



## Curso Anual de Culinária Macrobiótica Turma C • 2018/19



*Geninha Horta Varatojo*

Coordenadora do Curso Anual de Culinária Macrobiótica  
do Instituto Macrobiótico de Portugal

### APRESENTAÇÃO

A culinária macrobiótica é uma arte única que satisfaz os sentidos e proporciona uma vida mais harmoniosa. Não se trata de um regime alimentar rígido, mas sim de uma abordagem flexível e sensata, que tem em conta o clima, a idade, a condição de saúde, os estilos e objectivos de vida de cada pessoa.

Baseada em princípios e tradições milenares, esta forma de cozinhar inclui produtos simples e deliciosos, tais como cereais integrais, leguminosas, vegetais, algas e seus derivados. Como alimentos complementares, integra as frutas da época, oleaginosas, sementes, uma variedade de óleos, temperos e condimentos e poderá também incluir algum peixe (opcional).

A culinária macrobiótica adquire cada vez mais sentido nas sociedades contemporâneas, contrabalançando os efeitos da poluição, do fast e junk food, bem como de uma vida sedentária. A crescente ocorrência de doenças degenerativas e de múltiplos problemas de saúde, causados por regimes alimentares agressivos, pode ser contornada quando se começa a criar todo um paradigma alimentar diferente, mais saudável, sustentável e ecológico, tanto para o ambiente como para o ser humano.

Para além das propriedades nutritivas e medicinais dos alimentos, a culinária macrobiótica considera ainda a qualidade energética dos mesmos. Deste modo, o curso é também um estudo dos princípios filosóficos orientais como Yin e Yang ou as Cinco Transformações, que têm aplicações muito concretas na elaboração e confecção de menus, jogando com os sabores, as cores e os diferentes estilos culinários.

Pretende-se que os alunos aprendam a confeccionar diferentes tipos de receitas, desmistificando a ideia de que a alimentação saudável não é saborosa. A culinária medicinal, como forma de ajudar a resolver alguns problemas de saúde, também será devidamente abordada. Os módulos teóricos enquadram as leis da natureza e da nutrição, e constituem-se como introdução a uma nova filosofia e perspectiva sobre a vida em geral. O módulo de Feng Shui pretende ajudar os formandos a terem algumas noções de como o espaço da cozinha, onde confeccionam os seus alimentos, pode ter uma importância fundamental.

O currículo do curso está organizado para responder às necessidades práticas e imediatas dos participantes que querem cozinhar para si e para as suas famílias, e para todos aqueles que querem aprofundar e reciclar conhecimentos. Actualmente, e com a crescente procura de pessoas especializadas na área da culinária natural, este curso constitui também uma nova e excelente perspectiva profissional. Os profissionais de cozinha também poderão incorporar um know-how, cada vez mais solicitado.

O curso está estruturado em 9 fins-de-semana + 1 fim-de-semana (retiro), perfazendo uma carga total de 106 horas de aulas. O curso é teórico-demonstrativo, com a possibilidade de aprofundar a componente mais prática na cozinha do IMP (durante a semana e ao fim-de-semana mediante marcação prévia) e ainda a possibilidade de estagiar durante o retiro.

Além da possibilidade de estágio, este retiro de um de fim-de-semana inclui em programa de actividades, alojamento e pensão completa no Hotel Golf Mar, no Vimeiro.

## SAÍDAS PROFISIONAIS

- Formadores de culinária macrobiótica/ vegetariana/ vegan.
- Chefs de cozinha em restaurantes, centros macrobióticos/ vegetarianos/ vegan.
- Chefs de cozinha para particulares.
- Serviço de catering para eventos.

Muitos dos alunos que terminaram este curso abriram os seus próprios restaurantes e outros foram trabalhar como Chefs em diversas organizações em Portugal ou no estrangeiro.

