MESTRADO

MESTRADO EM DIETÉTICA HERBAL E HERBALISMO

PTELBS110

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

Esta titulação destina-se a empresários, gestores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e a todas as pessoas que pretendam adquirir os conhecimentos necessários em relação a este domínio profissional.

Fornece conhecimentos sobre o estudo dos alimentos e dos nutrientes, metabolismo básico e necessidades energéticas, princípios básicos da nutrição, biotecnologia alimentar, anatomia e fisiologia gerais, introdução à fitodietética, princípios básicos da fitodietética, a metodologia de avaliação e consulta de herbodietetica, introdução à fitoterapia, plantas medicinais, propriedades das plantas medicinais, preparações à base de plantas, plantas medicinais de uso comum, o perfil do especialista em herbodietetica e fitoterapia, entre outros aspectos relacionados. Além disso, no final de cada unidade didática, os alunos encontrarão exercícios de autoavaliação que lhes permitirão acompanhar o curso de forma autónoma e reforçar os conceitos que considerem adequados, com base nas classificações obtidas nos exercícios realizados.

O aluno terá acesso a um curso inicial onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberá, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o aluno tiver concluído o curso e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
300H

MODALIDADE
ONLINE
*A modalidade inclui módulos com aulas em direto.

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÉS

DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1920 €~~
VALOR ATUAL: 480 €

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO EM DIETÉTICA HERBAL E HERBALISMO**", de ELBS BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

DIETÉTICA HERBAL E HERBALISMO

INTRODUÇÃO

MODULO 1. ESTUDO DOS ALIMENTOS E DOS NUTRIENTES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

1. Bromatologia
2. Alimentos
3. Alimentos
4. Nutrição
5. Ração
6. Dietética
7. Dieta
8. Dietista-nutricionista
9. Saúde
10. Doença
11. Tecnologia alimentar

UNIDADE DIDÁTICA 2. GUIAS ALIMENTARES

1. Roda dos alimentos
2. Pirâmide nutricional
3. Rações alimentares

UNIDADE DIDÁTICA 3. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

1. Produtos lácteos
2. Farináceos
3. Verduras e hortaliças
4. Frutos
5. Carnes
6. Peixe
7. Ovos
8. Oleaginosas
9. Outros alimentos

UNIDADE DIDÁTICA 4. AVALIAÇÃO DOS ALIMENTOS

1. Testes de preferência e aceitabilidade dos alimentos
2. Escolha do alimento mais adequado
3. Factores que afectam as preferências alimentares

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 2. METABOLISMO BÁSICO E NECESSIDADES ENERGÉTICAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO DE NUTRIENTES

1. Nutrição

2. Metabolismo
   -Metabolismo basal

UNIDADE DIDÁTICA 2. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

1. Hidratos de carbono
2. Proteínas
   -Aminoácidos
3. Lípidos
4. Vitaminas lipossolúveis
   -Vitamina A
   -Vitamina E
   -Vitamina D
   -Vitamina K
5. Vitaminas hidrossolúveis
   -Vitamina do complexo B
   -Vitamina C
6. Minerais
   -Macro-minerais
   -Minerais vestigiais

UNIDADE DIDÁTICA 3. HIDRATAÇÃO

1. Água
2. Teor de água dos alimentos
3. Perturbações da ingestão de água
   -Desidratação
   -Hiponatremia
   -Hipernatremia

UNIDADE DIDÁTICA 4. METABOLISMO ENERGÉTICO

1. Classificação energética

UNIDADE DIDÁTICA 5. CÁLCULO DO VALOR ENERGÉTICO DOS ALIMENTOS

1. Calorimetria direta
2. Calorimetria indireta
   -Calorimetria indireta por balanço energético
   -Calorimetria indireta por quociente respiratório

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 3. PRINCÍPIOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. NUTRIÇÃO A NÍVEL CELULAR

1. Tipos de nutrição
   -Nutrição autotrófica
   -Nutrição heterotrófica

UNIDADE DIDÁTICA 2. ENTRADA DE NUTRIENTES

1. Entrada pelo trato respiratório

2. Entrada pelo trato digestivo
   -Fases da digestão
   -Digestão e absorção dos hidratos de carbono
   -Digestão e absorção das proteínas
   -Digestão e absorção dos lípidos
   -Absorção de vitaminas
   -Absorção de minerais

UNIDADE DIDÁTICA 3. TRANSPORTE DE NUTRIENTES

1. Circulação venosa hepática
2. Circulação de nutrientes no sistema linfático

UNIDADE DIDÁTICA 4. NUTRIÇÃO CELULAR

1. Ingestão celular
2. Metabolismo celular
3. Excreção celular

UNIDADE DIDÁTICA 5. EXCREÇÃO

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 4. BIOTECNOLOGIA ALIMENTAR

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE BIOTECNOLOGIA

1. Campos de aplicação
2. Bioquímica nutricional
3. Tipos de alimentos
   -Probióticos
   -Prebióticos
   -Simbióticos
   -Fortificados
4. Suplementos alimentares

UNIDADE DIDÁTICA 2. ENGENHARIA GENÉTICA EM BIOTECNOLOGIA

1. Genes e proteínas
2. Utilização de enzimas nos alimentos

UNIDADE DIDÁTICA 3. MICRORGANISMOS E ALIMENTOS FERMENTADOS

1. Fermentações alcoólicas
2. Fermentações não alcoólicas
3. Fermentação de carne, lacticínios e outros alimentos

UNIDADE DIDÁTICA 4. RELAÇÃO ENTRE ORGANISMOS GENETICAMENTE MODIFICADOS E ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

1. Tipologia dos alimentos transgénicos

UNIDADE DIDÁTICA 5. APLICAÇÕES DA BIOTECNOLOGIA NA SEGURANÇA ALIMENTAR

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 5. ANATOMIA E FISIOLOGIA GERAIS (I)

UNIDADE DIDÁTICA 1. ANATOMIA E FISIOLOGIA COMO CIÊNCIAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. APARELHO LOCOMOTOR

1. Sistema esquelético
   -Esqueleto axial
2. Sistema muscular

UNIDADE DIDÁTICA 3. APARELHO CARDIOVASCULAR

1. Coração
2. Circulação sanguínea
3. Sistema linfático ou imunitário

UNIDADE DIDÁTICA 4. APARELHO RESPIRATÓRIO

1. Estrutura
2. Ciclo respiratório

UNIDADE DIDÁTICA 5. APARELHO DIGESTIVO

1. Estrutura
2. Processos de absorção intestinal

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 6. ANATOMIA E FISIOLOGIA GERAIS (II)

UNIDADE DIDÁTICA 1. APARELHO EXCRETOR

1. Anatomia funcional do rim

UNIDADE DIDÁTICA 2. APARELHO REPRODUTOR

1. Feminino
2. Masculino

UNIDADE DIDÁTICA 3. SISTEMA NERVOSO

1. Sistema nervoso central
   -Cérebro
   -Medula espinal
   -Meninges
2. Sistema nervoso periférico
   -Sistema nervoso autónomo
   -Sistema nervoso somático

UNIDADE DIDÁTICA 4. ÓRGÃOS DOS SENTIDOS

1. Visão
2. Audição
3. Paladar
4. Olfato
5. Tato

UNIDADE DIDÁTICA 5. SISTEMA ENDÓCRINO

1. Conceito e classificação das hormonas

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 7. INTRODUÇÃO À DIETÉTICA HERBAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE DIETÉTICA HERBAL

1. Benefícios e riscos
2. Diferenças com a dietética convencional

UNIDADE DIDÁTICA 2. ORIGEM E EVOLUÇÃO

1. Principais utilizações
2. Evolução em diferentes culturas
3. Influência na medicina moderna
4. Disciplinas afins

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇAS ENTRE DIETÉTICA HERBAL E FITOTERAPIA

1. Capacidades farmacológicas das plantas medicinais

UNIDADE DIDÁTICA 4. INVESTIGAÇÃO EM DIETÉTICA HERBAL

1. Evidências científicas
2. Tendências actuais
3. Perspectivas futuras

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 8. PRINCIPIOS BÁSICOS DA DIETÉTICA HERBAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. DIETA NATURAL E EQUILIBRADA

1. Princípios de uma dieta natural
2. Benefícios dos alimentos orgânicos e minimamente processados

UNIDADE DIDÁTICA 2. PREVENÇÃO DE DOENÇAS

1. Papel dos alimentos e das plantas medicinais na prevenção de doenças
2. Reforço do sistema imunitário

UNIDADE DIDÁTICA 3. PERSONALIZAÇÃO DO TRATAMENTO

1. Avaliação das necessidades individuais

UNIDADE DIDÁTICA 4. ABORDAGEM HOLÍSTICA

1. Exercício físico
2. Gestão do stress
3. Equilíbrio emocional
4. Bem-estar geral

UNIDADE DIDÁTICA 5. DOMÍNIOS DE APLICAÇÃO

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 9. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO E CONSULTA DE DIETÉTICA HERBAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO

1. Anamnese
2. Métodos analíticos
   -Avaliação dietética
   -Avaliação clínica
   -Avaliação antropométrica
   -Avaliação bioquímica
   -Avaliação imunológica

UNIDADE DIDÁTICA 2. CARACTERÍSTICA DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

1. Planeamento de regimes alimentares personalizados
2. Situações especiais
   -Dieta pobre em sódio
   -Dieta hipocalórica
   -Dieta hipercalórica
   -Dieta para reduzir a hiperuricemia
   -Dieta para reduzir a hipertensão
   -Dieta pobre em açúcar
   -Dieta para a anemia
   -Dieta adstringente moderada
   -Dieta para a osteoporose
   -Dieta de proteção gástrica
   -Dieta proteica
   -Dieta pobre em gorduras
   -Dieta laxante
   -Dieta vegetariana
   -Dieta durante a gravidez
   -Dieta emocional e a sua relação com os TA
   -Dieta ayurvédica

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 10. INTRODUÇÃO AO HERBALISMO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE HERBALISMO

1. Origem e evolução da utilização das plantas medicinais

UNIDADE DIDÁTICA 2. PRINCÍPIOS DE BOTÂNICA

1. Célula vegetal
2. Tecidos vegetais
3. Crescimento e desenvolvimento das plantas
4. Anatomia vegetal
5. Classificação das plantas medicinais
6. Métodos de identificação de plantas

UNIDADE DIDÁTICA 3. PRINCÍPIOS ATIVOS DAS PLANTAS MEDICINAIS

1. Tipos
   -Alcalóides
   -Taninos
   -Flavonóides
   -Terpenos
   -Ácidos gordos e óleos essenciais
   -Glicosídeos
   -Saponinas
   -Polissacáridos
2. Procedimento
   -Seleção das plantas
   -Preparação da planta
   -Escolha do solvente
   -Extração da substância ativa
   -Filtração
   -Concentração
   -Secagem e armazenagem

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 11. PLANTAS MEDICINAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE MEDICINAL

1. Partes de uma planta
   -Substância de origem vegetal
2. Metabolismo
3. Benefícios e propriedades terapêuticas
4. Efeitos secundários

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE PLANTAS MEDICINAIS

1. Plantas estimulantes
2. Plantas sedativas
3. Plantas digestivas
4. Plantas anti-inflamatórias
5. Plantas diuréticas
6. Plantas antioxidantes

UNIDADE DIDÁTICA 3. NOMENCLATURA E IDENTIFICAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

1. Nomenclatura
2. Taxonomia
3. Organografia
4. Técnicas de identificação
   -Análise morfológica
   -Análise química
   -Análise molecular

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 12. PROPRIEDADES DAS PLANTAS MEDICINAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONDIÇÕES NEUROLÓGICAS

1. Ansiedade
2. Distúrbios do sono
3. Distúrbios cognitivos
4. Dores de cabeça

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERTURBAÇÕES DO SISTEMA LOCOMOTOR

1. Fadiga
2. Tendinite
3. Osteoartrite e artrose
4. Entorses
5. Dores lombares

UNIDADE DIDÁTICA 3. DOENÇAS DOS ÓRGÃOS RESPIRATÓRIOS E SENSORIAIS

1. Constipação
2. Gripe
3. Asma
4. Bronquite
5. Doença pulmonar obstrutiva crónica
6. Doenças dos olhos

UNIDADE DIDÁTICA 4. PERTURBAÇÕES DIGESTIVAS E METABÓLICAS

1. Gastrite
2. Diarreia
3. Prisão de ventre
4. Diabetes
5. Dispepsia

UNIDADE DIDÁTICA 5. DOENÇAS CARDIOVASCULARES

1. Hipertensão arterial
2. Insuficiência cardíaca
3. Angina de peito
4. Varizes

UNIDADE DIDÁTICA 6. SISTEMA URINÁRIO E CONDIÇÕES GINECOLÓGICAS

1. Infeção do trato urinário
2. Menopausa
3. Distúrbios relacionados com a menstruação

UNIDADE DIDÁTICA 7. AFEÇÕES DA PELE

1. Queimaduras
2. Feridas
3. Dermatites
4. Acne

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 13. PREPARAÇÕES À BASE DE PLANTAS MEDICINAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. FORMAS DE ADMINISTRAÇÃO

1. Infusão
2. Tintura
3. Decocção
4. Extrato líquido
5. Extrato seco
6. Cápsula
7. Pomada
8. Compressa

UNIDADE DIDÁTICA 2. PREPARAÇÕES E FORMAS FARMACÊUTICAS

1. Via oral
2. Aplicação cutânea
3. Oftálmica
4. Nasal
5. Ótica
6. Aplicação tópica na cavidade oral
7. Rectal
8. Vaginal

UNIDADE DIDÁTICA 3. INTERACÇÕES E INTERFERÊNCIAS DAS PLANTAS COM OUTROS MEDICAMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 4. PRECAUÇÕES E CONTRA-INDICAÇÕES GERAIS

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONSIDERAÇÕES BÁSICAS SOBRE A DOSAGEM E A ADMINISTRAÇÃO

1. Cálculo da dose recomendada

UNIDADE DIDÁTICA 6. ROTULAGEM DOS MEDICAMENTOS À BASE DE PLANTAS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 14. PLANTAS MEDICINAIS DE USO CORRENTE (I): A-F

UNIDADE DIDÁTICA 1.A

1. Absinto (*Artemisia absinthium*)
2. Acácia (*Acacia*)
3. Agave (*Agave*)
4. Agrimónia (*Agrimonia eupatoria*)
5. Agriões-de-água (*Nasturtium officinale*)
6. Aipo (*Apium graveolens*)
7. Alcachofra (*Cynara scolymus*)
8. Alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*)
9. Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)
10. Alfazema (*Lavandula angustifolia*)
11. Alho (*Allium sativum*)
12. Aloé vera (*Aloe barbadensis Miller*)
13. Aneto (*Anethum graveolens*)
14. Arnica (*Arnica montana*)
15. Açafrão-da-terra (*Curcuma longa*)
16. Árvore-do-chá (*Malaleuca alternifolia*)

UNIDADE DIDÁTICA 2. B

1. Bambu (*Bambusoideae*)
2. Bardana (*Arctium lappa*)
3. Batata (*Solanum tuberosum*)
4. Belladona (*Atropa belladonna*)
5. Biznaga (*Echinocactus platyacanthus*)
6. Boldo (*Peumus boldus*)
7. Borragem (*Borago officinalis*)
8. Bétula (*Betula pendula roth*)

UNIDADE DIDÁTICA 3. C

1. Cacto Aloé (*Aloé vera*)
2. Calêndula (*Calendula officinalis*)
3. Camomila (*Matricaria chamomilla*)
4. Canela (*Cinnamomum verum*)
5. Cardamomo (*Elettaria cardamomum*)
6. Caruru-azedo (*Hibiscus sabdariffa*)
7. Cenoura (*Daucus carota*)
8. Chá-da-índia (*Camellia sinensis*)
9. Chicória (*Cichorium intybus*)
10. Cola (*Cola*)

UNIDADE DIDÁTICA 4. D

1. Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*)
2. Drosera (*Drosera*)
3. Dulcamara (*Solanum dulcamara*)

UNIDADE DIDÁTICA 5. E

1. Equinácea (*Echinacea purpurea*)
2. Erva-cidreira (*Melissa officinalis*)
3. Erva-príncipe (*Cymbopogon citratus*)
4. Espirulina (*Arthrospira platensis*)
5. Eucalipto (*Eucalyptus spp.*)
6. Eufrásia (*Euphrasia officinalis*)

UNIDADE DIDÁTICA 6. F

1. Flor-da-paixão (*Passiflora incarnata*)
2. Frângula (*Rhamnus frangula*)
3. Freixo (*Fraxinus excelsior*)
4. Fucus (*Fucus vesiculosus*)
5. Fumitória (*Fumaria officinalis*)
6. Funcho (*Foeniculum vulgare*)

