



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

**Curso Geral de Naturopatia
Regimes alimentares terapêuticos**

APRESENTAÇÃO

Módulo 1 Sessão 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



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



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





CONTACTOS

whatsapp - 93 437 25 24

sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



Em conclusão

*"A alimentação é o
melhor remédio."*

Hipócrates



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Curso Geral de Naturopatia
Regimes alimentares terapêuticos

AValiação, PROCEDIMENTOS E PRÁTICAS

PROCEDIMENTOS

Regimes alimentares terapêuticos

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

AVALIAÇÃO

Regimes alimentares terapêuticos

Avaliação contínua



Testes de avaliação

1º teste - realizar ao fim de cada 2 módulos.

18 módulos = 9 testes

Teste com 20 perguntas de 1 valor cada - 60 % do valor final da nota final

2º teste - realizar no final da U.C. - 40% do valor da nota final

1º teste

Aula 1- Módulo 1 Sessão 1- Apresentação, avaliação, procedimentos e práticas;

Aula 2 - Módulo 1 Sessão 2 - Conceitos básicos de dieta

Aula 2 - Módulo 1 Sessão 3 - Grupos alimentares -Macronutrientes

Aula 3 - Módulo 1 Sessão 4 - Grupos alimentares -Micronutrientes

Aula 3 - Módulo 1 Sessão 5 - Roda dos alimentos

Aula 4 - Módulo 2 Sessão 1 - Tipos de dieta

Aula 5 - Módulo 2 Sessão 3 - Dieta hospitalar - regimes especiais

Aula 6 - Módulo 2 Sessão 3 - Dietas da moda

Aula 6 - Módulo 2 Sessão 4 - Dieta de ambulatório (clínica), conceitos e evidências clínicas

2º teste

Aula 7- Módulo 3 - Dieta Mediterrânea

Aula 8 - Módulo 4 - Dieta Vegetariana, Pegan e Macrobiótica

3º teste

Aula 9 - Módulo 5 - Dieta Nutrigénética

Aula 10 - Módulo 6 - Dieta FODMAPs e SIBO

4º teste

Aula 11 - Módulo 7- Dieta Paleo

Aula 12 - Módulo 8 - Dieta Cetogénica e Low carb

5º teste

Aula 13 - Módulo 9 - Dieta Alcalina e Anti-inflamatória

Aula 14 - Módulo 10 - Dieta Atkins, Dukan e South Beach

6º teste

Aula 15 - Módulo 11- Dieta Aumento de Peso – Hipercalórica

Aula 16 - Módulo 12- Dieta para Grávidas

7º teste

Aula 17 - Módulo 13 - Dieta Hipoglicémica – Diabetes

Aula 18 - Módulo 14 - Dieta Hipolipídica, low fat

8º teste

Aula 19 - Módulo 15- Dieta Dash - Hipertensão

Aula 20 - Módulo 16- Dieta sem glúten e dieta sem lactose

9º teste

Aula 21 - Módulo 17 - Dieta oncológica

Aula 22 - Módulo 18 - Dieta da moda: Sirtfood, dietas da moda (chocolate e sopa), detox + conclusão da U.C.

OBRIGADA

vamos iniciar



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa