

Designação do Curso: Biohacking no Emagrecimento – Ed. 1 - 2026

Área de formação: Saúde – 729

Carga horária: 12 Horas **Horário:** 10h00 – 14h00

Data de início: 21-02-2026 **Data de fim:** 21-03-2026

Local Formação: Online – Plataforma ZOOM

Enquadramento do Curso:

O curso BIOHACKING NO EMAGRECIMENTO apresenta uma abordagem integrativa e funcional do processo de perda de gordura corporal, unindo ciência, bioquímica e estratégias de regulação biológica. Desenvolvido e ministrado pelo Biohacker Tonton, este programa oferece uma visão prática e inovadora sobre como o corpo humano responde a estímulos internos e externos — como sono, nutrição, treino, luz, stress e hormonas — no processo de emagrecimento. Mais do que ensinar a 'perder peso', o curso convida o participante a compreender a fisiologia do metabolismo e aplicar técnicas inteligentes de otimização corporal, ampliando resultados físicos, energéticos e mentais.

Objetivos Gerais:

- Compreender os fundamentos bioquímicos e fisiológicos que regem o emagrecimento.
- Explorar a aplicação de estratégias de biohacking e regulação corporal para otimizar o metabolismo.
- Capacitar o aluno a integrar ciência, comportamento e estilo de vida em protocolos de emagrecimento real.

Objetivos Específicos:

- Analisar os principais mecanismos hormonais e metabólicos que influenciam a perda de gordura.
- Aplicar estratégias de biohacking para modular energia, sono, stress e performance física.
- Interpretar o emagrecimento como resultado de regulação sistémica, e não apenas de restrição calórica.
- Desenvolver um raciocínio crítico sobre abordagens tradicionais e integrativas do emagrecimento.

Conteúdo Programático:

	T*	P*	TOTAL HORAS	Formador
1º Módulo: Fundamentos Biológicos do Emagrecimento • Fisiologia e regulação do metabolismo energético • Influência hormonal: insulina, cortisol, leptina e tiroide, entre outros • Impacto do sono, stress e luz na composição corporal, entre outros • Introdução ao biohacking aplicado à perda de gordura	x		4h	Tonton
2º Módulo: Nutrição, Suplementação e Modulação Metabólica • Estratégias nutricionais personalizadas • Suplementos e compostos bioativos • Termogénesis, saciedade e inflamação • Biohacks nutricionais e hormonais	x	x	4h	Tonton

3º Módulo: Corpo, Mente e Performance Biohacker <ul style="list-style-type: none"> • Treino, hormese e recuperação • Regulação emocional e neurofisiologia da motivação • Tecnologia, rastreio e métricas de performance • Estratégias de manutenção e longevidade metabólica 	x	x	4h	Tonton
TOTAL HORAS FORMAÇÃO ASSÍNCRONA				

*T – Horas Teóricas | P – Horas Práticas

Destinatários/as: Profissionais e estudantes das áreas da saúde, nutrição, exercício físico, terapias integrativas e público interessado em compreender o emagrecimento de forma científica, prática e consciente, com uma visão integrativa esclarecedora e atualizada.

Pré-requisitos (critérios de acesso): Certificado de Habilidades Literárias / CV que comprove a área de formação (QA)

Modalidade da formação: Contínua.

Forma de organização da formação: Online

Metodologia de formação: Método afirmativo Tipo: Expositivo Demonstrativo
 Método interrogativo Tipo: Dedutivo Interrogativo
 Método ativo

Critérios e metodologias de avaliação: Não aplicável.

Recursos técnico-pedagógicos: 100% online – Plataforma Nutror, slides, materiais complementares e exemplificação de estudos de caso.