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 15. PLANTAS MEDICINAIS DE USO COMUM (II): G-O

UNIDADE DIDÁTICA 1.G

1. Galanga (*Alpinia galanga*)
2. Gengibre (*Zingiber officinale*)
3. Ginko (*Ginkgo biloba*)
4. Ginseng (*Panax ginseng*)

5. Guaraná (*Paullinia cupana*)

UNIDADE DIDÁTICA 2. H

1. Hortelã-pimenta (*Mentha piperita*)
2. Hortelã-verde (*Mentha sp.*)

UNIDADE DIDÁTICA 3. I

1. Ispagul (*Plantago ovata*)

UNIDADE DIDÁTICA 4. J

1. Jasmim (*Jasminum officinale*)

UNIDADE DIDÁTICA 5. K

1. Kava (*Piper methysticum*)

UNIDADE DIDÁTICA 6. L

1. Laranjeira (*Citrus sinensis*)
2. Limão (*Citrus limon*)
3. Linho (*Linum usitatissimum*)
4. Loureiro (*Laurus nobilis*)
5. Lúcia-lima (*Aloysia citrodora*)

UNIDADE DIDÁTICA 7. M

1. Malva (*Malva sylvestris*)
2. Manjericão (*Ocimum basilicum*)
3. Manjerona (*Origanum majorana*)

UNIDADE DIDÁTICA 8. N

1. Noz-moscada (*Myristica fragrans*)

UNIDADE DIDÁTICA 9. O

1. Oliveira (*Olea europaea*)
2. Orégãos (*Origanum vulgare*)

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 16. PLANTAS MEDICINAIS DE USO CORRENTE (III): P-Z

UNIDADE DIDÁTICA 1. P

1. Papaia (*Carica papaya*)
2. Pimenta preta (*Piper nigrum*)

UNIDADE DIDÁTICA 2. Q

1. Quássia (*Quassia amara*)
2. Quinoa (*Chenopodium quinoa*)

UNIDADE DIDÁTICA 3. R

1. Reishi (*Ganoderma lucidum*)

UNIDADE DIDÁTICA 4. S

1. Sabugueiro (*Sambucus nigra*)
2. Salgueiro (*Salix alba*)
3. Salsaparrilha-brava (*Smilax aspera*)
4. Sálvia (*Salvia officinalis*)
5. Soja (*Glycine max*)

UNIDADE DIDÁTICA 5. T

1. Tanaceto (*Tanacetum parthenium*)
2. Tília (*Tilia platyphyllos*)
3. Tomilho (*Thymus vulgaris*)
4. Trevo vermelho (*Trifolium pratense*)

UNIDADE DIDÁTICA 6. U

1. Unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*)
2. Urtiga (*Urtica dioica*)
3. Uva-ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*)
4. Úlmaria (*Filipendula ulmaria*)

UNIDADE DIDÁTICA 7. V

1. Valeriana (*Valeriana officinalis*)

UNIDADE DIDÁTICA 8. W

1. Withania (*Withania somnifera*)

UNIDADE DIDÁTICA 9. Y

1. Yacon (*Smallanthus sonchifolius*)

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 17. PERFIL DO ESPECIALISTA EM DIETÉTICA HERBAL E HERBALISMO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

1. Competências
   -Conhecimento das plantas medicinais
   -Comunicação eficaz e aconselhamento nutricional
2. Competências
   -Identificação e seleção de produtos dietéticos à base de plantas
   -Elaboração de dietas personalizadas e de planos de saúde
3. Ética e objetividade
   -Utilização sustentável dos recursos alimentares e fitoterapêuticos
   -Confidencialidade e respeito pela privacidade do cliente

UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNÇÕES PRINCIPAIS

1. Aconselhamento e consulta personalizados
2. Educação e promoção de hábitos saudáveis
3. Gestão do armazenamento e controlo do inventário

UNIDADE DIDÁTICA 4. FUNÇÕES E DOMÍNIOS DE ATIVIDADE

1. Formação
   -Botânica e fitoterapia
   -Nutrição e dietética
   -Farmacologia das plantas medicinais
   -Preparação de medicamentos à base de plantas
2. Domínios de atividade
   -Ervanárias e lojas de produtos naturais
   -Clínicas de saúde integrativa
   -Centros holísticos de bem-estar e spa

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR