

Designação do Curso:	Formação Avançada em Nutrição, Suplementação e Neuromodulação na Saúde Mental Integrativa – Ed. 1 - 2026		
Área de formação:	Saúde – 729		
Carga horária:	40 Horas	Horário:	14h30 - 18h30
Data de início:	07-11-2026	Data de fim:	13-12-2026
Local Formação:	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 reflitam aplicação prática, coerência terapêutica e utilização adequada de ferramentas integrativas.

Conteúdo Programático

	T*	P*	TOTAL HORAS	Formador/a
1º Módulo: Fundamentos da Saúde Mental Integrativa e PNEI <ul style="list-style-type: none"> • 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 	x		8h	Afonso Salgado
2º Módulo: Nutrição Cerebral e Suplementação Funcional <ul style="list-style-type: none"> • Aminoácidos e neurotransmissores: o cérebro químico 				

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

*T – Horas Teóricas | P – Horas Práticas

Destinatários: Profissionais de Saúde

Pré-requisitos (critérios de acesso): Certificado de Habilitações 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: PC e Internet