



# RAQUEL COSTA

INVESTIGADORA DE AROMATERAPIA CLÍNICA E FORMADORA

[raqcosta@sapo.pt](mailto:raqcosta@sapo.pt) [raquelcosta@aromasesentidos.com](http://raquelcosta@aromasesentidos.com)

Raquel Maria Ferreira da Costa  
Rua das Lages n. 127, 4730-063 Barbudo  
Vila Verde, Braga  
Contacto: 253 321 520

**2021**

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

**2010-2021**

- Formadora na Escola de Aromaterapia – Aromas e Sentidos, Unip, Lda

**2009-2021**

- Professora convidada na Pós-graduação em Terapias naturais e Complementares da Cespu desde 2009 até à corrente data

**2004-2021**

- Terapeuta Especialista de Medicina Tradicional Chinesa, Aromaterapia e Homeopatia, exerce a prática clínica na Clínica de Saúde Aromas Aqua Spa, Lda. Exerce Consulta clínica desde 2004 até à corrente data

**2014-2021**

- Investigadora Científica na área da Aromaterapia clínica

**2018-2021**

- Formadora Internacional, Instituto Salgado Brasil

**2020-2021**

- Investigadora clínica - na área de produtos terapêuticos e cosmética biológica para a empresa OFA KARRI LDA

**2016**

- Participação como Palestrante no Congresso Medicina Tradicional Chinesa PIAGET/ICBAS – com o tema Aromaterapia na prática clínica, em Macedo Cavaleiros, e apresentação de poster do estudo científico “Effectiveness of *Piper nigrum* essential oil in the treatment of back pain”

**2016**

- Participação no CIPAM 2016 6th International Congress on Medicinal and Aromatic Plants, com a apresentação de um Poster

**2015**

- Participação como Oradora em The 12<sup>o</sup> World Congress Of Chinese Medicine em Barcelona, com o estudo científico “Evaluation of analgesic properties of *Piper nigrum* essential oil: a randomized, double-blind, placebo-controlled study”

**2014**

- Formadora internacional - Alemanha 2014, sobre a “Aromaterapia na MTC” na clínica do Dr. Frank Brazkiewicz - Akupunktur, Naturheilverfahren, TCM em Bremen

- 2014
  - Oradora no Congresso Internacional APEO, em Coimbra, com palestra sobre a “Aromaterapia na gravidez”
- 2013
  - Oradora no Workshop realizado no ICBAS - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Porto, sob a direção do Prof. Jorge Machado, com o tema a “Aromaterapia na depressão”
- 2012
  - Oradora no IV Congresso Internacional de Medicinas Naturais do Porto, sobre a “Aromaterapia no contexto da Medicina Tradicional Chinesa”
- 2012-2021
  - Mentora e Presidente da APA - Associação Portuguesa de Aromaterapia – Projecto Hospital do Sorriso
- 2010
  - Oradora Convidada no Congresso “Terapias Naturais - O Regresso ao passado” no Instituto Politécnico de Saúde do Norte
- 2009
  - Palestrante Convidada para o evento no Instituto de Formação Superior em Bioterapias, com o tema “A Aromaterapia e a Homeopatia”
- 2004-2021
  - Formadora de Aromaterapia Biológica e Biocósmica - Florame Portugal
- 2007-2011
  - Formadora no Instituto Português de Naturologia, no 3º Ano do Curso de Naturopatia e curso de Aromaterapia

### CÉDULAS PROFISSIONAIS

- N. 0501156 ACSS - Acupuntura
- N. 006538 ACSS - Medicina Tradicional Chinesa
- N. FM40095 IFPA - International Federation of Professional Aromatherapists

### PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA

- 2021
  - “Essential oils as a good weapon against drug-resistant *Candida auris*’ biofilms” - Applied Microbiology and Biotechnology
- 2016
  - “Effectiveness of Piper nigrum essential oil in the treatment of back pain”, Experimental Pathology and Health Sciences. 2016;8 (2): 81-84
- 2014
  - “Evaluation of analgesic properties of Piper nigrum essential oil: a randomized, double-blind, placebo-controlled study” - submitted to the World Journal of Traditional Chinese Medicine

### EDUCAÇÃO

- 2020
  - Curso Socorrista - FEMÉDICA, Formação de Emergência Médica
  - Curso de Operacional Desfibrilhação Automática Externa - INEM, FEMÉDICA, SNS - Sistema Nacional de Saúde

- 2020**
  - Advanced Certificate in High-Performance Serum Formulation – School Natural Skin Care
- 2020-2021**
  - Pós-graduação em Medicamentos e produtos de saúde à base de plantas da faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra
- 2017-2018**
  - Curso de Formação em Plantas Aromáticas e Óleos Essenciais, da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra
- 2016**
  - Workshop de Acupuntura Estética Facial e Corporal, Microagulhamento, Fitoterapia e Dietética Chinesa na Obesidade – 30 horas com Dr. Fernando A. C. Fernandes, crefito: 2-59.444-f Brasil pela DAYA Terapias
- 2016**
  - Y.N.S.A Workshop Yamamoto new scalp acupuncture - 24 horas, pela PNIMA International School of scalp acupuncture com David Bonzon
- 2015**
  - Workshop Diagnóstico Clínico e terapêutico – Seminário “Optimização de Métodos em Homeopatia e Fitoterapia” - 5 Horas pela Faculdade de Farmácia da universidade do Porto
- 2015**
  - Conferência “Conceitos Biofísicos de Compostos Bioactivos”, Integrada no Seminário “Optimização de Métodos em Homeopatia e Fitoterapia” - 8 Horas pela Faculdade de Farmácia da universidade do Porto
- 2014**
  - Curso de Técnicas Avançadas de Acupuntura – Sociedade Científica de Medicina Tradicional Chinesa – SCMTC
- 2014**
  - Participação no 8º International Workshop on Traditional Chinese Medicine at ICBAS-UP, in Porto - 25 horas
- 2012-2014**
  - Pós-graduação de Medicina Tradicional Chinesa – Heidelberg School of Chinese Medicine com classificação final de 17 valores, em Heidelberg;
- 2013**
  - Curso Qigong com Roy Jensen na clínica Akupunktur, Naturheilverfahren, TCM, em Bremen
- 2012**
  - 2º Estágio Clínico Profissional de Medicina Tradicional Chinesa de 56 horas supervisionado por Frank Brazkiewicz, Akupunktur, Naturheilverfahren, TCM, em Bremen
  - 1º Estágio Clínico de Medicina Tradicional Chinesa de 56 horas supervisionado por Frank Brazkiewicz, Akupunktur, Naturheilverfahren, TCM, em Bremen
- 2012-2014**
  - Especialização/ Mestrado em Medicina Tradicional Chinesa pelo ICBAS - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto
- 2012**
  - Curso de Mantra healing, na Áustria, no âmbito da Medicina Tradicional Tibetana; Dr. Nida Chenagtsang - Sowa Rigpa
- 2011**
  - Seminário “The Domancic Method” nível I, Londres

- 2011
  - Curso Medicina Tibetana - TMH - Theoretical and practical training in Tibetan Mantra Healing, Dr.Nida Chenagtsang - Sowa Rigpa
- 2010
  - Curso Medicina Tibetana – Massagem Kunye 2º ano, Emilio Gallota - Sowa Rigpa
- 2009-2010
  - Seminário “Doenças Degenerativas e Cancro”- ISOHH
  - Curso de Medicina Tibetana – Massagem Kunye 1º ano, leccionado por Emilio Gallota - Sowa Rigpa
- 2009
  - Seminário “Gastrite, Duodenite e Refluxo Gastro-Esofágico) – ISOHH; 16 horas
- 2009-2011
  - Curso de Homeopatia no Instituto de Formação Superior em Bioterapias - 3 anos
- 2009
  - Formação em Diagnóstico e Estratégias de tratamento, Chinarte, Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa;
- 2008
  - Formação Pedagógica de Formação de Formadores, com 123 horas
- 2008
  - Curso de Reiki, nível I, Cinira Palota, entidade formadora independente
  - Seminário de Acupuntura “Técnica das 3 agulhas do Dr. Jin Rui” – Chinarte
- 2008
  - Seminário de Massagem Tradicional Chinesa “Manipulações básicas e doenças comuns” - Tui Na - Chinarte
- 2007
  - Curso de Massagem Bamboo - Associação Alba, Lisboa
  - Curso de Terapia Geotermal - Chinarte
- 2006
  - Curso de Mesoterapia Homeopática – Dietmed, Porto
  - Curso de Shiatsu, com nota final de 17 valores, no IPN Porto
- 2006-2007
  - Curso de Nutrição Ortomolecular segundo a Dieta do Grupo Sanguíneo II, com nota final de 15 valores, no IPN Porto
- 2005-2006
  - Curso de Nutrição Ortomolecular segundo a dieta do Grupo Sanguíneo I, com nota final de 15 valores, no IPN Porto
- 2005
  - Formação de Aromaterapia e cosmetologia Bio na Florame França, data a partir da qual obtive a representação da Marca de Aromaterapia Bio-Florame
- 2005
  - Curso de Massagem Ayurvédica, pela Associação Alba
- 2005
  - Curso de Reflexologia e Automassagem, com nota de 18 Valores, no IPN Porto
- 2004
  - Curso de Auriculoterapia, com nota final 19 Valores, IPN Porto;
  - Curso de Aromaterapia com a Anabela Lourenço;
- 2004
  - Carteira Profissional de Esteticista/Cosmetologista (com 60 horas em Aromaterapia)
- 1995-2000
  - Licenciatura em Economia com nota final de 14 valores pela Universidade Lusíada do Porto

### Língua

- Português (origem)
- Inglês (falado e escrito)

## Hobbies

- Dança
- Leitura
- Cycling
- Viajar

## Especialidades

- Aromaterapia Biológica Clínica
- Medicina Tradicional Chinesa
- Homeopatia
- Formadora
- Cosmetologista
- Gestora
- Líder
- Boa Comunicadora
- Empreendedora

## “Follow ”

Facebook/ in – Raquel Costa

Google Académico - Raquel Costa - Aromatherapy