



## Síntese Informativa

<b>Nome da Formação</b>	<b>A Dietética Chinesa na prevenção e tratamento da Hipertensão Arterial</b>
<b>Código da Formação</b>	267
<b>Edição</b>	1
<b>Nota Introdutória</b>	<p>A Dietética Chinesa, fundamentada nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), considera a alimentação como um dos pilares essenciais na prevenção e no tratamento de diversas patologias crónicas, onde está incluída a Hipertensão Arterial (HTA). Diferentemente da abordagem ocidental, que enfatiza sobretudo os componentes nutricionais dos alimentos, a Dietética Chinesa avalia os alimentos segundo a sua natureza energética, sabor, tropismo e acção sobre o equilíbrio do <i>Yin</i> e <i>Yang</i>, do <i>Qi</i> e do Sangue.</p> <p>A aplicação da Dietética Chinesa representa uma estratégia terapêutica complementar relevante, actuando não apenas no controle dos sintomas, mas também na promoção do equilíbrio global do organismo, na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos com HTA e, sobretudo, na prevenção de patologias associadas, como as doenças cardiovasculares, os AVCs, a insuficiência renal crónica, entre outras.</p>
<b>Objetivos</b>	<p>Esta formação de 2 horas tem como objectivo introduzir os princípios fundamentais da Dietética Chinesa e a sua aplicação na prevenção e apoio ao tratamento da HTA. Pretende-se que os formandos reconheçam os principais desequilíbrios energéticos associados à HTA segundo a MTC e identifiquem orientações alimentares e escolhas dietéticas que promovam a harmonização do organismo, a prevenção de factores de risco e o apoio ao tratamento desta patologia.</p>
<b>Destinatários</b>	Profissionais de Acupunctura ou MTC; Estudantes de Acupunctura ou MTC a partir do 2º ano (inclusive); Nutricionistas; Dietistas; Público em geral com formação na área da saúde.
<b>Pré-requisitos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Domínio da língua Portuguesa</li><li>▪ Acesso a computador com ligação a internet, micro e webcam.</li><li>▪ Conhecimento da informática na ótica do utilizador, incluindo navegação na internet.</li></ul>
<b>Coordenador de Curso</b>	Margarida Baião
<b>Formador(es)</b>	<p><u>Margarida Baião</u> Acupuntora e Especialista de Medicina Tradicional Chinesa (Cédula Profissional C-006560) e de Acupunctura (Cédula Profissional 0500565) Diplomada em Acupunctura e Medicina Tradicional Chinesa pela APADA/UMC Licenciada em Engenharia Zootécnica pela Universidade de Évora Curso de treino avançado para docentes da Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de ChengDu (China) em 2017 Estágio Hospitalar no Hospital Universitário da Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de ChengDu (China) em 2010 Docente na UMC desde 2009</p>
<b>Formato</b>	On-line
<b>Local</b>	Plataforma Zoom

<b>Horas de formação</b>	2 horas
<b>Duração</b>	2 horas
<b>Calendário</b>	23/07/2026
<b>Horário</b>	20h – 22h
<b>Valor da formação</b>	Valor: 30 € Os valores indicados incluem IVA a 23%
<b>Inscrição</b>	Formulário de inscrição <a href="#">aqui</a> É considerada válida após pagamento do valor da inscrição
<b>Datas de inscrição</b>	De 18 de Junho 2026 até 21 de Julho 2026
<b>Metodologia de ensino</b>	A formação decorrerá via plataforma Zoom
<b>Metodologia de Avaliação</b>	Sem avaliação
<b>Certificação</b>	No final, após confirmação da participação, será emitido o certificado com o respetivo número de horas.
<b>Nº de participantes</b>	8 - 25
<b>Conteúdo programático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios básicos da Dietética Chinesa</li> <li>• Principais padrões energéticos associados à HTA à luz da MTC</li> <li>• Objectivos terapêuticos da dieta</li> <li>• Alimentos que contribuem para a prevenção e controlo da HTA</li> <li>• Escolhas alimentares adequadas, adaptadas ao estado energético do indivíduo</li> <li>• Exemplos de planos alimentares simples</li> <li>• Erros comuns na prática clínica</li> </ul>
<b>Informação complementar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O certificado da formação é emitido após confirmação da presença do formando.</li> <li>- Estão agendadas mais formações relacionadas com a Dietética Chinesa.</li> </ul>
<b>Participação na Formação Plataforma Zoom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O formando receberá o link de acesso <u>até</u> 24h antes da realização da formação.</li> <li>- O link e o ID da sessão Zoom são pessoais e intransmissíveis.</li> <li>- Durante todo o decurso da formação, o formando deverá participar mantendo a câmara/webcam ligada, para que seja considerada a sua presença.</li> <li>- O formador, caso seja necessário e para salvaguardar a intrusão de pessoas estranhas à formação, poderá bloquear o acesso à sessão formativa.</li> </ul>
<b>Contactos</b>	<p><b>Secretaria UMC</b>  <b>Morada:</b> Rua Camilo Castelo Branco, nº 2 – 5º Esq   1150-084 Lisboa  <b>Email:</b> <a href="mailto:secretaria@umc.pt">secretaria@umc.pt</a>  <b>Telephone:</b> + 351 213 555 006  <b>Tlm / Whatsapp:</b> 963 620 584  <b>Horário:</b> 09h00 – 16h00</p>