

PROGRAMA

FARMÁCIA NATURAL E AROMOTERAPIA

PROF. LUÍS FILIPE

Objetivo Geral

Capacitar os participantes a construírem e utilizarem a sua própria Farmácia Natural Familiar, com base em óleos essenciais puros e certificados (CPTG®), promovendo uma utilização consciente, segura e eficaz.

Ao longo do programa serão abordados o valor terapêutico dos óleos essenciais, as suas diferentes formas de utilização, regras de segurança, origem e sustentabilidade, bem como a sua integração em estratégias de saúde e bem-estar familiar.

1.º TRIMESTRE — FUNDAMENTOS, QUÍMICA E SISTEMAS VITAIS

Setembro a Dezembro

Fundamentos da Aromaterapia

O que são óleos essenciais e diferenças entre óleos puros (CPTG), sintéticos e adulterados.

Sustentabilidade, comércio justo, rastreabilidade e impacto social.

Segurança e Formas de Utilização

As três principais vias de utilização: aromática, tópica e interna.

Principais Sistemas do Organismo

Sistema Imunitário

Imunidade inata e adquirida e importância da microbiota.

Sistema Respiratório

Suporte às vias respiratórias e às alterações sazonais.

Sistema Digestivo

Eixo cérebro-intestino e relação entre digestão e bem-estar.

Pele e Cosmética Natural

Impacto dos produtos convencionais na pele.

2.º TRIMESTRE — DETOX, SUPLEMENTAÇÃO, EMOÇÕES E CARGA TÓXICA

Janeiro a Março

Desintoxicação e Equilíbrio

Fisiologia dos principais processos de desintoxicação do organismo (fígado, rins e intestinos).

Suporte Muscular e Articular

Inflamação aguda e crónica. Desconforto muscular e articular e recuperação.

Emoções, Sono e Gestão do Stress

Sistema límbico equilíbrio emocional e sono reparador.

Redução da Carga Tóxica

Identificação de substâncias presentes em produtos de higiene e cosmética convencionais.

Casa Natural

Produtos de limpeza convencionais e carga tóxica acumulada.

Suplementação e Vitalidade

Princípios de suplementação natural, biodisponibilidade e suporte nutricional.

3.º TRIMESTRE — SAÚDE INTEGRATIVA, PELE E APLICAÇÃO PRÁTICA

Abril a Junho

Beleza Natural e Saúde Capilar

Circulação, sistema linfático e cuidados corporais.

Fisiologia e Saúde da Pele

Estrutura e funções da pele.

Hidratação e Equilíbrio Eletrolítico

Hidratação celular e importância dos minerais e eletrólitos. Estratégias naturais de hidratação.

Proteção Solar e Cuidados Pós-Sol

Radiação UVA/UVB e princípios de fotoproteção, antes e depois da exposição solar.

Farmácia Natural de Verão e de Viagem

Preparação de um kit natural para férias e viagens.

Integração e Projeto Final

Apresentação e discussão de casos práticos.

Aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do programa.

Construção e consolidação da Farmácia Natural Familiar.

Revisão final e integração dos conhecimentos de aromaterapia, segurança e saúde integrativa.