



Nutritionist Experience

-20%*

*Early Bird
(até 10 de maio): 176€

Data: 2 e 3 de junho

Preço: 220€

Duração: 15 horas



Nutritionist Experience

Público Alvo

Nutricionistas, estudantes de nutrição, profissionais da área da performance, preparadores físicos, outros profissionais ligados ao desporto e todos os interessados em adquirir ou aprofundar conhecimentos sobre a nutrição no desporto.

Conceito

Uma experiência exclusiva de imersão no contexto real da nutrição de alto rendimento. Ao longo de dois dias, os participantes terão acesso privilegiado aos bastidores do Departamento de Nutrição do FC Porto, acompanhando de perto a forma como são pensadas, estruturadas e aplicadas as estratégias nutricionais num ambiente de elite. Esta é uma oportunidade única para compreender como a nutrição influencia, de forma direta, a performance desportiva, desde a equipa principal de Futebol até aos escalões de formação e aos diferentes contextos competitivos.

Local, Data, Duração e Horário

A formação decorre em formato presencial.

No dia 2 de junho, a formação decorre no CTFD Jorge Costa, entre as 09h00 e as 17h30.

No dia 3 de junho, a formação decorre no Estádio do Dragão, entre as 09h00 e as 13h e entre as 14h00 e as 18h00.



Mário Fernandes

Formador FC Porto Football Sciences Institute
Nutricionista FC Porto – Equipa A



Pedro Salazar

Formador FC Porto Football Sciences Institute
Nutricionista FC Porto – Equipa A



Raquel Teixeira

Formadora FC Porto Football Sciences Institute
Nutricionista FC Porto – Modalidades e Desporto Adaptado



Sofia Malafaia

Formador FC Porto Football Sciences Institute
Nutricionista FC Porto – Futebol Feminino



Maria Roriz

Formador FC Porto Football Sciences Institute
Nutricionista FC Porto – Dragon Force



Rita Lima

Formador FC Porto Football Sciences Institute
Nutricionista FC Porto – Dragon Force



Rita Saraiva

Formador FC Porto Football Sciences Institute
Nutricionista FC Porto – Futebol de Formação

Nutritionist Experience

**02/06/2026 - Por dentro do Futebol (CTFD Jorge Costa)
Mário Fernandes e Pedro Salazar**

09h00-09h30

Apresentação e Organização

- Apresentação
- Organização e workflow real

09h30 – 11h00

Nutricionista na elite do Futebol

- Papel do nutricionista
- Abordagem Individualizada
- Estratégias de matchday

11h15 – 13h00

Recuperação e Performance

- Periodização real
- Estratégias com impacto

13h00 – 14h00

Almoço no CTFD Jorge Costa

14h00 – 15h00

Visita guiada pelos espaços da Equipa Principal

- Interligação da Nutrição com outras áreas

14h00 – 15h00

Suplementação

- Suplementação em diferentes contextos
- Teoria vs. Prática

16h15 – 17h30

Inside Decision-Making

- Debate de ideias



Nutritionist Experience

03/06/2026 - *Da formação aos maiores palcos*
(Estádio do Dragão)

Raquel Teixeira
09h00-11h30

Modalidades

- Diferenças metabólicas e logísticas
- Individual vs. Equipa
- Casos práticos das Modalidades do clube
- Atleta olímpico e paralímpico

Sofia Malafaia
11h30-13h00

Atleta feminina

- Particularidades da intervenção nutricional
- Feminino vs. Masculino: Principais diferenças fisiológicas

Maria Roriz e
Rita Lima
14h00-15h45

Primeiros passos

- O contributo de uma Educação Alimentar que atravessa gerações no Desporto
- Dragon Force: um caso de sucesso

Rita Saraiva
15h45-17h30

Jovem atleta: construir o futuro hoje

- Simbiose entre saúde, desempenho e talento a curto e longo prazo
- Criação de bases nutricionais e comportamentais para o contexto profissional
- Desafios reais no contexto da formação

17h30-18h00

Encerramento

- Key Takeaways
- Q&A aberto



