

## Curso

# Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermeiros



## Curso

# Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento 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/bases-neurolgicas-tecnicas-meditacao-relaxamento-enfermeiros](http://www.techtute.com/pt/enfermagem/curso/bases-neurolgicas-tecnicas-meditacao-relaxamento-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 neurociência, a meditação e as práticas de relaxamento tornaram-se muito relevantes no domínio da saúde e do bem-estar. Assim, tem havido um interesse científico crescente em estudos sobre as alterações neurológicas produzidas pela meditação. Por este motivo, a TECH criou uma formação online que fornece ao aluno a informação mais atualizada e rigorosa sobre técnicas de relaxamento e meditação, bem como sobre as Bases Neurológicas que as suportam. É de salientar que o programa está adaptado às exigências atuais, sendo oferecido num formato 100% online, permitindo que os profissionais acedam aos conteúdos a partir de qualquer lugar e em qualquer altura.





“

*Irá explorar as sessões de Yoga Nidra e os seus benefícios para os pacientes com stress e falta de concentração”*

A vasta documentação científica disponível demonstra como o Yoga tem uma influência importante na saúde física e mental de pacientes de diversas populações, como os saudáveis, as grávidas, os que sofrem de dores crónicas, ansiedade, diabetes ou cancro. Estes benefícios têm levado cada vez mais profissionais de enfermagem a incluir esta atividade física nos seus tratamentos terapêuticos.

Estas vantagens baseiam-se nas diferentes asanas, variantes e técnicas de respiração utilizadas nas diferentes sessões de esta disciplina. Esta é a origem deste Curso de Bases Neurológicas nas Técnicas da Meditação e Relaxamento.

Trata-se de um curso que oferece ao licenciado um programa académico atualizado sobre os mantras, os aspetos internos do yoga, a meditação, as ondas cerebrais durante a meditação, o yoga nidra e o *Mindfulness*. Neste sentido, o programa foi desenvolvido por especialistas de renome e inclui uma grande quantidade de materiais didáticos em diferentes meios audiovisuais para garantir uma integração rápida, eficaz e natural dos conceitos.

Além disso, os participantes que embarcarem neste processo de atualização pedagógica poderão conciliá-lo com as suas responsabilidades profissionais e pessoais, uma vez que é ministrado 100% online. Desta forma, basta um dispositivo eletrónico com ligação à Internet para aceder ao programa mais atualizado em Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermeiros no panorama académico atual.

Este **Curso de Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento** 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



*Está perante uma certificação académica desenvolvida por verdadeiros especialistas no mundo do Yoga"*

“

*Dominará as técnicas internas do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, melhorando assim a concentração e o equilíbrio mental dos seus pacientes”*

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.

*Irá experimentar a metodologia Relearning, uma forma interativa e participativa de aprendizagem que lhe permitirá integrar eficazmente os conhecimentos na sua prática profissional.*

*Atualize-se com a flexibilidade de estudar este programa online, sem restrições de tempo ou de deslocação, adaptando-o às suas necessidades e estilo de vida.*



# 02

## Objetivos

Os alunos deste programa adquirem os conhecimentos necessários para aplicar eficazmente práticas de meditação e de relaxamento na sua prática profissional. Desta forma, irá explorar os aspetos internos do Yoga, como Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, que lhe permitirão cultivar a concentração, a introspeção e a ligação profunda consigo mesmo. Tudo isto, através dos melhores conteúdos condensados em 6 semanas de formação totalmente virtual.



“

*Um curso que se adapta às suas  
necessidades de atualização, através  
de uma metodologia 100% online”*



## 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 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.



*Atualize as suas competências para melhorar o seu futuro profissional e a qualidade do serviço que oferece aos seus pacientes graças a este curso"*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Descrever a base neurológica das técnicas de meditação e de relaxamento no Yoga
- ◆ Aprofundar a definição de mantra, a sua aplicação e os seus benefícios na meditação
- ◆ Identificar os aspetos internos da filosofia do Yoga , incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e como se relacionam com a meditação
- ◆ Investigar os diferentes tipos de ondas cerebrais e a forma como ocorrem no cérebro durante a meditação
- ◆ Identificar os diferentes tipos de meditação e as técnicas de meditação guiada e como são aplicadas no Yoga
- ◆ Aprofundar o conceito de Mindfulness, os seus métodos e diferenças com a Meditação
- ◆ Aprofundar o Savasana, como conduzir um relaxamento, os diferentes tipos e adaptações
- ◆ Identificar os primeiros passos do Yoga Nidra e a sua aplicação na prática do Yoga

# 03

## Direção do curso

Com a firme intenção de proporcionar aos profissionais de enfermagem uma formação excepcional, o programa conta com uma equipa de profissionais de destaque na área que a TECH selecionou cuidadosamente. Estes professores experientes partilharão os seus conhecimentos e experiência aprofundados sobre todos os pontos do programa, desde a compreensão dos mantras e dos seus benefícios até ao domínio das técnicas de meditação, Mindfulness e Yoga Nidra. Assim, os profissionais envolvidos poderão aprender com base na sua vasta experiência profissional.





“

*Uma qualificação académica  
que o colocará a par das últimas  
investigações sobre as ondas  
cerebrais durante a meditação”*

## Diretor Internacional Convidado

Como Diretora de professores e Chefe de formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, 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 6.000 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 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 Câncer
- Curso de Monitora de Pilates de Chão
- Curso de Fisioterapia e Nutrição
- Curso de Professora de Meditação



## Professores

### Sr. Ricardo Ferrer

- ◆ Diretor da Escola Centro de Luz
- ◆ Diretor da Escola Nacional de Reiki Evolutivo
- ◆ Instrutor de *Hot Yoga* no Centro de Luz
- ◆ Formador de Instrutores de *Power Yoga*
- ◆ Formador de Monitores de Yoga
- ◆ Formador de Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ◆ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Instrutor de *Body Intelligence Yoga*
- ◆ Instrutor de *Sup Yoga 0*

04

# Estrutura e conteúdo

Este programa académico oferece ao estudante um processo de atualização com informações de ponta sobre as Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento. O conteúdo programático inclui pormenores precisos e recentes sobre os benefícios dos mantras, os aspetos internos do Yoga, a meditação e as diferenças entre meditação e Mindfulness. Além disso, o programa fornece o acesso a uma biblioteca virtual disponível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.



“

*Com os materiais audiovisuais mais completos e dinâmicos do mercado acadêmico, terá ao seu alcance as últimas informações sobre as Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento"*

## Módulo 1. Técnicas de meditação e relaxamento

- 1.1. Mantras
  - 1.1.1. O que são?
  - 1.1.2. Benefícios
  - 1.1.3. Mantras de abertura
  - 1.1.4. Mantras de encerramento
- 1.2. Aspectos internos do Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditação
  - 1.3.1. Definição
  - 1.3.2. Postura
  - 1.3.3. Benefícios
  - 1.3.4. Contraindicações
- 1.4. Ondas cerebrais
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Classificação
  - 1.4.3. Do sono à vigília
  - 1.4.4. Durante a meditação
- 1.5. Tipos de meditação
  - 1.5.1. Espiritual
  - 1.5.2. Visualização
  - 1.5.3. Budista
  - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Técnicas de meditação 1
  - 1.6.1. Meditação para alcançar o seu desejo
  - 1.6.2. Meditação do coração
  - 1.6.3. Meditação Kokyuhoo
  - 1.6.4. Meditação do sorriso interior
- 1.7. Técnicas de meditação 2
  - 1.7.1. Meditação de limpeza dos chakras





- 1.7.2. Meditação bondade amorosa
- 1.7.3. Presentes de meditação do presente
- 1.7.4. Meditação silenciosa
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Em que consiste?
  - 1.8.3. Como é que se aplica?
  - 1.8.4. Técnicas
- 1.9. Relaxamento/ savAsana
  - 1.9.1. Postura de conclusão das aulas
  - 1.9.2. Como fazê-la e configurações
  - 2.7.3. Benefícios
  - 1.9.4. Como orientar um relaxamento
- 1.10. Yoga Nidra
  - 1.10.1. O que é o yoga nidra?
  - 1.10.2. Como é uma sessão?
  - 1.10.3. Fases
  - 1.10.4. Exemplo de uma sessão



*Atualize-se sobre as últimas técnicas de meditação espiritual e budista com o programa mais completo e a metodologia mais eficaz, só na TECH"*

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*.



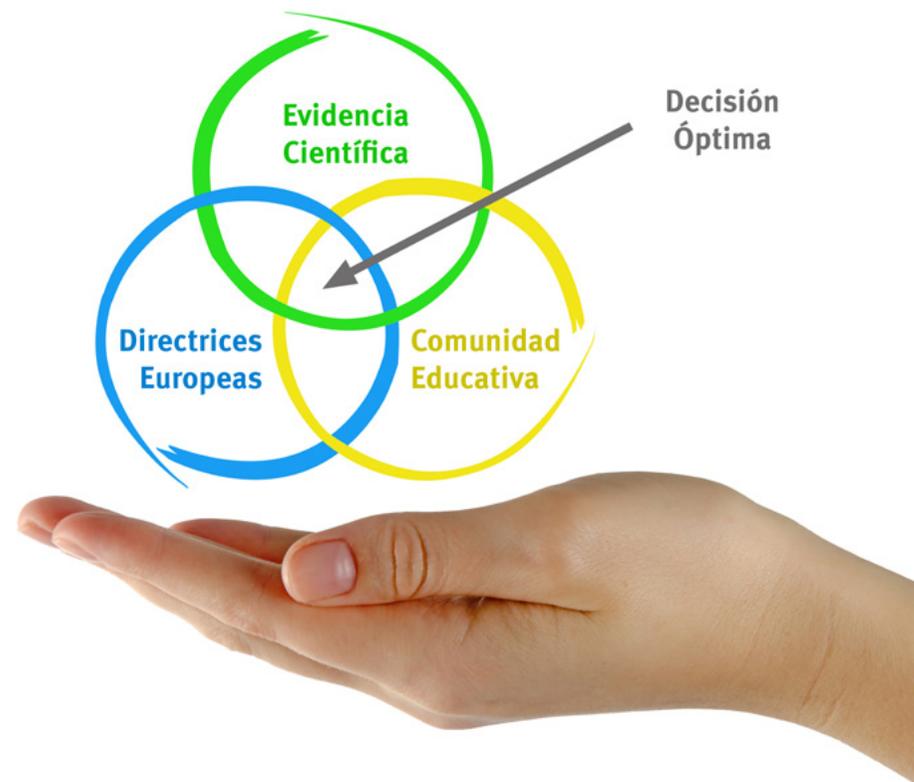
“

*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

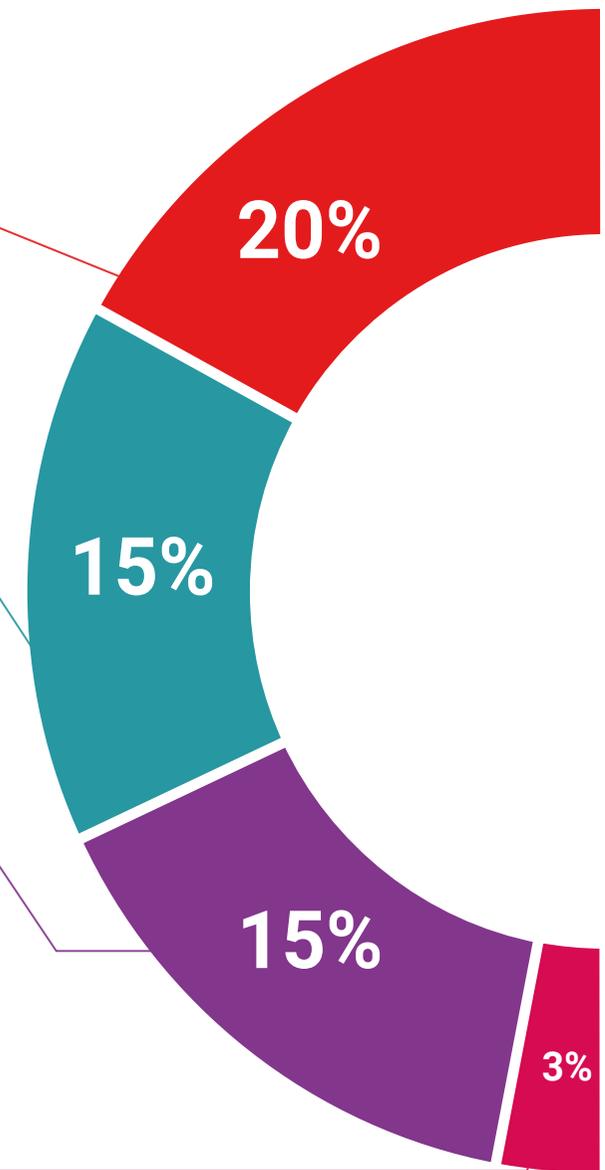
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

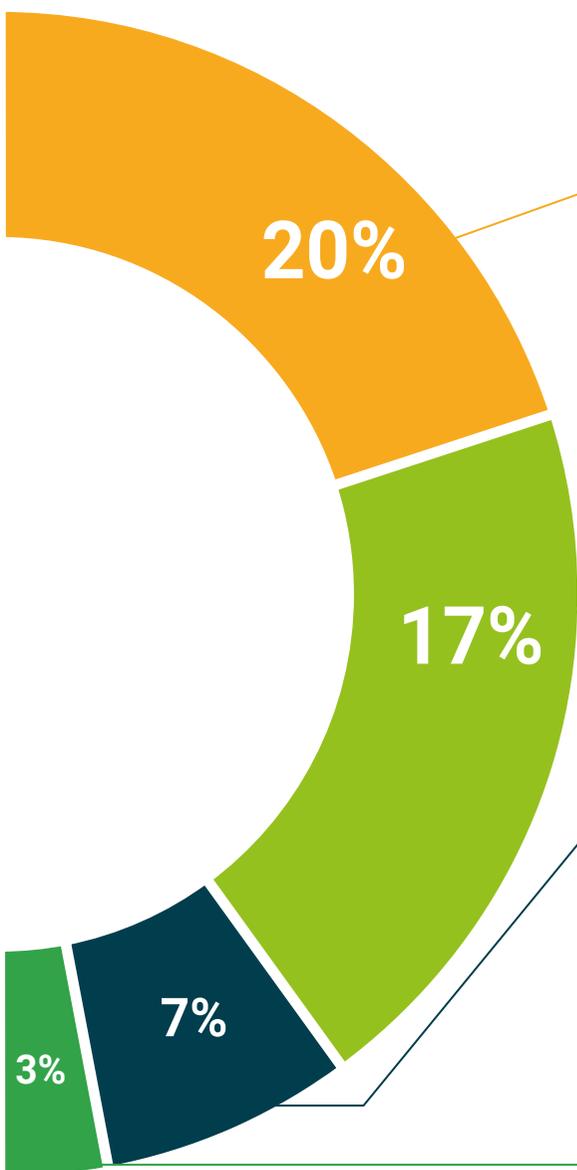
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermeiros garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento 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 recepção, o certificado\* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermeiros**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



\*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.



## Curso

Bases Neurológicas nas  
Técnicas de Meditação  
e Relaxamento para  
Enfermeiros

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

## Curso

# Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento para Enfermeiros