

Curso

Coluna Vertebral,
Instabilidade e Lesões



Curso

Coluna vertebral, Instabilidade e Lesões

- » 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/medicina/curso/coluna-vertebral-instabilidade-lesoes

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

Desde dores de costas, hérnias discais, esclerose e estenose espinal, afetam consideravelmente os movimentos e os esforços que uma pessoa pode fazer. O Yoga Terapêutico revelou-se muito eficaz no alívio destes sintomas e no tratamento de várias patologias. Por este motivo, a TECH concebeu esta qualificação que proporciona ao profissional médico uma atualização completa sobre a Coluna Vertebral e Extremidades orientada para esta atividade física e as suas implicações em resultados ótimos na saúde do paciente. Para tal, o licenciado tem à sua disposição um programa num formato pedagógico 100% online com inúmeras ferramentas didáticas, desenvolvido por uma excelente equipa de professores especializados neste domínio. Uma oportunidade única de atualização que só esta instituição académica, a maior universidade digital do mundo, pode oferecer.



“

*Uma certificação que o atualizará em
Coluna Vertebral e Extremidades no
Yoga Terapêutico”*

As diferentes asanas e variações praticadas no Yoga de forma contínua e sob a supervisão de profissionais especializados favorecem a recuperação de pacientes que apresentam patologias associadas a anomalias da Coluna Vertebral e as Extremidades. Além disso, a facilidade de adaptar as sessões a cada pessoa e a cada doença favorece os tratamentos médicos complementados com esta atividade física.

Por esta razão, é essencial que o profissional esteja ciente dos benefícios do Yoga Terapêutico, bem como do impacto das suas técnicas no corpo humano. Nesta linha, este Curso 100% online de 150 horas letivas, preparado por formadores de renome desta disciplina.

Um programa com uma perspetiva teórico-prática que se distingue pela qualidade dos materiais didáticos multimédia, pelos numerosos recursos complementares e por um programa de estudos exaustivo que permitirá ao aluno atualizar eficazmente os seus conhecimentos neste domínio.

A inclusão de um especialista internacional em Yoga Terapêutico neste programa representa a consolidação deste curso como uma opção garantida para aprofundar os últimos desenvolvimentos e o rigor da disciplina. As Masterclasses servirão para atualizar o aluno com uma base científica distinta, assente na experiência própria de um dos mais conceituados especialistas em Yoga Terapêutico.

Uma opção académica que também responde às necessidades reais dos médicos interessados em manter-se atualizados através de um programa flexível e cómodo. Por conseguinte, para aceder a este programa, o aluno apenas necessita de um dispositivo digital com ligação à Internet, com o qual pode consultar o programa de estudos deste curso a qualquer hora do dia. Uma opção ideal para conciliar as atividades diárias mais exigentes com uma proposta vanguardista.

Este **Curso de Coluna Vertebral, Instabilidade e Lesões** 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
- ♦ 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
- ♦ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Uma viagem académica que permitir-lhe-á aprofundar a região lombar e melhorar a flexibilidade da coluna vertebral"

“

Aprofunde a Contração isométrica e isotónica e a sua relevância nos estilos de Yoga"

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

O design deste programa 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.

Um curso universitário 100% online de 6 semanas com o programa mais avançado sobre Coluna Vertebral, Instabilidade e Lesões.

Aprofunde-se na anatomia do diafragma e no trabalho da respiração na prática do Yoga quando e onde quiser.



02

Objetivos

Este Curso foi concebido para que, no decurso da sua realização, o formando obtenha uma atualização sobre a Coluna Vertebral e Extremidades com Yoga Terapêutico. Desta forma, poderá programar a prática desta atividade em função das diferentes patologias do paciente e das necessidades de reforço, mobilidade ou elasticidade requeridas



“

*A literatura científica fornecida neste programa
permitir-lhe-á alargar as informações fornecidas
neste Curso”*



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 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.





Objetivos específicos

- ♦ Descrever o sistema muscular, nervoso e esquelético
- ♦ Estudar a anatomia e as funções da coluna vertebral
- ♦ Aprofundar o conhecimento sobre a fisiologia da anca
- ♦ Descrever a morfologia das extremidades superior e inferior
- ♦ Aprofundar o Diafragma e o Core

“

As pílulas multimédia vão levá-lo a aprofundar a morfologia dos membros superiores e inferiores com imagens de qualidade”

03

Direção do curso

A TECH, na sua premissa de manter uma filosofia baseada na oferta de certificações de qualidade, selecionou cuidadosamente todos e cada um dos professores que compõem este programa. Assim, os alunos que optarem por esta opção académica obterão a atualização que procuram em Coluna Vertebral e Extremidades do Yoga Terapêutico através de um conteúdo criado por especialistas de renome nesta atividade física.





