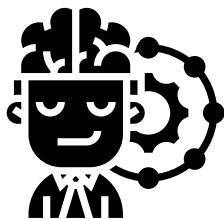


Ansiedade, Depressão e Exercício

Formação avançada para Personal Trainers



Além de estudar o **impacto pessoal e social** que a ansiedade e a depressão provocam, iremos informar os **principais sintomas** de cada tipologia, bem como compreender os **distúrbios cognitivos, neurais e endócrinos** subjacentes a estes distúrbios. Desta forma, partimos do conhecimento fundamental para **melhor determinar a forma de avaliar, construir e monitorizar o exercício** a estas pessoas - eventualmente, até, melhor saber recomendar a outro tipo de profissional.

Pré-requisitos:

Ter estatuto de **Técnico de Exercício Físico** ou **Fisioterapeuta** - ou, no mínimo, ser estudante aspirante a um destes dois estatutos legais. Mais, espera-se que o profissional seja dotado de **responsabilidade cívica** e que nutra verdadeira vontade de aprender a melhor ajudar o próximo.

Objetivos:

Ter **instrumentos teóricos e práticos** úteis no acompanhamento de pessoas clinicamente ansiosas ou depressivas, ou, mesmo que não possuam um diagnóstico clínico, que passem por um período de vida que esteja a gerar sintomas de ansiedade e/ou depressão.

Vais aprender a...

- ✓ **Ajudar** mais e melhor os clientes ansiosos/depressivos.
- ✓ **Conhecer** as alterações fisiológicas na ansiedade/depressão.
- ✓ **Interpretar** as principais linhas de intervenção.
- ✓ **Dominar** os mecanismos de melhoria pelo exercício físico e estilo de vida.

Detalhes:

Local: **Estúdio SE7 (Oeiras - Lisboa)**

Duração: **16 horas**

Modalidade: **presencial**

Horários:

Sábado das 09:30 às 18:30

Domingo das 9:30 às 13:30

Professor: **João Moscão**

Créditos (IPDJ): **3,2 UC**

Documentação: **125 páginas**

Preço: **210€**

CONTACTOS:

www.rep-institute.com / contacto@rep-institute.com / 964 253 311

Introdução ao curso:



A ansiedade e a depressão são distúrbios mentais, isto é, alterações à habilidade humana cognitiva-comportamental, portanto, à nossa capacidade de perceber um acontecimento, atribuir-lhe o real valor e reagir adequadamente. São os dois distúrbios mais prevalentes no mundo, e Portugal é um dos países no mundo com mais população ansiosa ou depressiva e, talvez não por acaso, é também um dos países mais sedentários e com menor adesão à prática estruturada de exercício físico.

Alterações habituais:

As redes neuronais associadas à emoção estão hiperativas e assíncronas, há tendência para as redes de consciência estarem ligadas a processos de pensamento fora do momento presente, há excesso de foco nas sensações do próprio corpo, bem como alterações hormonais que promovem estados de medo e tristeza.

Consequências:

Os ansiosos e os depressivos têm maior propensão para sofrer de doenças metabólicas e cardíacas, maior taxa de mortalidade de qualquer causa e têm tendencialmente menos anos de vida - além disto, as taxas de suicídio são também mais elevadas.

Controlo, Atividade e Exercício:



A inatividade física está associada a um risco muito elevado de ansiedade ou depressão. E até os sujeitos ativos, mas que não praticam exercício físico, têm um risco leve a moderado de sofrer mentalmente. Assim, além da medicação e psicoterapia, **a atividade e o exercício ajudam a controlar os sintomas de ansiedade e depressão**. E, apesar da prática de exercício ser considerada "segunda-linha" de intervenção, a evidência científica demonstra claramente que **tem efeitos similares ou superiores às outras medidas** - nos casos leves/moderados é uma das melhores intervenções; nos casos severos é um dos melhores coadjuvantes terapêuticos. Mas, além do controlo dos sintomas, o exercício **previne o surgimento das doenças e a diminuição da esperança de vida que se associam a estes distúrbios**. Entretanto, os ansiosos e depressivos aderem com maior dificuldade à atividade e ao exercício, o que torna o caso num problema de saúde pública.

PROCESSO:

O exercício provoca alterações neurais e endócrinas com consequências positivas ao nível psicológico, promove bem-estar (calma e alegria) e atenua os sentimentos negativos (medo e tristeza), garantindo melhor capacidade de lidar com agentes perturbadores do dia-a-dia.

Programa Detalhado

Introdução e fatores de risco associados à ansiedade e depressão (0,5h)

Sintomatologia e epidemiologia da ansiedade e depressão (1h)

Fisiologia essencial da cognição e emoção:

- *Anatomia genérica do sistema nervoso (0,5h)*
- *Relação corpo-mente (0,5h)*
- *Redes neuronais cognitivo-comportamentais (1h)*
- *Fenómenos de produção e extinção de emoção (1h)*
- *Fenómenos de neuroplasticidade e neurotransmissão (1h)*
- *Neuromodulação das redes emocionais (0,5h)*
- *Sistema nervoso autónómico - eixo cérebro-corpo (1h)*
- *Relação fisiológica entre sono, metabolismo, respiração e emoção (1h)*

Fisiologia patológica da ansiedade e depressão:

- *Cadeia de alterações fisiológicas do trauma à ansiedade e depressão (1h)*
- *Alterações ao sono, metabolismo e respiração (1h)*

Estratégias de controlo por segurança, tolerância, resiliência e recuperação:

- *Avaliação inicial: questionários, respiração, variabilidade cardíaca (1h)*
- *Exercício respiratório (1h)*
- *Generalidades sobre alimentação (0,5h)*
- *Construção individualizada do exercício físico (3h)*
- *Generalidades sobre como melhorar o descanso (0,5h)*

CONTACTOS:

www.rep institute.com / contacto@rep institute.com / 964 253 311