

Curso

Fisiologia das
Técnicas Respiratórias



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/medicina/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

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

Diversos estudos demonstraram os benefícios do yoga em pacientes com problemas cardiorrespiratórios, graças às técnicas de respiração praticadas em cada sessão. Desta forma, essa atividade física se tornou uma alternativa ideal para pacientes que precisam se exercitar sem levar o corpo ao limite. Por esse motivo, é fundamental que os profissionais da área médica conheçam os avanços nesse campo, bem como a ação que as diferentes técnicas de respiração exercem sobre o corpo. Considerando esse cenário, desenvolvemos esta capacitação, proporcionando um plano de estudos avançado com materiais didáticos inovadores, acessíveis 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com conexão à internet, por meio de um formato de ensino 100% online.



“

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

A prática da respiração iogue a curto prazo gera benefícios importantes para as pessoas, pois diminui o consumo de oxigênio em repouso, fortalece os músculos respiratórios, aumenta as excursões do diafragma e dos pulmões e aumenta a elasticidade torácica. Esses benefícios têm um impacto em pacientes com problemas cardiovasculares e também naqueles que sofrem de ansiedade ou estresse.

Diante desse cenário, os médicos optaram por incluir o Yoga Terapêutico como um complemento aos tratamentos mais convencionais. Por esse motivo, é fundamental que os profissionais da área médica conheçam os avanços nesse campo, bem como a ação que as diferentes técnicas de respiração exercem sobre o corpo. Como resultado, este curso universitário foi elaborado para fornecer uma atualização em apenas 6 semanas.

Um programa que também se distingue pelo fato de contar com profissionais de alto nível no mundo do Yoga, o que oferece ao aluno material de alta qualidade. Isso inclui uma *Masterclass* ministrada por uma instrutora com uma trajetória nacional e internacional que fornece as informações mais rigorosas e técnicas sobre essa atividade física.

Além disso, graças aos inúmeros materiais didáticos inovadores, o aluno aprenderá de forma dinâmica sobre a fisiologia do Pranayama, a respiração yogue completa, a *Kumbhaka*, a relação com os *Bandhas* ou a fisiologia dos Mudras. Uma jornada acadêmica que não exigirá longas horas de estudo e memorização, pois graças ao método *Relearning*, utilizado pela TECH, o aluno poderá se concentrar nos conceitos mais importantes e consolidá-los de uma forma muito mais simples.

Um processo de atualização que também se caracteriza por sua flexibilidade e conveniência. Com isso, o aluno precisará apenas de um dispositivo digital com conexão à internet para visualizar o conteúdo hospedado na plataforma virtual a qualquer hora do dia. Uma opção ideal para conciliar as responsabilidades mais exigentes com uma capacitação de excelência.

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
- ◆ 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



Explore os conceitos de prana, nadi e pindala frequentemente aplicados na prática do Yoga"

“

Uma jornada acadêmica de 6 semanas com as mais rigorosas informações sobre a Fisiologia de Pranayamas Regenerativos”

