

<b>Designação do Curso:</b>	Formação Avançada em Nutrição, Suplementação e Neuromodulação na Saúde Mental Integrativa – Ed. 1 - 2026		
<b>Área de formação:</b>	Saúde – 729		
<b>Carga horária:</b>	40 Horas	<b>Horário:</b>	09h00 - 13h00
<b>Data de início:</b>	07-03-2026	<b>Data de fim:</b>	18-04-2026
<b>Local Formação:</b>	Online – Plataforma ZOOM		

## Enquadramento do Curso:

A saúde mental integrativa representa hoje um campo estruturante e emergente dentro das ciências da saúde, reunindo contribuições da neurociência, nutrição clínica, psiconeuroimunoendocrinologia (PNEI) e tecnologias modernas de neuromodulação. A compreensão contemporânea das perturbações emocionais e neurocognitivas deixou de se limitar a modelos lineares ou exclusivamente farmacológicos, para se centrar na interligação dinâmica entre cérebro, corpo e ambiente. Fatores como a neuroinflamação, a disfunção autonómica, o desequilíbrio do eixo intestino-cérebro, a variabilidade da frequência cardíaca (HRV), as alterações na neuroplasticidade e a carência de micronutrientes essenciais são hoje reconhecidos como elementos decisivos na génese e perpetuação de estados de ansiedade, depressão, fadiga, perturbações do sono e fenómenos de stress crónico. Neste contexto, uma abordagem integrativa oferece um quadro clínico robusto que permite compreender a saúde mental como um fenómeno sistémico e multidimensional, orientando o profissional para intervenções mais completas, individualizadas e orientadas para as causas — e não apenas para a gestão dos sintomas.

## Objetivos Gerais:

- Proporcionar uma compreensão aprofundada dos fundamentos clínicos, biológicos e neurofuncionais que sustentam a saúde mental integrativa, incluindo as contribuições do PNEI, da neuroplasticidade, da neuroinflamação, do eixo intestino-cérebro e da regulação autonómica.
- Desenvolver competências avançadas em nutrição funcional e suplementação ortomolecular aplicada à saúde mental, integrando o papel de aminoácidos, vitaminas, minerais, fitonutrientes, adaptógenos e estratégias personalizadas de suporte neuroquímico.
- Capacitar os formandos para a utilização de técnicas e tecnologias de neuromodulação e fotobiomodulação na prática clínica, compreendendo mecanismos biofísicos, agendamento terapêutico, protocolos e integração com outras disciplinas integrativas.
- Promover a capacidade de estruturar planos terapêuticos integrativos, combinando nutrição, suplementação, respiração, autorregulação autonómica e neuromodulação, com base em evidência científica e avaliação clínica funcional.
- Fomentar o pensamento clínico integrativo através da análise, discussão e supervisão de casos , permitindo aplicar os conhecimentos adquiridos.

**Objetivos Específicos:**

- Identificar os principais mecanismos neurobiológicos, imunológicos e endócrinos envolvidos na saúde mental segundo o modelo PNEI.
- Reconhecer a interação entre neuroplasticidade, neuroinflamação, eixo intestino-cérebro e regulação autonómica na expressão clínica das perturbações mentais.
- Analisar o papel dos aminoácidos, vitaminas, minerais, fitonutrientes e adaptógenos na modulação neuroquímica e no suporte metabólico cerebral.
- Aplicar estratégias de suplementação personalizadas de acordo com necessidades clínicas, polimorfismo, metabolismo energético e níveis de stress.
- Compreender os mecanismos biofísicos, frequências e modos de aplicação associados às diferentes tecnologias de neuromodulação e fotobiomodulação.
- Implementar protocolos clínicos de neuromodulação em condições como ansiedade, distúrbios do sono, burnout e disfunção autonómica.
- Integrar nutrição funcional, suplementação, respiração, autorregulação autonómica e neuromodulação na elaboração de planos terapêuticos personalizados.
- Avaliar indicadores clínicos, escalas funcionais e análises autonómicas (HRV, MAIA, BPQ) para orientar decisões terapêuticas.
- Interpretar casos clínicos complexos recorrendo à análise corporal multidimensional e aos princípios da saúde mental integrativa.
- Construir planos clínicos supervisionados que refletem aplicação prática, coerência terapêutica e utilização adequada de ferramentas integrativas.

**Conteúdo Programático**

	T*	P*	TOTAL HORAS	Formador/a
<b>1º Módulo: Fundamentos da Saúde Mental Integrativa e PNEI</b>	x		8h	Afonso Salgado

• Introdução à Psiconeuroimunoendocrinologia (PNEI)

• A interocepção e o corpo como base da mente

• Neuroplasticidade e neuroinflamação: da biologia à clínica

• Eixo intestino–cérebro e o papel da microbiota

• Relações entre cortisol, HRV e sistema nervoso autónomo

• Avaliação clínica e escalas (MAIA, BPQ, HRV, Escala de Ansiedade Integrativa)

• Exercício prático: mapeamento do eixo corpo–mente

<b>2º Módulo: Nutrição Cerebral e Suplementação Funcional</b>		x	8h	Nelmara Cristina
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aminoácidos e neurotransmissores: o cérebro químico</li> <li>Vitaminas neuroativas e metabolismo energético</li> <li>Minerais essenciais e cofatores enzimáticos</li> <li>Estratégias de reposição: oral, sublingual e lipossomal</li> <li>Fitonutrientes e adaptógenos: plantas que equilibram o SN</li> <li>Antioxidantes e mitocondrias na saúde mental</li> <li>Protocolos nutricionais para: foco, sono e resiliência</li> <li>Discussão de caso clínico interativo</li> </ul>				
<b>3º Módulo: Neuromodulação e Fotobiomodulação Aplicada</b>		x	8h	Afonso Salgado
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conceitos fundamentais de neuromodulação</li> <li>Mecanismos biofísicos da fotobiomodulação cerebral</li> <li>Equipamentos (Vielight, Neuronic, Miltapad, Duo4, Visum Light, LIB)</li> <li>Frequências, modos e protocolos (transcraniano e corporal)</li> <li>Integração da fotobiomodulação com respiração e HRV</li> <li>Estimulação autonómica e toque terapêutico</li> <li>Protocolos práticos para ansiedade, sono e burnout</li> <li>Sessão prática demonstrativa (com vídeos e imagens anatómicas)</li> </ul>				
<b>4º Módulo: Estratégias Ortomoleculares e Psiconeuroimunológicas</b>		x	8h	Nelmara Cristina
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eixo inflamatório e citocinas em transtornos mentais</li> <li>Suplementação mitocondrial (CoQ10, PQQ, NAD+, ALA)</li> <li>Metilação e detoxificação cerebral</li> <li>Epigenética e programação metabólica</li> <li>Suplementação personalizada baseada em polimorfismos</li> <li>Casos clínicos: TDAH, depressão leve e fadiga crónica</li> <li>Montagem de plano de suplementação funcional</li> <li>Revisão integrativa: cérebro, corpo e nutrição celular</li> </ul>				
<b>5º Módulo: Protocolos Integrativos e Supervisão Clínica</b>		x	8h	Afonso Salgado
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estruturação do plano terapêutico integrativo</li> <li>Combinação prática: nutrição + neuromodulação + respiração</li> <li>Fichas clínicas e rastreamento funcional (modelos interativos)</li> <li>Supervisão de planos de caso</li> <li>Apresentação de planos clínicos pelos participantes</li> <li>Discussão final e síntese integrativa do curso</li> <li>Referências científicas recentes (PubMed 2019–2025)</li> </ul>				

## TOTAL HORAS FORMAÇÃO ASSÍNCRONA

\*T – Horas Teóricas | P – Horas Práticas

**Destinatários:** Profissionais de Saúde

**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  
 Método interrogativo  
 Método ativo

**Tipos:**  Expositivo  Demonstrativo  
 Dedutivo  Interrogativo

**Critérios e metodologias de avaliação:** Não aplicável.

**Recursos técnico-pedagógicos:** PC e Internet