

# 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**
- » Créditos: **6 ECTS**
- » Horário: **ao seu próprio ritmo**
- » Exames: **online**

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/medicina/curso/bases-neurolgicas-tecnicas-meditacao-relaxamento](http://www.techtitute.com/pt/medicina/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

A prática contínua de Yoga ajuda a prevenir lesões e evita disfunções fasciais. Por esta razão, é cada vez mais frequente os profissionais de saúde recomendarem a prática desta atividade física como tratamento terapêutico complementar. Neste sentido, a TECH concebeu esta formação 100% online que proporciona aos alunos uma atualização completa sobre as Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento sob o mais alto rigor científico e com o material didático mais avançado. Um programa centrado no Yoga Terapêutico com um distinta instrutora internacional, que fornecerá as informações mais atuais e rigorosas, baseadas nas últimas evidências científicas. Uma oportunidade única de atualização dos seus conhecimentos que só esta instituição, a maior universidade digital do mundo, pode oferecer.





“

*Atualize-se sobre as Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento e a sua aplicação no mundo do Yoga Terapêutico através deste Curso 100% online"*

O estilo de vida pouco saudável de hoje em dia aumenta as lesões na Bases Neurológicas de Meditação e Relaxamento; no entanto, a prática de atividade física, como o Yoga, melhora muito a redução da dor e a correção postural. Uma alternativa às terapias tradicionais e um complemento perfeito para os tratamentos de certas doenças.

Por esta razão, muitos profissionais médicos incorporam esta disciplina na sua prática clínica de rotina para determinados pacientes. Assim nasceu este curso de 6 semanas em Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento, com o conteúdo didático mais inovador do panorama académico atual.

Trata-se de um programa que inclui um sólido programa de estudos e uma *Masterclass* ministrada por uma das principais instrutoras do mundo do Yoga. Além disso, graças aos recursos didáticos multimédia, às leituras especializadas e aos estudos de caso, os alunos poderão aprofundar mais facilmente a Fáschia, as Cadeias Miofasciais, as posturas ativas e passivas e os principais desequilíbrios.

Além disso, com o sistema *Relearning*, centrado na repetição contínua de conteúdos essenciais, o licenciado poderá consolidar os conceitos mais importantes abordados e reduzir as longas horas de estudo e memorização.

Uma excelente oportunidade para atualizar os seus conhecimentos através de uma certificação de qualidade, compatível com as mais elevadas responsabilidades. Os alunos só precisam de um dispositivo digital com ligação à Internet para consultar, a qualquer hora do dia, o programa de estudos alojado na plataforma virtual. Uma opção académica em sintonia com as necessidades reais dos profissionais do sector da saúde.

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
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e predominantemente práticos com que está concebido fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras
- ♦ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre temas controversos e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Uma opção académica que permitir-lhe-á melhorar as suas competências no diagnóstico e tratamento de doenças músculo-esqueléticas com o Yoga"*

“

*Um percurso académico que fa-lo-á aprofundar as diferentes posturas do Yoga e a sua implicação nas Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento”*

O corpo docente do programa inclui profissionais do sector que trazem para esta formação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades de referência e de universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais.

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

*Aceda à extensa biblioteca de recursos didáticos disponibilizada por este programa académico a partir de qualquer dispositivo digital.*

*Se desejar, pode aprofundar os tipos de mecanorreceptores e a sua importância nos diferentes estilos de Yoga.*



# 02

## Objetivos

Com o objetivo de promover o processo de atualização sobre as Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento, a TECH disponibiliza os mais avançados recursos didáticos, nos quais foi utilizada a mais recente tecnologia aplicada ao domínio académico. Da mesma forma, a abordagem teórico-prática deste programa permitirá ao médico incorporar o Yoga Terapêutico como terapia complementar no tratamento de diferentes patologias.





*Aprofunde através de conteúdos multimédia inovadores, acessíveis 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet”*



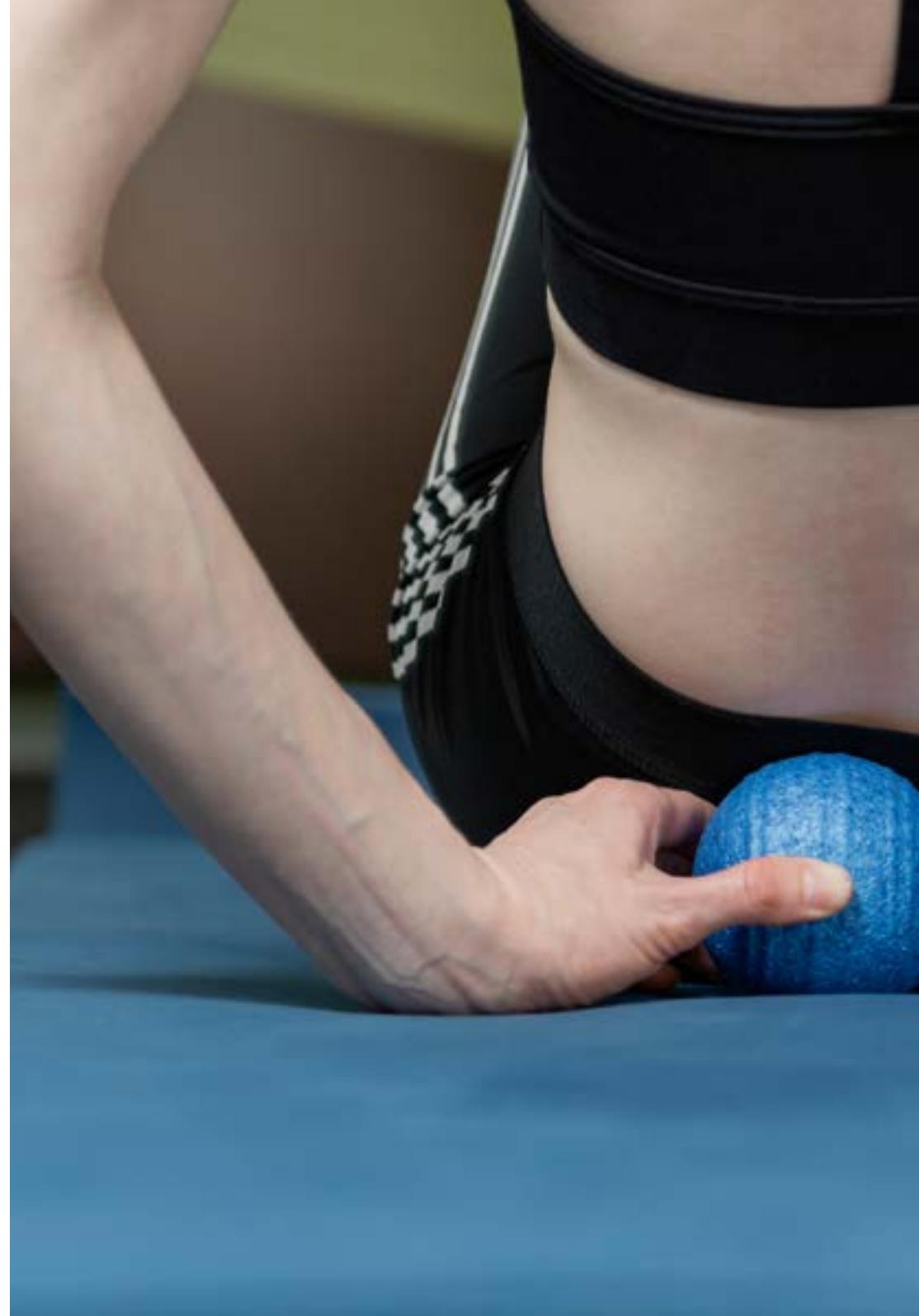
## Objetivos gerais

---

- ♦ 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 provas científicas
- ♦ Focar-se nas 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 às asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação das Asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes.



*Integre as correções dos desequilíbrios posturais mais frequentes nos seus tratamentos terapêuticos graças a este programa"*





## Objetivos específicos

---

- Aprofunde a história e o conceito de Fáschia, e a sua importância na prática do Yoga
- Aprofundar os diferentes tipos de mecanorreceptores da fáschia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- Apontar a necessidade de aplicar o termo Fáschia nas aulas de Yoga para uma prática mais eficaz e consciente
- Explorar a origem e o desenvolvimento do termo tensegridade e a sua aplicação na prática do Yoga
- Identificar as diferentes vias miofasciais e as posições específicas para cada uma das cadeias
- Aplicar a biomecânica da fáschia na prática do Yoga para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade
- Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática do Yoga e da biomecânica da fáschia

# 03

## Direção do curso

Um dos elementos que distingue esta licenciatura é o seu excelente corpo docente, constituído por profissionais de prestígio nacional e internacional na área do Yoga Terapêutico. Desta forma, a TECH reuniu uma equipa de alto nível que contribui com o seu vasto conhecimento nesta área e fornece um programa de qualidade, baseado nas mais recentes evidências científicas. Além disso, graças à sua proximidade, os alunos poderão resolver quaisquer dúvidas que possam ter sobre o conteúdo deste programa.



“

*Um programa acadêmico que inclui uma Masterclass por um instrutora internacional de Yoga com uma vasta experiência profissional neste domínio”*

## Diretor Internacional Convidado

Sendo a Diretora de professores e Chefe de formação instrutora do Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano posicionou-se como uma das figuras mais importantes neste domínio a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6 mil 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. Combina este trabalho com o seu papel de **terapeuta** e **instrutora** em outras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho estende-se também 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.



## Sra. Dianne Galliano

---

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova Iorque, Estados Unidos
- 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
- Licenciada 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



### Sra. 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
- Mestrado em Investigação em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autónoma de Madrid
- Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- Curso de Professora de Ashtanga yoga Progressivo, FisiomYoga, yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- Curso de Monitora de Pilates de Solo
- Curso de Fisioterapia e Nutrição
- Curso de Professora de Meditação



“

*Uma experiência única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste curso vai mergulhar o estudante Bases Neurológicas de Meditação e Relaxamento; no orientando-o para o Yoga Terapêutico. Uma jornada acadêmica de 6 semanas, onde terá à sua disposição ferramentas pedagógicas de alta qualidade baseadas em pílulas multimídia, leituras especializadas e estudos de caso. Tudo isto disponível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.



“

*Reduzirá as horas de estudo e consolidará os conceitos-chave de uma forma simples, graças ao método de Relearning utilizado pela TECH”*

## Módulo 1. Sistema fascial

- 1.1. Fáschia
  - 1.1.1. História
  - 1.1.2. Fáschia vs. Aponeurose
  - 1.1.3. Tipos
  - 1.1.4. Funções
- 1.2. Tipos de mecanorreceptores e sua importância nos diferentes estilos de Yoga
  - 1.2.1. Importância
  - 1.2.2. Golgi
  - 1.2.3. Paccini
  - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. Cadeias miofasciais
  - 1.3.1. Definição
  - 1.3.2. Importância no Yoga
  - 1.3.3. Conceito de tensegridade
  - 1.3.4. Os três diafragmas
- 1.4. LSP: Linha Superficial Posterior
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Linha Superficial Anterior
  - 1.4.3. Posturas passivas
  - 1.4.4. Posturas ativas
- 1.5. LAS: Linha Superficial Anterior
  - 1.5.1. Definição
  - 1.5.2. Linha Superficial Anterior
  - 1.5.3. Posturas passivas
  - 1.5.4. Posturas ativas
- 1.6. LL: Linha Lateral
  - 1.6.1. Definição
  - 1.6.2. Linha Superficial Anterior
  - 1.6.3. Posturas passivas
  - 1.6.4. Posturas ativas



- 1.7. LE: Linha Espiral
  - 1.7.1. Definição
  - 1.7.2. Linha Superficial Anterior
  - 1.7.3. Posturas passivas
  - 1.7.4. Posturas ativas
- 1.8. Linhas funcionais
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Linha Superficial Anterior
  - 1.8.3. Posturas passivas
  - 1.8.4. Posturas ativas
- 1.9. Linhas dos braços
  - 1.9.1. Definição
  - 1.9.2. Linha Superficial Anterior
  - 1.9.3. Posturas passivas
  - 1.9.4. Posturas ativas
- 1.10. Principais desequilíbrios
  - 1.10.1. Padrão ideal
  - 1.10.2. Grupo de flexão e extensão
  - 1.10.3. Grupo de abertura e encerramento
  - 1.10.4. Padrão inspiratório e expiratório



*Um Curso acadêmico que permitirá incluir a evidência científica sobre as Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento e a sua aplicação no Yoga Terapêutico"*

# 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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*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 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas 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 educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. 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.

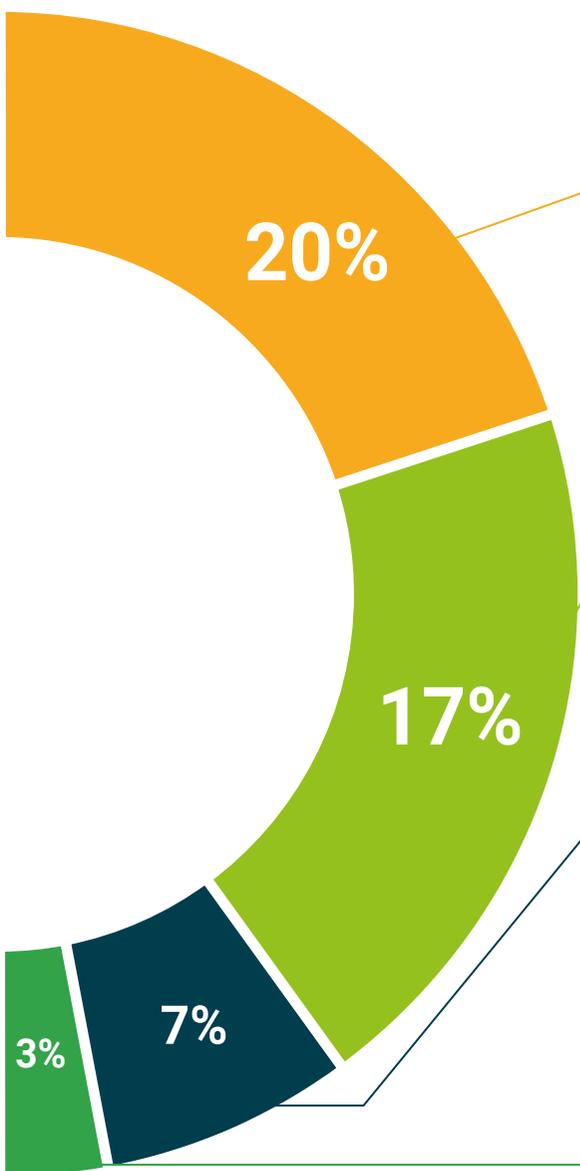
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento garante, além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento** conta com o conteúdo educacional 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**.

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

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

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6 ECTS**



\*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

Bases Neurológicas nas  
Técnicas de Meditação  
e Relaxamento

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

# Curso

## Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento