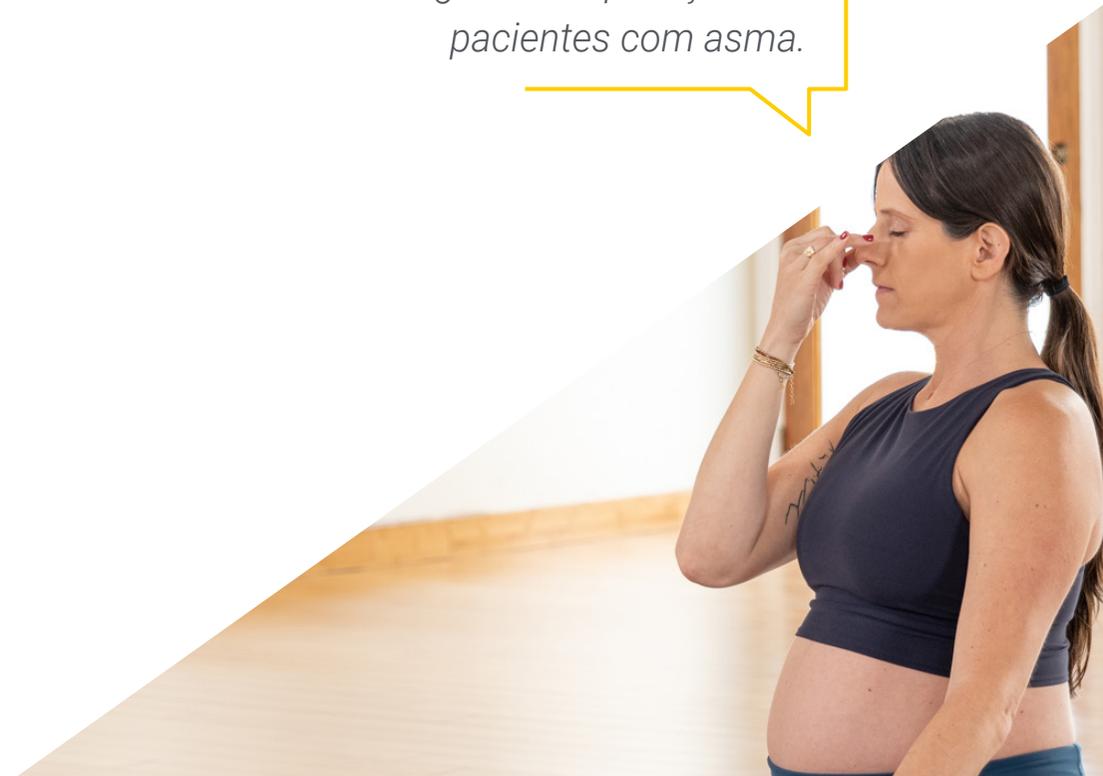
O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

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.

O método Relearning da TECH favorece a consolidação dos conceitos e reduz as longas horas de estudo.

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



02

Objetivos

Este Curso foi elaborado com o objetivo de oferecer ao profissional médico uma atualização completa sobre as técnicas respiratórias usadas no Yoga. Um processo de atualização que será muito mais fácil de alcançar graças à abordagem teórica e prática deste curso e aos estudos de casos clínicos, que lhe permitirão apreciar as metodologias utilizadas e sua aplicação direta em sua prática terapêutica.



“

*Incorpore em sua prática clínica
as últimas evidências sobre o
uso de técnicas de respiração
aplicadas ao Yoga”*



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



Explore os diferentes tipos de pranayama e seus efeitos em pacientes com doenças respiratórias"





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

Para oferecer ao aluno um curso de alto nível, a TECH selecionou uma equipe de professores que se distingue por seu excelente nível de especialização e prestígio no mundo do Yoga. Dessa forma, o aluno obterá as informações mais rigorosas de instrutores com excelente experiência em seu setor. Além disso, graças à sua disponibilidade, o aluno poderá esclarecer qualquer dúvida que possa surgir sobre o conteúdo do programa.





“*Consulte a qualquer momento de sua preferência a Masterclass ministrada por uma profissional de prestígio no universo do Yoga*”

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
- ♦ Mestrado em Pesquisa em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- ♦ Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autônoma de Madrid
- ♦ Graduada em Ciências Biológicas pela UAM (Universidade Autônoma de Madrid)
- ♦ Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Câncer
- ♦ Curso de Monitor de Pilates Solo
- ♦ Curso de 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

Esta capacitação conta com um plano de estudos preparado por instrutores de Yoga de prestígio internacional. Um conteúdo programático que conduzirá o graduado a conhecer as evidências científicas que envolvem a prática do Yoga e seus benefícios para a saúde ao praticar técnicas de respiração. Tudo isso em um programa de 150 horas letivas e com os materiais didáticos mais avançados. Sem dúvida, é uma oportunidade única que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, poderá proporcionar.





“

Um programa completo sobre Yoga Terapêutico, contando com os melhores materiais didáticos disponíveis no mercado acadêmico atual”

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

“*Uma oportunidade exclusiva para se atualizar sobre o Yoga, as Técnicas Respiratórias e seus benefícios para pacientes com problemas cardiovasculares*”

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

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais 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 alunos 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 nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
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 profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um 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).

Usando esta metodologia, mais de 250 mil médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. 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 permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: 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 nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 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 foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. 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 de capacitação por meio da 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.





Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que 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

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória e aumenta a nossa confiança para tomar decisões difíceis no futuro.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

Certificado

O Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, 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 compreensão
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

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