

Curso

Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermeiros





Curso

Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/enfermagem/curso/biomecanica-asanas-pe-enfermeiros

Índice

01

Apresentação

pág. 1

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

01

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

Ao longo dos anos, o Ioga tornou-se uma disciplina ideal para aliviar as doenças musculares, o stress e a ansiedade. A atenção à biomecânica dos Asanas em Pé contribui, de facto, para a prevenção de lesões ou mesmo para a sua reabilitação. Este facto levou os enfermeiros a aprofundar os seus conhecimentos sobre esta disciplina e as suas técnicas, a fim de as adaptar às necessidades de cada doente. Por este motivo, a TECH concebeu um Curso que permite ao enfermeiro aprofundar tudo o que está relacionado com os movimentos, as posturas e a biomecânica dos asanas em pé. Analisará, assim, posturas como *Urdhva Urdhva Dhanurasana*, *Utthita Trikonasana* ou *Adho Mukha*. Tudo isto num formato 100% online, sem aulas presenciais ou horários fixos.





“

*Atualize-se acerca dos movimentos,
as posturas e as reações do corpo
com este Curso de Biomecânica de
Asanas em Pé para Enfermeiros”*

O aparecimento de várias doenças músculo-esqueléticas, cardiovasculares e respiratórias é, na maioria dos casos, o resultado de maus hábitos a que o corpo humano se habituou. Esta situação deve-se a negligência na saúde, má postura durante o horário de trabalho e ao processo natural de envelhecimento. Neste contexto, o loga é um complemento importante para fortalecer os músculos, melhorar a flexibilidade ou mesmo reduzir a ansiedade.

Dado os seus múltiplos benefícios terapêuticos, cada vez mais profissionais de enfermagem desejam adquirir novos conhecimentos e aprofundar a sua compreensão desta disciplina e das suas múltiplas especialidades, como a biomecânica do pé. Com este objetivo em mente, surgiu o Curso de Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermeiros, para fornecer ao enfermeiro um conteúdo especializado nesta disciplina. Um Curso único que abordará temas como a Saudação ao Sol, os Asanas de equilíbrio e a biomecânica dos principais Asanas de flexão da coluna vertebral.

Para além disso, os alunos terão à sua disposição uma masterclass dada por uma das figuras internacionais mais relevantes na área do loga, com décadas de experiência neste domínio. Assim, o enfermeiro explorará a biomecânica asana em pé mais relevante e atual.

Uma oportunidade de adquirir novas competências através de um ensino académico adaptável e prático que não obriga a seguir um horário fixo. Com a TECH, os enfermeiros terão mais liberdade para gerir o seu tempo de estudo e equilibrar as suas obrigações, podendo mesmo descarregar todo o Curso disponível no Campus Virtual.

Este **Curso de Biomecânica de Asanas em Pé 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 em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para 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
- ♦ Disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Receberá os conteúdos mais recentes e estará atualizado sobre as novas técnicas de Asanas em Pé"

“

Atualize-se com a melhor alternativa de loga para fortalecer os músculos e melhorar o equilíbrio"

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.

Aprofunda a análise da postura e do alinhamento do corpo em relação à gravidade e ao equilíbrio.

Analisa a forma como a distribuição do peso do corpo nos pés e o alinhamento dos joelhos, ancas e coluna vertebral afetam a estabilidade.



02

Objetivos

Com o Curso de Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermeiros, o profissional de assistência médica contará com todas as ferramentas e a informação mais completa relativa à Biomecânica de Asanas em Pé. Desta forma, poderá introduzir estes conhecimentos nas suas práticas terapêuticas, a fim de influenciar os seus pacientes em questões relacionadas com a flexibilidade, a respiração e o aumento do equilíbrio. Um Curso que lhe permitirá aprofundar o seu domínio dos fundamentos biomecânicos do Tadasana e das diferentes torções ou posições para as ancas, e que lhe dá a possibilidade de aprender em qualquer lugar e no momento mais adequado, bastando para isso aceder a partir de um dispositivo ligado à Internet.



“

Inscreva-se neste Curso e dê ênfase à consciência corporal e à respiração através dos fundamentos de Tadasana”



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



Implemente a Saudação ao Sol como uma ferramenta versátil e eficaz do loga aplicada ao campo da enfermagem"





Objetivos específicos

- ◆ Estudar os fundamentos biomecânicos de Tadasana e a sua importância como pose base para outros asanas em pé
- ◆ Identificar as diferentes variantes das saudações ao sol e as suas modificações, e como estas afetam a biomecânica dos asanas em pé
- ◆ Indicar os principais asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Atualizar os conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais asanas de flexão da coluna vertebral e flexão lateral, e como executá-los de forma segura e eficaz
- ◆ Indicar os principais asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante estas posturas
- ◆ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Explorar as principais torções e poses para as ancas e saber como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz

03

Direção do curso

O corpo docente que integra o Curso foi meticulosamente selecionado de forma a garantir ao aluno um estudo adequado do Ioga Terapêutico voltado para a enfermagem. Isto garante que os temas, o conteúdo e os conhecimentos adquiridos ao longo do Curso serão de elevada qualidade e úteis no seu campo clínico. Além disso, o Curso conta com a participação de um especialista internacional na área do Ioga Terapêutico que compartilhará toda a sua destreza na Biomecânica de Asanas em Pé através de uma *Masterclass* exclusiva.





“

Contará com um conteúdo único, fornecido pelos melhores profissionais e especialistas no âmbito do loga Terapêutico”

Diretora Convidada Internacional

Como diretora de professores e **responsável pela formação** de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano afirmou-se como uma das figuras mais importantes da área 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 11TH 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 condução 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-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.



Dra. Galliano, Dianne

- ♦ Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- ♦ Instrutora de Ioga Terapêutico no The 11TH 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. Escalona García, Zoraida

- Vice-presidente da 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 Universidade Autónoma de Madrid
- 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. Villalba, Vanessa

- ◆ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Ioga (IEI), Sevilha
- ◆ Instrutora de Ioga Aéreo, Sevilha
- ◆ Instrutora de Ioga Integral no IEI Sevilha
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEI Huelva
- ◆ Instrutora de Ioga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ◆ Instrutora de Ioga Nidra, Ioga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ◆ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ◆ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training pela FEDA
- ◆ Instrutora de *Spinning Start I* pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de *Power Dumbell* pela Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromassagista em Quirotema pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ◆ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha

01

Estrutura e conteúdo

A TECH desenvolveu este Curso para proporcionar ao enfermeiro uma atualização completa em Biomecânica de Asanas em Pé, os seus benefícios e contraindicações. Assim, o profissional de enfermagem contará com as mais recentes novidades acerca da posição Tadasana, Saudação ao Sol e diferentes asanas em pé e de flexão. Além disso, o Campus Virtual estará repleto de leituras complementares, vídeos detalhados e análise de casos reais para que o enfermeiro possa explorar os temas que mais lhe interessarem.



“

Terá à sua disposição as últimas atualizações na prática de Asanas em Pé aplicadas ao contexto da enfermagem”

Módulo 1. Análise dos principais Asanas de pé

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. Importância
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Execução
 - 1.1.4. Diferença com samasthiti
- 1.2. Saudação ao sol
 - 1.2.1. Clássicos
 - 1.2.2. Tipo a
 - 1.2.3. Tipo b
 - 1.2.4. Adaptações
- 1.3. Asanas de pé
 - 1.3.1. UtkatAsanas: postura da cadeira
 - 1.3.2. AnjaneyAsanas: estocada baixa
 - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
 - 1.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 1.4. Asanas de pé: flexão da coluna vertebral
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasrvotanassana
 - 1.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 1.4.4. UthanAsanas
- 1.5. Asanas de flexão lateral
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. Virabhadrasanas II Guerreiro II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas de equilíbrio
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Utthita até padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas





- 1.7. Extensões de pronação
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. saral BhujangAsanas: esfinge
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. Extensões
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 1.9. Torção
 - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 1.9.2. Paravritta TrikonAsanas
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Ancas
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas



Analise a Biomecânica de Asanas de cadeiras, torções, extensões e mais neste Curso de Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermeiros”

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 1921 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.
- 1 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 13,5 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 Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermeiros garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um 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 Biomecânica de Asanas em Pé 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 **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 Biomecânica de Asanas em Pé para Enfermeiros**

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 compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Biomecânica de Asanas
em Pé para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Biomecânica de Asanas
em Pé para Enfermeiros