

Despacho n.º 130/PRES/ESHTE/2025

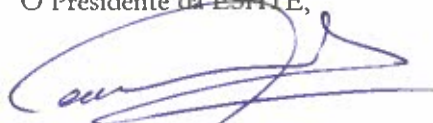
Ao abrigo do n.º 3 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, com as alterações que lhe foram introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto, foi aprovado pelo Conselho Técnico-Científico da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, no uso das competências que lhe são atribuídas pelo artigo 103.º, n.º 1, alínea e) da Lei n.º 62/2007, de 10 de setembro, o plano de estudos do Curso *Macrobiótica*.

Assim, ao abrigo da competência que me é atribuída pela alínea b) do n.º 1 do artigo 44.º dos Estatutos da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril (ESHTE), homologados pelo Despacho Normativo n.º 13/2021, de S. Ex.ª, o Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, de 20 de abril de 2021, publicado no Jornal Oficial, o *Diário da República*, 2.ª Série, n.º 88, de 06 de maio de 2021, determino a criação do plano de formação do Curso *Macrobiótica*, constante do anexo a este despacho, do qual faz parte integrante.

O plano de formação é aprovado para efeitos do Projeto TIA - *Tourism International Academy* (convite n.º 002/c06-i03.03/2021 e n.º 002/c06-i04.01/2021, no âmbito do PRR) e produz efeitos imediatos.

Estoril, Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril – ESHTE, aos cinco dias de junho de dois mil e vinte e cinco

O Presidente da ESHTE,



(Prof. Doutor Carlos Fernando Santiago Neto Brandão)

CONSÓRCIO TIA - Tourism International Academy

Convite nº N.º 002/C06-i03.03/2021 e N.º 002/C06-i04.01/2021

GUIA PARA A CONSTITUIÇÃO DO DOSSIER PARA PROPOSTA DE FORMAÇÃO NO ÂMBITO DO PRR

PROGRAMA IMPULSO JOVENS STEAM E IMPULSO ADULTOS

Macrobiótica

Ficha da Microcredencial

Designação da microcredencial

Macrobiótica

Nível da microcredencial

Nível 5

Área CNAEF

811

Área científica

Hotelaria e restauração

Docente responsável

Catarina Nunes e Gilberto Costa

Outros docentes

Regime de funcionamento

Presencial

Horas

16 horas de contacto, 12 horas de trabalho autónomo, perfazendo um total de 28 horas de formação.

ECTS

1 ECTS.

A obtenção dos ECTS definidos para uma determinada microcredencial depende da aprovação do estudante na microcredencial.

Objetivos de Aprendizagem

O principal objetivo desta ação de formação é clarificar os princípios da macrobiótica aplicados à alimentação, assim como, a importância da alimentação no ser humano, refletir o enquadramento geográfico e climático, pelo que se deve adaptar aos diferentes climas e habitats; deve também ser tradicional, ou seja, dar prioridade a um estilo alimentar que seja seguido há séculos (os cereais, os vegetais e as leguminosas foram a base alimentar da espécie humana durante milhares de anos e só recentemente esses hábitos foram alterados).

Conteúdos programáticos

I módulo

- Breve história da Macrobiótica, como surgiu, divulgação e como surgiu em Portugal.
- A pirâmide dos alimentos e a noção de bipolaridade.

II e III módulo

- Dieta Padrão
- As cinco transformações, as cinco estações do ano, órgãos associados e alimentos.

IV Módulo

- Aula prática – elaboração e degustação de uma ementa adaptada à época.

Metodologias de ensino e avaliação

- A formação será lecionada em modo presencial, com um grande enfoque na aplicação prática. O momento de avaliação será a aplicação prática dos conceitos e conhecimentos adquiridos.

CONSÓRCIO TIA - Tourism International Academy

Convite nº N.º 002/C06-i03.03/2021 e N.º 002/C06-i04.01/2021

GUIA PARA A CONSTITUIÇÃO DO DOSSIER PARA PROPOSTA DE FORMAÇÃO NO ÂMBITO DO PRR

PROGRAMA IMPULSO JOVENS STEAM E IMPULSO ADULTOS

Macrobiótica

Pareceres (a preencher pelos serviços):

ENTIDADE	DATA	ASSINATURA
PRESIDÊNCIA DA ESHTe		
COORDENADORA DO PRR		
CONSELHO CIENTÍFICO		

Descrição Sumária do Curso:

INICIATIVA PRR (JOVENS STEAM / IMPULSO ADULTOS)	IMPULSO ADULTOS
MEDIDA PRR	Formações ao longo da vida
INSTITUIÇÕES PARCEIRAS (SE APLICÁVEL)	A definir
REGIME DE FUNCIONAMENTO (ONLINE/PRESENCIAL/HÍBRIDO)	Presencial
DIAS DE FUNCIONAMENTO DO CURSO	A definir

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO CURSO	A definir
LOCAIS DE FUNCIONAMENTO DO CURSO (SE APLICÁVEL)	ESHTE
DATA DE INÍCIO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	A definir
QUANTAS EDIÇÕES PREVÊ	
OBJETIVOS	O principal objetivo desta ação de formação é clarificar os princípios da microbiótica aplicados à alimentação, assim como, a importância da alimentação no ser humano, refletir o enquadramento geográfico e climático, pelo que se deve adaptar aos diferentes climas e habitats; deve também ser tradicional, ou seja, dar prioridade a um estilo alimentar que seja seguido há séculos (os cereais, os vegetais e as leguminosas foram a base alimentar da espécie humana durante milhares de anos e só recentemente esses hábitos foram alterados). Esta microcredencial terá uma abordagem teórica e prática.
PÚBLICO-ALVO	A todos aqueles que pretendam entender, clarificar e aplicar os conceitos da Microbiótica.
SAÍDAS PROFISSIONAIS	
VAGAS	15
PROPINAS (VALOR PREVISTO)	A definir
CONDIÇÕES DE ACESSO	
EQUIPA DE COORDENAÇÃO	Catarina Nunes e Gilberto Costa
RESPONSÁVEL DO PROJETO	Catarina Nunes e Gilberto Costa
GRAU ACADÉMICO DO RESPONSÁVEL DA FORMAÇÃO	
CONTACTO TELEFÓNICO DO RESPONSÁVEL DA FORMAÇÃO	
EMAIL DO RESPONSÁVEL DA FORMAÇÃO	catarina.nunes@eshte

LEGENDA MEDIDA: Jovens STEAM - Desenvolvimento de soft skills para os ativos do setor do turismo e da hotelaria de amanhã | **Impulso Adultos** - Transformação digital e inovação em Turismo, Hotelaria e Produção Alimentar

Plano Científico (Curricular)

Estrutura curricular

UNIDADE CURRICULAR	ÁREA CNAEF / ÁREA CIENTÍFICA	TIPO (MÓDULO SEMESTRAL (S) / ANUAL (A))	OBRIGATORIA (B) OPCIONAL (P)	Nº SEMANAS	HORAS			Nº ECTS (4) = (3)/28
					CONTACTO (REMUNERADAS) (1)	OUTRAS (2)	TOTAL DE HORAS (3) = (1)+(2)	
Macrobiótica					16	12	28	1

LEGENDA: T - Ensino Teórico | TP - Ensino Teórico-Prático | PL - Ensino Prático e Laboratorial | S - Seminário | OT - Orientação tutorial | TA - Trabalho Autónomo

NOTA IMPORTANTE: a cada 28H de trabalho corresponde 1 ECTS

Plano de Recursos Humanos (Estimativa) – POR EDIÇÃO

Identificação dos docentes e entrega dos seus CV

DOCENTES (NOME COMPLETO)	UNIDADE CURRICULAR	CNAEF	CATEGORIA	AREA CIENTÍFICA DO PHD OU TÍTULO ESPECIALISTA	TOTAL DE HORAS LETIVAS	%	REMUNERAÇÃO PREVISTA (ENCARGO TOTAL)
(a definir)							

Plano Financeiro (Estimativa) – POR EDIÇÃO

Detalhe dos custos do projeto

DESCRIÇÃO DO CUSTO/GANHO	TIPOLOGIA DE CUSTO (AE/CC/CE/CT/CS) OU GANHO	QUANTIDADE	CUSTO UNITÁRIO (com IVA incluído)	CUSTO TOTAL (com IVA incluído)	VIDA ÚTIL (em anos) (aplicável apenas aos custos com equipamentos)
(a definir)					

LEGENDA: AE - Apoios a estudantes, sob a forma de bolsas, bolsas de mérito e/ou outras | CC - Custos com consumíveis e outros fornecimentos | CE - Custos com equipamentos, desde que sejam amortizados de acordo com as normas contabilísticas aplicáveis | CT - Custos com transporte e ajudas de custo para deslocações de pessoal que participe no projeto | CS - Custos com a aquisição de serviços a terceiros para a implementação do projeto

ANEXOS

ANEXO 1