

Curso

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias



Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias

- » 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/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

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

Vários estudos demonstraram os benefícios do Yoga em pacientes com problemas cardiorrespiratórios, graças às técnicas de respiração praticadas em cada sessão. Desta forma, esta atividade física tornou-se uma alternativa ideal para os pacientes que necessitam de se exercitar sem levar o seu corpo ao limite. Por esta razão, é essencial que os profissionais de saúde estejam a par dos avanços neste domínio, bem como da ação das diferentes técnicas respiratórias no organismo. Assim, nasceu esta qualificação, que oferece, através de um formato de ensino 100% online, um programa avançado com material didático inovador, acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.



“

Obterá uma atualização eficaz sobre a Fisiologia das Técnicas Respiratórias aplicadas ao Yoga através de um formato pedagógico online"

A prática a curto prazo da respiração yoguica gera benefícios importantes para as pessoas, uma vez que diminui o consumo de oxigénio em repouso, fortalece os músculos respiratórios, aumentando assim as excursões do diafragma e dos pulmões, juntamente com uma maior elasticidade torácica. Estes benefícios têm um impacto nos pacientes com problemas cardiovasculares e também nos que sofrem de ansiedade ou stress.

Neste contexto, os médicos optaram por incluir o Yoga Terapêutico como um complemento aos tratamentos mais convencionais. Devem, portanto, estar a par dos progressos neste domínio, bem como dos efeitos no organismo das diferentes técnicas de respiração utilizadas. Por este motivo, este Curso foi criado para fornecer uma atualização em apenas 6 semanas.

Um programa que também se distingue por ter profissionais de topo no mundo do Yoga, que oferece ao licenciado material de qualidade superior. Inclui uma *Masterclass* dada por uma instrutora com uma trajetória nacional e internacional que fornece a informação mais rigorosa e técnica sobre esta atividade física.

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

Um processo de atualização que também se caracteriza pela sua flexibilidade e comodidade. Os alunos só precisam de um dispositivo digital com ligação à Internet para consultar, a qualquer hora do dia, os conteúdos alojados na plataforma virtual. Uma opção ideal para conciliar as responsabilidades mais exigentes com uma qualificação de vanguarda.

Este **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias** 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



Aprofunda os conceitos de prana, nadi e pindala frequentemente utilizados na prática do Yoga"

“

Um itinerário académico de 6 semanas com a informação mais rigorosa sobre a Fisiologia dos Pranayamas Regenerativos”

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.

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

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



02

Objetivos

Este Curso foi concebido com o objetivo de oferecer ao profissional médico uma atualização completa sobre as Técnicas Respiratórias utilizadas no yoga. Um processo de atualização que será muito mais fácil de realizar graças à abordagem teórico-prática desta graduação e aos estudos de casos clínicos, que permitir-lhe-ão apreciar as metodologias utilizadas e a sua aplicação direta na sua praxis terapêutica.



“

Incorporar as últimas evidências sobre o uso de Técnicas de Respiração aplicadas ao Yoga na sua prática clínica”



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.

“

Aborde os diferentes tipos de pranayama e os seus efeitos em pacientes com doenças respiratórias”





Objetivos específicos

- ◆ Descrever a fisiologia do sistema respiratório e a sua relação com a prática de pranayama
- ◆ Debruçar-se sobre os diferentes tipos de respiração e na forma 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 a forma como cada um deles afeta a fisiologia do corpo
- ◆ Aprofundar os conceitos dos canais de energia ou nadis, e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de pranayama
- ◆ Descrever os diferentes tipos de pranayamas e o modo como afetam a fisiologia do corpo e da mente
- ◆ Identificar os conceitos básicos dos mudras e a sua relação com a fisiologia da respiração e da prática de pranayama
- ◆ Aprofundar nos efeitos da prática de pranayama na fisiologia do corpo e a forma como estes efeitos podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar

03

Direção do curso

A fim de oferecer ao licenciado um programa de primeira classe, a TECH selecionou uma equipa docente que se distingue pelo seu elevado nível de especialização e prestígio no mundo do Yoga. Desta forma, o licenciado obterá a informação mais rigorosa de formadores com uma excelente experiência no seu sector. Além disso, graças à sua disponibilidade, os estudantes poderão resolver todas as dúvidas que possam ter sobre o conteúdo deste programa.





“ Visualize quando e onde quiser
a Masterclass dada por um
prestigiado profissional do
mundo do Yoga”

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

Professores

Sra. Inmaculada Salvador Crespo

- ♦ Coordenadora do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Professora de Yoga e Meditação no IEI
- ♦ Especialista em Yoga Integral e Meditação
- ♦ Especialista em Vinyasa Yoga e *Power Yoga*
- ♦ Especialista de Yoga Terapêutico



04

Estrutura e conteúdo

Este programa é composto por um programa de estudos elaborado por instrutores de Yoga de renome internacional. Um currículo que levará o licenciado a conhecer as evidências científicas que rodeiam a prática do Yoga e os benefícios para a saúde da prática de técnicas de respiração. Tudo isto, combinado num programa de 150 horas letivas e com o melhor material pedagógico. Uma oportunidade única que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, pode oferecer.





“

*Um programa completo sobre
Yoga Terapêutico com o melhor
material didático disponível no
atual mercado acadêmico”*

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 canais 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. Inspiração: puraka
 - 1.4.1. Respiração abdominal
 - 1.4.2. Inspiração diafragmática /costal
 - 1.4.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.4.4. Relação com os bandhas
- 1.5. Expiração: rechaka
 - 1.5.1. Exalação abdominal
 - 1.5.2. Expiração diafragmática /costal
 - 1.5.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.5.4. Relação com os bandhas
- 1.6. Retenções: kumbakha
 - 1.6.1. Antártico Kumbhaka
 - 1.6.2. Bahya kumbhaka
 - 1.6.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.6.4. Relação com os bandhas





- 1.7. Pranayamas purificantes
 - 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
 - 2.7.3. Samavritti
 - 1.9.4. Mridanga
- 1.10. Mudras
 - 1.10.1. O que são?
 - 1.10.2. Benefícios e quando os incorporar
 - 1.10.3. Significado de cada dedo
 - 1.10.4. Principais mudras que são utilizados numa prática

“

Uma oportunidade única para uma atualização sobre o Yoga, as técnicas de respiração e os seus benefícios para os pacientes com problemas cardiovasculares”

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*.



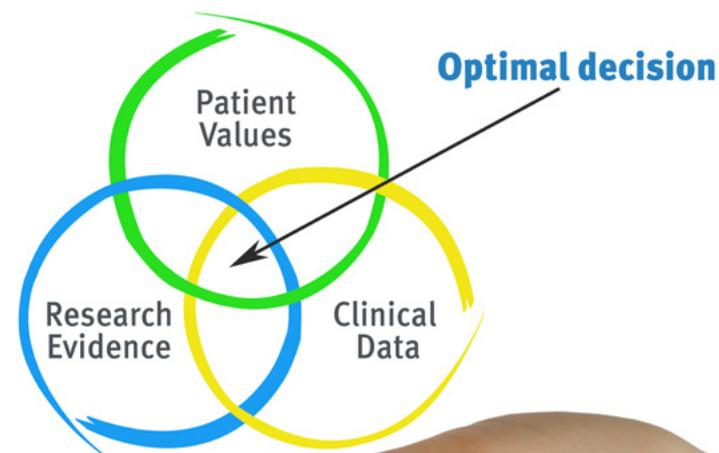
“

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.

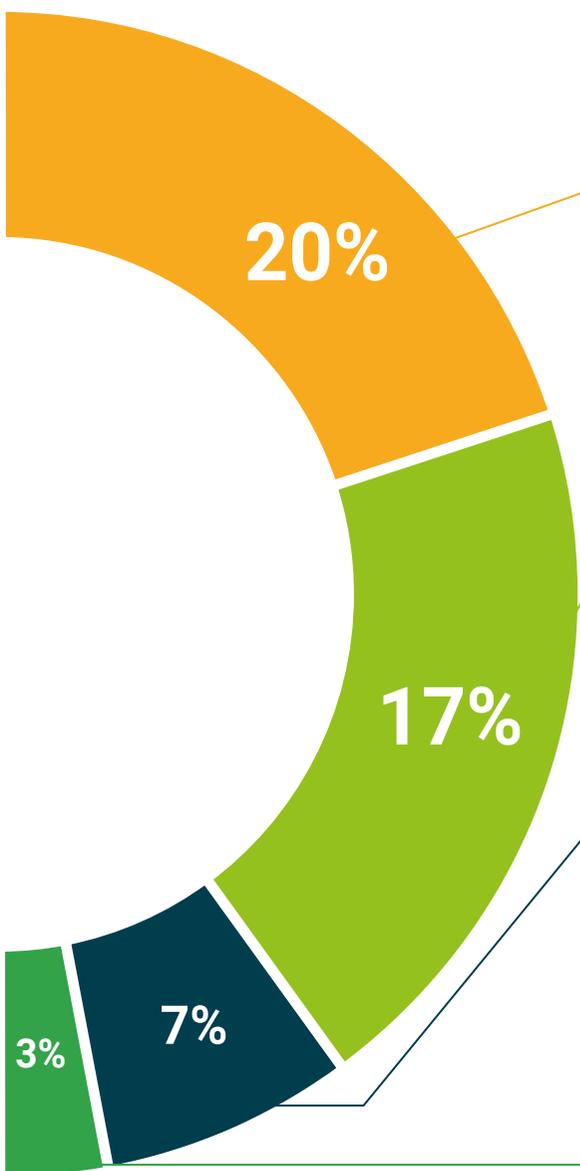
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias 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 programa permitirá a obtenção do certificado do **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, 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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias**

Modalidade: **Online**

Duração: **6 semanas**



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso
Fisiologia das Técnicas
Respiratórias

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

Curso

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias