

Curso

Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução



Curso

Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

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

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/yoga-diferentes-momentos-evolucao

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

O yoga está a ser cada vez mais recomendado para tratar uma variedade de doenças, melhorar o bem-estar das mulheres grávidas e outras doenças, além de proporcionar benefícios como o equilíbrio, a força e a flexibilidade. A grande recetividade desta prática no campo terapêutico tem levado a que um número crescente de profissionais de fisioterapia procure aprofundar o conhecimento nesta disciplina, como complemento aos tratamentos convencionais. Para o efeito, a TECH desenvolveu um Curso 100% online, com uma perspetiva teórico-prática que mantém os alunos a par dos desenvolvimentos desta disciplina e da sua utilização nas diferentes fases da vida.



“

Um Curso de Yoga Terapêutico 100% online e com a duração de apenas seis semanas que irá renovar os seus conhecimentos nesta disciplina”

Vários estudos científicos comprovam que a prática do Yoga proporciona múltiplos benefícios para a saúde, especialmente em pacientes com patologias músculo-esqueléticas, perturbações de ansiedade, stress ou para mulheres grávidas. Além disso, a adaptação dos asanas e das suas variantes permitiu que pessoas de todas as idades praticassem esta atividade física.

Em consequência, os fisioterapeutas interessam-se cada vez mais por esta disciplina e adotam-na como terapia complementar aos tratamentos convencionais. Com o objetivo de proporcionar uma especialização atualizada e completa nesta área, a TECH criou um Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução, concebido especificamente para estes profissionais que pretendem aprofundar os seus conhecimentos sobre as técnicas e benefícios desta disciplina.

O Curso foi desenvolvido por especialistas altamente qualificados, que fornecem os conhecimentos mais evoluídos sobre a prática do Yoga em diferentes fases da vida, como a infância, a menopausa, o ciclo menstrual e em pessoas idosas ou com deficiência.

Este Curso oferece materiais didáticos de alta qualidade, bem como a orientação de um instrutor de renome internacional com vastos conhecimentos na área do Yoga. Os estudantes terão também acesso a uma variedade de recursos multimédia, leituras especializadas e estudos de casos clínicos que provaram ser altamente eficazes.

Esta proposta académica constitui uma oportunidade única de atualização de conhecimentos, podendo ser realizada em qualquer altura e lugar, através de uma plataforma virtual acessível a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.

Este **Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução** 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



Alargará os seus conhecimentos sobre os Asanas adequados durante as fases da gravidez e os seus benefícios para a saúde"

“

Um Curso que lhe dará a flexibilidade de adaptar o seu horário para completar um rigoroso processo de atualização em 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.

Um método que lhe permitirá estar atualizado sobre as recomendações mais adequadas na fase pós-parto.

Com os guias de ação rápida, terá a perspetiva adequada para poder incorporar o Yoga na sua rotina terapêutica diária.



02

Objetivos

A grande variedade de posições de yoga disponíveis e as suas várias adaptações tornam-nas acessíveis a pessoas de todas as idades. Desta forma, os seus benefícios podem ser alargados a pacientes infantis, grávidas ou pessoas com limitações funcionais e cognitivas. Neste sentido, esta qualificação aborda especificamente esta disciplina nos Diferentes Momentos de Evolução, proporcionando aos profissionais uma atualização eficaz em apenas seis semanas.





“

Descobrirá, no conforto do seu lar, os estudos que abordam a prática do Yoga e a sua eficácia na redução dos problemas de saúde das mulheres que atravessam a fase da Menopausa”



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



Aprofundará o seu conhecimento do Yoga Terapêutico graças à Masterclass dada pela diretora de professores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque"





Objetivos específicos

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

03

Direção do curso

Esta qualificação irá acrescentar valor ao currículo dos fisioterapeutas, graças ao ensino e ao apoio de especialistas na área do Yoga Terapêutico, incluindo a participação de um especialista de renome internacional. Trata-se, portanto, de um dos cursos mais completos, que assegurará uma atualização profissional de elevada qualidade e que permitirá aos estudantes aprofundar eficazmente os seus conhecimentos da disciplina, para a sua aplicação ao longo das diferentes etapas do ciclo de vida humano.



“

Este Curso permitir-lhe-á estar atualizado sobre os progressos mais notáveis na abordagem dos pacientes com autismo através da prática do Yoga”

Diretora Convidada Internacional

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

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

O seu trabalho também se estende à **criação e direção de cursos 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

Dra. Mar García

- ♦ Diretora e Instrutora do centro de Yoga Satnam Yoga
- ♦ Professora da Vinyasa Yoga
- ♦ Instrutora de Yoga Especial
- ♦ Instrutora de Yoga para crianças e famílias



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso inclui um plano de estudos desenvolvido por um corpo docente especializado em Yoga Terapêutico. A vasta experiência destes professores nesta disciplina reflete-se no plano de estudos, que oferece ao aluno uma atualização completa desta atividade física nas diferentes fases do desenvolvimento humano. Para facilitar o acesso a leituras especializadas ou a resumos interativos, existe uma Biblioteca Virtual disponível 24 horas por dia.





“

Reduzirá as longas horas de estudo e de memorização graças ao sistema Relearning utilizado pela TECH”

Módulo 1. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

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



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

“

Terá a flexibilidade necessária para renovar as suas competências profissionais, mantendo as suas responsabilidades pessoais e profissionais”

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 utilizamos o Método de Caso

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

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Fisioterapeutas/cinesiólogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesiólogista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

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



O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiologistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

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

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

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



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

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

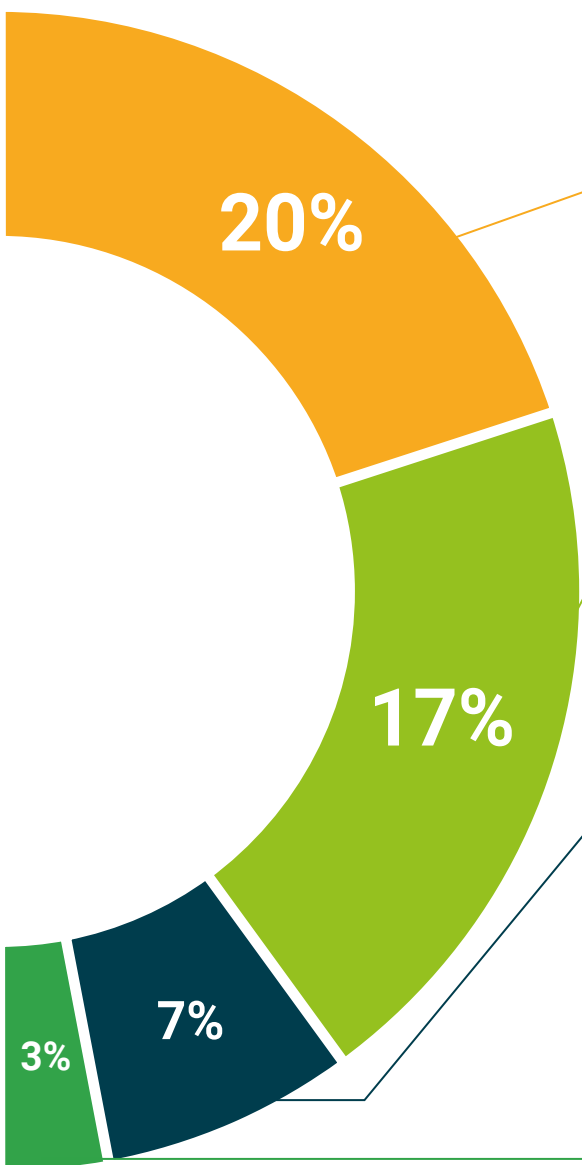
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



Leituras complementares

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





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

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

Certificação: **Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o 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 compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualificação
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Yoga nos Diferentes
Momentos de Evolução

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

Curso

Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

