

Curso

Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução



Curso

Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

- » 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/yoga-diferentes-momentos-evolucao

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

O aumento do equilíbrio, da força, da flexibilidade e a redução do stress são apenas alguns dos benefícios para a saúde que têm sido acentuados pela prática do Yoga. A atividade física é cada vez mais prescrita pelos profissionais de saúde para o tratamento de patologias, para melhorar a condição física das mulheres grávidas ou para melhorar a concentração dos adolescentes. Neste sentido, a TECH concebeu uma graduação 100% online que permite ao licenciado manter-se a par dos avanços desta disciplina, bem como da sua aplicação nas diferentes fases do desenvolvimento humano. Tudo isto, ademais, numa perspetiva teórico-prática e com um corpo docente de grande prestígio internacional.





“

Um Curso 100% online de apenas 6 semanas de duração que o levará a atualizar os seus conhecimentos em Yoga Terapêutico"

Vários estudos científicos concluem que a prática do Yoga tem resultados positivos em pacientes com patologias músculo-esqueléticas, mulheres grávidas ou pessoas que sofrem de perturbações de ansiedade ou stress. A adaptação das Asanas e das suas variantes, bem como a adaptação das sessões, permitiu que esta atividade pudesse ser praticada por pessoas de todas as idades.

Por esta razão, os profissionais de saúde estão a prestar mais atenção a esta disciplina, a fim de a introduzir como terapia complementar aos tratamentos mais convencionais. Neste sentido, a TECH decidiu oferecer aos médicos este Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução.

Um programa com um plano de estudos elaborado por verdadeiros especialistas na matéria que fornecem o programa académico mais atualizado e avançado sobre esta modalidade praticada na infância, nas diferentes fases do ciclo menstrual, na menopausa ou nos idosos e deficientes.

Tudo isto, com material didático de primeira classe, incluindo uma Masterclass com uma instrutora internacional de renome que transmitirá aos alunos os seus profundos conhecimentos neste domínio. Além disso, os licenciados terão acesso a resumos em vídeo de cada tópico, vídeos detalhados, leituras especializadas e estudos de casos clínicos que tornam esta opção académica ainda mais atrativa.

Sem dúvida, uma oportunidade única de atualizar os seus conhecimentos através de uma proposta académica que pode aproveitar quando e onde quiser. Os licenciados só precisam de um dispositivo digital com ligação à Internet para consultar, a qualquer hora do dia, os conteúdos alojados na plataforma virtual. Uma excelente oportunidade para frequentar um curso académico totalmente compatível com as responsabilidades mais exigentes.

Este **Curso de Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução** 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 levado a cabo 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



Saiba mais sobre as Asanas adequadas para cada trimestre da gravidez e os seus benefícios para a saúde"

“

Acesso a uma certificação que permite-lhe adaptar a sua agenda a um processo intensivo de atualização sobre o Yoga Terapêutico”

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.

Graças ao método Relearning, baseado na repetição contínua dos conteúdos deste curso, reduzirá as horas de estudo.

Uma opção académica que lhe permitirá manter-se atualizado com as técnicas mais recomendadas para os cuidados pós-parto.



02

Objetivos

A grande variedade de Asanas existentes e as suas variantes tornam a sua prática viável para todas as idades. Por este motivo, os seus benefícios podem ser extrapolados para crianças, grávidas e pacientes com diversidade funcional e cognitiva. Esta é a linha de pensamento desta qualificação que leva os profissionais a realizarem uma atualização eficaz em apenas 6 semanas sobre o Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução.





“

*Os estudos de caso dar-lhe-
ão a abordagem prática de que
necessita para integrar o Yoga na
sua prática terapêutica diária”*



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.



Aprofunde, no conforto do seu lar, os estudos relacionados com a prática do Yoga e a melhoria das dores das mulheres na Menopausa"





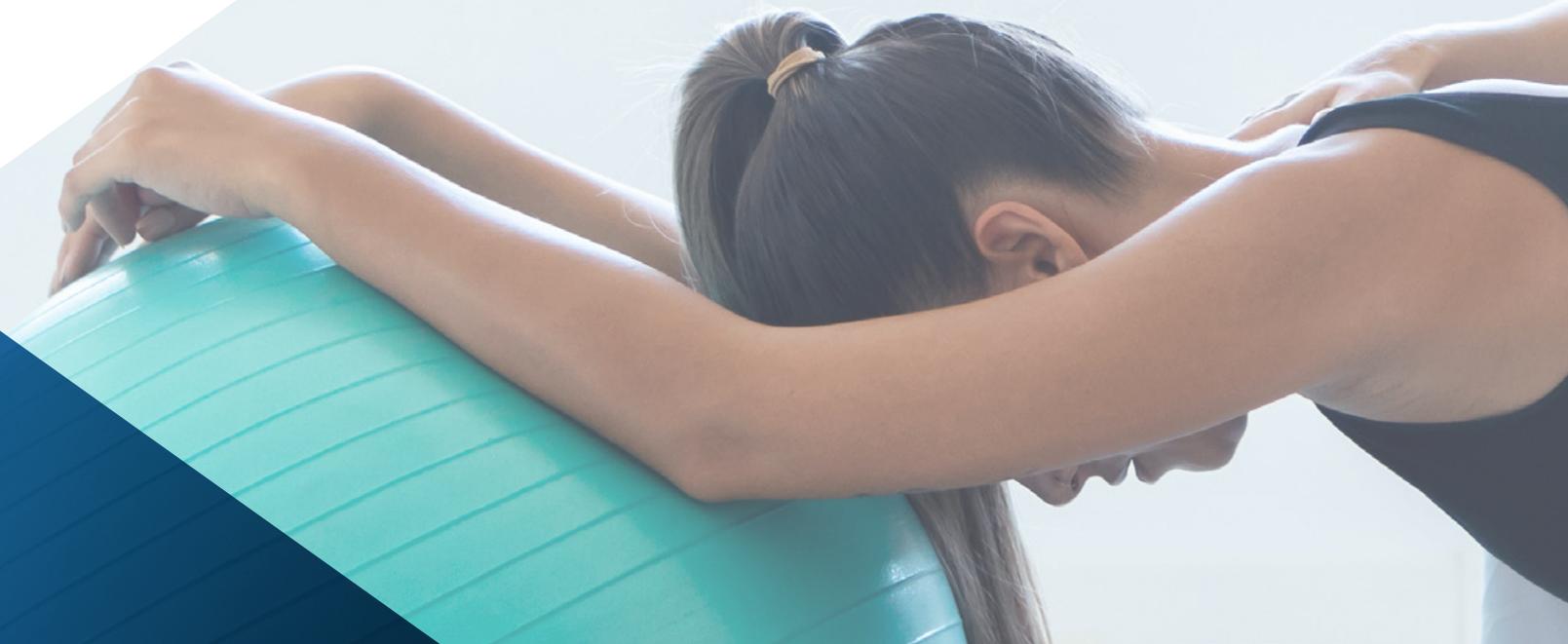
Objetivos específicos

- ◆ Aprofundar as diferentes necessidades do corpo e a prática do Yoga em diferentes alturas da vida, como a infância, a idade adulta e a velhice
- ◆ Explorar como a prática do Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa, e como adaptar a prática para atender às suas necessidades
- ◆ Aprofundar os cuidados e a prática do Yoga durante a gravidez e o pós-parto, e como adaptar a prática às necessidades da mulher nesses momentos
- ◆ Identificar a adequação da prática do Yoga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais, e como adaptar a prática para atender às suas necessidades
- ◆ Aprender a criar sequências de Yoga específicas para cada momento evolutivo e necessidade individual
- ◆ Identificar e aplicar as melhores práticas para garantir a segurança e o bem-estar durante a prática do Yoga em diferentes fases de desenvolvimento e situações especiais

03

Direção do curso

Esta formação académica é uma mais-valia para os profissionais da medicina, pois dispõe de uma excelente equipa pedagógica composta por formadores com uma excelente formação no domínio do Yoga Terapêutico. Desta forma, o licenciado tem a garantia de acesso a um programa de qualidade, desenvolvido por verdadeiros especialistas com os quais poderá realizar uma atualização eficaz sobre esta atividade física ao longo do desenvolvimento do ser humano.





“

*Uma qualificação composta por
especialistas de renome internacional
no mundo do Yoga Terapêutico”*

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. Aránzazu Bermejo Busto

- ♦ Tradutora do Módulo de Yoga para Crianças com Autismo e Necessidades Especiais juntamente com Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Professores de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora e formadora de Yoga da Associação Espanhola de Yogaespecial, Empresa de Ensino Moderno, Escola Om Shree Om, Centro SatNam, Centro Desportivo de Cercedilla, entre outros
- ♦ Professora de Yoga e Meditação e Coordenadora de Cursos de Bem-Estar
- ♦ Aulas de Yoga em sessões individuais para crianças com deficiência e necessidades especiais através da Associação Respirávila
- ♦ Organizadora e criadora de viagens de Yoga à Índia
- ♦ Antiga Diretora do Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt e Sistémica no Centro Yamunadeva
- ♦ Mestrado em Respiração Consciente no IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga com a Escola Nada Yoga Brasil, em colaboração com a Escola Nada Yoga de Rishikesh
- ♦ Curso do Método Play Therapy, de acompanhamento terapêutico com Playmobil
- ♦ Curso de Yoga Online com Louise Goldberg do Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

04

Estrutura e conteúdo

O itinerário acadêmico deste curso universitário inclui um plano de estudos concebido por um corpo docente versado em Yoga Terapêutico. A sua vasta experiência neste domínio está patente neste programa, que fornece ao licenciado uma atualização completa da prática desta atividade ao longo das diferentes fases de crescimento. Para o efeito, dispõe de uma biblioteca virtual, acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.





“

Graças ao sistema de Relearning, poderá consolidar os conceitos abordados de uma forma simples e reduzir as longas horas de estudo”

Módulo 1. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- 1.1. Infância
 - 1.1.1. Porque é importante?
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Como é uma aula
 - 1.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 1.2. Mulher e ciclo menstrual
 - 1.2.1. Fase menstrual
 - 1.2.2. Fase folicular
 - 1.2.3. Fase ovulatória
 - 1.2.4. Fase lútea
- 1.3. Yoga e o ciclo menstrual
 - 1.3.1. Sequência da fase folicular
 - 1.3.2. Sequência da fase ovulatória
 - 1.3.3. Sequência da fase lútea
 - 1.3.4. Sequência durante a menstruação
- 1.4. Menopausa
 - 1.4.1. Considerações gerais
 - 1.4.2. Alterações físicas e hormonais
 - 1.4.3. Benefícios da prática
 - 1.4.4. Asanas recomendados
- 1.5. Gravidez
 - 1.5.1. Porquê praticá-lo?
 - 1.5.2. Asanas no primeiro trimestre
 - 1.5.3. Asanas no segundo trimestre
 - 1.5.4. Asanas no terceiro trimestre
- 1.6. Pós-parto
 - 1.6.1. Benefícios físicos
 - 1.6.2. Benefícios mentais
 - 1.6.3. Recomendações gerais
 - 1.6.4. Praticar com o bebé





- 1.7. Terceira idade
 - 1.7.1. Principais patologias que vamos encontrar
 - 1.7.2. Benefícios
 - 1.7.3. Considerações gerais
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Deficiência física
 - 1.8.1. Danos cerebrais
 - 1.8.2. Danos na medula
 - 1.8.3. Danos musculares
 - 1.8.4. Como elaborar uma aula
- 1.9. Deficiência sensorial
 - 1.9.1. Auditiva
 - 1.9.2. Visual
 - 2.7.3. Sensorial
 - 1.9.4. Como elaborar uma sequência
- 1.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns com que nos iremos deparar
 - 1.10.1. Síndrome de Down
 - 1.10.2. Autismo
 - 1.10.3. Paralisia cerebral
 - 1.10.4. Perturbação do desenvolvimento intelectual

“ Com este curso estará a par dos progressos mais notórios acerca do tratamento de pacientes com Síndrome de Down através do Yoga”

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*.



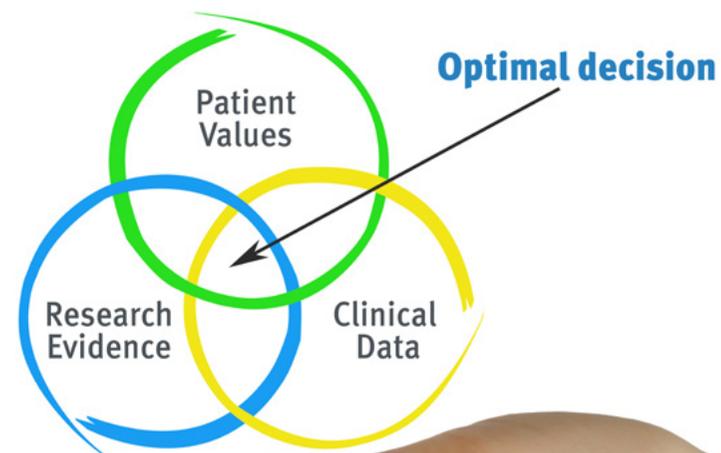
“

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

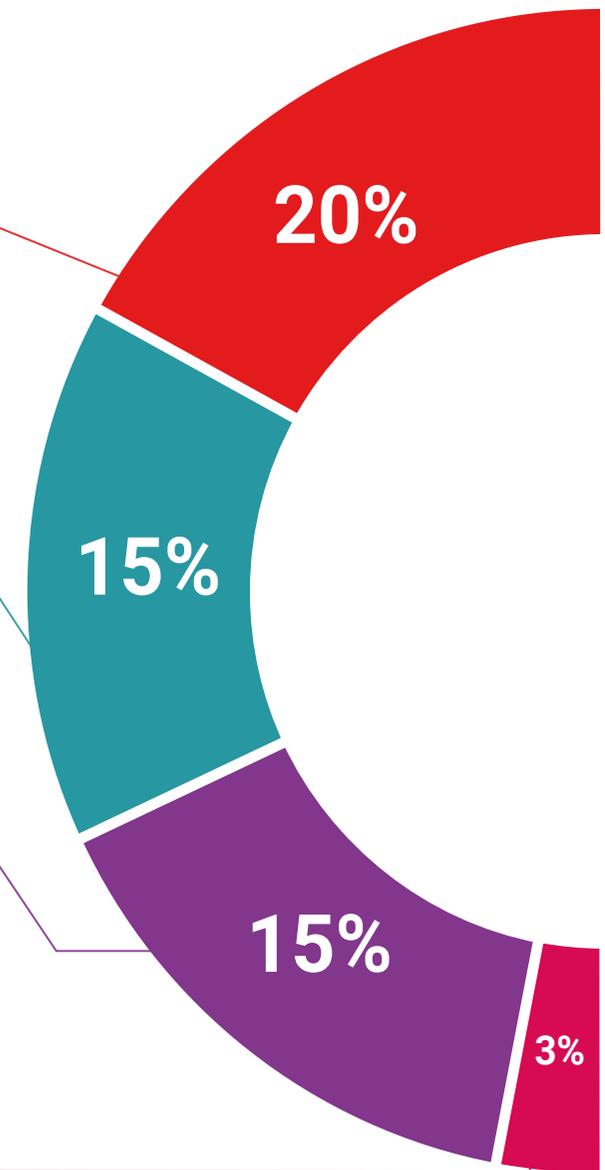
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

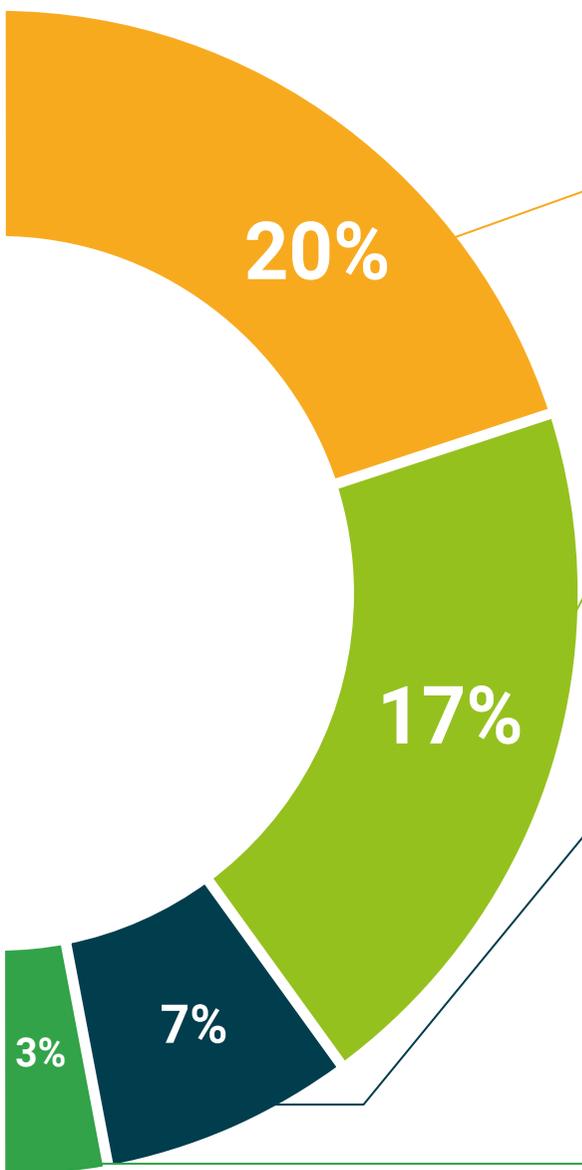
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução 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 Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução** 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 Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução**

Modalidade: **Online**

Duração: **6 meses**



*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

Yoga nos Diferentes

Momentos de Evolução

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

Curso

Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

