

# Porquê Participar?



- ✓ Atualização científica na área da fitoterapia, naturopatia e suplementação;
- ✓ Contacto com profissionais de várias áreas;
- ✓ Aquisição de conhecimentos nas áreas de fitoterapia, naturopatia e suplementação;
- ✓ Desenvolvimento de competências de identificação e compreensão dos benefícios e propriedades das plantas medicinais;
- ✓ Desenvolvimento de competência de aconselhamento de plantas medicinais e suplementos.
- ✓ Inspiração para iniciativas de empreendedorismo na área da suplementação e saúde natural;
- ✓ Certificado de participação.

# Inscribe-te:



**SCAN-ME**

# Contactos:



**Tel: 916 479 601**



**Surprisingobjectives@gmail.com**

**Preço: 45€**

**Estudantes IPL: Gratuito**

**Estudantes Secundário e Licenciatura : 22,50€**

**(Inclui Coffe Break+ Almoço)**



# I Jornadas de Plantas Medicinais e Suplementação

**23 Maio 2026 | Auditório da Biblioteca Municipal de Pombal**



**Ciência ♥ Saúde ♥ Bem-Estar**



# Sobre o Evento

Um dia dedicado à ciência, à natureza e à saúde, com foco na fitoterapia, plantas medicinais e suplementação.

Explora o potencial de plantas como:



Descobre aplicações na saúde, análise de casos reais e experiências práticas e aprende também sobre empreendedorismo nesta área.

## I Jornadas

### Objetivos:

- 1 Promover o uso seguro, informado e baseado em evidência científica;
- 2 Promover a literacia em saúde;
- 3 Partilha de conhecimentos científicos na área da fitoterapia e suplementação;
- 4 Sensibilizar para a importância do aconselhamento responsável e uso racional de plantas medicinais e suplementos alimentares;
- 5 Identificação das propriedades e benefícios das plantas medicinais na promoção da saúde;
- 6 Incentivar o espírito empreendedor na área da suplementação, destacando oportunidades, inovação e desenvolvimento de projetos.

# Programa

10:00 | Check-in | Receção dos Participantes

10:30 | Sessão de Abertura

- Apresentação das Jornadas, objetivos e relevância atual das plantas medicinais e da suplementação (Vânia Ribeiro)

10:45 | Mesa I: Introdução às Plantas Medicinais, Fitoterapia e Suplementação

- O que são plantas medicinais (Beatriz Costa)
- Conceito de Fitoterapia (Ana Patrícia Costa)
- O que são suplementos alimentares e enquadramento
- Aconselhamento responsável

12:00 | Mesa II: Plantas Medicinais

- Aloe vera
- Curcúma
- Cannabis sativa\* (cânhamo) (Ana Patrícia Costa)
- Cistus incanus\* (Esteva)
- Melaleuca alternifolia\* (Árvore-do-chá)

13:00 | Pausa para Almoço

14:30 | Mesa III: Saúde e Plantas Medicinais

- Saúde na mulher (Dulce Canivari)
- Saúde músculo-esquelética (Rafaela Vieira)
- Saúde Intestinal (Dulce Canivari)
- Saúde capilar (Beatriz Costa)
- Saúde e longevidade / Envelhecimento (Sandra Louro)

16:00 | Mesa IV: Fitoterapia Aplicada e Testemunhos

- Apresentação de situações práticas
- Experiências reais de utilização de plantas medicinais e suplementos
- Partilha de experiências

16:30 | Coffee Break

17:00 | Mesa V: Empreendedorismo em Suplementação (Nelson Costa)

17:30 | Check-out e Encerramento | Agradecimentos



# Temáticas



Plantas Medicinais,  
Fitoterapia e Suplementação

Plantas Medicinais  
em Destaque



Saúde e Plantas Medicinais

Fitoterapia Aplicada  
e Testemunhos



Empreendedorismo em  
Suplementação

E muito mais...