

Curso

Bases Neurológicas nas
Técnicas de Meditação
e Relaxamento





Curso

Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento

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

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/bases-neurolgicas-tecnicas-meditacao-relaxamento

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

Estudos de neuroimagem revelaram que a meditação pode ter efeitos positivos no cérebro, aumentando a densidade da massa cinzenta em áreas associadas à atenção e ao controlo emocional, ao mesmo tempo que reduz a atividade em áreas relacionadas com a ansiedade e o stress. Esta compreensão levou os fisioterapeutas a incorporar práticas meditativas no seu trabalho clínico, melhorando os resultados dos pacientes. É essencial que os fisioterapeutas se mantenham a par dos desenvolvimentos científicos na área da neurociência e da meditação, pois isso permite-lhes incorporar eficazmente estas práticas nos seus tratamentos. Por esta razão, a TECH desenvolveu um Curso online que fornece aos estudantes as informações mais recentes sobre Técnicas de Relaxamento e Meditação, sustentadas por bases neurológicas.



“

Irá explorar as sessões de Yoga Nidra e os seus benefícios para os pacientes com stress e falta de concentração"

A vasta bibliografia científica demonstra a influência significativa que o Yoga tem na saúde física e mental de pacientes de diversas populações, incluindo mulheres grávidas, pacientes com dores crônicas, ansiedade, diabetes e até mesmo cancro. Estes benefícios têm levado cada vez mais fisioterapeutas a recomendar esta atividade física nos seus tratamentos terapêuticos.

Estas vantagens baseiam-se nos diferentes asanas, variações e técnicas de respiração utilizadas nas diferentes sessões de Yoga. Assim, surgiu o Curso de 150 horas em Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento, totalmente online e dirigido por verdadeiros especialistas na matéria.

O Curso oferece ao aluno um percurso académico atualizado através dos Mantras, dos aspetos internos do Yoga, da meditação, das ondas cerebrais durante a mesma, do Yoga Nidra e do *Mindfulness*. O Curso distingue-se pela qualidade dos materiais didáticos e por incluir uma *Masterclass* dada por uma das mais prestigiadas instrutoras neste domínio a nível internacional.

Estes recursos são complementados pelo eficaz método de *Relearning* utilizado pela universidade em todos os seus cursos. Com este sistema, o aluno concentrar-se-á nos conceitos mais importantes, o que reduzirá as longas horas de estudo e memorização.

Este processo de atualização é compatível com as responsabilidades profissionais e pessoais, uma vez que este Curso proporciona a flexibilidade de que os fisioterapeutas necessitam. Portanto, para aceder ao conteúdo, apenas é necessário um dispositivo eletrónico com ligação à Internet.

Este **Curso de Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e**

Relaxamento 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
- ♦ 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



Identificará a importância do Yoga na melhoria da neurofisiologia humana"

“

Através de um Curso 100% online, aprenderá a decifrar como o corpo reage às técnicas adequadas de Yoga Terapêutico”

O corpo docente do Curso 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, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

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

Explorará as diferentes técnicas de Meditação e Relaxamento graças ao material didático multimédia presente na maior biblioteca virtual do mundo.

Integrará os desenvolvimentos do Yoga Terapêutico na sua vida quotidiana, aplicando-os em pacientes com ansiedade.



02

Objetivos

O objetivo desta qualificação é proporcionar aos alunos um conhecimento completo, ao longo de 150 horas de estudo, acerca das diferentes Técnicas de Relaxamento e Meditação praticadas no Yoga. Além disso, o plano de estudos foi concebido para permitir uma atualização eficaz sobre as bases neurológicas, numa perspetiva teórico-prática e destinada aos profissionais que desejam implementar este novo procedimento nas suas sessões terapêuticas.





“

Participará num percurso de capacitação que lhe permitirá atingir a excelência graças a um Curso centrado nas novas necessidades fisioterapêuticas”



Objetivos gerais

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



Obterá um conhecimento completo e detalhado das bases Neurofisiológicas das técnicas de Meditação e Relaxamento"





