

Curso

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias



Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias

- » 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/fisiologia-tecnicas-respiratorias

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

Numerosos estudos afirmam que a prática regular de Yoga pode ter muitos benefícios para a respiração, incluindo a melhoria da capacidade pulmonar, a redução do stress e da ansiedade, bem como a melhoria da função cardiovascular. Por esta razão, esta disciplina estabeleceu-se como uma opção ideal para quem precisa de fazer exercício sem sobrecarregar a sua capacidade respiratória. Neste sentido, tornou-se essencial que os profissionais de fisioterapia estejam atualizados relativamente a esta área e compreendam como as várias técnicas de ventilação pulmonar afetam o corpo humano. Para o efeito, foi criado um Curso com um formato 100% online que oferecerá um plano de estudos avançado e materiais didáticos inovadores.



“

Terá a oportunidade de se atualizar sobre técnicas de Yoga e de respiração que podem ser aplicadas em pacientes com problemas cardiovasculares"

A prática a curto prazo da Respiração Yoguiça traz grandes benefícios para a saúde, como a redução do consumo de oxigénio em repouso, o fortalecimento dos músculos respiratórios, a expansão do diafragma e dos pulmões, bem como a melhoria da elasticidade torácica. Estes benefícios são particularmente relevantes para os pacientes com problemas cardiovasculares, ansiedade e/ou stress.

É por isso que os fisioterapeutas incorporaram o Yoga Terapêutico como complemento dos tratamentos convencionais e devem manter-se atualizados sobre os desenvolvimentos neste campo e sobre a forma como as diferentes técnicas de respiração afetam o corpo. Por esta razão, a TECH oferece aos estudantes um Curso que lhes permitirá atualizar os seus conhecimentos de uma forma abrangente e num curto período de apenas seis semanas.

Este Curso conta com a participação de especialistas de topo no mundo do Yoga, incluindo uma *Masterclass* dada por uma instrutora de renome internacional. Além disso, são incluídos materiais inovadores para explorar a fisiologia do Pranayama, a Respiração Yoguiça completa, o Kumbhaka, os Bandhas e a fisiologia dos Mudras.

O método de ensino utilizado pela TECH, conhecido como Relearning, baseado na repetição, permite que os alunos se concentrem nos conceitos mais importantes e os consolidem de uma forma simples. O processo de atualização é flexível e conveniente, dado que precisa apenas de um dispositivo com ligação à Internet para aceder aos conteúdos a qualquer hora do dia. Esta opção é ideal para quem tem responsabilidades exigentes e não se consegue adaptar a um horário fixo.

Este **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias** 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



Com os melhores materiais multimédia disponíveis, oferecemos-lhe um curso completo sobre o Yoga Terapêutico e a sua aplicação na sua prática profissional"

“

Terá uma aula dada pela Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque”

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.

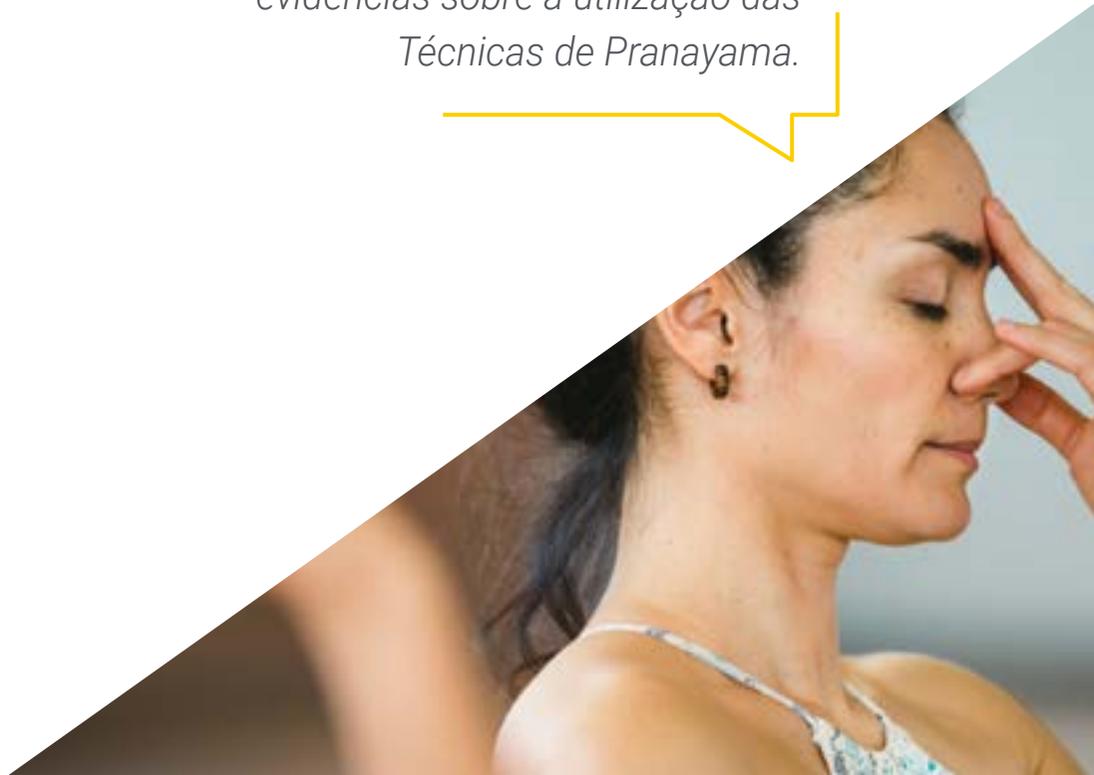
Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

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.

Aprofundará a sua compreensão da Respiração Yoguiça completa e dos seus efeitos nos pacientes com doenças respiratórias.

Incluirá nas suas sessões terapêuticas as últimas evidências sobre a utilização das Técnicas de Pranayama.

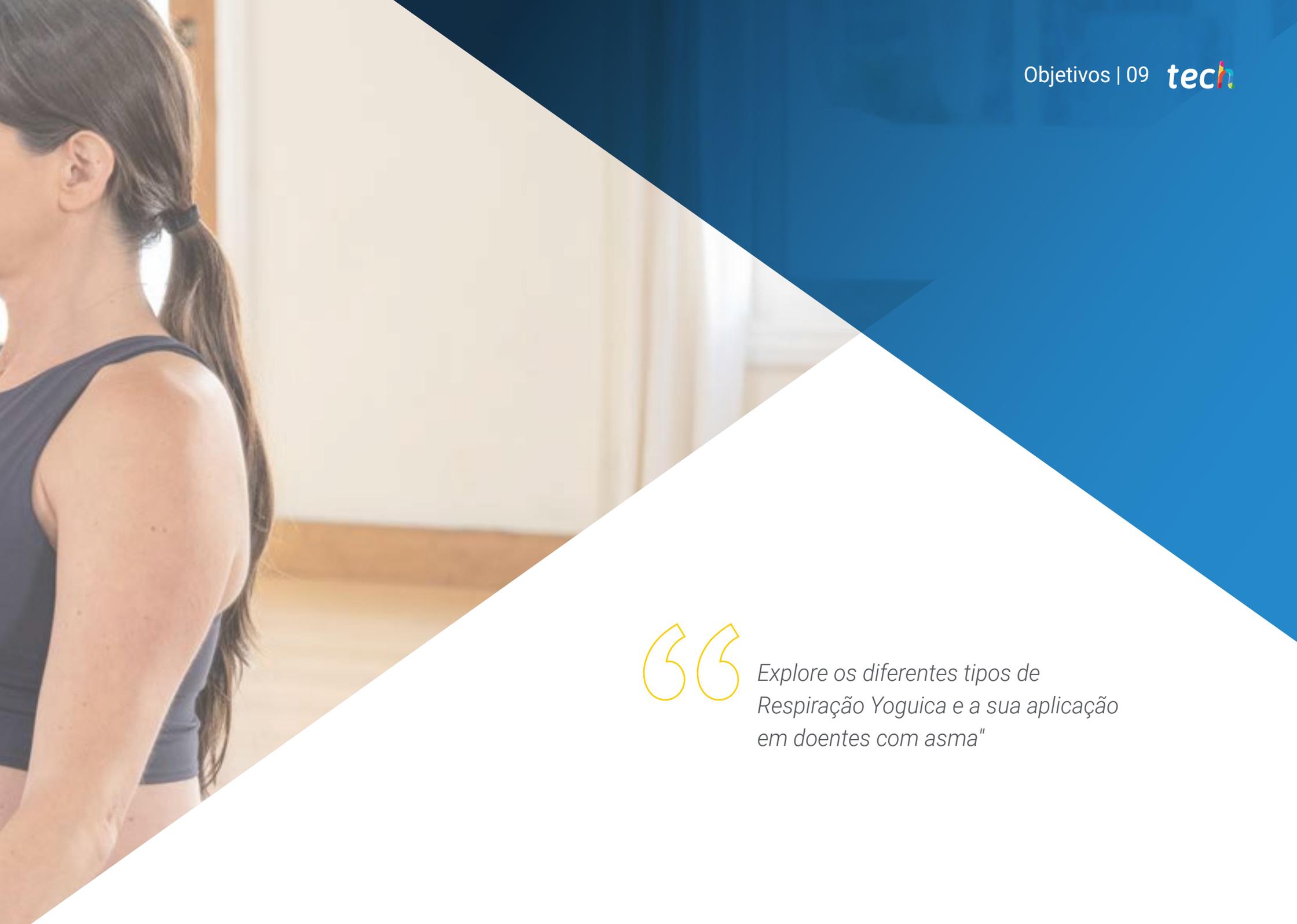


02

Objetivos

O objetivo deste Curso é fornecer ao fisioterapeuta um estudo inovador das técnicas de respiração utilizadas no Yoga. Este Curso centra-se numa metodologia teórico-prática, que facilita a assimilação, e é complementado com estudos de casos clínicos que demonstrarão a aplicação direta nas sessões terapêuticas do aluno.





“

*Explore os diferentes tipos de
Respiração Yoguica e a sua aplicação
em doentes com asma”*



Objetivos gerais

- ◆ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de 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 a pessoa e as lesões que apresenta
- ◆ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ◆ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



Esta qualificação inclui os melhores materiais multimédia disponíveis em técnicas de respiração Kumbakha"





Objetivos específicos

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

03

Direção do curso

Com o objetivo de proporcionar um estudo aprofundado de alta qualidade ao estudante, a TECH escolheu um grupo de professores experientes e reconhecidos em prestigiadas sociedades e universidades de referência. Assim, os estudantes terão acesso às informações mais rigorosas, fornecidas por professores que trazem para esta especialização a experiência do seu trabalho. Além disso, haverá uma *Masterclass* dada por uma eminência internacional no domínio do Yoga Terapêutico. Desta forma, graças aos materiais desenvolvidos com as mais recentes tecnologias educativas, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada e situada.





“

Poderá realizar sessões de terapia mais eficazes graças às informações rigorosas sobre a Fisiologia dos Mudras"

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 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 UAM
- ◆ Curso de Professora de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga eCâncer
- ◆ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ◆ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ◆ Curso de Professora de Meditação



Professores

Dra. Inmaculada Salvador Crespo

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

04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos foi concebido para familiarizar o estudante com a investigação científica sobre a prática do Yoga e os benefícios das técnicas de respiração para a saúde. Este percurso académico consiste em 150 horas de estudo, acompanhadas dos melhores materiais didáticos disponíveis, tais como resumos interativos e guias de ação rápida. Além disso, graças ao método *Relearning*, que se baseia na repetição, o aluno poderá aprender com menos esforço e mais rendimento. Trata-se de uma oportunidade única que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, pode oferecer.





“

Ficará a par de novos conceitos, como Puraka, Rechaka e Kumbhaka, frequentemente utilizados na prática do Yoga"

Módulo 1. Técnicas de respiração

- 1.1. Pranayama
 - 1.1.1. Definição
 - 1.1.2. Origem
 - 1.1.3. Benefícios
 - 1.1.4. Conceito de prana
- 1.2. Tipos de respiração
 - 1.2.1. Abdominal
 - 1.2.2. Torácica
 - 1.2.3. Clavicular
 - 1.2.4. Respiração yoguica completa
- 1.3. Purificação dos canais de energia prânica, ou nadis
 - 1.3.1. O que são os nadis?
 - 1.3.2. Sushuma
 - 1.3.3. Ida
 - 1.3.4. Pindala
- 1.4. Inspiração: puraka
 - 1.4.1. Inalação abdominal
 - 1.4.2. Respiração diafragmática /costal
 - 1.4.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.4.4. Relação com os bandhas
- 1.5. Exalação de Rechaka
 - 1.5.1. Respiração abdominal
 - 1.5.2. Expiração diafragmática /costal
 - 1.5.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.5.4. Relação com os bandhas
- 1.6. Retenções: kumbakha
 - 1.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 1.6.2. Bahya kumbhaka
 - 1.6.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.6.4. Relação com bandhas



- 1.7. Pranayamas purificadores
 - 1.7.1. Douti
 - 1.7.2. Anunasika
 - 1.7.3. Nadi Shodana
 - 1.7.4. Bhramari
- 1.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
 - 1.8.1. Kapalabhati
 - 1.8.2. Bastrika
 - 1.8.3. Ujjayi
 - 1.8.4. Shitali
- 1.9. Pranayamas regenerativos
 - 1.9.1. Surya bheda
 - 1.9.2. Kumbaka
 - 1.9.3. Samavritti
 - 1.9.4. Mridanga
- 1.10. Mudras
 - 1.10.1. O que são?
 - 1.10.2. Benefícios e quando incorporá-los
 - 1.10.3. Significado de cada dedo
 - 1.10.4. Principais mudras usados numa prática



Obterá uma aprendizagem eficaz sobre a Fisiologia das Técnicas Respiratórias aplicadas ao Yoga através de um formato de ensino totalmente virtual"

05

Metodologia

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



“

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

Na 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.

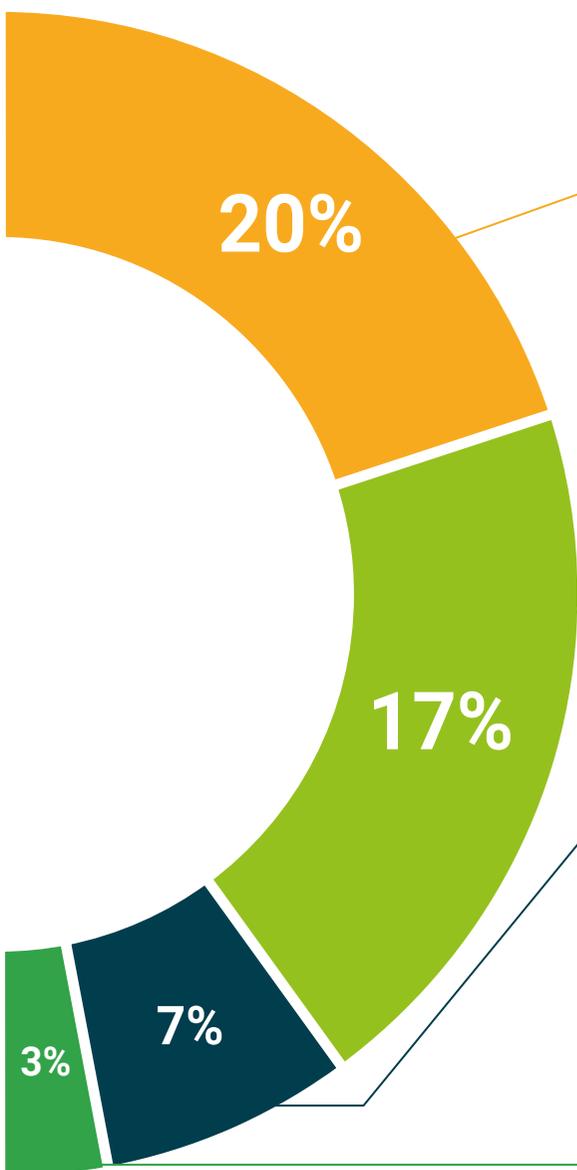
Este sistema de estudo para a apresentação de conteúdos multimédia foi atribuído pela Microsoft como "Caso de Sucesso na Europa".



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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias 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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

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

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

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



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



Curso
Fisiologia das Técnicas
Respiratórias

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

Curso

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias