

Mestrado Próprio

Yoga Terapêutico para Enfermagem





Mestrado Próprio

Yoga Terapêutico para Enfermagem

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/enfermagem/mestrado-proprio/mestrado-proprio-yoga-terapeutico-enfermagem

Índice

01

Presentación

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

Certificado

pág. 44

01

Presentación

Cerca de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo sofrem de hipertensão, uma das principais causas de derrames e ataques cardíacos. Esta é apenas uma das condições que podem ser tratadas pelo profissional de enfermagem através do Yoga Terapêutico em pacientes adultos. Estudos científicos comprovam seus benefícios tanto para esta como para outras patologias, bem como a inclusão de sua prática diária em pessoas com doenças crônicas. Neste contexto, o enfermeiro, em constante atualização, tem agora uma capacitação 100% online que fornece as últimas informações sobre a aplicação das técnicas de ásanas e sua integração em pessoas com obesidade, problemas respiratórios ou neurológicos. Tudo isso através de recursos didáticos inovadores que você pode acessar 24 horas por dia.





“

Este Mestrado Próprio lhe dará as últimas informações sobre o Yoga Terapêutico e sua aplicação a crianças, mulheres grávidas ou idosos”

Pessoas que sofrem de ansiedade, dor muscular devido à fibromialgia, osteoartrite ou problemas geniturinários encontraram na prática do yoga terapêutico uma série de exercícios que favorecem a recuperação ou redução de suas doenças. Além disso, as últimas pesquisas científicas nesta área apoiam seus múltiplos benefícios, tanto para a saúde física quanto psicológica.

Além do crescimento inicial na prática do yoga, os exercícios utilizados em cada uma das sessões mostraram resultados positivos, o que levou a que esta atividade se consolidasse em todo o mundo. Os profissionais de saúde, no interesse do bem-estar de seus pacientes, devem estar cientes de tudo o que pode contribuir para a melhoria geral da saúde. É por isso que a TECH oferece esta capacitação projetada para fornecer os conhecimentos mais recentes nesta área e ensinada exclusivamente online.

Através de conteúdo multimídia preparado por especialistas com ampla experiência profissional em Yoga Terapêutico, os alunos poderão aprofundar de forma muito mais ágil e dinâmica na biomecânica, os últimos desenvolvimentos na aplicação de asanas ou a abordagem clínica em pacientes com espinha bífida, paraplegia ou obesidade. Os estudos de caso fornecidos pelo corpo docente lhe permitirão integrá-los à sua prática regular.

Adicionalmente, este Mestrado Próprio contará com a participação de um professor de prestígio internacional no campo do Yoga Terapêutico. Por meio de uma série de *Masterclasses exclusivas*, os profissionais de enfermagem terão a oportunidade de acessar as últimas novidades e desenvolvimentos em temas como as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas, a aplicação das técnicas de asana e sua integração, bem como as patologias mais comuns tratadas no Yoga Terapêutico. Todos esses aspectos, sob o prisma e a experiência de uma das figuras mais representativas nessa área.

Além de uma capacitação destinada a profissionais que desejam seguir um aprendizado de qualidade compatível com as responsabilidades mais exigentes. Os alunos que realizarem esta capacitação precisarão apenas de um dispositivo eletrônico para acessar o programa de estudos hospedado no campus virtual. Sem aulas presenciais ou horários fixos, o enfermeiro será capaz de distribuir a carga letiva de acordo com suas necessidades. Uma opção de capacitação ideal para atualizar seus conhecimentos com um Mestrado Próprio que está na vanguarda.

Este **Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico para Enfermagem** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Yoga
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Contém exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos individuais de reflexão
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo desde qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



Uma jornada acadêmica que irá atualizá-lo sobre a sincronia chakra-asana-pranayama Bandha e seus benefícios para pacientes com problemas respiratórios"

“

Você terá a oportunidade de se manter atualizado sobre os avanços nas técnicas de controle respiratório com uma proposta universitária de excelência”

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste curso se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional tentará resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

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

Esta é uma capacitação 100% online que lhe dá acesso 24 horas ao conteúdo mais atualizado sobre Yoga Terapêutico e sua aplicação a pacientes crônicos.



02

Objetivos

Com este Mestrado Próprio Yoga Terapêutico, o profissional de enfermagem estará em dia com os últimos desenvolvimentos nesta atividade física e os importantes benefícios que ela gera em pacientes com patologias crônicas. Assim, ao concluir esta capacitação, você terá atualizado seus conhecimentos das técnicas de ásanas, a adaptação das sessões de acordo com as características e doenças da pessoa ou as diferentes áreas da prescrição de Yoga.



“

Aprofunde-se nas últimas tendências para o planejamento e programação de sessões do Yoga Terapêutico para pacientes com obesidade”



Objetivos gerais

- ◆ Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- ◆ Explorar as posturas (asanas) mais adequadas de acordo com as características da pessoa e suas lesões
- ◆ Explorar os estudos sobre biomecânica e sua aplicação às posturas (asanas) do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação das posturas (asanas) do Yoga para as patologias de cada pessoa
- ◆ Explorar as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



Esta capacitação lhe mostrará como otimizar os recursos clínicos no tratamento de patologias através da aplicação do Yoga Terapêutico"





Objetivos específicos

Módulo 1. Estrutura do Sistema Locomotor

- ♦ Aprofundar na anatomia e fisiologia do sistema ósseo, muscular e articular do corpo humano
- ♦ Identificar as diferentes estruturas e funções do Aparelho Locomotor e como se inter-relacionam
- ♦ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano, e compreender como afetam a estrutura do Aparelho Locomotor
- ♦ Aprofundar nas lesões comuns do sistema musculoesquelético e como preveni-las

Módulo 2. Coluna Vertebral, Instabilidade e Lesões

- ♦ Descrever o sistema muscular, nervoso e ósseo
- ♦ Aprofundar na anatomia e funções da coluna vertebral
- ♦ Aprofundar na fisiologia do quadril
- ♦ Descrever a morfologia dos membros superiores e inferiores
- ♦ Explorar o Diafragma e Core

Módulo 3. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

- ♦ Aprofundar na contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes Asanas
- ♦ Identificar os princípios de ação mínima: Sthira, Sukham e Asanas
- ♦ Aprofundar no conceito de Asanas de pé
- ♦ Descrever os benefícios e contraindicações dos Asanas em extensão
- ♦ Indicar os benefícios e contraindicações dos Asanas em rotação e inclinação lateral
- ♦ Descrever as contraposturas e quando utilizá-las
- ♦ Aprofundar nos Bandhas e sua aplicação no Yoga Terapêutico

Módulo 4. Análise das Principais Asanas em Pé

- ♦ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos de TadAsana e sua importância como postura base para outros Asanas de pé
- ♦ Identificar as diferentes variantes de saudações ao sol e suas modificações, e como afetam a biomecânica dos Asanas de pé
- ♦ Indicar os principais Asanas de pé, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais Asanas de flexão de coluna e flexão lateral, e como realizá-los de maneira segura e eficaz
- ♦ Indicar os principais Asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante essas posturas
- ♦ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Aprofundar nas principais torções e posturas para quadris, e como utilizar a biomecânica para realizá-las de maneira segura e eficaz

Módulo 5. Detalhamento das Asanas de Piso e Adaptações com Apoios

- ♦ Identificar as principais Asanas de Piso, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos dos Asanas de fechamento e como realizá-los de maneira segura e eficaz
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre os Asanas restaurativos e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ♦ Identificar as principais invertidas e como utilizar a biomecânica para realizá-las de maneira segura e eficaz
- ♦ Aprofundar nos diferentes tipos de suportes (blocos, cintos e cadeiras) e como usá-los para melhorar a biomecânica das Asanas de Piso
- ♦ Investigar o uso de apoios para adaptar as Asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas

- ♦ Aprofundar nos primeiros passos no Yoga 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 e como adaptar a prática de Yoga para evitar lesões
- ♦ Aprofundar nas doenças degenerativas e como a prática de Yoga pode ajudar na sua gestão e redução de sintomas
- ♦ Aprofundar sobre lombalgia e ciática e como aplicar o Yoga Terapêutico para aliviar a dor e melhorar a mobilidade
- ♦ Identificar a escoliose e como adaptar a prática de Yoga para melhorar a postura e reduzir o desconforto
- ♦ Reconhecer os desalinhamentos e lesões no joelho e como adaptar a prática de Yoga para preveni-los e melhorar a recuperação
- ♦ Identificar as lesões no ombro e como adaptar a prática de Yoga para reduzir a dor e melhorar a mobilidade
- ♦ Aprofundar nas patologias de punhos e ombros e como adaptar a prática de Yoga para evitar lesões e reduzir o desconforto
- ♦ Explorar as bases posturais e como aplicar a biomecânica para melhorar a postura e prevenir lesões
- ♦ Identificar as doenças autoimunes e como a prática de Yoga pode ajudar na sua gestão e redução de sintomas

Módulo 7. Sistema Fascial

- ♦ Aprofundar na história e conceito da fáscia, e sua importância na prática de Yoga
- ♦ Aprofundar nos diferentes tipos de mecanorreceptores na fáscia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- ♦ Indicar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de Yoga para uma prática mais efetiva e consciente

- ♦ Explorar a origem e desenvolvimento do termo tensegridade, e sua aplicação na prática de Yoga
- ♦ Identificar as diferentes vias miofasciais e as posturas específicas para cada uma das cadeias
- ♦ Aplicar a biomecânica da fáscia na prática de Yoga para melhorar a mobilidade, força e flexibilidade
- ♦ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática de Yoga e da biomecânica da fáscia

Módulo 8. Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

- ♦ Aprofundar nas diferentes necessidades do corpo e da prática de Yoga em distintos momentos da vida, como a infância, a idade adulta e a terceira idade
- ♦ Investigar como a prática de Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa, e como adaptar a prática para satisfazer suas necessidades
- ♦ Aprofundar nos cuidados e na prática de Yoga durante a gravidez e o pós-parto, e como adaptar a prática para satisfazer as necessidades das mulheres nesses momentos
- ♦ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades especiais físicas e/ou sensoriais, e como adaptar a prática para satisfazer 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 de Yoga em diferentes momentos evolutivos e situações especiais

Módulo 9. Fisiologia das Técnicas Respiratórias

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

Módulo 10. Bases Neurofisiológicas das Técnicas de Meditação e Relaxamento

- ♦ Descrever as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento na prática de Yoga
- ♦ Aprofundar na definição de mantra, sua aplicação e benefícios na prática de meditação
- ♦ Identificar os aspectos 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 como ocorrem no cérebro durante a meditação

- ♦ Identificar os diferentes tipos de meditação e as técnicas de meditação guiada e como se aplicam na prática de Yoga
- ♦ Aprofundar no conceito de Mindfulness, seus métodos e diferenças com a meditação
- ♦ Aprofundar sobre Savasana, como guiar uma relaxação, os diferentes tipos e adaptações
- ♦ Identificar os primeiros passos no Yoga Nidra e sua aplicação na prática de Yoga

03

Competencias

O profissional que realizar esta capacitação será capaz de aprimorar suas competências e habilidades técnicas em ásanas, a dinamização de sessões individuais e em grupo, assim como a capacidade de fazer as adaptações necessárias para lidar com pacientes com deficiências. Os alunos também terão uma equipe de especialistas nesta área para orientá-los durante as 1.500 horas letivas desta capacitação, para que possam atingir com sucesso estes objetivos.





“

Esta capacitação lhe permitirá expandir suas habilidades em técnicas de asanas e sua integração com pacientes com fibromialgia ou espinha bífida”



Competências gerais

- ♦ Aplicar o Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico no atendimento ao paciente
- ♦ Criar programas de estudos específicos para cada paciente, de acordo com suas doenças e características
- ♦ Favorecer habilidades comunicativas com os pacientes
- ♦ Abordar as patologias mais frequentes da coluna vertebral, das articulações e do sistema muscular
- ♦ Realizar técnicas de relaxamento
- ♦ Aplicar os fundamentos do Yoga Terapêutico





Competências específicas

- ♦ Melhorar a coordenação psicomotora dos pacientes
- ♦ Aplicar os benefícios do Yoga Terapêutico aos tratamentos
- ♦ Informar a pacientes saudáveis as técnicas posturais mais apropriadas para evitar doenças
- ♦ Aplicar as técnicas do yoga de acordo com a idade dos pacientes
- ♦ Aplicar o Yoga Terapêutico como uma ferramenta complementar a determinados tratamentos
- ♦ Incentivar a prática adequada das técnicas do Yoga para evitar possíveis lesões

“

Uma opção de capacitação ideal para profissionais que desejam combinar suas responsabilidades de trabalho com um certificado de qualidade”

04 Dirección del curso

Especialistas do mais alto nível no cenário do Yoga estarão encarregados de transmitir ao profissional de enfermagem o conteúdo mais atualizado do Yoga Terapêutico. Para isso, eles investiram seu amplo conhecimento nesta área em um programa de estudos, que pode ser acessado pelos alunos a qualquer momento. Além disso, esta equipe docente foi selecionada pela TECH por sua qualidade humana, o que permitirá aos alunos resolver quaisquer dúvidas que possam surgir sobre o conteúdo deste programa de estudos durante a capacitação.



“

Neste Mestrado Próprio você será acompanhado por um corpo docente especializado em Yoga Terapêutico aplicado à recuperação e reabilitação”

Diretora Internacional Convidada

Sendo a Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York, Dianne Galliano se posiciona como uma das figuras mais importantes deste campo a nível internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente o **yoga terapêutico**, contando com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, sua função tem sido a de tutorizar, desenvolver protocolos e critérios de formação e proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Ela concilia essa função com seu papel como **terapeuta e instrutora** em outras instituições como The 14th Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Seu trabalho também se estende à **criação e direção de programas de yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo de sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos pré-natais e pós-natais, adultos jovens e até veteranos de guerra com uma série de problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles, realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em recuperação de cirurgias cardíacas ou pós-câncer de mama, vertigem, dores nas costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Ela possui várias certificações, destacando-se a E-RYT 500 pela Yoga Alliance, Suporte Vital Básico (SVB) pela American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova York, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico na The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova York
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Formada em Ensino Fundamental I pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treinamento Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora em Yoga Terapêutico
- ♦ Formada em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madrid
- ♦ Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- ♦ Curso de Monitor de Pilates Solo
- ♦ Curso em Fitoterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professor de Meditação

Professores

Sr. Ricardo Ferrer

- ♦ 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 Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ♦ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ♦ Instrutor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instrutor de *Sup Yogao*

Sra. Inmaculada Salvador Crespo

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

Sra. Vanessa Villalba

- ♦ Instrutora nos Ginásios Villalba
- ♦ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Yoga (IEY), Sevilha
- ♦ Instrutora de Yoga Aéreo, Sevilha
- ♦ Instrutora de Yoga Integral no IEY Sevilha
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEY Huelva
- ♦ Instrutora de Yoga para gestantes e pós-parto no IEY Sevilha
- ♦ Instrutora de Yoga Nidra, Yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ♦ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ♦ Instrutora de Pilates Solo com implementos
- ♦ Técnico Avançado em Fitness e Treinamento Pessoal 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

Sra. Aránzazu Bermejo Busto

- ♦ Tradutora do Módulo Yoga para Crianças com Autismo e Necessidades Especiais junto com Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Professores de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora e formadora de Yoga da Associação Espanhola Yogaespecial, Empresa Ensinos Modernos, Escola Om Shree Om, Centro SatNam, o Poliesportivo de Cercedilla, entre outros
- ♦ Professora de Yoga, Meditação e Coordenadora de cursos de Bem-Estar
- ♦ Aulas de Yoga em sessões individuais para crianças com deficiência e necessidades especiais através da Associação Respirávila
- ♦ Organizadora e criadora de viagens yóguicas à Índia
- ♦ Ex-diretora do Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt e Sistêmica no Centro Yamunadeva
- ♦ Mestrado em Respiração Consciente no IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga com a Escola Nada Yoga Brasil, em colaboração com Nada Yoga School de Rishikesh
- ♦ Curso do Método Playterapia, de acompanhamento terapêutico com Playmobil
- ♦ Curso de Yoga online com Louise Goldberg do Yoga Center de Deerfield Beach, Flórida



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

05

Estructura y contenido

O plano de estudos deste Mestrado Próprio permitirá aos profissionais de enfermagem atualizar seus conhecimentos sobre Yoga Terapêutico e as diferentes técnicas existentes em apenas 12 meses. Assim, através de resumos em vídeo, vídeos detalhados ou casos clínicos, os alunos aprofundarão as bases neurofisiológicas do relaxamento e da meditação, a aplicação de técnicas de yoga para pacientes com enxaqueca, hipertensão ou problemas digestivos. Além disso, com o sistema Relearning, que lhe permitirá progredir através do programa de uma forma muito mais natural e até mesmo reduzir as longas horas de estudo.



“

A TECH lhe proporciona todas as ferramentas didáticas necessárias para que você possa atualizar seus conhecimentos de Yoga Terapêutico de uma forma ágil e interessante”

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 corporais
 - 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 sua relação com a postura e o movimento
 - 1.2.4. A relação entre o sistema ósseo 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 mais comuns nas articulações e como preveni-las
- 1.4. Cartilagem
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e sua função no corpo
 - 1.4.3. O papel da cartilagem na articulação e na mobilidade
 - 1.4.4. As lesões mais comuns na cartilagem e 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 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 preveni-las
- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
 - 1.6.2. A relação entre os músculos e os ossos na postura e no movimento
 - 1.6.3. O papel da fásia no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.6.4. As lesões mais comuns nos músculos e como preveni-las
- 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 adolescência
 - 1.7.3. Mudanças musculoesqueléticas associadas ao envelhecimento
 - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema musculoesquelético à atividade física e ao treinamento
- 1.8. Componentes do sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.8.2. O papel dos ossos no sistema musculoesquelético e sua relação com a postura e o movimento
 - 1.8.3. A função das articulações no sistema musculoesquelético e como cuidá-las durante a prática do yoga terapêutico
 - 1.8.4. O papel da fásia e outros tecidos conectivos no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática do yoga terapêutico
- 1.9. Controle nervoso dos músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e sua relação com a prática de yoga terapêutica
 - 1.9.2. O papel do sistema nervoso na contração muscular e no controle do movimento
 - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema musculoesquelético na postura e no movimento durante a prática do yoga terapêutico
 - 1.9.4. A importância do controle neuromuscular para a prevenção de lesões e a melhoria do desempenho na prática do yoga terapêutico
- 1.10. Contração muscular
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.10.2. Os diferentes tipos de contração muscular e sua aplicação na prática do yoga terapêutico
 - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática do yoga 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 tônicos e fásicos
 - 2.1.4. Contração isométrica e isotônica e sua relevância nos estilos do Yoga
- 2.2. Sistema nervoso
 - 2.2.1. Neurônios: unidade funcional
 - 2.2.2. Sistema Nervoso Central: cérebro e medula espinhal
 - 2.2.3. Sistema Nervoso Periférico somático: nervos
 - 2.2.4. Sistema Nervoso Periférico Autônomo: 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. Vértebra tipo
 - 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. Músculos principais da região cervical
 - 2.5.4. Músculos principais 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. Pelve
 - 2.7.1. Anatomia: diferença entre pelve masculina e feminina
 - 2.7.2. Dois conceitos chave: anteversão e retroversão
 - 2.7.3. Músculos principais
 - 2.7.4. Assoalho pélvico
- 2.8. Extremidade superior
 - 2.8.1. Articulação do ombro
 - 2.8.2. Músculos do manguito rotador
 - 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: articulação tibiofemoral e patelofemoral
 - 2.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
 - 2.9.4. Músculos principais da perna
- 2.10. Diafragma e core
 - 2.10.1. Anatomia do diafragma
 - 2.10.2. Diafragma e respiração
 - 2.10.3. Músculos do "core"
 - 2.10.4. Core e sua importância no Yoga

Módulo 3. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

- 3.1. Asanas
 - 3.1.1. Definição de Asanas
 - 3.1.2. Asanas nos Yoga Sutras
 - 3.1.3. Propósito mais profundo das Asanas
 - 3.1.4. Asanas e alinhamento
- 3.2. Princípio de ação mínima
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanasm
 - 3.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
 - 3.2.3. Teoria das gunas
 - 3.2.4. Influência das gunas na prática

- 3.3. Asanas de pé
 - 3.3.1. A importância das Asanas de pé
 - 3.3.2. Como trabalhá-las
 - 3.3.3. Benefícios
 - 3.3.4. Contraindicações e considerações
- 3.4. Asanas sentados e supinas
 - 3.4.1. Importância das Asanas sentadas
 - 3.4.2. Asanas sentadas para a meditação
 - 3.4.3. Asanas supinas: definição
 - 3.4.4. Benefícios das posturas supinas
- 3.5. Asanas de extensão
 - 3.5.1. Por que as extensões são importantes?
 - 3.5.2. Como trabalhá-las com segurança
 - 3.5.3. Benefícios
 - 3.5.4. Contraindicações
- 3.6. Asanas de flexão
 - 3.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 3.6.2. Execução
 - 3.6.3. Benefícios
 - 3.6.4. Erros mais frequentes e como evitá-los
- 3.7. Asanas de rotação: torções
 - 3.7.1. Mecânica da torção
 - 3.7.2. Como realizá-las corretamente
 - 3.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 3.7.4. Contraindicações
- 3.8. Asanas de inclinação lateral
 - 3.8.1. Importância
 - 3.8.2. Benefícios
 - 3.8.3. Erros mais comuns
 - 3.8.4. Contraindicações

- 3.9. Importância das contraposturas
 - 3.9.1. O que são?
 - 3.9.2. Quando realizá-las
 - 3.9.3. Benefícios durante a prática
 - 3.9.4. Contraposturas mais empregadas
- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Definição
 - 3.10.2. Principais bandhas
 - 3.10.3. Quando empregá-las
 - 3.10.4. Bandhas e yoga terapêutico

Módulo 4. Análise das Principais Asanas em 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: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
 - 4.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 4.4. Asanas de flexão da coluna em pé
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4. UthanAsanas

- 4.5. Asanas de flexão lateral
 - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 4.5.2. Virabhadrasanas II Guerrero II
 - 4.5.3. ParighAsanas
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. Asanas de equilíbrio
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita para padangustAsanas
 - 4.6.3. NatarajAsanas
 - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensões em decúbito prono
 - 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. Torções
 - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 4.10. Quadril
 - 4.10.1. MalAsanas
 - 4.10.2. Badha KonAsanas
 - 4.10.3. Upavista KonAsanas
 - 4.10.4. GomukhAsanas

Módulo 5. Detalhamento das Asanas de Piso e Adaptações com Apoios

- 5.1. Asanas principais no piso
 - 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
 - 5.1.2. Benefícios
 - 5.1.3. Variações
 - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Flexões supinas
 - 5.2.1. PaschimottanAsanas
 - 5.2.2. Janu sirsAsanas
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 5.2.4. KurmAsanas
- 5.3. Torsões e inclinações laterais
 - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 5.3.2. VakraAsanas
 - 5.3.3. BharadvajAsanas
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de encerramento
 - 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. Invertidas
 - 5.5.1. Benefícios
 - 5.5.2. Contraindicações
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Blocos
 - 5.6.1. O que são e como usá-los?
 - 5.6.2. Variantes de Asanas de pé
 - 5.6.3. Variantes de Asanas sentados e supinas
 - 5.6.4. Variantes Asanas de encerramento e restaurativas

- 5.7. Cinturão
 - 5.7.1. O que são e como usá-los?
 - 5.7.2. Variantes de Asanas de pé
 - 5.7.3. Variantes de Asanas sentados e supinas
 - 5.7.4. Variantes Asanas de encerramento e restaurativas
- 5.8. Asanas na cadeira
 - 5.8.1. O que é?
 - 5.8.2. Benefícios
 - 5.8.3. Saudações ao sol na cadeira
 - 5.8.4. TadAsanas na cadeira
- 5.9. Yoga na cadeira
 - 5.9.1. Flexões
 - 5.9.2. Extensões
 - 5.9.3. Torsões e inclinações
 - 5.9.4. Invertidas
- 5.10. Asanas restaurativas
 - 5.10.1. Quando empregá-las
 - 5.10.2. Flexões sentadas e para frente
 - 5.10.3. Flexões de costas
 - 5.10.4. Invertidas e supinas

Módulo 6. Patologias Mais Comuns

- 6.1. Patologias 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. Dor lombar
 - 6.3.2. Ciática
 - 6.3.3. Síndrome piramidal
 - 6.3.4. Trocanterite
- 6.4. Escoliose
 - 6.4.1. Entendendo a escoliose
 - 6.4.2. Tipos
 - 6.4.3. O que devemos fazer
 - 6.4.4. Coisas a evitar
- 6.5. Desalinhamento dos joelhos
 - 6.5.1. Genu vago
 - 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. Epitrocleite
- 6.7. Joelhos
 - 6.7.1. Dor patelofemoral
 - 6.7.2. Condropatia
 - 6.7.3. Lesões meniscais
 - 6.7.4. Tendinite pata de ganso
- 6.8. Pulsos e tornozelos
 - 6.8.1. Síndrome do túnel do carpo
 - 6.8.2. Torções
 - 6.8.3. Joanetes
 - 6.8.4. Pé chato e pé cavo

- 6.9. Bases posturais
 - 6.9.1. Diferentes planos
 - 6.9.2. Técnica de prumo
 - 6.9.3. Síndrome cruzada superior
 - 6.9.4. Síndrome cruzada inferior
- 6.10. Doenças autoimunes
 - 6.10.1. Definição
 - 6.10.2. Lupus
 - 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 Yoga
 - 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 Yoga
 - 7.3.3. Conceito de tensegridade
 - 7.3.4. Os três diafragmas
- 7.4. LPS: Linha Posterior Superficial
 - 7.4.1. Definição
 - 7.4.2. Vias anatômicas
 - 7.4.3. Posturas passivas
 - 7.4.4. Posturas ativas

- 7.5. LAS: Linha Anterior Superficial
 - 7.5.1. Definição
 - 7.5.2. Vias anatômicas
 - 7.5.3. Posturas passivas
 - 7.5.4. Posturas ativas
- 7.6. LL: Linha Lateral
 - 7.6.1. Definição
 - 7.6.2. Vias anatômicas
 - 7.6.3. Posturas passivas
 - 7.6.4. Posturas ativas
- 7.7. LE: Linha Espiral
 - 7.7.1. Definição
 - 7.7.2. Vias anatômicas
 - 7.7.3. Posturas passivas
 - 7.7.4. Posturas ativas
- 7.8. Linhas funcionais
 - 7.8.1. Definição
 - 7.8.2. Vias anatômicas
 - 7.8.3. Posturas passivas
 - 7.8.4. Posturas ativas
- 7.9. Linhas dos braços
 - 7.9.1. Definição
 - 7.9.2. Vias anatômicas
 - 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 fechamento
 - 7.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

Módulo 8. Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

- 8.1. Infância
 - 8.1.1. Por que 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 ciclo menstrual
 - 8.3.1. Sequência fase folicular
 - 8.3.2. Sequência fase ovulatória
 - 8.3.3. Sequência fase lútea
 - 8.3.4. Sequência durante a menstruação
- 8.4. Menopausa
 - 8.4.1. Considerações gerais
 - 8.4.2. Mudanças físicas e hormonais
 - 8.4.3. Benefícios da prática
 - 8.4.4. Asanas recomendadas
- 8.5. Gravidez
 - 8.5.1. Por que praticar
 - 8.5.2. Asanas primeiro trimestre
 - 8.5.3. Asanas segundo trimestre
 - 8.5.4. Asanas terceiro trimestre
- 8.6. Pós-parto
 - 8.6.1. Benefícios físicos
 - 8.6.2. Benefícios mentais
 - 8.6.3. Recomendações gerais
 - 8.6.4. Prática com o bebê

- 8.7. Terceira idade
 - 8.7.1. Principais patologias que encontramos
 - 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 projetar uma aula
- 8.9. Deficiência sensorial
 - 8.9.1. Auditiva
 - 8.9.2. Visual
 - 8.9.3. Sensorial
 - 8.9.4. Como projetar uma sequência
- 8.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns que encontramos
 - 8.10.1. Síndrome de Down.
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Paralisia cerebral
 - 8.10.4. Transtorno do desenvolvimento intelectual

Módulo 9. Técnicas Respiratórias

- 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 condutos 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. Inspirar: puraka
 - 9.4.1. Inspirar abdominal
 - 9.4.2. Inspirar diafragmática/costal
 - 9.4.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.4.4. Relação com os bandhas
- 9.5. Expirar: rechaka
 - 9.5.1. Expirar abdominal
 - 9.5.2. Expirar diafragmática/costal
 - 9.5.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.5.4. Relação com os bandhas
- 9.6. Retenções: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.6.4. Relação com os 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 utilizados na prática

Módulo 10. Técnicas de Meditação e 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. Contraindicações
- 10.4. Ondas cerebrais
 - 10.4.1. Definição
 - 10.4.2. Classificação
 - 10.4.3. Do sono para a 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 seu desejo
 - 10.6.2. Meditação do coração
 - 10.6.3. Meditação Kokyuhoo
 - 10.6.4. Meditação do sorriso interno
- 10.7. Técnicas de meditação 2
 - 10.7.1. Meditação para limpeza dos chakras
 - 10.7.2. Meditação da bondade amorosa
 - 10.7.3. Meditação nos presentes do momento
 - 10.7.4. Meditação em silêncio
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Definição
 - 10.8.2. Em que consiste?
 - 10.8.3. Como aplicá-lo
 - 10.8.4. Técnicas
- 10.9. Relaxamento/savĀsanas
 - 10.9.1. Postura de fechamento das aulas
 - 10.9.2. Como fazer e ajustar
 - 10.9.3. Benefícios
 - 10.9.4. Como conduzir um relaxamento
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. O que é yoga nidra?
 - 10.10.2. Como é uma sessão?
 - 10.10.3. Fases
 - 10.10.4. Exemplo de sessão





“

Aprofunde-se nas técnicas de relaxamento ocidentais e orientais mais usadas atualmente no Yoga Terapêutico”

06

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o ***New England Journal of Medicine***.



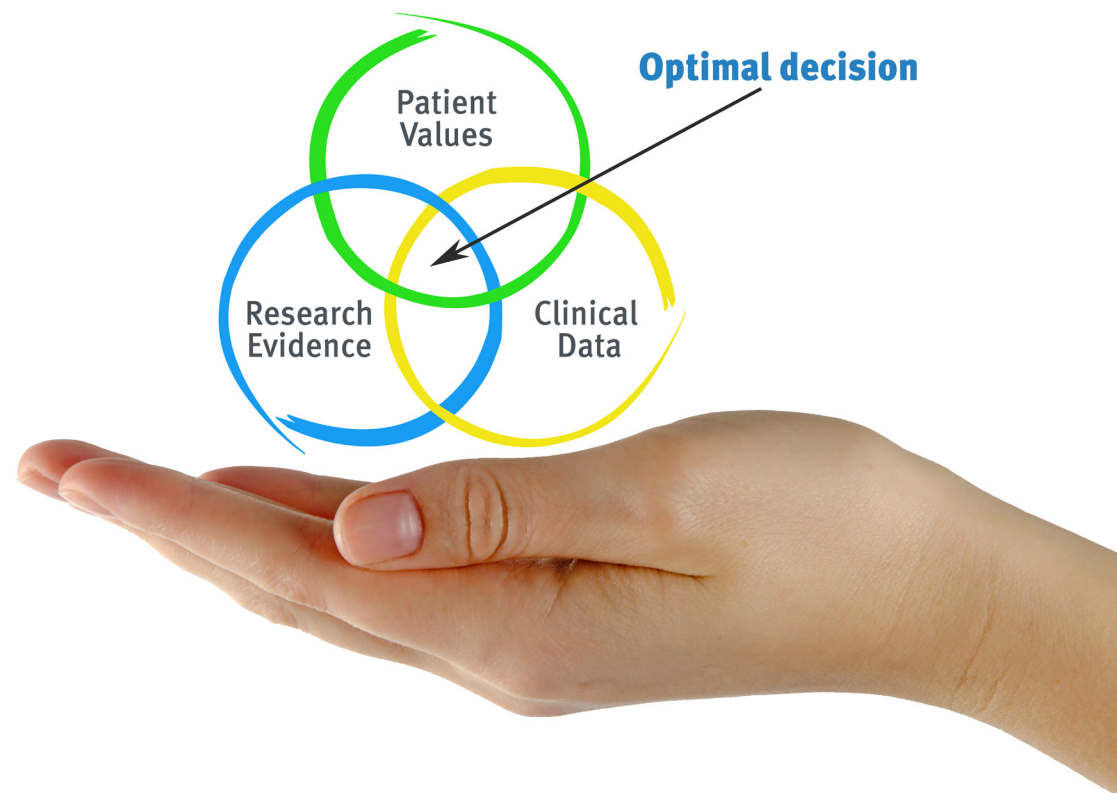
“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

Na TECH Nursing School usamos o Método de Estudo de Caso

Em uma situação concreta, o que um profissional deveria fazer? Ao longo deste programa, os alunos irão se deparar com diversos casos clínicos simulados, baseados em pacientes reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH os enfermeiros experimentam uma maneira de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais na prática da enfermagem profissional.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os enfermeiros que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo que o profissional de enfermagem integre melhor o conhecimento no ambiente hospitalar ou no atendimento primário.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



O enfermeiro aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de softwares de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Essa metodologia já capacitou mais de 175 mil enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independente da carga prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi desenvolvido especialmente para o programa pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas de enfermagem atuais. Tudo isso com o máximo rigor, explicado e detalhado para contribuir para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo, você pode vê-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

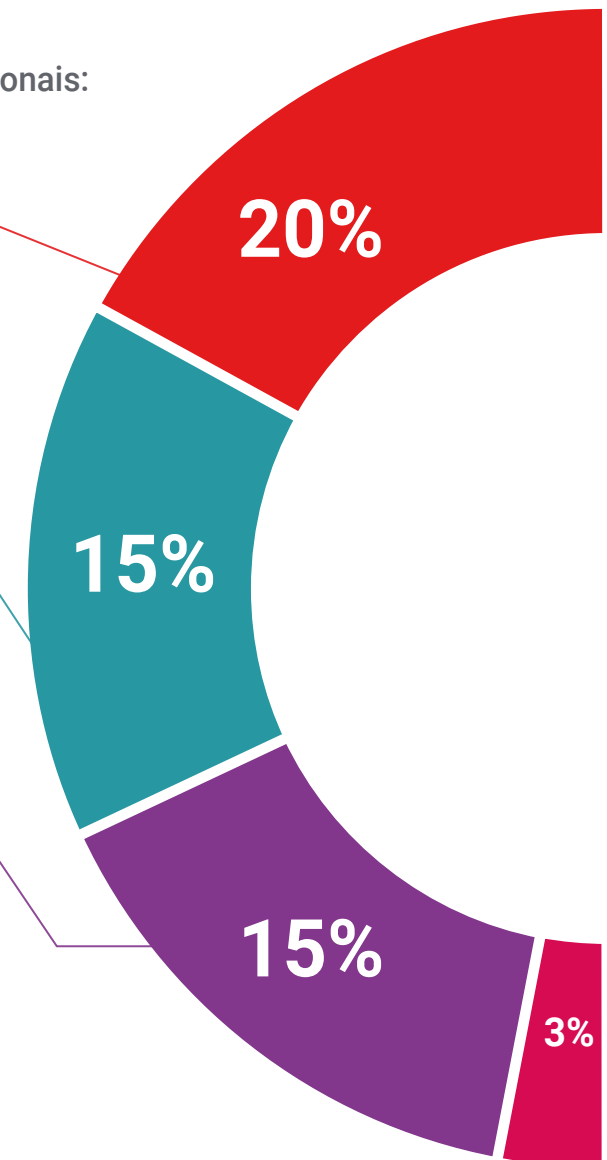
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

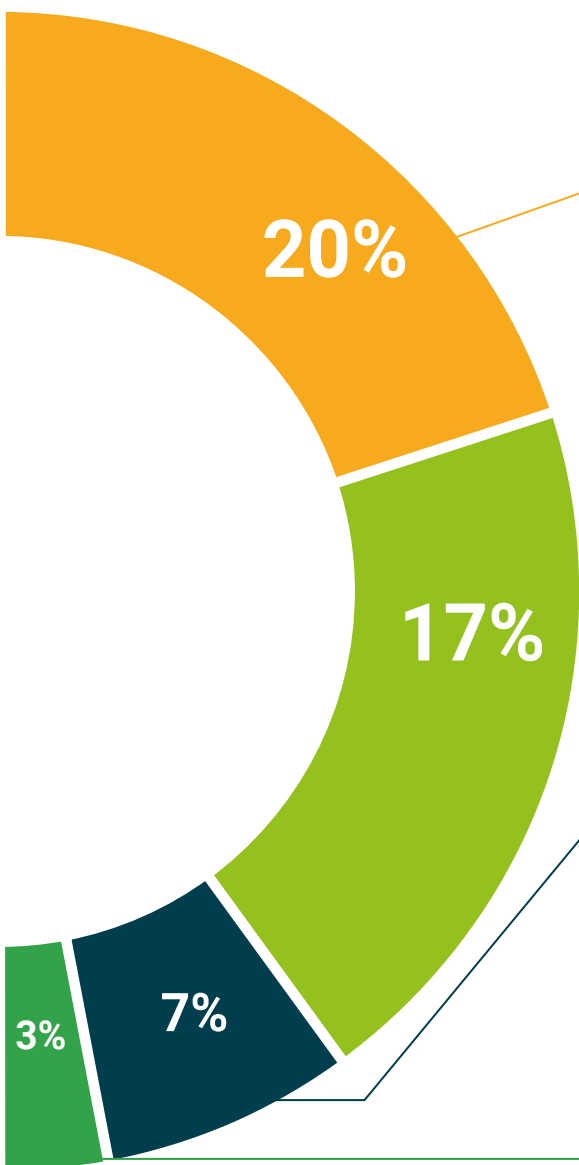
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que o especialista guiará o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente seus conhecimentos ao longo do programa através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que você possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



07

Titulación

O Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico para Enfermagem garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico para Enfermagem** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

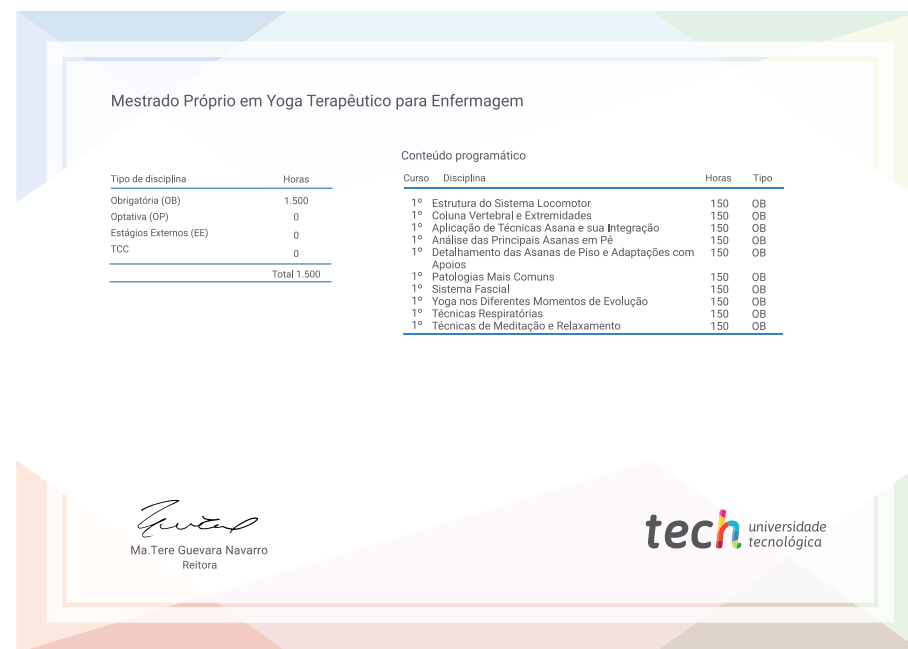
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Mestrado Próprio, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico para Enfermagem**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**



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

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

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio
Yoga Terapêutico
para Enfermagem

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Yoga Terapêutico para Enfermagem

