

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA · PORTO

**NOVA**

PÓS-GRADUAÇÃO

# Nutrição, Psicologia e Saúde

Uma abordagem  
integrada

O contributo de leituras  
interdisciplinares

*Focar nas  
Soluções*

**Candidate-se**



CATÓLICA  
ESCOLA SUPERIOR  
DE BIOTECNOLOGIA  
PORTO



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA  
PORTO

Projeto Training for Resilience - A Value for the Future, com o apoio:



**PRR**  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU



A ligação entre Nutrição e Psicologia é indiscutível. A escolha dos alimentos, seja para consumo próprio ou enquanto prescrição, está longe de ser uma decisão isolada e baseada apenas em fatores biológicos objetivos: também é determinada por condicionantes psicossociais. Por outro lado a ciência evidencia o papel dos alimentos enquanto promotores de bem-estar e estilos de vida saudáveis mas demonstra igualmente o comportamento alimentar como fator de risco para perturbações mentais. São precisas respostas que nenhuma área do conhecimento consegue fornecer individualmente.

## Porquê esta pós-graduação?

Nesta pós-graduação aprofundam-se as inter-relações existentes entre as ciências da nutrição, que estudam o impacto da alimentação e da nutrição na saúde, e a psicologia, que analisa os processos mentais e comportamentos de indivíduos e grupos. Esta combinação permite uma abordagem à saúde, bem-estar e estilos de vida saudáveis firmemente centrada no todo complexo que é cada pessoa.

O programa modular impulsiona o enquadramento dos conhecimentos científicos atuais no âmbito do exercício profissional especializado que decorre diariamente nas instituições de saúde públicas e privadas, escolas, instituições particulares de solidariedade social e empresas (e tantos outros locais) com crianças, jovens, adultos e idosos.

*A FEP – Faculdade de Educação e Psicologia e a ESB – Escola Superior de Biotecnologia, ambas no campus da Universidade Católica no Porto, estão particularmente vocacionadas para a interação e desenvolvimento de uma abordagem harmoniosa e holística de sucesso perante os desafios individuais e sociais onde a alimentação cria dissonâncias tanto quanto abre caminhos para soluções.*

## Quais os conteúdos?

O plano de estudos distribui-se por sete módulos e um trabalho final. As aulas são compostas por sessões teóricas e teóricas-práticas. Além dos conceitos introdutórios os temas abrangidos incluem: intervenções personalizadas e participadas em nutrição e psicologia; eixo cérebro-intestino e saúde mental; alimentação, comportamento e humor; cronobiologia e alimentação; comunicação em saúde e marketing alimentar; e aplicação da inteligência artificial na intervenção nutricional e psicológica.

## Quais os destinatários?

Esta formação destina-se a licenciados em Psicologia, Dietética, Nutrição e Dietética ou Ciências da Nutrição e ainda a outros profissionais de saúde que desejam ampliar conhecimentos na interface da psicologia com a nutrição. A adequação do perfil dos candidatos está sujeita a avaliação por parte da coordenação.

## Quem coordena?

### **Elisabete Pinto**

É professora auxiliar na ESB e integra o seu centro de investigação. Doutorou-se em saúde pública e desenvolve projetos nas áreas de epidemiologia nutricional, sustentabilidade alimentar, saúde pública e nutrição no ciclo de vida.



### **Bárbara Cesar Machado**

É professora auxiliar da FEP e integra o seu centro de investigação. Doutorou-se em psicologia clínica e tem desenvolvido investigação no âmbito das perturbações do comportamento alimentar, perturbações da alimentação na infância, psicopatologia do desenvolvimento, epidemiologia e etiopatologia e comportamentos multi-impulsivos.



Todos os interessados podem solicitar uma reunião presencial ou online com a coordenação desta pós-graduação – use os contactos para agendar.

## Qual a estrutura?

- 30 créditos ECTS
- 6 meses (180 horas)
- Início a 10 de outubro de 2024
- Aulas às terças e quintas das 17h às 21h
- Presencial, em português

## Como saber mais?

Escola Superior de Biotecnologia  
Universidade Católica Portuguesa

✉ Rua Diogo Botelho 1327  
4169-005 Porto

📞 932 011 541 (chamada para rede móvel nacional)  
também via  ou 

@ biotecnologia@ucp.pt

📺 youtube.com/biotecnacatolica

🌐 linkedin.com/school/esb-ucp/

 [www.esb.ucp.pt/pg-nps](http://www.esb.ucp.pt/pg-nps)

