

Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias



tech universidade
tecnológica

Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/fisioterapia/curso/fisiologia-tecnicas-respiratorias

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

Diversos estudos afirmam que a prática regular do Yoga pode trazer muitos benefícios para a respiração, incluindo a melhora da capacidade pulmonar, a redução do estresse e da ansiedade, bem como a melhora da função cardiovascular. Por esse motivo, essa modalidade se estabeleceu como uma opção ideal para quem precisa se exercitar sem sobrecarregar a capacidade respiratória. Considerando esse cenário, tornou-se fundamental que o profissional de fisioterapia esteja atualizado nessa área e compreenda como as diversas técnicas de ventilação pulmonar afetam o corpo humano. Para isso, desenvolvemos um curso com um formato 100% online, que fornecerá um plano de estudos avançado e materiais didáticos inovadores.



“

Você terá a oportunidade de se atualizar sobre técnicas de Yoga e respiração que podem ser adotadas em pacientes com problemas cardiovasculares"

A prática da Respiração logue a curto prazo traz importantes benefícios para a saúde, como a redução do consumo de oxigênio em repouso, o fortalecimento dos músculos respiratórios, a expansão do diafragma e dos pulmões, assim como a melhora da elasticidade torácica. Esses benefícios são particularmente relevantes para pacientes com condições cardiovasculares, ansiedade ou estresse.

É por isso que os fisioterapeutas têm incorporado o Yoga Terapêutico como complemento aos tratamentos convencionais e devem se manter atualizados sobre os avanços nesta área e como as diferentes técnicas de Respiração afetam o corpo. Por essa razão, a TECH disponibiliza aos alunos um Curso Universitário que permite a atualização de forma integral e em um curto prazo de apenas 6 semanas.

Este programa conta com especialistas de primeiro nível no mundo do Yoga, incluindo uma *Masterclass* ministrada por uma instrutora com ampla trajetória internacional. Além disso, são incluídos materiais inovadores para aprofundar na fisiologia do Pranayama, na Respiração logue completa, nas *Kumbhaka, nos Bandhas* e na fisiologia dos Mudras.

O método de ensino utilizado pela TECH, o Relearning, permitirá que os alunos se concentrem nos conceitos mais importantes e os consolidem com maior facilidade. O processo de atualização é flexível e conveniente, pois é necessário apenas um dispositivo com conexão à internet para acessar o conteúdo a qualquer momento do dia. Esta opção é ideal para aqueles com responsabilidades exigentes que não possam se adaptar a um horário fixo.

Este **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias** 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
- Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Com os melhores materiais multimídia disponíveis, oferecemos um programa completo sobre Yoga Terapêutico e como aplicá-lo à sua prática profissional"

“

Você terá uma Masterclass ministrada pela Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York”

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

Explore a respiração yogui completa e seus efeitos em pacientes com doenças respiratórias.

Você incluirá em suas sessões terapêuticas as evidências mais recentes sobre o uso de Técnicas de Pranayama.



02

Objetivos

O objetivo deste Curso Universitário é proporcionar ao fisioterapeuta um estudo de vanguarda nas técnicas de Respiração utilizadas no Yoga. Este programa se foca em uma metodologia teórico-prática, o que facilita sua assimilação, e se complementa com casos de estudo clínico que mostrarão a aplicação direta nas sessões terapêuticas do estudante.





“

Analise os diferentes tipos de respiração trabalhados nas sessões de Yoga e sua aplicação em pacientes com asma”



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 inclui os melhores materiais multimídia disponíveis sobre as Técnicas de Respiração Kumbhaka"





Objetivos específicos

- ♦ 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

03

Direção do curso

Com o objetivo de proporcionar um estudo aprofundado de alta qualidade para o graduado, a TECH selecionou uma equipe de professores com experiência, reconhecidos em prestigiadas sociedades e universidades de referência. Como resultado, os alunos terão acesso às informações mais precisas, fornecidas por instrutores que trazem para essa capacitação a experiência do seu trabalho. Adicionalmente, haverá uma *Masterclass* conduzida por uma eminência internacional no campo do Yoga Terapêutico. Isso permitirá que o profissional tenha um aprendizado contextual e situado, graças aos materiais desenvolvidos com as mais recentes tecnologias educacionais.





“

Você poderá conduzir sessões de terapia com maior eficiência graças às informações precisas sobre a Fisiologia de Mudras"

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

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



04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos está planejado para que o graduado se familiarize com as pesquisas científicas sobre a prática do Yoga e os benefícios que as técnicas respiratórias trazem à saúde. Este itinerário acadêmico consta de 150 horas de estudo, acompanhado dos melhores materiais didáticos disponíveis, como os resumos interativos e as guias de ação rápida. Além disso, graças ao método *Relearning* implementado pela TECH, o aluno poderá aprender com menos esforço e maior aproveitamento. Uma oportunidade única que somente a TECH, a maior universidade digital do mundo, poderia oferecer.





“

Você atualizará novos conceitos, como Puraka, Rechaka e Kumbhaka, frequentemente utilizados na prática do Yoga”

Módulo 1. Técnicas Respiratórias

- 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 condutos 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. Inspirar: puraka
 - 1.4.1. Inspirar abdominal
 - 1.4.2. Inspirar diafragmática/costal
 - 1.4.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 1.4.4. Relação com os bandhas
- 1.5. Expirar: rechaka
 - 1.5.1. Expirar abdominal
 - 1.5.2. Expirar diafragmática/costal
 - 1.5.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 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 contraindicações
 - 1.6.4. Relação com os 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 utilizados na prática



Você obterá uma capacitação eficaz sobre a Fisiologia das Técnicas Respiratórias aplicadas ao Yoga por meio de um formato de ensino 100% online"

05

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 usamos o Método do Caso

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

Com a TECH você irá experimentar uma forma 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 da prática profissional da fisioterapia.

“

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 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo ao fisioterapeuta/profissional de cinesiologia uma melhor integração com o mundo real.
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 fisioterapeuta/profissional de cinesiologia aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de 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 concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já capacitou mais de 65.000 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/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 lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, 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 pontuação geral do nosso sistema de aprendizagem é 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 criado 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 fisioterapia em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda dos procedimentos atuais de fisioterapia/cinesioterapia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

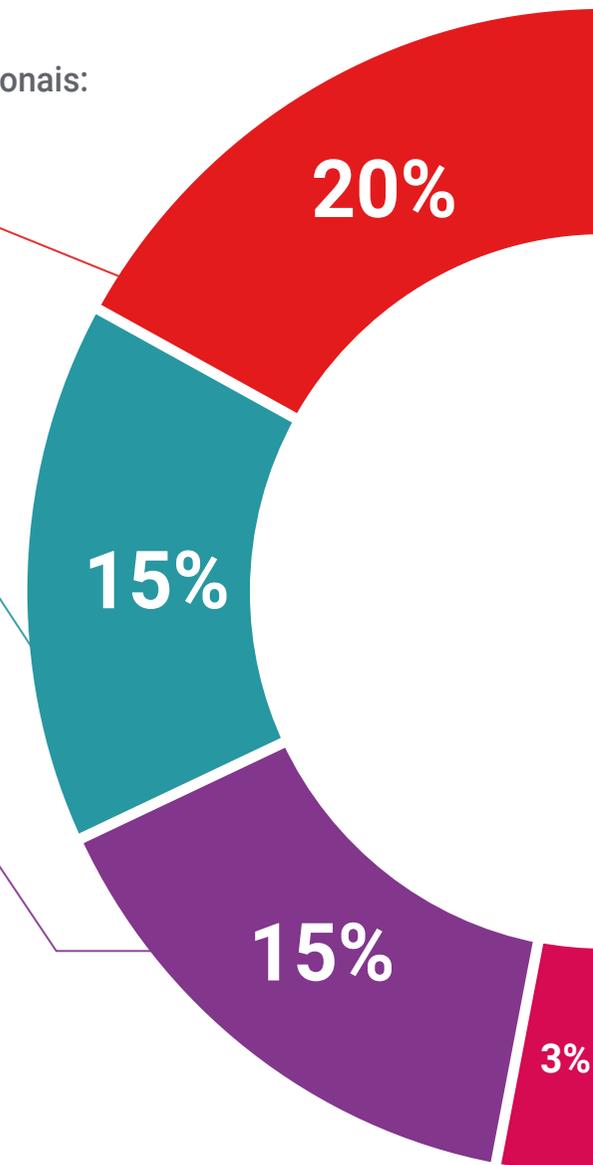
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

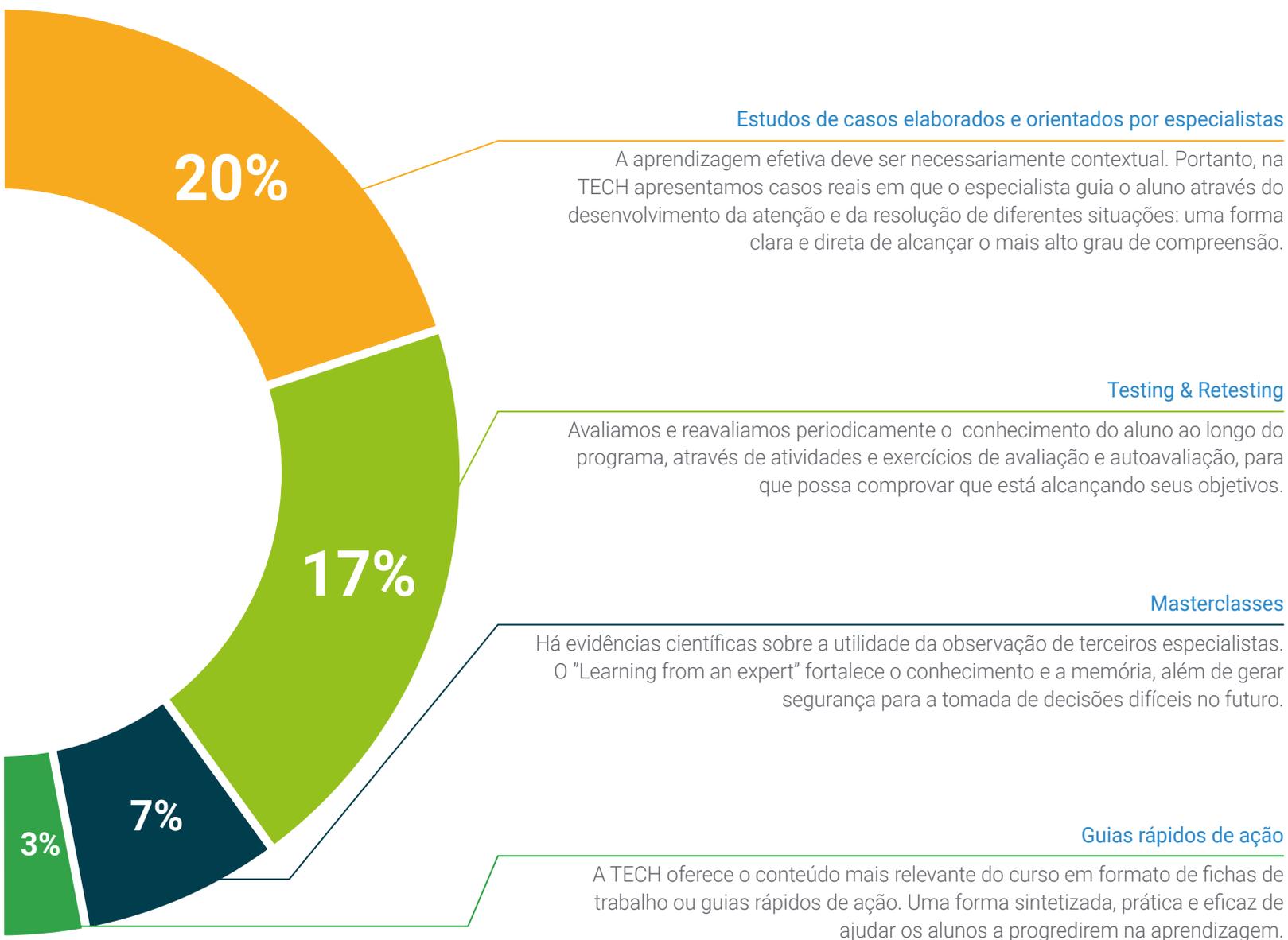
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.





06

Certificado

O Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso ao certificado do Curso 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 **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 o certificado* do **curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

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

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



*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 compr
atenção personalizada
conhecimento in
presente
desenvolvimento
sist

tech universidade
tecnológica

Curso

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias