

**CURSO DE VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA
PREPARATÓRIO PARA A CERTIFICAÇÃO NEUROPOWER®**

DETALHAMENTO DO CURSO

**Utilizando a Variabilidade da Frequência Cardíaca na Clínica e no
Treinamento de Performance - Intervenções e Prática On-Line**

DATAS: 01 a 05 de dezembro de 2020

HORÁRIOS:

- 01 a 04/12 (de terça-feira à sexta-feira) – 18h00 às 21h00 (12h)
- 05/12 (sábado) – 14h00 às 18h00 (4h)

PLATAFORMA ON-LINE: ZOOM

PÚBLICO ALVO: Exclusivamente para Profissionais da Saúde e Desenvolvimento Humano.

OBJETIVO GERAL: capacitá-lo a entender e aplicar os conceitos subjacentes à **Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) e ao Biofeedback VFC (BFK VFC)**, no contexto clínico e do desenvolvimento humano, com ênfase nas intervenções e prática on-line.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Ao final do curso, o aluno será capaz de:

- Entender a dinâmica psicofisiológica do ser humano
- Conhecer as principais modalidades de Biofeedback (BFK)
- Entender o funcionamento dos sistemas de BFK
- Escolher os sistemas que melhor se adaptam à sua prática profissional
- Entender os conceitos e parâmetros da VFC no domínio do tempo e da frequência
- Coletar os sinais fisiológicos de Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC), com aplicativos que interagem com uma cinta cardíaca (p.ex. App EliteHRV com o Polar® H10 ou H9) e aplicativos que usam a câmera do celular como sensor (p.ex. HeartRate+ Coherence PRO)
- Correlacionar os parâmetros da VFC com a carga alostática dos pacientes/clientes
- Incluir a modalidade de BFK VFC na sua prática diária, com ênfase nas intervenções on-line (Protocolo NeuroPower®)
- Integrar a modalidade de BFK VFC nas abordagens clínicas e nos programas de melhora do desempenho
- Dominar a navegação nos softwares e as funcionalidades operacionais dos sistemas indicados para a prática - Apps de VFC (EliteHRV) e Kubios Standard
- Realizar as avaliações da VFC - Apps de VFC (EliteHRV) e Kubios Standard



- Analisar os dados obtidos na avaliação de linha de base e complementares
- Determinar a Frequência Ressonante do cliente (Protocolo NeuroPower®)
- Correlacionar os parâmetros da VFC com a saúde física e mental do cliente/paciente
- Elaborar protocolos de treinamento, na clínica e no alto rendimento, com base na VFC
- Indicar e configurar os sistemas e Apps para o treinamento diário de BFK VFC do cliente
- Utilizar o software Kubios Standard para análise dos parâmetros da VFC
- Utilizar os parâmetros de VFC para monitorar o progresso de intervenções clínicas e programas de treinamento para performance
- Monitorar o efeito da carga alostática e a qualidade da recuperação do cliente/paciente pelos parâmetros da VFC
- Montar um programa para acompanhar e gerenciar o efeito do estresse no organismo de grupos/equipes de clientes/pacientes
- Estar apto a utilizar o protocolo NeuroPower® para intervenções à distância, e iniciar as fases seguintes da **Certificação NeuroPower® Variabilidade da Frequência Cardíaca**

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Definição e Bases conceituais – Psicofisiologia Aplicada, Estresse, SNA, Eixos HPA e SAM
- Mobilização orgânica de enfrentamento e recuperação homeostática
- Síndrome da Adaptação Geral, esgotamento, “fadiga adrenal”, overtraining e burnout
- Teoria Polivagal
- Principais modalidades de BFK
- Possibilidades de Intervenção com BFK VFC
- Principais protocolos de avaliação da VFC
- Parâmetros da VFC no domínio do tempo e da frequência
- Análise e interpretação dos parâmetros de VFC na clínica e no desempenho
- Possibilidades de treinamento com BFK VFC
- Apps, software e hardware de avaliação e treinamento BFK VFC
- Criando um protocolo de treinamento com BFK VFC
- Utilização do software Kubios para análise dos dados da VFC
- Montando o Protocolo de Treinamento/Tratamento com BFK VFC
- Acompanhamento da evolução do treinamento/tratamento



- Montando um programa de gestão do estresse em equipes esportivas e organizacionais

FORMATO:

O curso será dividido em cinco módulos, totalizando 12h/aula on-line ao vivo, com o seguinte formato:

- Quatro de 3h/aula (01 a 04/DEZ) e um de 4h (Sábado, 05/DEZ);
- Utilizaremos a plataforma Zoom (**ver instruções ao final do texto**);
- Aqueles que não conseguirem manter a conexão ou tiverem problemas de internet durante a aula, poderão visualizá-las pela plataforma EAD, no dia seguinte (ead.neuropower.com.br).
- **Às 21h00 do dia 30 de novembro (segunda-feira)**, faremos uma reunião prévia de cerca de 40 min para verificar o acesso à plataforma Zoom e uma rápida apresentação pessoal ao grupo

VÍDEO AULAS:

Ao iniciar o curso, os alunos receberão o login e senha para assistirem às aulas (vídeos das aulas no Zoom) pela plataforma EAD (ead.neuropower.com.br). As aulas ficarão disponíveis conforme forem acontecendo, permanecendo por 180 dias, a partir de 6 de dezembro, juntamente com vasto material de estudo (artigos e livros em PDF).

Além das aulas em vídeo, confirmada a inscrição, os alunos recebem as vídeo aulas explicativas dos sistemas que recomendamos para uso clínico presencial. Essas vídeo aulas têm utilidade também no pós-curso, como consulta sobre a configuração e utilização dos softwares e App:

- Passo a passo do software emWave Pro Plus
- Configuração e funcionalidades do emWave Pro Plus
- Avaliações da VFC com emWave Pro Plus
- Realizando uma avaliação do balanço autonômico
- Obtendo a Frequência Ressonante (FR) do cliente
- Protocolo de treinamento da FR

PRÉ-REQUISITO: ser profissional de saúde ou do desenvolvimento humano.

EQUIPAMENTOS:

- Para aqueles que optarem pela utilização do protocolo on-line, orientamos a aquisição da cinta cardíaca Polar®, modelos H10 (recomendamos) ou H9, na loja on-line da Polar ou da Centauro.
- Para o trabalho clínico presencial, recomendamos o emWave Pro Plus da HeartMath.
- **OBS: nós não vendemos equipamentos, mas orientamos como adquiri-los com o menor custo e de forma legal.**

BIBLIOGRAFIA INDICADA: revisão do Sistema Nervoso Autônomo e artigos que ficarão disponíveis na plataforma EAD.



SUPERVISÃO PÓS CURSO: está incluso no valor do pago 1 hora de supervisão pós curso que deve ser utilizada em até 30 dias da sua conclusão.

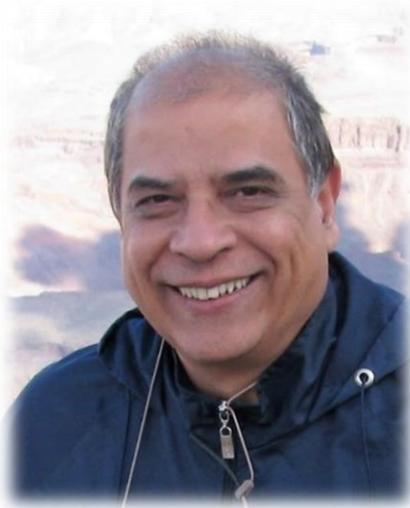
TURMA: limitada em 20 alunos

INVESTIMENTO:

- Para o Curso de Biofeedback VFC (1ª fase da Certificação NeuroPower®), o investimento será de R\$ 850,00 (oitocentos e cinquenta Reais) pagos por:
 - À vista, com 5% de desconto – R\$ 807,50 – por depósito bancário, **até o dia 05 de novembro de 2020;**
 - Em 4x R\$ 212,50 sem juros, por agendamento bancário das 4 parcelas, **com a primeira parcela até o dia 05 de novembro de 2020 e as demais a cada 30 dias;**
 - À vista, sem desconto (R\$ 850,00), **entre 06 e 20 de novembro de 2020, por transferência bancária;**
 - Em até 10x R\$ 94,11 (com juros do sistema), **até 05 de novembro.**
 - **Os dados bancários e o link para o pagamento pelo PagSeguro serão enviados no Formulário de Inscrição.**

DÚVIDAS OU INFORMAÇÕES: WhatsApp +5511 970198568 - Prof. Silvio Aguiar

FORMOLÁRIO DE INSCRIÇÃO: solicite o seu formulário de inscrição pelo e-mail silvioaguiar@neuropower.com.br



Prof. Silvio de Souza Aguiar Carvalho

CRP 6/134095

Formado em **Psicologia** pela USU (2012), possui **especialização** em **Neurofeedback** (*Nova Tech EEG / USA*), **Biofeedback** (*Biofeedback Federation of Europe / POR – 2017*), **Biofeedback HRV for Peak Performance and Elite Athletes** (*EliteHRV/USA – 2018*), **Gerenciamento do Estresse** (*ISMA/Colorado State University – 2018*) e **Self-Regulation Program for Peak Performance: Olympic, Military, & Elite Sport Applications** (*Biofeedback Federation of Europe/ WAL – 2019*)

É membro da **Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback (AAPB)** e da **International Society of Sport Psychology (ISSP)**.

Como Psicólogo do Comitê Olímpico Brasileiro, foi responsável pelo treinamento mental/cerebral do Time Brasil Rio 2016 de Tiro Esportivo (2014/2016), tendo como principal resultado a conquista da medalha de prata do atleta Felipe Wu. Psicólogo e fundador da **NeuroPower®**, atuando na clínica e no alto rendimento humano, com foco na otimização da performance cerebral e gerenciamento do estresse esportivo, acadêmico e profissional.

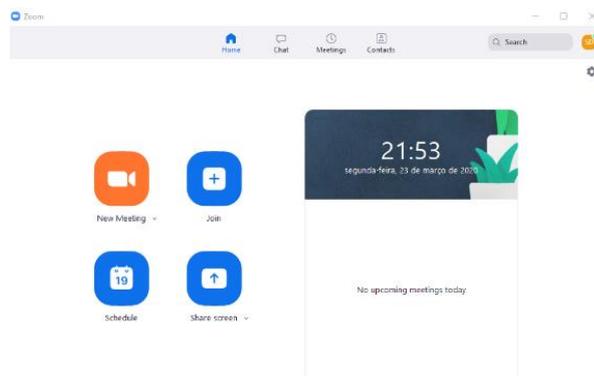


COMO USAR O ZOOM PARA AS AULAS ON-LINE

Zoom é um aplicativo de vídeo conferência que oferece excelente qualidade de vídeo, áudio e compartilhamento de tela, podendo ser utilizado no Windows, Mac, iOS, Android e Linux. O registro para participar dos encontros é gratuito.

Recomendamos que as aulas sejam assistidas pelo notebook ou computador de mesa, utilizando fone de ouvido e microfone com qualidade boa qualidade de áudio.

1. Como se cadastrar no Zoom:
 - Clique em <https://zoom.us/signup>
 - Registre-se gratuitamente utilizando o e-mail que usará para assistir às aulas on-line
2. Como instalar o aplicativo do Zoom:
 - No seu computador, acesse este link para baixar o aplicativo: <https://zoom.us/support/download>
 - Faça o download do executável e instale no seu computador
 - O ícone do Zoom aparecerá na sua área de trabalho como um atalho
3. Como acessar a sala de aula:
 - Clique no link do Zoom na sua área de trabalho.
 - Na janela do Zoom instalado no seu computador (figura abaixo), clique em **“Join”**.



- Digite seu número de ID da Reunião e insira seu nome. Permita o áudio e o vídeo e clique em **“Join”**.