Objetivos específicos

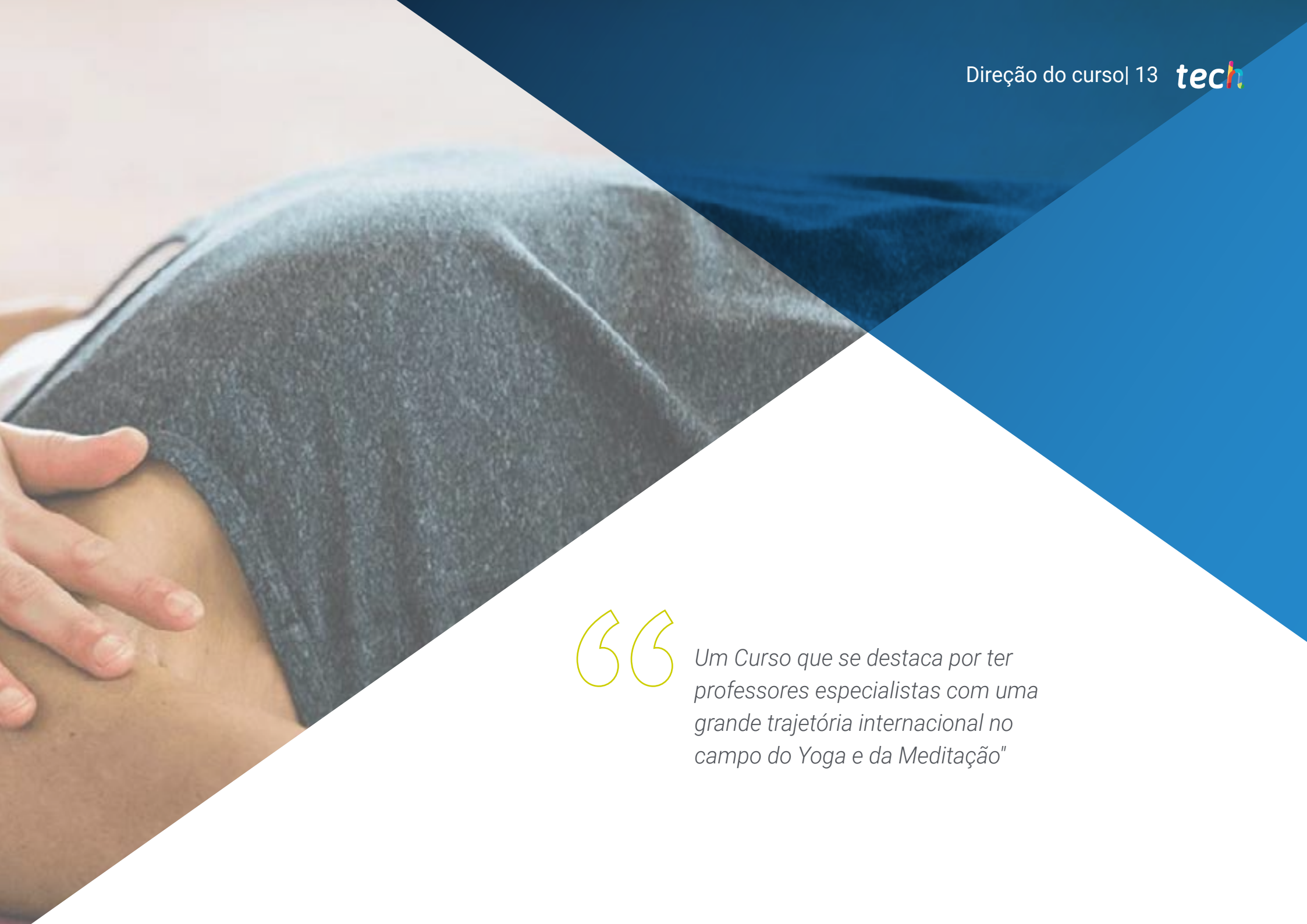
- ◆ Descrever conceitos neurofisiológicos base das técnicas de meditação e de relaxamento na prática de Yoga
- ◆ Analisar a definição de mantra, a sua aplicação e os seus benefícios na prática da meditação
- ◆ Identificar os aspetos internos da filosofia do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana 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 Yoga
- ◆ Analisar detalhadamente o conceito de *Mindfulness*, os seus métodos e diferenças em relação à meditação
- ◆ Aprofundar os conhecimentos acerca de Savasana, como guiar um Relaxamento, os diferentes tipos e adaptações
- ◆ Identificar os primeiros passos do Yoga Nidra e a sua aplicação na prática do Yoga

03

Direção do curso

A qualidade do corpo docente que leciona este Curso garante que os alunos tenham acesso a uma especialização de alta qualidade com as informações mais completas apresentadas pelos melhores especialistas. Trata-se de uma oportunidade única de atualização profissional, graças a um Curso que inclui um plano de estudos desenvolvido e uma Masterclass lecionada por uma professora de Yoga Terapêutico de renome internacional. Tudo isto, reunido em materiais didáticos que podem ser consultados em qualquer altura e em qualquer lugar, graças à sua grande flexibilidade.





“

Um Curso que se destaca por ter professores especialistas com uma grande trajetória internacional no campo do Yoga e da Meditação”

Diretora Convidada Internacional

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

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

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

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

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

“

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

Direção



Dra. Zoraida Escalona García

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



Professores

Dr. Ricardo Ferrer

- ◆ Diretor do Instituto Europeu de Yoga
- ◆ 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 Yoga*

04

Estrutura e conteúdo

O objetivo deste Curso é proporcionar aos alunos, em apenas seis semanas, os conhecimentos mais atualizados sobre as Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento. Este processo centrar-se-á nos dados mais precisos e recentes sobre os benefícios dos Mantras, os aspetos internos do Yoga, a Meditação e as diferenças em relação ao *Mindfulness*. Além disso, será fornecido acesso a uma biblioteca virtual que estará disponível 24 horas por dia e a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.





