



## CURSO – NORMALIZAÇÃO DA RESPIRAÇÃO 2019

**Formato:** Presencial

**Língua:** Português

## 1. Informação Geral

1.1. Modalidade:	1.2. Forma de organização:	1.3. Duração total:	1.4. Horário:	1.5. Modo e organização de frequência:
Formação contínua na OFM (outra formação profissional não inserida no catálogo nacional das qualificações)	Presencial, combinando sessões teóricas com práticas	16 horas	Das 09h00 às 18h00 (intervalo almoço das 13H às 14H)	Organizado em um único módulo.  Formação em grupo.

### 1.6. Enquadramento:

Konstantin Buteyko, MD-PhD, foi um grande fisiologista russo cuja contribuição para o campo da medicina poderia ser comparada ao papel de Einstein na física. Criou uma nova filosofia de saúde, bem como a sua aplicação prática, salvou vidas e melhorou as condições de saúde de inúmeras pessoas em todo o mundo. O Dr. Buteyko descobriu que a respiração excessiva (hiperventilação) é extremamente prejudicial para a saúde e que muitos problemas de saúde poderiam ser interrompidos pelo Método de Normalização de Respiração Buteyko. Esta foi a primeira, mas não a única descoberta deste lendário médico. Com uma abordagem holística é possível melhorar a qualidade de vida de cada paciente. Até em desportistas de alta competição é possível melhorar o rendimento físico educando a respiração – assim o domínio de competências na normalização da respiração é uma mais valia na atividade dos profissionais de saúde.

## 2. Destinatários

2.1. Destinatários	2.2. Requisitos de acesso	2.3. Vagas
Profissionais de saúde (todas as áreas são válidas)	Não aplicável	Número mínimo: 6 Número máximo: 18

## 3. Plano de formação (conteúdos, objetivos, carga horária)

### 3.1. Objetivos gerais / Competência a adquirir

No final deste curso completo, os formandos serão capazes de:

- Conhecer a Técnica de Normalização da Respiração como especialidade holística que diagnostica, previne e trata alterações ao padrão de respiração nasal.
- Aprender técnicas de normalização da respiração;
- Reconhecer a importância do tratamento respiratório num conceito multidisciplinar.

### 3.2. Objetivos específicos da aprendizagem

No final deste curso completo, os formandos serão capazes de:

- Identificar os pacientes com Síndrome do Respirador Oral.
- Avaliar as causas e consequências da respiração oral.
- Adquirir técnicas de prevenção e controlo da síndrome.
- Aplicar a técnica de Normalização de Respiração pelo método Buteyko.
- Desenvolver programas para a prevenção e promoção da saúde Respiratória direcionada para a área terapêutica.

### 3.2. Conteúdos Programáticos (módulos, carga horária, formadores)

Nº	Nome módulo e resumo dos conteúdos	Atividades práticas a realizar	Carga horária
----	------------------------------------	--------------------------------	---------------

<b>Módulo 1</b>	<p><b>RESPIRAÇÃO E O MÉTODO BUTEYKO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdução ao Método Buteyko – Dr. Buteyko, história e descobertas</li> <li>• O poder da Respiração Nasal</li> <li>• Respiração Oral e Hiperventilação</li> <li>• Noções de Fisiologia e Bioquímica</li> <li>• Avaliação do paciente.</li> <li>• Identificação, diagnóstico e plano de tratamento de Casos Clínicos</li> </ul> <p><b>O MÉTODO BUTEYKO NO QUOTIDIANO - RESPIRAR PARA CURAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos de Vida e o Sono</li> <li>• Fármacos: esteróides e broncodilatadores</li> <li>• Doenças Crónicas: Asma, Rinite, Diabetes, Hipertensão</li> <li>• Abordagem em Adultos, Bebés, Crianças e Adolescentes</li> <li>• Técnicas auxiliares de Normalização de Respiração</li> <li>• Exercícios respiratórios em Movimento</li> <li>• Exercícios respiratórios de Relaxamento</li> <li>• Exercícios respiratórios para parar os sintomas</li> <li>• Contra-indicações do Método Buteyko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a predominância respiratória – nasal ou oral em pacientes</li> <li>• Controlo consciente da respiração nasal em pacientes</li> <li>• Abordagem e avaliação do paciente</li> <li>• Discussão em grupo das técnicas de normalização de respiração em vigília e durante o sono e abordagem em adultos, bebés, crianças e adolescentes</li> <li>• Identificar etiologia e hábitos associados à patologia através da investigação da história clínica</li> </ul> <p>Fazer em pacientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas em movimento</li> <li>• Técnicas de relaxamento</li> <li>• Técnicas em posição estática</li> <li>• Técnicas para parar sintomas</li> <li>• Adaptações à norma</li> </ul>	<p>Total:16h00</p> <p>Teórica: 6h00</p> <p>Prática: 10h00</p>
-----------------	---	--	---

#### 4. Metodologias de desenvolvimento da formação

Ao longo das sessões de formação serão utilizados de forma combinada métodos pedagógicos existentes, recorrendo essencialmente aos métodos ativo, interrogativo e demonstrativo, como forma de tornar a aprendizagem mais eficiente. Em função do tamanho de cada turma, poderá utilizar-se o mais o método expositivo para a transmissão de conceitos, em detrimento do método interrogativo, de modo a otimizar o tempo.

Os casos práticos/estudos de casos clínicos reais, a prática simulada, bem como a simulação de casos clínicos são utilizados no desenvolvimento das sessões de formação, como forma de potenciar a aquisição e domínio das técnicas e práticas.

#### 5. Metodologias de avaliação

##### 5.1. Avaliação da formação

Este curso será avaliado nas seguintes dimensões:

- Avaliação de reação/da satisfação dos formandos e formador(es) face ao desenvolvimento e organização da formação, através do preenchimento de um Questionário de Satisfação no final de cada módulo;
- Avaliação do desempenho do(s) formador(es) pela Coordenadora Pedagógica, através de preenchimento de Questionário de Avaliação de Desempenho, bem como pelos formandos através do questionário de Satisfação;
- Avaliação do impacto da formação através de inquérito realizado cerca de 6 meses após a conclusão do curso, acompanhando as mais valias do curso no desempenho de funções, procurando assim determinar a transferências das aprendizagens para o contexto real profissional ou pessoal de cada formando/a, bem como a eficácia/impacto que a formação tem.

##### 5.2. Avaliação das aprendizagens

O curso tem avaliação, realizada de acordo com o seguinte:

###### 5.2.1. Tipos de avaliação

Este curso conta com avaliação formativa, de forma contínua ao longo das sessões através da observação direta e colocação de perguntas com objetivo de dar feedback, de corrigir as técnicas, as competências a aprender. Conta também com a avaliação sumativa, a decorrer no final do curso através de testes sumativos (escritos e/ou práticos).

###### 5.2.2. Critérios de avaliação

Para a classificação final do curso são tidos em conta os seguintes critérios e respetivas ponderações:

- Assiduidade e pontualidade – 10%
- Participação e empenho – 25%
- Aquisição e aplicação das competências (média dos testes realizados) – 65%

###### 5.2.3. Escala de avaliação

1 – Muito Insuficiente | 2 – Insuficiente | 3 – Suficiente | 4 – Bom | 5 – Muito Bom

###### 5.2.4. Aproveitamento

Considera-se que a/o formanda/o conclui com aproveitamento o curso se obtiver uma classificação final igual ou superior a 3 (três) valores. A Nota final do curso alcança-se através de média aritmética simples de todos os módulos. Apenas é possível emitir nota final do curso, após a conclusão com aproveitamento em todos os módulos.

## 6. Certificado

### 6.1. Tipo de documento

- As/Os formandos/as que concluíam com aproveitamento o curso recebem um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria nº 474/2010 de 8 de julho;
- O certificado é emitido na Plataforma SIGO, sendo as competências creditadas no Passaporte Qualifica de cada formanda/o para efeitos do Passaporte Qualifica;
- Será emitida na plataforma SIGO a chave de acesso ao Passaporte Qualifica às/aos formandas/os que ainda não a possuem.
- As/os formandas/os que não concluíam com aproveitamento, podem solicitar à Coordenação Pedagógica uma Declaração de Participação, na qual são descritos os motivos do não aproveitamento.
- Aos formandos que não reúnam as condições necessárias para a emissão do Certificado no SIGO (por não deterem documento de identificação válido neste sistema), será emitido um Certificado WSEI, de acordo com o conteúdo do Certificado de Formação Profissional.

### 6.2. Condições de emissão e entrega do certificado

- Os certificados apenas serão emitidos no final do curso, mediante o aproveitamento obtido.
- O certificado será emitido e entregue no máximo até um mês após o término do curso, desde que cumpridas as seguintes condições:
  - Conclusão dos módulos com aproveitamento (apenas constam do certificado os cursos concluídos com aproveitamento)
  - Cumprimento do regime de assiduidade;
  - Ter saldado os valores contratualizados referentes à frequência da formação;
- O Certificado é impresso em papel, assinado e carimbado pela Gerência e pode ser levantado nas nossas instalações. Poderá ainda ser enviado via CTT desde que solicitado à coordenação pedagógica.

## 7. Assiduidade

- Os formandos devem cumprir com uma assiduidade de 80% das horas do curso.
- Indicam-se os motivos admitidos como justificação de faltas: baixa por doença, casamento, e acompanhamento de terceiros doentes.
- O processo de justificação de falta pode ser feito por e-mail ou por telefonema, sendo preferencial a utilização do formulário próprio que deve ser solicitado à coordenadora pedagógica.

## 8. Recursos e espaços

### 8.1. Recursos humanos

Para o bom desenvolvimento das sessões de formação fazem parte da equipa pedagógica:

- Coordenadora Pedagógica: Dra. Sandra Moisés
- Formadora certificada pelo IEFP (detentora de CCP), com experiência profissional e pedagógica
  - Dra. Rita Tavares
- Suporte administrativo / Atendimento

### 8.2. Recursos pedagógicos, materiais e instalações

Para o bom desenvolvimento das sessões de formação são assegurados os seguintes espaços e recursos:

- Sala de formação teórica com área de 48m<sup>2</sup> com as seguintes características e equipamentos:
  - Mesas e cadeiras de elevada qualidade e conforto com capacidade para 18 formandos, com 2,5 m<sup>2</sup> por formando;
  - Posto do formador, composto por mesa e cadeira e ainda palanque com computador incorporado;
  - A mesa do formador está ainda equipada com Câmara de filmar de secretária;
  - Quadro branco e flipchart;
  - 1 ecrã LED de 84 polegadas com 4 entradas (projeção/reprodução apresentações, vídeos, etc);
  - 2 ecrãs LED de 55 polegadas (projeção/reprodução apresentações, vídeos, imagens, etc);
- Todos os espaços de formação dispõem de: excelentes condições de luminosidade (luz natural e artificial), conforto térmico e acústico, cumprimento das regras de segurança e higiene;
- Acesso a WC sem diferenciação de género; acesso a pessoas com mobilidade reduzida;
- Todos os formandos têm acesso à documentação pedagógica utilizada durante a formação, nomeadamente manuais e/ou apresentações, disponibilizados em formato digital na área pessoal de cada formando na plataforma de gestão da formação.