

## CURSO BÁSICO DE VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DETALHAMENTO DO CURSO

### Introdução da Variabilidade da Frequência Cardíaca na Clínica e no Treinamento de Performance - Intervenções e Prática On-Line

**DATAS:** 10 e 11 de dezembro de 2022

**HORÁRIOS:**

- 10/12 (sábado) – 08h30 às 13h00 – 14h30 às 20h00 (10h)
- 11/12 (domingo) – 08h30 às 13h30 (5h)

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

**NÚMERO DE VAGAS:** 12 ALUNOS

**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 correlacionada à VFC
- 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)
- 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 – (App de VFC EliteHRV)
- Realizar as avaliações da VFC – (App de VFC EliteHRV)
- 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 o sistema EliteHRV para o treinamento diário de BFK VFC do cliente
- 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

#### **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
- 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
- App, software e hardware de avaliação e treinamento BFK VFC
- Criando um protocolo de treinamento com BFK 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 presencial, com o seguinte formato:

- 15 horas/aula, sendo 10 horas no sábado e 5 no domingo

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

#### **EQUIPAMENTOS:**

- Orientamos a aquisição da cinta cardíaca da Avanutri® (melhor custo/benefício), ou Polar® H10 ou H9.



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

**TURMA:** limitada em 12 alunos

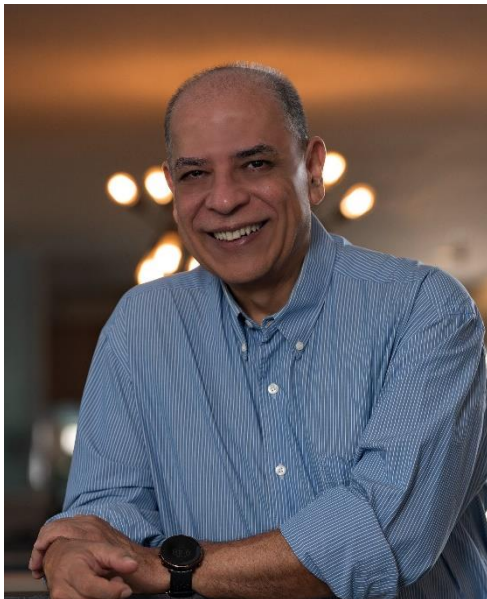
**INVESTIMENTO:**

- Para o Curso de Biofeedback VFC:
  - À vista: R\$ 500,00 (quinhentos reais) pagos até dia 8/12
  - Dados bancários para efetuar o depósito ou transferência:

**Lucia Regina de Souza Carvalho – MEI**  
**Neuro Biofeedback Psicofisiologia Aplicada**  
**PIX CNPJ 33.966.712/0001-19**  
**Banco Itaú (341)**  
**Ag. 4836 - C/C 21920-6**

**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](mailto:silvioaguiar@neuropower.com.br)



**Prof. Silvio de Souza Aguiar Carvalho**

CRP 6/134095

Formado em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula (USU), com pós-graduação em Neurociências Aplicadas pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), e especialização em: Neurofeedback (Nova Tech EEG/USA), Biofeedback (Biofeedback Federation of Europe – BFE), HRV for Peak Performance and Elite Athletes (EliteHRV), Self-Regulation Program for Peak Performance: Olympic, Military, & Elite Sport Applications (BFE), Stress Management (ISMA-BR and Colorado State University), Instrutor de Mindfulness pelo Hospital Oswaldo Cruz (HOC - SP) e professor da Pós-graduação em Psicologia do Esporte e Neurociências da PUC-PR.

Psicólogo, professor e palestrante, com temas relacionados à Psicofisiologia Aplicada. Desde 2014 dedica-se ao estudo da Variabilidade da Frequência Cardíaca e sua aplicação na saúde e melhora do desempenho. Em 2019 desenvolveu o Método NeuroPower® de Gestão do Estresse, 100% online, utilizando um App e um painel na web.

Atualmente é CEO da NeuroPower Bio & Neurofeedback, atuando na clínica e na alta performance humana, com foco na otimização do desempenho cerebral e gerenciamento do estresse, esportivo, profissional e acadêmico.

