

Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros



Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros

- » 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/enfermagem/curso/aplicacao-tecnicas-asanas-integracao-enfermeiros

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

A aplicação de Asanas na medicina é uma abordagem cada vez mais utilizada para complementar o tratamento de várias doenças e patologias. Os seus benefícios físicos e mentais levaram médicos e enfermeiros a incorporar estas técnicas na sua prática clínica. Por este motivo, a TECH criou um Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros, que permitirá ao aluno aprofundar tudo o que está relacionado com as técnicas Asanas, a sua função, os seus fundamentos e as diferentes posições para as realizar. Tudo isto num formato totalmente online, sem aulas presenciais nem horários fixos, dando ao enfermeiro a máxima flexibilidade para o conciliar com as suas responsabilidades quotidianas.



“

Obter uma atualização sobre a forma como o Ioga e os Asanas podem ser úteis no tratamento da dor crónica e na redução da ansiedade”

Atualmente, existem vários estudos que apoiam a eficácia do loga e dos Asanas no campo da Enfermagem. De um modo geral, tem sido demonstrado que a prática regular de loga e a aplicação de Asanas podem ser benéficas para a saúde física e mental dos pacientes, contribuindo para melhorar o tratamento de várias doenças e enfermidades, tais como doenças cardiovasculares, respiratórias, músculo-esqueléticas e neurológicas.

Evidentemente, estes novos métodos levam os profissionais de enfermagem a atualizar constantemente os seus conhecimentos e a pôr em prática novas técnicas de tratamento terapêutico eficazes como complemento da medicina. É por esta razão que a TECH criou este Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros, com o intuito de que o profissional conheça as técnicas específicas de Asanas e a sua implementação na prática clínica diária.

Para além disso, uma figura de renome internacional no domínio do loga participou na elaboração dos conteúdos deste Curso. Através de uma Masterclass distinta e única, o enfermeiro poderá conhecer a experiência de um dos mais conceituados formadores e terapeutas do mundo.

Uma alternativa académica que se adapta às exigências específicas dos enfermeiros e que não os obriga a seguir um horário fixo. Isto é possível graças à flexibilidade do formato online, que permite ao estudante aceder ao Campus Virtual a partir de qualquer dispositivo eletrónico com acesso à rede, podendo descarregar todos os conteúdos disponíveis deste Curso.

Este **Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros** 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
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece 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
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Explorar as várias práticas de loga e Asanas e os seus benefícios em doentes com diferentes doenças com uma Masterclass única neste domínio"

“

Investigue como melhorar a dor e as doenças cardiovasculares através da implementação de Asanas como complemento ao tratamento médico”

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

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática 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 online que lhe permitirá conhecer a correta aplicação das Técnicas Asanas no campo da Enfermagem.

TECH oferece-lhe uma opção flexível para se atualizar profissionalmente sem negligenciar as suas atividades diárias.



02

Objetivos

O objetivo deste Curso acadêmico é atualizar os conhecimentos que os profissionais de enfermagem têm sobre as técnicas que o Ioga utiliza como método terapêutico, e assim colocar em prática os Métodos de Asana e a sua Fusão. Assim, após a conclusão deste Curso, os alunos terão uma compreensão geral do corpo, da sua mecânica e do correto desenvolvimento e aplicação dos Asanas. Tudo isto, na vanguarda e reunido num material didático e 100% digital, que facilita a atualização constante sem estar sujeito a horários fixos.





“

Modernize-se em biomecânica e a sua relação com o loga Terapêutico”



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 loga Terapêutico
- Descrever a adaptação dos asanas do loga às patologias de cada pessoa
- Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes





Objetivos específicos

- ♦ Analisar a contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes asanas
- ♦ Identificar os princípios da ação mínima: *Sthira*, *Sukham* e *Asanam*
- ♦ Analisar o conceito de asanas em pé
- ♦ Descrever os benefícios e as contraindicações dos asanas de alongamento
- ♦ Indicar os benefícios e as contraindicações das asanas de rotação e de inclinação lateral
- ♦ Descrever as contra-poses quando as utilizar
- ♦ Estudar os *Bandhas* e a sua aplicação no loga Terapêutico



Utilizar as técnicas de meditação e de relaxamento mais eficazes para proporcionar ao doente uma melhor estabilidade física e mental"

03

Direção do curso

Para o perfeito desenvolvimento deste Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros, a TECH procedeu a uma seleção meticulosa dos professores que serão responsáveis pela lecionação desta especialização. Assim, o aluno terá a segurança de participar num dos programas mais completos, com o acompanhamento de profissionais com grande competência e, naturalmente, com toda a experiência necessária para poder orientar as técnicas teórico-práticas nele incluídas. O Curso inclui ainda a presença de um especialista internacional convidado, que contribuirá com o seu conhecimento aprofundado sobre a aplicação do loga e dos Asanas para uso terapêutico.



“

TECH coloca à sua disposição a presença de um profissional internacionalmente reconhecido no domínio do loga e da utilização dos Asanas”

Diretor Convidado Internacional

Como Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores no Integral Yoga Institute em Nova York, Dianne Galliano tornou-se uma das figuras mais importantes a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **ioga terapêutico**, com mais de 6000 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. 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 ioga**, 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.



Dra. Dianne Galliano

- Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- Instrutora de Ioga 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 Ioga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dra. Zoraida Escalona García

- Vice-presidente Associação Espanhola de Ioga Terapêutico
- Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e / Treino Funcional com Ioga)
- Formadora de Ioga Terapêutico
- Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- Curso de Professora de Ashtanga Ioga Progressivo, FisiomYoga, Ioga Miofascial, Ioga eCáncer
- Curso de Monitora de Pilates de Chão
- Curso de Fisioterapia e Nutrição
- Curso de Professora de Meditação



Professores

Dra. Vanessa Villalba

- ◆ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ◆ Instrutora vinyasa yoga e power yoga 2017 Sevilla IEY
- ◆ Instrutora ioga aéreo 2017 Sevilla
- ◆ Instrutora Ioga Integral no IEI Sevilla IEY
- ◆ Body intelligence TM yoga. Level no IEY Huelva
- ◆ Instrutora ioga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilla IEY
- ◆ Instrutora Ioga Nidra, Ioga Terapêutico e Shamanic Yoga
- ◆ Instrutora Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutor de Pilates de Chão com acessórios
- ◆ Técnica avançada FEDA em fitness e personal training
- ◆ Instrutora Spinning Start I pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora Power Dumbell pela Aerobic e Fitness Associação
- ◆ Quiromassagista em Quirotema em Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ◆ Formação Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilla

04

Estrutura e conteúdo

O Curso tem um conteúdo abrangente que permitirá ao profissional de enfermagem estar na vanguarda no campo do Yoga Terapêutico e na implementação correta dos Asanas. Esta qualificação fornecer-lhe-á uma abordagem detalhada das posições Asana, incluindo o seu conceito, objetivo principal, alinhamento e princípios de ação mínima. Um Curso que é complementado por material audiovisual, leituras complementares, vídeos pormenorizados e exercícios de autoconhecimento.





“

Explore o domínio dos Bandhas e tudo o que é necessário para aplicar esta técnica utilizada pelos especialistas”

Módulo 1 Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração

- 1.1. Asana
 - 1.1.1. Definição de asana
 - 1.1.2. Asana no Ioga Sutra
 - 1.1.3. Objetivo mais profundo das asanas
 - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio da ação mínima
 - 1.2.1. *Sthira Sukham Asanam*
 - 1.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
 - 1.2.3. Teoria dos gunas
 - 1.2.4. A influência dos gunas na prática
- 1.3. Asanas em pé
 - 1.3.1. A importância dos asanas em pé
 - 1.3.2. Como trabalhá-los
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentadas e supina
 - 1.4.1. Importância dos asanas sentados
 - 1.4.2. Asanas sentados para meditação
 - 1.4.3. Asanas supinos: definição
 - 1.4.4. Benefícios das poses supinas
- 1.5. Asanas extensão
 - 1.5.1. Por que razão as extensões são importantes?
 - 1.5.2. Como as trabalhar em segurança
 - 1.5.3. Benefícios
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas flexão
 - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 1.6.2. Execução
 - 1.6.3. Benefícios
 - 1.6.4. Erros comuns e como evitá-los





- 1.7. Asanas rotação: torções
 - 1.7.1. Mecânica de torção
 - 1.7.2. Como o fazer corretamente
 - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas em inclinação lateral
 - 1.8.1. Importância
 - 1.8.2. Benefícios
 - 1.8.3. Erros mais comuns
 - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contra-poses
 - 1.9.1. O que são?
 - 1.9.2. Quando as realizar
 - 1.9.3. Benefícios durante a prática
 - 1.9.4. Contra-poses mais utilizadas
- 1.10. *Bandhas*
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Principais *Bandhas*
 - 1.10.3. Quando os aplicar
 - 1.10.4. *Bandhas* e Ioga Terapêutico



Frequente uma terapia com Asanas e esteja a par das últimas técnicas utilizadas pelos profissionais"

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 Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros 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 Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros** 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 Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o 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 compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento simulação

tech universidade
tecnológica

Curso

Aplicação de Técnicas
Asanas e a sua Integração
para Enfermeiros

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

Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração para Enfermeiros