

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

Acceso web: www.techtitute.com/pt/enfermagem/curso/columna-vertebral-inestabilidade-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

O Yoga Terapêutico ganhou força nos últimos anos como terapia complementar ou alternativa. Um estudo publicado na revista *Complementary Therapies in Medicine* mostrou que o Yoga Terapêutico pode ser útil para melhorar o equilíbrio, a flexibilidade e a qualidade de vida das pessoas com esclerose múltipla. Desta forma, tornou-se essencial abordar diferentes patologias, especialmente na coluna vertebral e nas extremidades. Neste sentido, a TECH preparou um Curso centrado nesta vertente do Yoga, onde o enfermeiro poderá aprofundar temas como as vértebras lombares, os diafragmas respiratórios e o Sistema Nervoso Periférico, tudo isto num material multimédia de alta qualidade que pode ser revisto a qualquer momento.



“

Explore a relevância do Core e o significado do Yoga como complemento médico”

O Yoga Terapêutico demonstrou ser eficaz na recuperação de pacientes que sofrem de problemas na coluna vertebral e extremidades. A adaptabilidade das sessões e a sua complementaridade com os tratamentos médicos fazem dela uma opção essencial para os profissionais de enfermagem porem em prática.

Com o objetivo de proporcionar aos enfermeiros uma atualização sobre o Yoga Terapêutico na Coluna Vertebral e Extremidades, foi criado um Curso 100% online, desenvolvido por instrutores especializados nesta disciplina. O curso inclui uma perspectiva teórica e prática, numerosos recursos adicionais e um plano de estudos que promete atualizar o enfermeiro em relação a estas técnicas complementares.

Este curso conta ainda com a participação de um especialista internacional em Yoga Terapêutico, o que demonstra a consolidação deste curso como uma opção garantida para o aprofundamento da temática. Os materiais, as aulas e os fundamentos ensinados na sala de aula baseiam-se numa base científica sólida, permitindo aos alunos manterem-se atualizados com os conhecimentos mais recentes.

Este programa está adaptado às necessidades dos profissionais de enfermagem, que procuram manter-se atualizados através de uma qualificação flexível e conveniente. O acesso requer apenas um dispositivo digital com ligação à Internet, o que o torna ideal para quem precisa de conciliar as suas atividades diárias mais exigentes com uma atualização de última geração.

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 proporcionam informação científica e prática sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado para 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 conexão à Internet



Um curso único que irá aprofundar a sua compreensão dos diferentes movimentos da coluna vertebral e das posições relativas ao Yoga Terapêutico”

“

Atualize-se acerca da eficácia do Yoga Terapêutico na recuperação de pacientes que sofrem de problemas na coluna vertebral e extremidades”

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta certificação para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, elaborado com a mais recente tecnologia educativa, permitirá 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 deste curso baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo da capacitação. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Conheça as mais recentes técnicas do Yoga Terapêutico e aplique-as aos tratamentos da coluna vertebral e das extremidades.

Terá acesso à mais completa biblioteca virtual, para que a sua atualização profissional seja uma constante.



02

Objetivos

Este Curso de Coluna Vertebral, Instabilidade e Lesões foi criado com o objetivo que o profissional de enfermagem possa atualizar os seus conhecimentos sobre a aplicação do Yoga Terapêutico nas áreas da Coluna Vertebral e Extremidades. Com isto, estará preparado para adaptar a prática desta atividade às diferentes patologias apresentadas pelo paciente, ao satisfazer assim as suas necessidades específicas de fortalecimento, mobilidade ou elasticidade.





“

Aprofunde um dos tratamentos complementares mais utilizados a nível internacional”



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico desde o ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em provas científicas
- ♦ Aprofundar nos asanas mais adequados em função das características da pessoa e das lesões da pessoa que apresenta
- ♦ Aprofundar nos 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 nas base Neurofisiológicas 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 conhecimento sobre o diafragma e o Core

“

Aborda as contrações isométricas e isotônicas e a sua relevância nos diferentes estilos de Yoga”.

03

Direção do curso

Em coerência com o seu compromisso de oferecer cursos universitários de alta qualidade, a TECH selecionou cuidadosamente os docentes que fazem parte deste programa. Desta forma, os profissionais da área da enfermagem que decidam optar por esta alternativa acadêmica, obterão a atualização que desejam em relação à Coluna Vertebral, a Instabilidade e Lesões com Yoga Terapêutico, através de um conteúdo concebido por especialistas conceituados nesta disciplina. O curso é acompanhado por um profissional internacional que dará as orientações mais recentes no domínio do Yoga Terapêutico aplicado à coluna vertebral e às extremidades.





“

Atualize-se com a companhia acadêmica de especialistas com uma grande trajetória em Yoga Terapêutico”

Diretor Internacional Convidado

Como Diretora de professores e Chefa de formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano posiciona-se como uma das figuras mais importantes deste campo a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **yoga terapêutico**, com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, o seu labor é orientar e desenvolver protocolos e critérios de formação e dar formação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Concilia 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 também se estende 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-câncer 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
- Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- Curso de Professora de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Cancro
- Curso de Monitora de Pilates no Solo
- Curso de Fisioterapia e Nutrição
- Curso de Professora de Meditação



04

Estrutura e conteúdo

Os temas deste Curso incluem um vasto leque de conceitos relacionados com a anatomia e a função da coluna vertebral e dos membros, desde o sistema muscular, nervoso e esquelético, até às diferentes regiões do corpo, como a pélvis e os membros superiores e inferiores. O sistema muscular, nervoso e esquelético, as diferentes regiões do corpo, como a pélvis e os membros superiores e inferiores. Tudo isto, reunido numa série de materiais multimédia e 100% online, a que se pode aceder dentro e fora das aulas, e desta forma, os alunos terão os elementos necessários para se atualizarem plenamente nesta matéria.





“

Terá acesso ao melhor plano de estudos sobre questões relacionadas com o Yoga Terapêutico e a sua utilização na zona lombar”

Módulo 1. Coluna vertebral, Instabilidade e Lesões

- 1.1. Aspectos conceituais do sistema de controlo do movimento e as suas disfunções na região lombar pélvica e cérvico-escapular
- 1.2. Disfunções musculares
- 1.3. Disfunções proprioceptivas e alterações neuroplásticas do SNC
- 1.4. Disfunções na precisão, dissociação e qualidade do movimento
- 1.5. Associação entre disfunções de controlo motor e lesões desportivas
- 1.6. Ritmo lombopélvico e teste de instabilidade lombar
- 1.7. Análise do controlo do movimento observacional
- 1.8. Teste de avaliação dos padrões de ativação muscular e teste de resistência muscular
- 1.9. Teste sensorimotor
- 1.10. Integração e raciocínio clínico





“

Terá a atualização necessária ao frequentar uma terapia com 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 Escola de Enfermagem da 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 enfermeiros 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 se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

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 enfermeiros 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 enfermeiro 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).

Esta metodologia já formou mais de 175.000 enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independentemente da carga prática. 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 e procedimentos de enfermagem 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

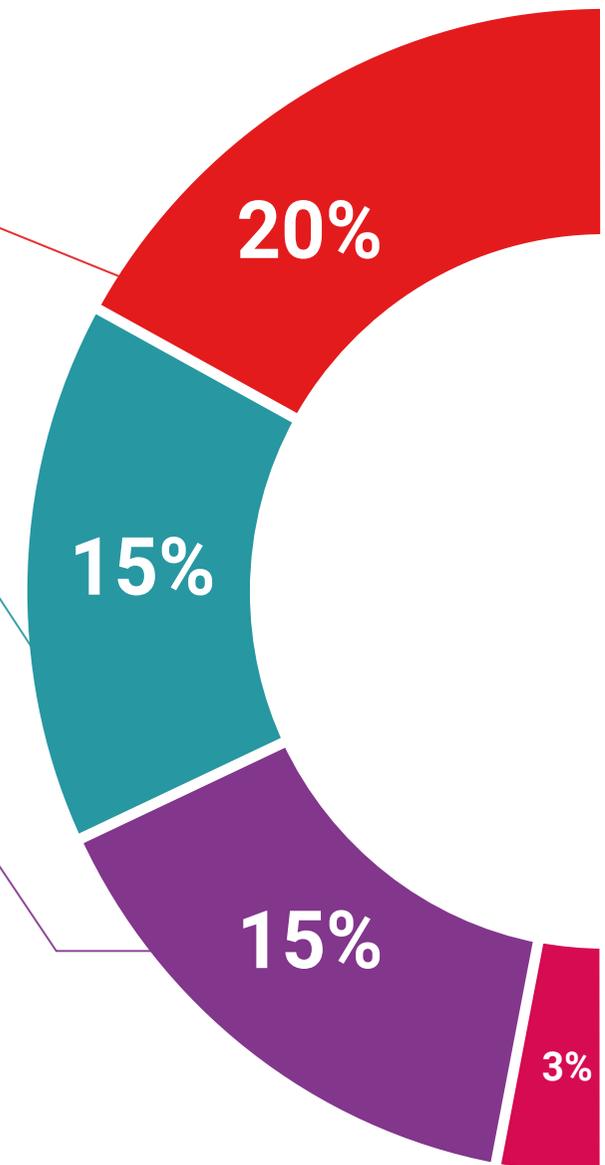
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

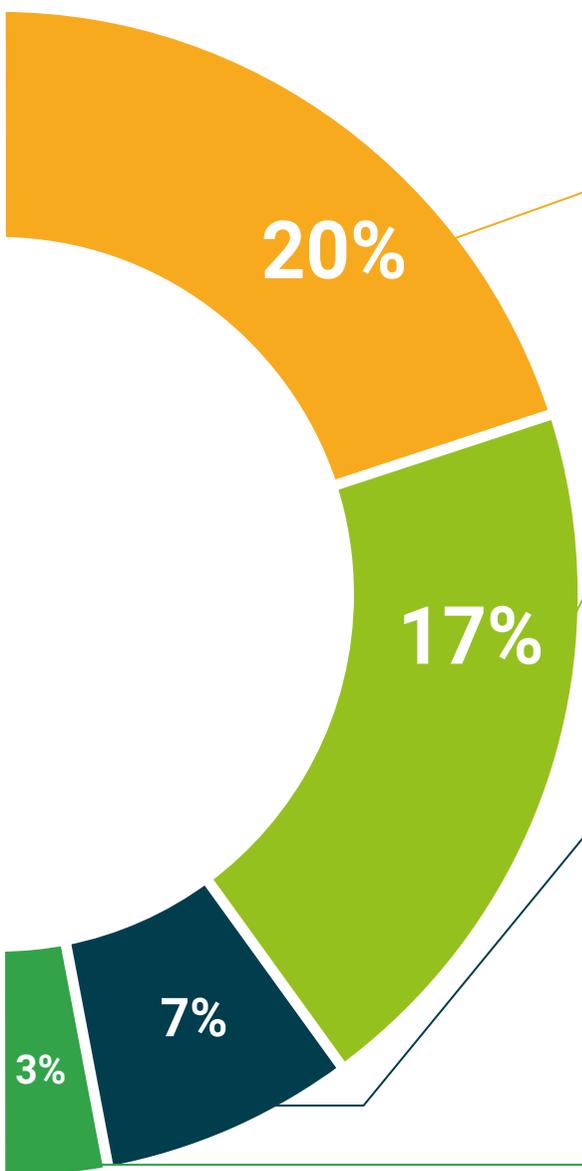
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera 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 Coluna 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 **Estudio** 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 Coluna 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 qualidade
desenvolvimento

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

