



Síntese Informativa

Nome da Formação	Dietética Chinesa
Código da Formação	207
Edição	17
Nota Introdutória	<p>A Dietética Chinesa é um dos pilares da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e parte do princípio de que os alimentos não servem apenas para nutrir o corpo, mas também para promover o equilíbrio energético, prevenir doenças e apoiar os processos naturais de cura.</p> <p>É importante compreender a alimentação de forma integrada e consciente, respeitando as particularidades de cada indivíduo, as estações do ano, o clima e os diferentes padrões energéticos.</p> <p>Este curso foi pensado tanto para profissionais da área da saúde quanto para interessados em autoconhecimento e bem-estar, oferecendo uma base sólida para integrar a Dietética Chinesa à prática clínica ou à vida pessoal.</p>
Objetivos gerais	<p>Esta formação tem como objectivo fazer compreender os princípios fundamentais da Dietética segundo a MTC. Conhecer as propriedades energéticas dos alimentos (natureza, sabor, direcções, tropismo e influências no organismo). Aplicar a Dietética Chinesa como ferramenta de prevenção e promoção da saúde. Aprender a adaptar a dieta aos diferentes desequilíbrios energéticos, constituições individuais e ciclos da natureza. Promover hábitos alimentares conscientes como suporte ao bem-estar físico e energético.</p>
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e alguns dos seus axiomas• Obter conhecimentos sobre Dietética e alimentação à luz da MTC• Reconhecer as Doenças: Externas ou Internas• Conhecer as principais características e utilizações dos alimentos de acordo com as suas propriedades energéticas (natureza, sabor, direcções, tropismo e influências no organismo)• Aprender a cozinhar e a temperar de acordo com os fundamentos da MTC• Aprender a comer segundo os cinco movimentos e os diferentes ritmos diários e sazonais• Aplicação da Dietética Chinesa face às diferentes síndromes energéticas• Aplicação da Dietética Chinesa nas diferentes síndromes de cada um dos cinco movimentos• Compreender a forma de alimentação no ciclo de vida• Conhecer a classificação dos alimentos de acordo com a MTC• Analisar algumas patologias para aplicação dos conhecimentos
Destinatários	<p>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.</p>
Pré-requisitos	<ul style="list-style-type: none">▪ Domínio da língua Portuguesa▪ Acesso a computador com ligação a internet.▪ Conhecimento da informática na ótica do utilizador, incluindo navegação na internet.
Coordenador de Curso	Margarida Baião

Formador(es)	<p><u>Margarida Baião</u> Acupuntora e Especialista de Medicina Tradicional Chinesa (Cédula Profissional C-006560) e de Acupuntura (Cédula Profissional 0500565) Diplomada em Acupuntura 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>
Formato	E-learning
Local	Plataforma Moodle
Horas de formação	200 horas Incluindo módulo inicial de ambientação a plataforma.
Duração	3 meses
Calendário	21/09/2026 - 23/12/2026
Horário	Aulas assíncronas (não existe horário definido para realizar a formação)
Valor da formação	PVP= 170 € Os preços indicados incluem IVA a 23%.
Inscrição	Formulário de inscrição aqui
Datas de inscrição	De 01 de Junho 2026 até 21 de Setembro 2026
Metodologia de ensino	<p>A formação decorrerá em contexto de aulas em E-Learning. As sessões são assíncronas (plataforma Moodle com uma a duas disponibilizações por semana). Contacto com a formadora via fórum de dúvidas.</p> <p>Os formandos são acompanhados pelo Moderador de Curso em todas as questões relacionadas com o funcionamento do mesmo, sendo a moderação quem o orientará ao longo do percurso online, para esclarecer e auxiliar em dúvidas fora do âmbito dos conteúdos pedagógicos.</p>
Metodologia de Avaliação	Avaliação não formal (validação de competências)
Certificação	No final, após confirmação da participação, será emitido o certificado com o respectivo número de horas.
Nº de participantes	8 - 30
Conteúdo programático	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo introdutório e de ambientação à Plataforma Moodle • Introdução aos Princípios Básicos da Medicina Tradicional Chinesa • Teoria da Dietética Chinesa • Sobre a Doença • Aplicação da Dietética Chinesa • Energia dos Alimentos • Comer de acordo com os Cinco Movimentos • Fortalecer o Centro - Importância do Movimento Terra

- Ritmo Diário
- Ritmos Sazonais
- Aplicação da Dietética Chinesa face aos diferentes Factores Patogénicos e às diferentes Síndromes Energéticas
- Aplicação da Dietética Chinesa face às diferentes Síndromes de cada um dos Cinco Movimentos
- Alimentação no Ciclo de Vida
- Aconselhamento em Dietética Chinesa
- Classificação dos Alimentos pela MTC
- Estudo de algumas doenças e respectivos tratamentos com a Dietética Chinesa
- Exemplos de receitas para algumas Síndromas

Informação complementar

Contactos

Secretaria UMC

Morada: Rua Camilo Castelo Branco, nº 2 – 5º Esq | 1150-084 Lisboa

Email: secretaria@umc.pt

Telephone: + 351 213 555 006

Tlm / Whatsapp: 963 620 584

Horário: 09h00 – 16h00 (dias úteis)