“

Com o método Relearning, poderá aprender com menos esforço e mais rendimento, graças à sua mecânica de reiteração de conceitos”

Módulo 1. Meditação e técnicas de relaxamento

- 1.1. Mantras
 - 1.1.1. O que são?
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Mantras de abertura
 - 1.1.4. Mantras de encerramento
- 1.2. Aspectos internos do Yoga
 - 1.2.1. Pratyahara
 - 1.2.2. Dharana
 - 1.2.3. Dhyana
 - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditação
 - 1.3.1. Definição
 - 1.3.2. Postura
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contra-indicações
- 1.4. Ondas cerebrais
 - 1.4.1. Definição
 - 1.4.2. Classificação
 - 1.4.3. Do sono à vigília
 - 1.4.4. Durante a meditação
- 1.5. Tipos de meditação
 - 1.5.1. Espiritual
 - 1.5.2. Visualização
 - 1.5.3. Budista
 - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Técnicas de meditação
 - 1.6.1. Meditação para alcançar o seu desejo
 - 1.6.2. Meditação do coração
 - 1.6.3. Meditação Kokyuhoo
 - 1.6.4. Meditação do sorriso interior



- 1.7. Técnicas de meditação
 - 1.7.1. Meditação de limpeza dos chakras
 - 1.7.2. Meditação da bondade amorosa
 - 1.7.3. meditação das dádivas do presente
 - 1.7.4. Meditação silenciosa
- 1.8. Atenção plena
 - 1.8.1. Definição
 - 1.8.2. Em que é que consiste?
 - 1.8.3. Como aplicá-la
 - 1.8.4. Técnicas
- 1.9. Relaxamento / savasanas
 - 1.9.1. Postura de encerramento das aulas
 - 1.9.2. Como fazer e ajustes
 - 1.9.3. Benefícios
 - 1.9.4. Como orientar um relaxamento
- 1.10. Yoga nidra
 - 1.10.1. O que é o yoga nidra?
 - 1.10.2. Como é uma sessão?
 - 1.10.3. Fases
 - 1.10.4. Exemplo de uma sessão



Ficará atualizado num domínio em permanente evolução académica, como a meditação espiritual e budista, graças à modalidade teórico-prática que só a TECH lhe pode oferecer"

05

Metodologia

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





“

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

Na TECH usamos o Método de Caso

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

Com a TECH poderá experimentar uma forma de aprendizagem que está a abalar 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 converte num "caso", num 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 da Fisioterapia.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em Harvard, em 1912, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente 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 justifica-se em quatro objetivos fundamentais:

1. Os fisioterapeutas que seguem este método não só conseguem uma assimilação dos conceitos, como também o desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem traduz-se solidamente em competências práticas que permitem ao fisioterapeutas uma melhor integração no mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir da realidade.
4. O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento da dedicação ao 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.

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

O fisioterapeuta/cinesiolegista 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 de satisfação geral dos profissionais que concluem os seus estudos, no que respeita aos indicadores de qualidade da melhor universidade online em espanhol do mundo (Universidade da Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com enorme sucesso em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. A nossa metodologia de ensino é desenvolvida num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário, com um perfil socioeconómico alto e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais rendimento, envolvendo-o mais na sua especialização, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: a receita perfeita para o sucesso.

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

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01 em relação aos mais elevados padrões internacionais.



Este curso oferece o melhor material educacional, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que vão ministrar o curso universitário, especificamente para ele, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

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



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH faz chegar ao aluno as técnicas mais inovadoras, os últimos avanços educacionais, que estão na vanguarda da atual situação nas técnicas e procedimentos de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, em primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo é que você pode assistir quantas vezes quiser.



Resumos interativos

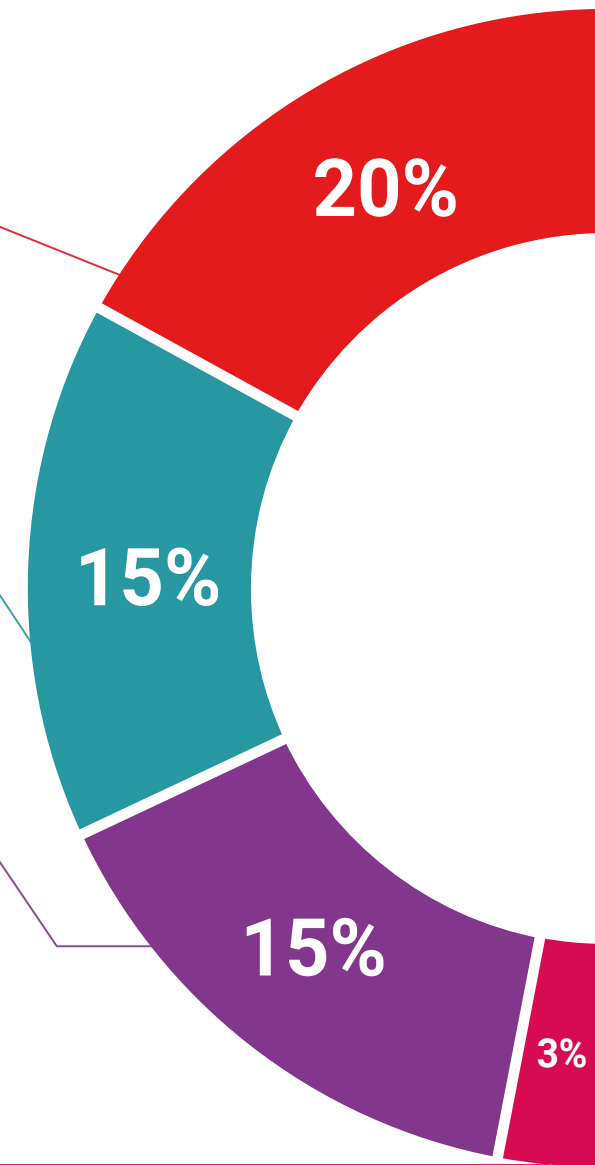
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de forma atrativa e dinâmica em conteúdos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, esquemas e mapas conceituais, com o objetivo de reforçar o conhecimento.

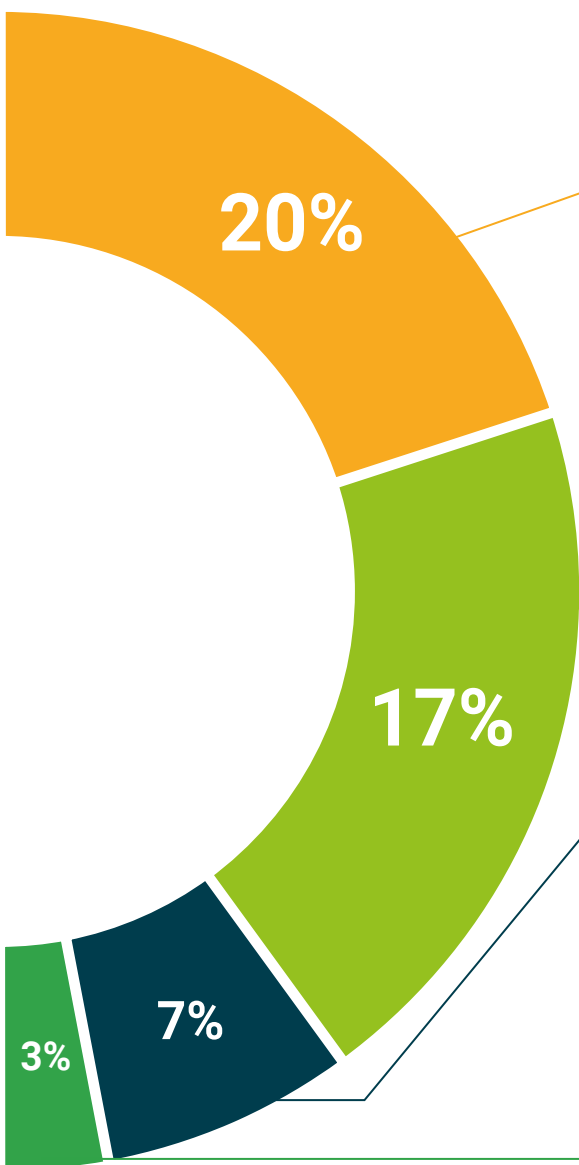
Este sistema de estudo para a apresentação de conteúdos multimédia foi atribuído pela Microsoft como "Caso de Sucesso na Europa".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH, o aluno terá acesso a tudo o que precisa para completar a sua especialização.





Análises de casos desenvolvidos e liderados por especialistas

A aprendizagem eficaz deve ser necessariamente contextual. Por isso, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais 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

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo do curso, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que o aluno compreenda como atinge os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas acerca da utilidade da observação por terceiros especialistas. O que se designa de Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a memória e cria confiança em futuras decisões difíceis.



Guias práticos

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de fichas ou guias práticos. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar o aluno a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

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

Certificação: **Curso de Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



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

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

tech universidade
tecnológica

Curso

Bases Neurológicas nas
Técnicas de Meditação
e Relaxamento

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

Curso

Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento