

# Curso de Especialização

## Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico



## Curso de Especialização Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico

- » Modalidade: Online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-anatomia-fisiologia-yoga-terapeutico](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-anatomia-fisiologia-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificação

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

Os benefícios da prática do Yoga para a saúde física e mental de pessoas de todas as idades têm difundido a sua prática e a sua recomendação por parte dos profissionais de saúde. Assim, desde crianças, grávidas a idosos que têm dificuldade em movimentar-se com agilidade ou têm problemas musculares incluem esta atividade para o seu bem-estar. Neste sentido, a TECH concebeu um programa que permite ao médico atualizar-se sobre o sistema fascial e músculo-esquelético e a aplicação dos diferentes exercícios de acordo com o estágio evolutivo do ser humano. Tudo isto, ademais, num formato de ensino 100% online e com o material didático mais inovador do panorama académico atual.





“

*Um Curso de Especialização que lhe permitirá atualizar-se sobre o Yoga Terapêutico e o seu efeito sobre a Fisiologia e a Anatomia"*

Os vários estudos científicos que existem sobre o Yoga Terapêutico e os seus efeitos no ser humano resultam nos seus efeitos positivos em certas doenças que afetam o sistema músculo-esquelético e nervoso. Assim, esta prática está a tornar-se cada vez mais comum em pacientes idosos, com uma tendência crescente em pacientes grávidas e menores.

Por esta razão, os profissionais médicos incorporam a prática do Yoga nos seus tratamentos, de acordo com a patologia e as características de cada pessoa. Por este motivo, foi criado este Curso de Especialização em Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico, que oferece aos profissionais de saúde uma excelente oportunidade para atualizarem os seus conhecimentos com uma abordagem teórico-prática muito útil para a sua prática diária.

É um programa baseado nas últimas evidências sobre esta atividade física, bem como sobre a ação das suas asanas e variantes no corpo da pessoa. Para tal, os alunos terão à sua disposição pílulas multimédia, resumos em vídeo de cada tema, leituras especializadas e simulações de casos clínicos, preparados por uma excelente equipa pedagógica com provas dadas neste domínio.

Da mesma forma, graças ao método de *Relearning*, o licenciado não terá de investir longas horas de estudo, uma vez que a repetição contínua ao longo do curso académico lhe permitirá consolidar solidamente os conceitos abordados.

A isto junta-se a presença de um professor internacional especializado em Yoga Terapia, com uma experiência distinta e muito respeitada neste domínio. As suas *Masterclasses* oferecerão aos estudantes uma oportunidade única de se aprofundarem nos últimos desenvolvimentos da disciplina, incluindo uma análise detalhada da Anatomia e Fisiologia nesta área.

Além disso, em apenas 6 meses, o profissional obterá uma atualização completa de uma forma flexível e confortável. Basta um dispositivo digital com ligação à Internet para visualizar, a qualquer hora do dia, o programa de estudos alojado na plataforma virtual. Uma opção académica ideal para conciliar o trabalho e as atividades pessoais diárias.

Este **Curso de Especialização em Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico** 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 efetuado 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



*Uma especialização que se adapta às necessidades dos especialistas de saúde para se manterem atualizados"*

“

*Aprofunde o conceito de tensegridade e a utilização desta técnica para melhorar a mobilidade e a flexibilidade das pessoas”*

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.

*Aprofunde os benefícios da prática do Yoga nas crianças e os seus efeitos na sua anatomia.*

*Se tiver um dispositivo digital com ligação à Internet, pode aceder facilmente à prática do Yoga pós-parto.*



# 02

## Objetivos

Ao longo desta opção acadêmica, o Médico acumulará informações exaustivas que serão de grande utilidade na sua prática diária. Graças a este Curso de Especialização, poderá integrar a atividade do Yoga Terapêutico em mulheres grávidas, pacientes idosos ou pacientes com diversidade funcional e cognitiva. Uma atualização que será possível não só através das ferramentas pedagógicas mais inovadoras disponíveis, mas também através de um programa de estudos requintado concebido pelos melhores especialistas na matéria.



“

*Um programa acadêmico que lhe oferece numerosos estudos de casos clínicos para que possa integrar os últimos avanços do Yoga na sua prática clínica”*



## 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 dos Asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes.

“

*Aumentar as suas competências na prática do Yoga em pacientes na menopausa ou com dores durante o processo menstrual”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Estrutura do Aparelho Locomotor

- ♦ Aprofundar a Anatomia e a Fisiologia dos sistemas esquelético, muscular e articular do corpo humano
- ♦ Identificar as diferentes estruturas e funções do aparelho locomotor e como se inter-relacionam entre si
- ♦ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e compreender como estes afetam a estrutura do aparelho locomotor
- ♦ Aprofundar os conhecimentos sobre as lesões comuns do sistema músculo-esquelético e saber como as prevenir

### Módulo 2. Bases Neurofisiológicas de relaxamento e meditação

- ♦ Estudar a história e o conceito de fáschia, e a sua importância na prática do Yoga
- ♦ Aprofundar os diferentes tipos de mecanorreceptores da fáschia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- ♦ Apontar a necessidade de aplicar o termo Fáschia nas aulas de Yoga para uma prática mais eficaz e consciente
- ♦ Explorar a origem e o desenvolvimento do termo tensegridade e a sua aplicação prática no Yoga
- ♦ Identificar as diferentes vias miofasciais e as poses específicas para cada uma das cadeias
- ♦ Aplicar a biomecânica da fáschia na prática do Yoga para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade
- ♦ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática do Yoga e da biomecânica da fáschia

### Módulo 3. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- ♦ 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 às suas necessidades
- ♦ Conhecer os cuidados e a prática do Yoga durante a gravidez e o pós-parto e como adaptar a prática às necessidades da mulher neste período
- ♦ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para satisfazer as 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

Um dos elementos que distinguem as certificações universitárias criadas pela TECH é a sua excelente equipa docente, constituída por profissionais de alto nível no seu sector. Desta forma, os estudantes terão a garantia de acesso a um programa realizado por especialistas consagrados em Yoga Terapia com uma trajetória consolidada. O seu vasto conhecimento desta atividade física está patente neste programa de estudos, acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.





“

*Obtenha uma atualização eficaz sobre a Anatomia e Fisiologia da Terapia do Yoga de verdadeiros especialistas na matéria"*

## 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** 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 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 Chão
- ♦ 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

Os alunos que optem por esta opção académica terão um programa avançado que lhes permitirá atualizar os seus conhecimentos de Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico. Tudo isto, através de 3 módulos que focam o Sistema Locomotor, o sistema fascial e a prática desta atividade física em diferentes modelos evolutivos. Além disso, os estudantes poderão aprofundar as informações deste programa com os numerosos recursos didáticos alojados na biblioteca virtual.





“

*Uma extensa biblioteca virtual com os melhores recursos didáticos está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana”*

## Módulo 1. Estrutura do Aparelho Locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
  - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básica do corpo humano
  - 1.1.2. Posição anatômica
  - 1.1.3. Os eixos do corpo
  - 1.1.4. Os planos anatômicos
- 1.2. Ossos
  - 1.2.1. Anatomia óssea do corpo humano
  - 1.2.2. Estrutura e função dos ossos
  - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e a sua relação com a postura e o movimento
  - 1.2.4. A relação entre o sistema esquelético e o sistema muscular
- 1.3. Articulações
  - 1.3.1. Anatomia e fisiologia das articulações do corpo humano
  - 1.3.2. Diferentes tipos de articulações
  - 1.3.3. O papel das articulações na postura e no movimento
  - 1.3.4. As lesões articulares mais comuns e como as prevenir
- 1.4. Cartilagem
  - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
  - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e o sua função no corpo
  - 1.4.3. O papel da cartilagem nas articulações e na mobilidade
  - 1.4.4. As lesões mais comuns nas cartilagens e a sua prevenção
- 1.5. Tendões e ligamentos
  - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dos tendões e ligamentos do corpo humano
  - 1.5.2. Diferentes tipos de tendões e ligamentos e a sua função no corpo
  - 1.5.3. O papel dos tendões e ligamentos na postura e no movimento
  - 1.5.4. As lesões mais comuns nos tendões e ligamentos e como as prevenir
- 1.6. Músculo esquelético
  - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
  - 1.6.2. A relação entre músculos e ossos na postura e no movimento
  - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do yoga terapêutico
  - 1.6.4. As lesões musculares mais comuns e como as prevenir
- 1.7. Desenvolvimento do sistema músculo-esquelético
  - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema músculo-esquelético
  - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema músculo-esquelético na infância e na adolescência
  - 1.7.3. Alterações músculo-esquelético associadas ao envelhecimento
  - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema músculo-esquelético à atividade física e ao treino
- 1.8. Componentes do sistema músculo-esquelético
  - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.8.2. O papel dos ossos no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a postura e no movimento
  - 1.8.3. A função das articulações no sistema músculo-esquelético e os cuidados a ter com estas durante prática do Yoga Terapêutico
  - 1.8.4. O papel da fáscia e de outros tecidos conjuntivos no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
- 1.9. Controlo nervoso dos músculos esqueléticos
  - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.9.2. O papel do sistema nervoso na contração muscular e no controlo do movimento
  - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema músculo-esquelético na postura e no movimento durante a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.9.4. A importância do controlo neuromuscular para a prevenção de lesões e melhoria do desempenho na prática do yoga Terapêutico
- 1.10. Contração muscular
  - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.2. Os diferentes tipos contração muscular e sua aplicação na prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática do Yoga Terapêutico



## Módulo 2. Sistema fascial

- 2.1. Fáschia
  - 2.1.1. História
  - 2.1.2. Fáschia vs. Aponeurose
  - 2.1.3. Tipos
  - 2.1.4. Funções
- 2.2. Tipos de mecanorreceptores e sua importância nos diferentes estilos de Yoga
  - 2.2.1. Importância
  - 2.2.2. Golgi
  - 2.2.3. Paccini
  - 2.2.4. Ruffini
- 2.3. Cadeias miofasciais
  - 2.3.1. Definição
  - 2.3.2. Importância no Yoga
  - 2.3.3. Conceito de tensegridade
  - 2.3.4. Os três diafragmas
- 2.4. LSP: Linha Superficial Posterior
  - 2.4.1. Definição
  - 2.4.2. Linha Superficial Anterior
  - 2.4.3. Posturas passivas
  - 2.4.4. Posturas ativas
- 2.5. LAS: Linha Superficial Anterior
  - 2.5.1. Definição
  - 2.5.2. Linha Superficial Anterior
  - 2.5.3. Posturas passivas
  - 2.5.4. Posturas ativas
- 2.6. LL: Linha Lateral
  - 2.6.1. Definição
  - 2.6.2. Linha Superficial Anterior
  - 2.6.3. Posturas passivas
  - 2.6.4. Posturas ativas

- 2.7. LE: Linha Espiral
  - 2.7.1. Definição
  - 2.7.2. Linha Superficial Anterior
  - 2.7.3. Posturas passivas
  - 2.7.4. Posturas ativas
- 2.8. Linhas funcionais
  - 2.8.1. Definição
  - 2.8.2. Linha Superficial Anterior
  - 2.8.3. Posturas passivas
  - 2.8.4. Posturas ativas
- 2.9. Linhas dos braços
  - 2.9.1. Definição
  - 2.9.2. Linha Superficial Anterior
  - 2.9.3. Posturas passivas
  - 2.9.4. Posturas ativas
- 2.10. Principais desequilíbrios
  - 2.10.1. Padrão ideal
  - 2.10.2. Grupo de flexão e extensão
  - 2.10.3. Grupo de abertura e encerramento
  - 2.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

### Módulo 3. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- 3.1. Infância
  - 3.1.1. Porque é importante?
  - 3.1.2. Benefícios
  - 3.1.3. Como é uma aula
  - 3.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 3.2. Mulher e ciclo menstrual
  - 3.2.1. Fase menstrual
  - 3.2.2. Fase folicular
  - 3.2.3. Fase ovulatória
  - 3.2.4. Fase lútea
- 3.3. Yoga e o ciclo menstrual
  - 3.3.1. Sequência da fase folicular
  - 3.3.2. Sequência da fase ovulatória
  - 3.3.3. Sequência da fase lútea
  - 3.3.4. Sequência durante a menstruação
- 3.4. Menopausa
  - 3.4.1. Considerações gerais
  - 3.4.2. Alterações físicas e hormonais
  - 3.4.3. Benefícios da prática
  - 3.4.4. Asanas recomendados
- 3.5. Gravidez
  - 3.5.1. Porquê praticá-lo?
  - 3.5.2. Asanas no primeiro trimestre
  - 3.5.3. Asanas no segundo trimestre
  - 3.5.4. Asanas no terceiro trimestre
- 3.6. Pós-parto
  - 3.6.1. Benefícios físicos
  - 3.6.2. Benefícios mentais
  - 3.6.3. Recomendações gerais
  - 3.6.4. Praticar com o bebé



- 3.7. Terceira idade
  - 3.7.1. Principais patologias que vamos encontrar
  - 3.7.2. Benefícios
  - 3.7.3. Considerações gerais
  - 3.7.4. Contraindicações
- 3.8. Deficiência física
  - 3.8.1. Danos cerebrais
  - 3.8.2. Danos na medula
  - 3.8.3. Danos musculares
  - 3.8.4. Como elaborar uma aula
- 3.9. Deficiência sensorial
  - 3.9.1. Auditiva
  - 3.9.2. Visual
  - 3.9.3. Sensorial
  - 3.9.4. Como elaborar uma sequência
- 3.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns com que nos iremos deparar
  - 3.10.1. Síndrome de Down
  - 3.10.2. Autismo
  - 3.10.3. Paralisia cerebral
  - 3.10.4. Perturbação do desenvolvimento intelectual

“*As pílulas multimédia levá-lo-ão a aprofundar com maior dinamismo as patologias mais frequentes na Terceira Idade e a sua abordagem a partir do Yoga Terapêutico*”

05

# Metodologia

Este curso oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**.

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo, sendo considerado um dos mais eficazes por grandes publicações, tais como o ***New England Journal of Medicine***.



“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o guiar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se revelou extremamente eficaz, especialmente com matérias 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.

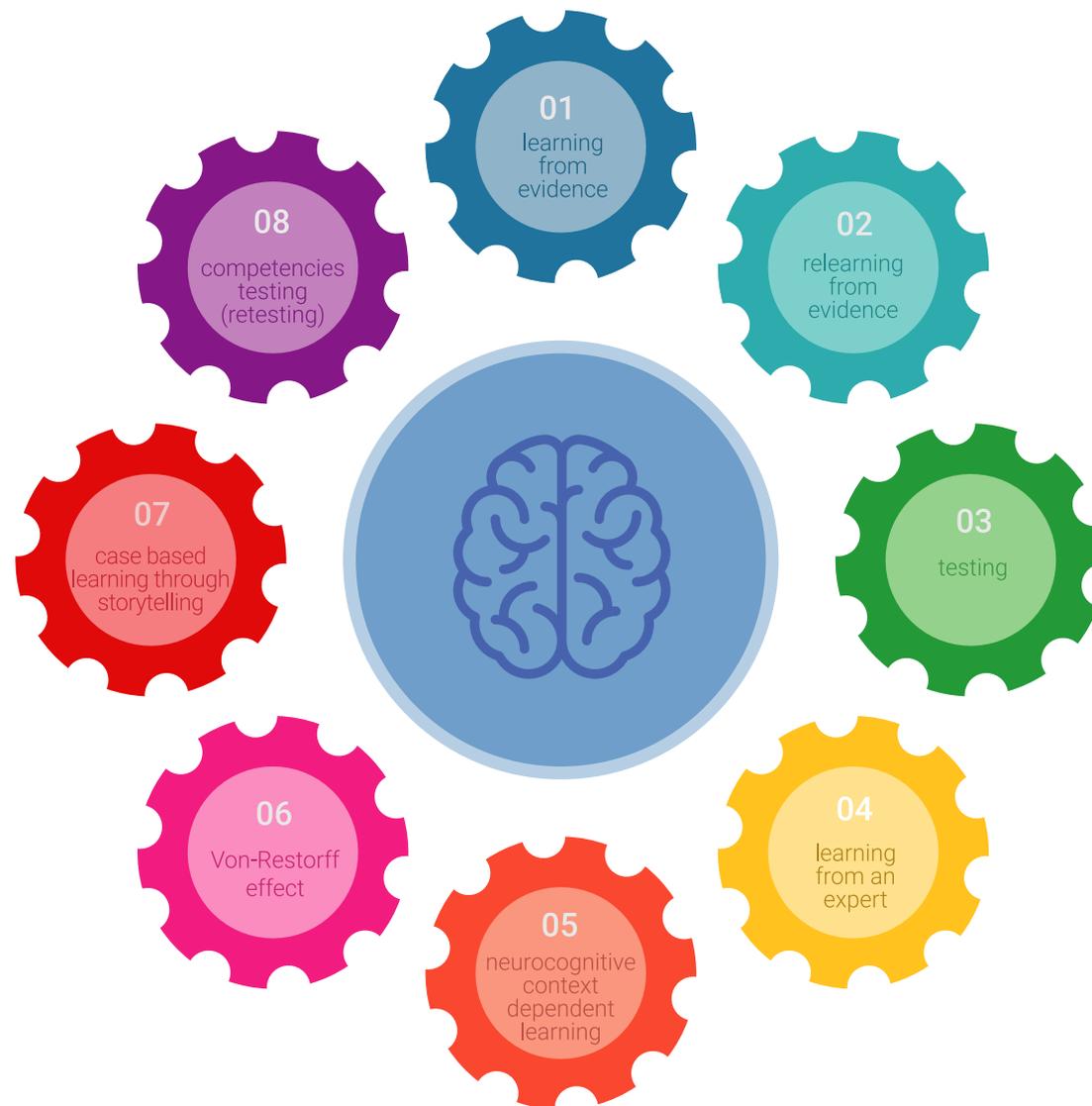


## Relearning Methodology

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

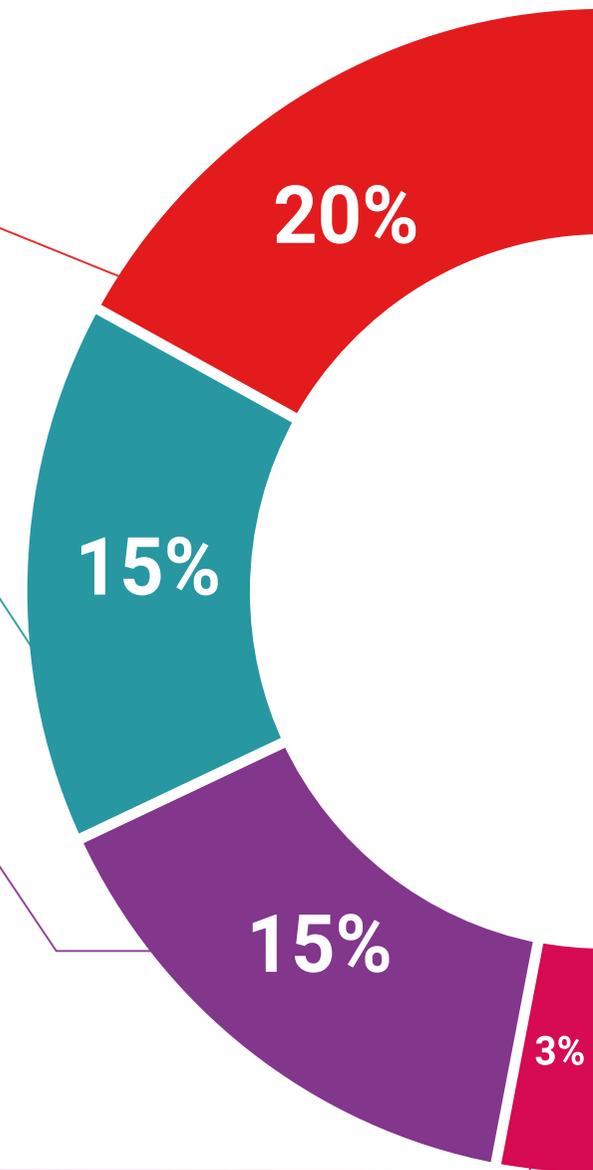
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

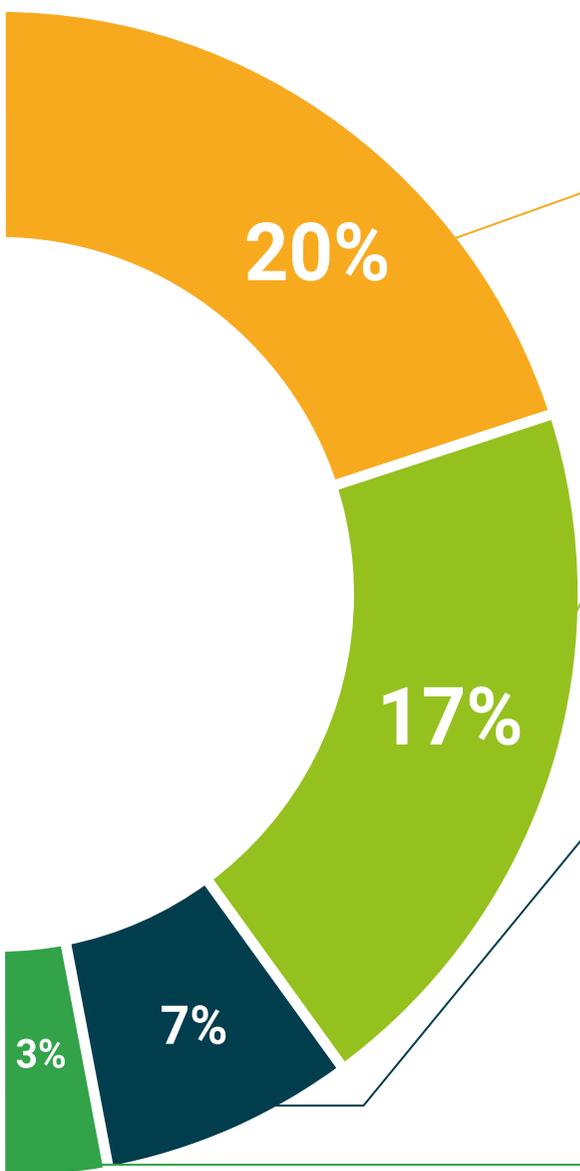
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Especialização em Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização 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 Especialização em Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico** 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 de Especialização** 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 Especialização em Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico**

Modalidade: **online**

Duração: **3 meses**

ECTS: **18**



\*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 de Especialização**  
Anatomia e Fisiologia no  
Yoga Terapêutico

- » Modalidade: Online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

# Curso de Especialização

## Anatomia e Fisiologia no Yoga Terapêutico