## CERTIFICAÇÃO

O IMP é uma entidade certificada pela DGERT- Direcção-Geral do Emprego e das Relações do Trabalho, o que representa um reconhecimento da qualidade da nossa formação especializada em três áreas de educação e formação distintas: Desenvolvimento Pessoal, Saúde, Hotelaria e Restauração.

Confere aos nossos formandos um certificado de formação profissional inserido no Sistema Nacional de Qualificações, através do SIGO- Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa.

Este reconhecimento permite também que os nossos formandos possam apresentar o investimento feito nos nossos cursos como uma despesa dedutível no IRS.



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL

# PROGRAMA



DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
20 e 21 Outubro	10H-17H30	Bill Tara	<b>Princípios Básicos da Filosofia Oriental</b> Energia Ki, Yin e Yang. A constituição energética do ser humano. História da Macrobiótica. <sup>1,2</sup>
3 e 4 Novembro	10H-15H	Marta Horta Varatojo Paula Azevedo	<b>Princípios Básicos da Culinária Macrobiótica</b> Como montar uma cozinha saudável. Diferentes estilos e diferentes métodos culinários. A importância dos diferentes tipos de corte e sua ligação aos diferentes métodos.
24 e 25 Novembro	10H-15H	Ana Torres	<b>Cereais, Algas e Alimentos Proteicos. Pequenos-Almoços</b> Conhecer os diferentes cereais, suas características e como confeccioná-los. O Yin e Yang na alimentação. Pequenos-almoços nutritivos e saudáveis.
12 e 13 Janeiro	10H-15H	Paula Azevedo	<b>Como Cozinhar nas Diferentes Estações do Ano</b> Como cozinhar nas diferentes estações do ano. Alimentos, métodos e cortes. Primavera/ Verão. Outono/ Inverno.
16 e 17 Fevereiro	10H-15H	Natália Rodrigues	<b>Alimentação para Grávidas, Homens e Mulheres. Alimentação para Crianças e Bebés.</b> Identificar alimentos e pratos saudáveis para a gravidez. Como ajustar a alimentação dos homens e mulheres. As primeiras papas para bebés e refeições equilibradas para crianças.
23 e 24 Março	10H-15H	Paula Azevedo	<b>Cozinha Medicinal. Remédios Caseiros</b> pratos específicos em função das necessidades pessoais. Características energéticas dos alimentos e diferentes formas de confeção. Emplastros, compressas e bebidas.
13 e 14 Abril	10H-15H	Marco Fonseca	<b>Produção Caseira. Lanches e Snacks</b> Preparação de vários alimentos por processos naturais. Produção caseira de: pão, tartes, pickles, snacks, sushi...
18 e 19 Maio	10H-17H30 10H-15H	Cátia Curica Sónia Jordão	<b>Alimente a sua Pele</b> <sup>2</sup> Compreender a importância da alimentação e da escolha de produtos naturais para manter uma pele saudável. <b>Elaboração de Menus Equilibrados</b>
1 e 2 Junho	10H-17H30 10H-15H	Sofia Batalha Geninha Horta Varatojo	<b>Feng Shui na Cozinha</b> <sup>2</sup> A cozinha é uma das divisões mais poderosas e importantes, por isso é necessário que esteja energeticamente harmoniosa. <b>Prática de Saberes e Sabores - Aula prática. Avaliação</b>
21 a 23 Junho	Retiro	Vários	Programa a anunciar. <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Aula partilhada com os níveis I de todos os cursos anuais. <sup>2</sup> Estas aulas não têm almoço incluído.

<sup>3</sup> Os alunos terão a possibilidade de integrar a equipa de cozinha no retiro anual do IMP.

## CONDIÇÕES GERAIS DOS CURSOS ANUAIS DO IMP

1. Os candidatos serão admitidos por ordem de inscrição, havendo número limitado de inscrições para cada curso.
2. As fichas de inscrição deverão ser devidamente preenchidas e serão assinadas no primeiro fim-de-semana de aulas. A vaga só ficará garantida após o pagamento da inscrição no prazo de 24h, depois da validação da mesma online. Documentação necessária: fotografia de rosto (anexada na ficha de inscrição); no caso da opção de débito directo: preenchimento do IBAN; as informações da ficha de inscrição e do contracto de formação deverão estar devidamente preenchidas e assinadas (assinatura original).
3. Os formandos dos cursos anuais beneficiam de 10% de desconto nos workshops e cursos-breves realizados com professores nacionais (inscrições realizadas até 10 dias antes). Têm, também, 10% de desconto sobre o valor da propina na segunda formação anual que frequentem simultaneamente.
4. Beneficiam de 20% desconto nas Consultas de Orientação Alimentar para Bebés, Crianças e Adolescentes, com Geninha Horta Varatojo e de 10% nas Consultas de Orientação Alimentar, com Rosalina Silva ou Isabel Estanislau.
5. O IMP reserva-se no direito de cancelar um curso se não existir um número mínimo de inscrições. Nestes casos, o candidato será reembolsado da totalidade das quantias pagas.
6. O IMP reserva-se o direito de fazer alterações no programa, sem prejuízo da carga horária e das matérias a leccionar. Estas alterações serão devidamente comunicadas aos formandos.
7. O formando poderá compensar as aulas em falta, apenas no ano lectivo seguinte, solicitando-o por escrito ao IMP e respeitando as seguintes regras: até 2 fins-de-semana (ou 4 dias de aulas), o formando pode compensar sem qualquer custo adicional; de 3 a 4 fins-de-semana, o formando paga 300€; 5 ou mais fins-de-semana, o formando paga a inscrição e 50% da propina do curso, do ano lectivo em vigor. A autorização será concedida pelo IMP mediante a lotação prevista para cada aula.
8. As prestações mensais não correspondem proporcionalmente ao valor das aulas realizadas em cada mês, mas sim a uma divisão ponderada do preço do curso, de forma a permitir aos formandos um pagamento parcial facilitado.
9. A impossibilidade de cobrança por parte do IMP, dentro do prazo, da quantia imputada ao formando, será acrescida de uma taxa de 10€ por mensalidade.
10. Tendo em consideração os elevados investimentos necessários para o lançamento do curso, o seu preço é uno, independentemente das normas e modalidades de pagamento e será sempre devido na íntegra, mesmo em caso de desistência. Por esse motivo, a desistência do curso não constitui ao IMP a obrigação de devolver qualquer parte da quantia paga.
11. As aulas dos cursos apenas poderão ser frequentadas pelos próprios formandos inscritos.
12. Será entregue um Certificado de Participação do IMP aos formandos dos cursos anuais, que frequentem pelo menos 80% das aulas. O Diploma de fim de curso será entregue aos formandos que, mediante processo avaliativo estabelecido para cada formação, concluem com aproveitamento o último nível do curso.

13. Será entregue um Certificado de Formação Profissional da DGERT- entidade certificadora – a todos os formandos que mediante processo avaliativo estabelecido para cada formação, concluíam o curso/nível com aproveitamento.
14. O preço dos cursos anuais contempla propinas, seguro e documentação de apoio (disponibilizada na plataforma online do aluno). A impressão da documentação será da responsabilidade do aluno.
15. Os formandos usufruem de um retiro de um fim-de-semana, em Junho, que inclui um programa de actividades, alojamento e pensão completa. O retiro é pessoal e intransmissível e só poderá ser frequentado no ano lectivo decorrente, não havendo a possibilidade de compensar este evento noutros anos lectivos.
16. A principal via de contacto com o formando será o e-mail, sendo o mesmo responsável pela actualização da sua ficha de contactos, incluindo dados pessoais e bancários, a comunicar por escrito ao IMP.
17. Não são permitidas trocas de aulas entre turmas.
18. Equivalências entre os Cursos de Culinária e Macrobiótica só serão possíveis após parecer do departamento de formação desde que o curso tenha sido finalizado há menos de 2 anos. A equivalência será considerada desde que seja efectuado o teste online subsequente à aula.