“

Eleve os seus conhecimentos de Yoga Terapêutico através dos melhores especialistas nesta atividade física”

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** 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 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 Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação



04

Estrutura e conteúdo

O programa deste curso foi concebido para proporcionar uma atualização completa dos conhecimentos sobre a coluna vertebral e as extremidades, centrados no Yoga Terapêutico. Uma atualização que será muito mais fácil de obter graças a um programa de estudos disponível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet e uma extensa biblioteca de recursos didáticos.





“

Um plano de estudos intensivo com 150 horas letivas do melhor curso de Coluna Vertebral, Instabilidade e Lesões”

Módulo 1. Coluna vertebral e extremidades

- 1.1. Sistema muscular
 - 1.1.1. Músculo: unidade funcional
 - 1.1.2. Tipos de músculos
 - 1.1.3. Músculos tónicos e fásicos
 - 1.1.4. Contração isométrica e isotónica e sua relevância para os estilos de Yoga
- 1.2. Sistema nervoso
 - 1.2.1. Neurónios: unidade funcional
 - 1.2.2. Sistema Nervoso Central: encéfalo e medula espinhal
 - 1.2.3. Sistema Nervoso Periférico Somático: nervos
 - 1.2.4. Sistema Nervoso Periférico Autónimo: Simpático e Parassimpático
- 1.3. Sistema ósseo
 - 1.3.1. Osteócito: unidade funcional
 - 1.3.2. Esqueleto axial e apendicular
 - 1.3.3. Tendões
 - 1.3.4. Ligamentos
- 1.4. Coluna vertebral
 - 1.4.1. Evolução da coluna vertebral e funções
 - 1.4.2. Estrutura
 - 1.4.3. Tipos de vértebra
 - 1.4.4. Movimentos da coluna
- 1.5. Região cervical e dorsal
 - 1.5.1. Vértebras cervicais: típicas e atípicas
 - 1.5.2. Vértebras dorsais
 - 1.5.3. Principais músculos da região cervical
 - 1.5.4. Principais músculos da região dorsal
- 1.6. Região lombar
 - 1.6.1. Vértebras lombares
 - 1.6.2. Sacro
 - 1.6.3. Cóccix
 - 1.6.4. Principais músculos



- 1.7. Pélvis
 - 1.7.1. Anatomia: diferença entre a pélvis masculina e a feminina
 - 1.7.2. Dois conceitos-chave: anteversão e retroversão
 - 1.7.3. Músculos Principais
 - 1.7.4. Pavimento pélvico
- 1.8. Extremidade superior
 - 1.8.1. Articulação do ombro
 - 1.8.2. Músculos da coifa dos rotadores
 - 1.8.3. Braço, cotovelo e antebraço
 - 1.8.4. Músculos Principais
- 1.9. Extremidade inferior
 - 1.9.1. Articulação coxofemoral
 - 1.9.2. Joelho: articulações tibiofemoral e patelofemoral
 - 1.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
 - 1.9.4. Principais músculos da perna
- 1.10. Diafragma e core
 - 1.10.1. Anatomia do Diafragma
 - 1.10.2. Diafragma e respiração
 - 1.10.3. Músculos do "Core"
 - 1.10.4. O core e a sua importância no Yoga

“ *Aprofunde a relevância do Core e a sua importância no Yoga a partir de uma abordagem prática* ”

05

Metodologia

Este curso oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**.

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo, sendo considerado um dos mais eficazes por grandes publicações, tais como o **New England Journal of Medicine**.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o guiar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se revelou extremamente eficaz, especialmente com matérias 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

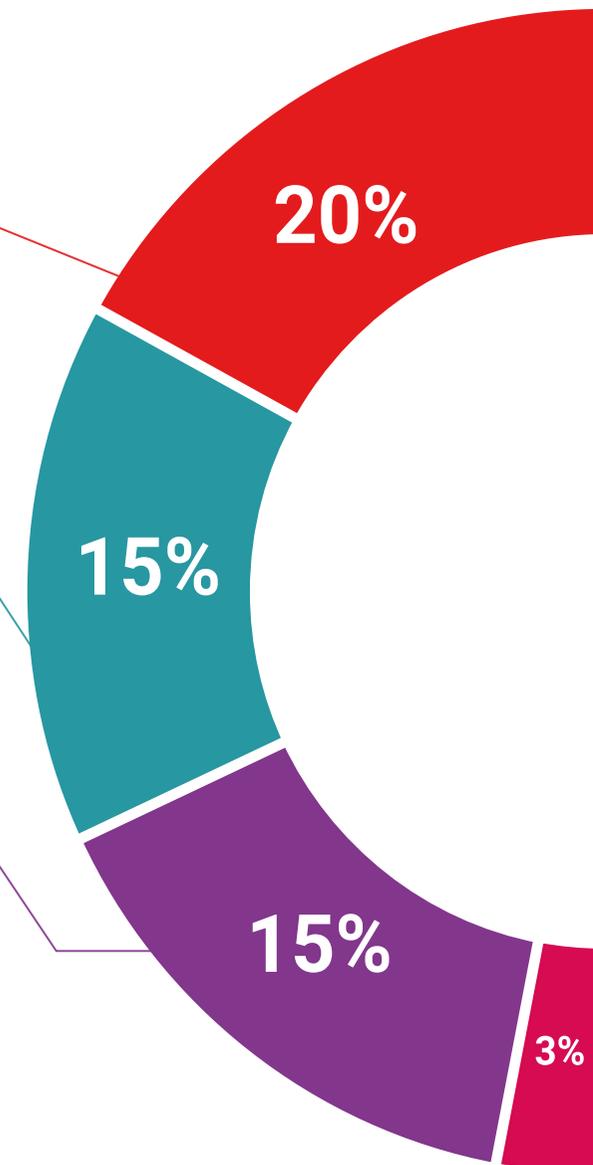
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

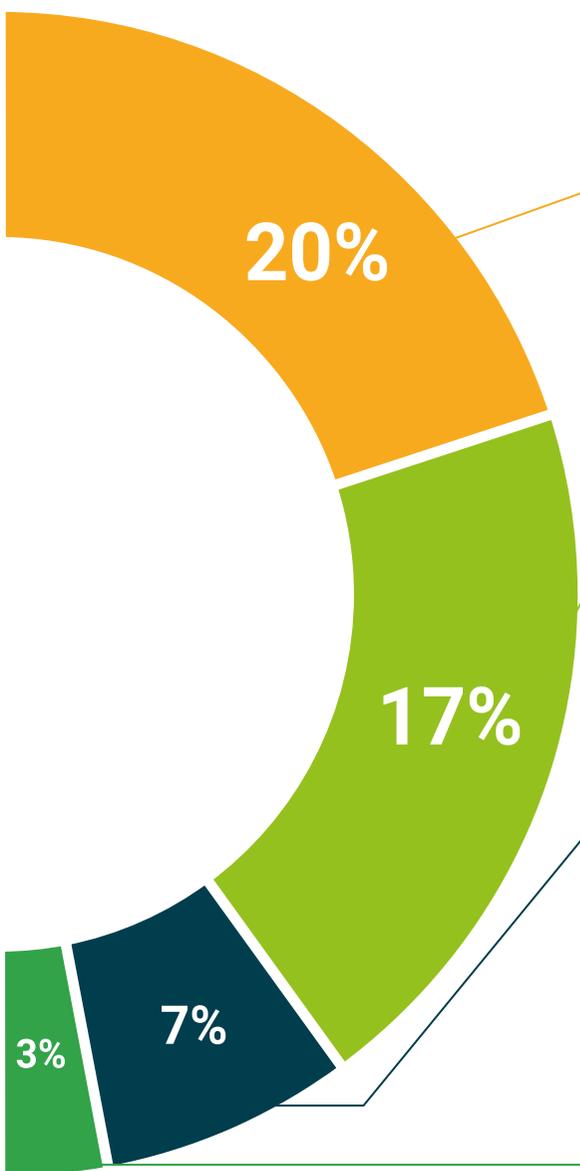
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 Coluna Vertebral, Instabilidade e Lesões 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 Coluno Vertebral, Instabilidade e Lesões** 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 Coluno Vertebral, Instabilidade e Lesões**

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 comunidade
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualificação
desenvolvimento simulação

tech universidade
tecnológica

Curso
Coluna Vertebral,
Instabilidade e Lesões

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

Curso

Coluna Vertebral,
Instabilidade e Lesões

