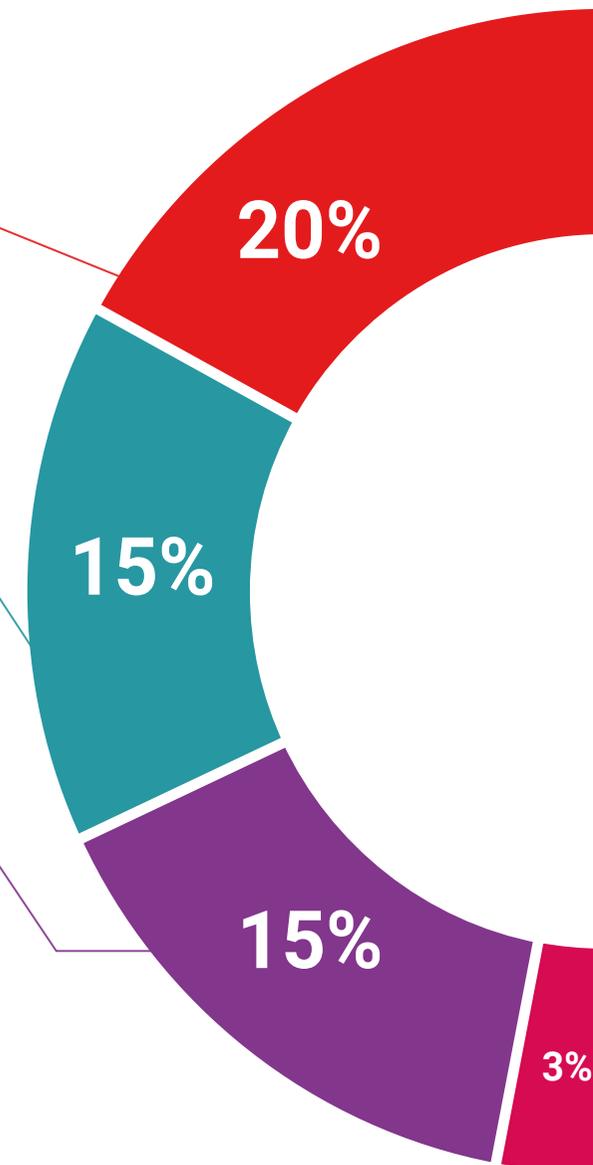
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

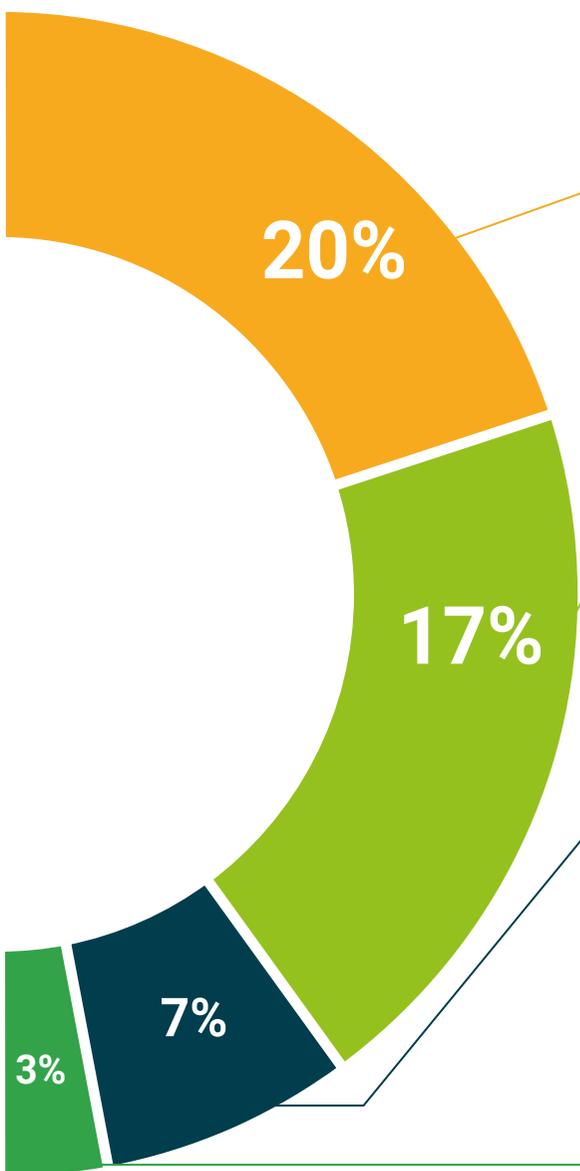
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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.



07

Certificação

O Mestrado Próprio em Loga Terapêutico para Enfermeiros garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 **Mestrado Próprio em Ioga Terapêutico 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 **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

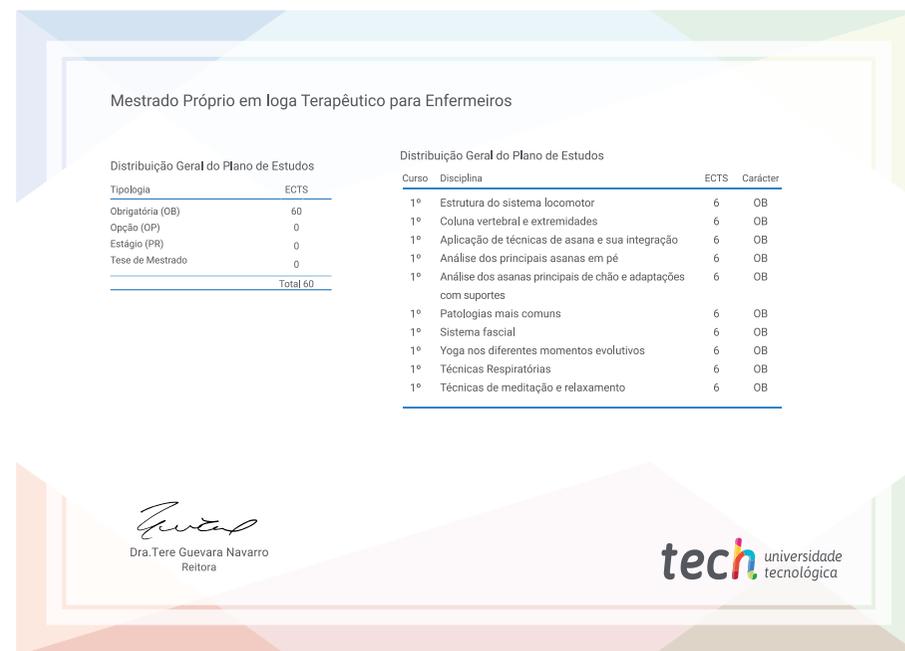
Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação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

Certificação: **Mestrado Próprio em Ioga Terapêutico para Enfermeiros**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**

ECTS: **60**



*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

Mestrado Próprio
loga Terapêutico
para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Próprio

logia Terapêutico para Enfermeiros

