



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL



Cursos Anuais IMP | Programa

CURSO DE MACROBIÓTICA, NÍVEL 3



DATAS

12 Out. 2024 a 7 Jun. 2025

MODALIDADE

Presencial e Online

ANO LECTIVO

2024/2025

Natália Rodrigues

Coordenadora do Curso de Macrobiótica no
Instituto Macrobiótico de Portugal



CRONOGRAMA

12 e 13 de Outubro

10h - 16h30 | Natália Rodrigues e Mónica Deus Dias

O caminho do consultor na visão da macrobiótica

Este módulo tem como principal objetivo rever os métodos de diagnóstico abordados em anos anteriores integrando os mesmos na atividade de consultoria. Receção do cliente, observação da postura e linguagem não verbal. Sugestões para incrementar a comunicação entre cliente e consultor. Elaboração da ficha de cliente e sugestões para o material de apoio a facultar no final da sessão. Abordagem de terapias adicionais.

9 e 10 Novembro

10h - 16h30 | Lourenço Azevedo

Sistema respiratório, intestino e pele. Desequilíbrios na Energia Metal

O sistema respiratório dentro da visão da macrobiótica. Como identificar tendências ou desequilíbrios neste sistema segundo o diagnóstico Oriental.

Relação entre o sistema respiratório e intestinos dentro do elemento metal ao qual pertencem.
Relação da pele com o elemento metal e os órgãos associados.

Recomendações alimentares e outras práticas como prevenção e recuperação destes órgãos.
Exercícios, tratamentos externos e remédios caseiros coadjuvantes do equilíbrio do sistema respiratório, intestinos e pele.

7 e 8 Dezembro

10h - 16h30 | Dulce Costa

Sistema cardiovascular

As funções do sistema cardiovascular inseridas na abordagem da macrobiótica. Relação do coração com o elemento fogo e o seu órgão parceiro intestino delgado.

Segundo o diagnóstico oriental saber como identificar sinais de desequilíbrio neste sistema/elemento fogo

Recomendações e sugestões para o equilibrar, a nível alimentares e em estilo de vida.

Sistema linfático/sistema imunitário

O que representa o sistema linfático e imunitário (dentro da visão da macrobiótica), qual a relação do sistema linfático com o baço e o elemento solo.

Quais os órgãos que pertencem a este elemento. Como identificar no cliente alterações relacionadas com este sistema e elemento (solo).

Recomendações alimentares e outras e sugestões para a manutenção e prevenção do equilíbrio dos sistemas mencionados e dos órgãos aos mesmos associados.

11 de Janeiro

10h - 16h30 | Rosalina Silva

Sistema Digestivo (fígado). Hipoglicémia e Diabetes.

O papel do fígado no sistema digestivo, como identificar desequilíbrios neste órgão relacionando o mesmo com o elemento madeira. O que se entende por hipoglicémia e diabetes; como prevenir ambas de acordo com a visão da macrobiótica. Utilizando o diagnóstico oriental, como identificar num cliente a tendência para a hipoglicémia ou diabetes. Que alimentos recomendar e que outras sugestões podem ser sugeridas a fim de prevenir ou minorar o quadro.

12 de Janeiro

10h - 16h30 | Natália Rodrigues

Rins, Bexiga e Aparelho reprodutor

Rins, bexiga e aparelho reprodutor o que representam de acordo com a visão da macrobiótica. Que alterações podem surgir e a sua classificação de acordo com o yin e yang. Causas possíveis de alguns desequilíbrios relacionados com estes órgãos tais como: cálculos renais, quistos, miomas, dilatação da próstata, infertilidade, falta de libido, falta de vitalidade entre outros segundo a visão da macrobiótica.

Relação destes órgãos com o elemento água. Como identificar a condição destes órgãos segundo o diagnóstico oriental. Recomendações alimentares e sugestões de tratamentos externos, bem como mudanças de hábitos e rotinas a fim de promover a recuperação ou a prevenção dos desequilíbrios mencionados.

22 de Janeiro

19h - 20h | Natália Rodrigues

Sessão de Esclarecimento de dúvidas - Exclusivamente online

15 e 16 de Fevereiro

10h - 16h30 | Lourenço Azevedo

Sistema Ósseo, Articulações, Tendões e Músculos

Como cuidar e proteger os ossos, tendões e músculos segundo a visão da macrobiótica. Alimentos recomendados, exercícios específicos e sugestões de práticas do dia-a-dia e estilo de vida que podem contribuir para o equilíbrio dos mesmos.

15 e 16 de Março

10h - 16h30 | Natália Rodrigues

Orientação para Sessões de Aconselhamento Alimentar e Estilo de Vida Macrobiótico. Atendimento prático de clientes e estudo de casos

Identificação dos vários aspetos em ter em consideração durante as sessões de aconselhamento alimentar: comunicação e sequência do discurso, postura, atitude, gabinete, promoção da continuidade das consultas a fim de efetivar o resultado procurado, como esclarecer dúvidas, como responsabilizar o cliente pelo seu processo e como criar motivação.

Como utilizar os princípios do diagnóstico durante a sessão.

Como adequar as recomendações a cada cliente.

Consultoria (realização de consultas sob a orientação do formador, a fim de integrar os conceitos teóricos mencionados)

5 e 6 de Abril

10h - 16h30 | Marta Clemente

Prevenção e Cuidados de Saúde para Doenças Degenerativas

A visão Macrobiótica sobre as doenças degenerativas. O que indicam sobre os hábitos e estilo de vida, quais os órgãos envolvidos, relação com os elementos (5 transformações). Recomendações alimentares e terapias complementares como catalisadores da recuperação. Relação da condição de saúde como a postura de vida.

17 de Abril

19h - 20h | Natália Rodrigues

Sessão de Esclarecimento de dúvidas - Exclusivamente online

10 e 11 de Maio

10h - 16h30 | Catarina Castro

Prevenção e Cuidados na Gravidez e Parto. Saúde Infantil

Considerações sobre a gravidez e o parto de acordo com a abordagem da macrobiótica, estilo de vida, alimentação, exercício físico.

Alimentos recomendados durante a gravidez, parto e amamentação.

Sugestões para alívio de alguns sintomas associados à gravidez.

Sugestões de alimentos e práticas para a recuperação pós-parto.

Alimentos recomendados durante a infância. Remédios caseiros para alívio de sintomas tais como: febre, tosse, constipação, obstipação (após um despiste clínico de outras complicações associadas).

7 de Junho

10h - 16h30 | Natália Rodrigues



Culinária Terapêutica e Entrega de Certificados

Pratos específicos para diferentes condições físicas e necessidades particulares. Os alimentos e os seus benefícios numa abordagem mais terapêutica, bem como a escolha dos métodos de confeção inserida o objetivo do módulo.

Avaliação Final: Data e horário a definir

Calendário do Curso de Macrobiótica, Nível 3

2024

Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025

Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Março

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maiο

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

 Aulas do Curso de Macrobiótica, Nível 3

Todo o bem estar é uma
aprendizagem e
conquista



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL