



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Curso Regimes alimentares terapêuticos

APRESENTAÇÃO

Aula 1

Docente SOFIA OLIVEIRA



NUTRICIONISTA FUNCIONAL

SOFIA OLIVEIRA

CP: 2300N

sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



SOBRE MIM

FORMAÇÃO

Licenciatura em
Nutrição Humana,
Social e Escolar

2011

Licenciatura em
Dietética

2013

Pós-graduação em
Nutrição
Desportiva

2016



NUTRIÇÃO

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR E DE VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL

- Nutrigenómica, para profissionais de Nutrição.
- Nutrigénetica e Nutrigenómica avançado, para profissionais de Nutrição
- Microscopia de Campo Escuro
- Florais de Bach e Rescue
- Nutrição anti-inflamatória
- Low Fodmaps diet for Irritable Bowel Syndrome.
- Nutrigenómica Clínica.

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR E DE VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL

- Nutrigenómica Clínica.
- Nutrição Funcional
- Microscopia de campo claro
- Microscopia de Campo Escuro - atualização
- Microscopia de Campo Escuro Avançado –
Diagnóstico de infeções Parasitárias
- Exames laboratoriais
- Protocolo LGP modulação do microbioma, imunidade
e epigenética - Dr. Beltran - Instituto de Ciências
Médicas St. Patrick



EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

DIM
desde 2004

Nutricionista clínica
desde 2013

Autora do blog Nutrição
Integrativa
desde 2014

Consultório em
Lisboa e
Barreiro

AUTORA

 Nutricionista Funcional

Bem-vindos
à NUTRIÇÃO
INTEGRATIVA
by
Sofia Oliveira

SABER MAIS



Site e Blog Nutrição Integrativa
Plataforma digital para a divulgação da
Nutrição Funcional.

REGISTOS



REGISTO PROFISSIONAL

Membro activo da Ordem dos Nutricionistas
com o CP 2300N



ERS

ENTIDADE
REGULADORA
DA SAÚDE

Registada na ERS com o nr. E147380

CCP de formador n.o F745580/2023





ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Curso Regimes alimentares terapêuticos

**MATERIAL
TEMAS
AVALIAÇÃO
CERTIFICAÇÃO**

AULAS

Curso Regimes alimentares terapêuticos

- Curso com 32 Horas
- Distribuídas em 24 Aulas

PROCEDIMENTOS

Curso Regimes alimentares terapêuticos

Materiais

- Aula gravadas
- PDF da matéria apresentada
- Emails para envio de questões e outros assuntos

Temas

Aula 1 - Apresentação, avaliação, procedimentos e práticas;

Aula 1 - Conceitos básicos de dieta

Aula 2 - Grupos alimentares -Macronutrientes

Aula 3 - Grupos alimentares -Micronutrientes

Aula 4 - Roda dos alimentos

Aula 5 - Tipos de dieta

Aula 6 - Dieta hospitalar - regimes especiais

Aula 7 - Dietas da moda

Aula 8 - Dieta de ambulatório (clínica), conceitos e evidências clínica.

Aula 9 - Dieta Mediterrânea

Aula 10 - Dieta Vegetariana, Pegan e Macrobiótica

Aula 11 - Nutrigénética e Nutrigenómica

Aula 12 -1a parte - Dieta Fodmaps

Aula 12 - 2a parte - Dieta Fodmaps e SIBO

Aula 13 - Dieta Paleolítica

Aula 14 - Dieta Cetogénica

Aula 15 - Dieta Alcalina e Anti-inflamatória

Aula 16 - Dieta Atkins, Dukan e South Beach

Aula 17 - Dieta Hipercalórica - Aumento de peso

Aula 18 - Dieta para Grávidas

Aula 19 - Dieta Hipoglicêmica – Diabetes

Aula 20 - Dieta Hipolipídica - Dislipidémias

Aula 21 - Dieta Dash - Hipertensão

Aula 22 - Dieta sem glúten e dieta sem lactose

Aula 23 - Dieta Oncológica

Aula 24 - Dieta no Desporto

AVALIAÇÃO

Curso Regimes alimentares terapêuticos



Avaliação e Certificação

Temos no total a realização de **6 testes** de avaliação ao conteúdo lecionado, apenas com resposta de cruz.

Com a realização completa dos 6 testes da acesso ao **certificado de conclusão de curso.**



CONTACTOS

whatsapp - 93 437 25 24

sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



Em conclusão

*"A alimentação é o
melhor remédio."*

Hipócrates

OBRIGADA

Vamos iniciar !



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa