

Curso Nutrição nas doenças auto imunes e saúde mental

28 e 29 de novembro



Penafiel



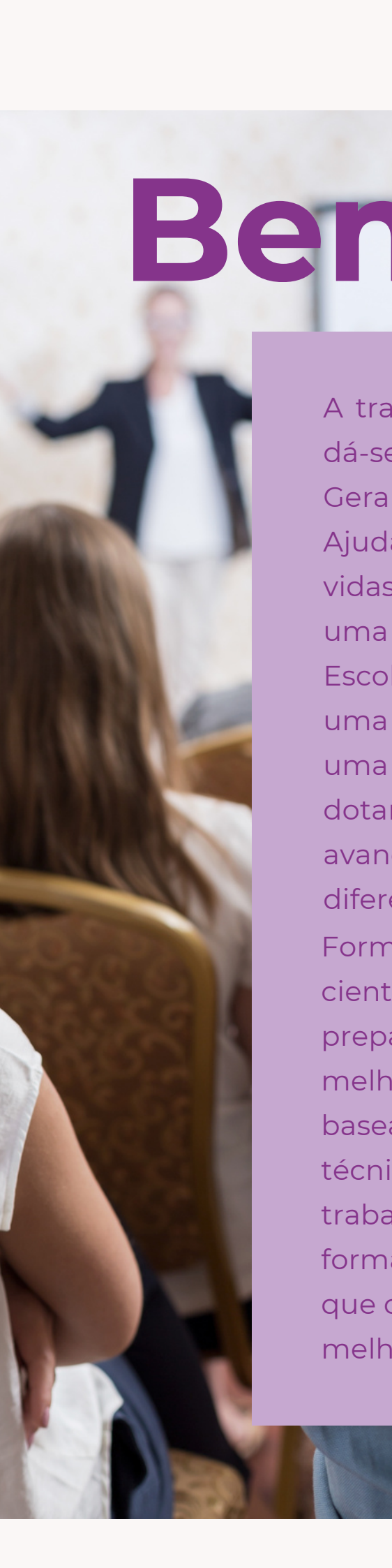
Grupo Saúde
NUNO MENDES

EI[®]
Escola
Integrativa

ESI[®]
Escola de
Saúde
Integrativa



Entidade
Formadora
Certificada
dger



Bem-vindo

A transformação para um melhor cuidar dá-se com conhecimento de qualidade. Geramos valor e qualidade de vida. Ajudamos a evoluir pessoas. Melhoramos vidas. Fazemos alcançar objetivos, com uma paixão e dedicação inigualáveis. A Escola Integrativa (EI) é uma escola com uma formação global e abrangente. Com uma visão holística, o objetivo da EI é dotar os formandos de conhecimentos avançados e competências nas mais diferentes áreas integrativas da vida.

Formações atualizadas, holísticas, científicas e integrativas dirigidas e preparadas para proporcionar um futuro melhor. Primamos pela formação baseada na humanização e em inovações técnicas e tecnológicas, com conceitos de trabalho diferenciados. Ambicionamos formações de extrema qualidade, para que cada pessoa possa ser melhor, pensar melhor, cuidar melhor diariamente.

As doenças mentais e autoimunes representam alguns dos maiores desafios da prática clínica contemporânea. Ansiedade, depressão, fadiga crônica, doenças inflamatórias intestinais, Hashimoto, artrite reumatoide, psoríase e outras doenças imunomediadas partilham mecanismos fisiopatológicos comuns, como inflamação crônica, resistência à insulina, alterações da microbiota intestinal, disfunção mitocondrial e desequilíbrios metabólicos.

Nos últimos anos, um número crescente de estudos científicos tem demonstrado que a alimentação pode exercer um papel determinante tanto na prevenção quanto no tratamento complementar destas condições.

Esta formação apresenta uma visão integrativa da Nutrição Clínica aplicada à saúde mental e às doenças autoimunes, unindo fisiologia, metabolismo, psiquiatria nutricional, medicina do estilo de vida e prática clínica baseada na experiência do método THEN.

O foco será oferecer aos profissionais critérios para selecionar estratégias alimentares individualizadas — particularmente as abordagens Low Carb e Cetogénica — de acordo com o perfil metabólico e clínico de cada paciente.

Público-alvo : Profissionais de saúde, nutricionistas, médicos, psicólogos, enfermeiros, farmacêuticos, naturopatas, osteopatas, fisioterapeutas, estudantes e comunidade em geral.

Carga Horária: 14h

Datas da Formação:

- **28 de novembro:** 9h às 13h - 14 às 17h
- **29 de novembro:** 9h às 13h - 14 às 17h

Preço: 290€

Objetivos de Aprendizagem:

➡ **Capacitar os participantes para compreender a relação entre metabolismo, alimentação, inflamação e funcionamento cerebral, aplicando estratégias nutricionais como ferramenta terapêutica complementar nas doenças mentais e autoimunes.**

Neste sentido, no final da ação, os participantes serão capazes de:

- compreender a fisiopatologia nutricional da ansiedade e da depressão;
- reconhecer padrões metabólicos associados à doença mental;
- interpretar marcadores laboratoriais relevantes;
- identificar pacientes candidatos às dietas Low Carb e Cetogénica;
- construir planos alimentares para uso pessoal;
- integrar alimentação, estilo de vida e outras abordagens terapêuticas no acompanhamento clínico.

Formador

Tiago Amorim

Tiago Amorim tem formação interdisciplinar em razão de sua visão integral de saúde. É nutricionista, homeopata (membro da Faculty of Homeopathy UK) e psicanalista. Tem diversas pós-graduações (como em saúde mental e psicopedagogia) e é mestre em Antropologia (pelo ISCTE-Lisboa). É proprietário da Clínica Tiago Amorim e da plataforma de cursos na área de saúde e formação humana "Cursos Saúde Integral". Ao longo dos anos, atendendo a milhares de pacientes, desenvolveu um método próprio de tratamento das doenças físicas, mentais e biográficas: o método THEN, composto de quatro eixos fundamentais para conquista da vitalidade e resolução dos diferentes tipos de problemas de saúde: Terapia, Homeopatia, Estilo de vida e Nutrição.

É autor de seis livros - entre ensaios filosóficos e obras de ficção - palestrante e formador de novos profissionais integrativos. Publica, frequentemente, artigos em revistas científicas e/ou especializadas em homeopatia, como a Simile e a Hpathy, e contribui com sua visão de ser humano (e de saúde) em diversos congressos internacionais. Recebeu, em 2025, o título de Doutor honoris causa em Medicina Alternativa, concedido pela Dunster School (Suíça).

Conteúdos Programáticos

Módulo 1 – O cérebro também se alimenta

- O cérebro como órgão metabolicamente dependente.
- Inflamação cerebral e neuroinflamação.
- Resistência à insulina cerebral.
- Eixo intestino-cérebro.
- Microbiota e neurotransmissores.

Módulo 2 – Nutrição na ansiedade e na depressão

- Evidências atuais em Psiquiatria Nutricional.
- Dieta Mediterrânea.
- Dieta Low Carb.
- Dieta Cetogénica.
- Açúcar, ultraprocessados e inflamação.
- Cafeína, álcool e saúde mental.
- Deficiências nutricionais mais frequentes.
- Casos clínicos.

Módulo 3 – Dieta Cetogénica: muito além do emagrecimento

- Bases fisiológicas.
- Produção de corpos cetónicos.
- Flexibilidade metabólica.
- Função mitocondrial.
- Neuroproteção.
- Epilepsia.
- Doença de Alzheimer.
- Transtorno bipolar.
- Depressão resistente.
- Quando indicar.
- Quando não indicar.

Módulo 4 – Nutrição e doenças autoimunes

- Inflamação crónica de baixo grau.
- Permeabilidade intestinal.
- Disbiose.
- Gluten e autoimunidade.
- Dieta Low Carb nas doenças inflamatórias.
- Estratégias nutricionais para:
- Tireoidite de Hashimoto
- Artrite Reumatoide
- Psoríase
- Doença Inflamatória Intestinal
- Lúpus
- Casos clínicos.

Módulo 5 – Construção prática de protocolos clínicos

- Como elaborar uma estratégia alimentar individualizada.
- Exames laboratoriais úteis.
- Suplementação baseada em evidência.
- Comunicação clínica.
- Como melhorar adesão do paciente.
- Discussão de casos reais.