



# RAQUEL COSTA

INVESTIGADORA DE AROMATERAPIA CLÍNICA E FORMADORA

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

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

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

2010-2025

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

2009-2025

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

2004-2025

- 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

2014-2025

- Investigadora Científica na área da Aromaterapia clínica

2018-2025

- Formadora Internacional, Instituto Salgado Brasil

2020-2022

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

2025

- Oradora Internacional principal no International Submit of Advanced Light Medical Treatment and Clinical Applications of Medical Aromatherapy with Future trends: A Global Perspective. China, Abril 2025

2025

- Oradora Internacional principal no organizing committee of the *International Clinical Application Conference on Medical Aromatherapy – Empowering Grassroots Light Healthcare for the Future*, we, Joymeo and Apickong, China Setembro 2025

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 direcção 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 3<sup>o</sup> Ano do Curso de Naturopatia e curso de Aromaterapia

### CÉDULAS PROFISSIONAIS

- N. 0501156 ACSS - Acupuntura
- N. 006538 ACSS - Medicina Tradicional Chinesa
- N. C-004699 ACSS - Fitoterapia
- N. FM40095 IFPA - International Federation of Professional Aromatherapists

### PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA

- Fernandes, L., Ribeiro, R., Costa, R., Henriques, M., & Rodrigues, M. E. (2022). Essential oils as a good weapon against drug-resistant *Candida auris*. *Antibiotics*, 11(7), 977.
- Fernandes, L., Costa, R., Henriques, M., & Rodrigues, M. E. (2023). Simulated vaginal fluid: *Candida* resistant strains' biofilm characterization and vapor phase of essential oil effect. *Journal of Medical Mycology*, 33(1), 101329.

- Ribeiro, R., Fernandes, L., Costa, R., Cavaleiro, C., Salgueiro, L., Henriques, M., & Rodrigues, M. E. (2022). Comparing the effect of *Thymus* spp. essential oils on *Candida auris*. *Industrial Crops and Products*, 178, 114667.
- Fernandes, L., Costa, R., Silva, S., Henriques, M., Costa-de-Oliveira, S., & Rodrigues, M. E. (2023). Effect of vapor-phase oregano essential oil on resistant *Candida* species biofilms: mechanisms of action. *Microbiology Spectrum*, 11(2), e05124-22.
- Fernandes, L., Gonçalves, B., Costa, R., Fernandes, Â., Gomes, A., Nogueira-Silva, C., ... & Henriques, M. (2022, August). Vapor-phase of essential oils as a promising solution to prevent *Candida* vaginal biofilms caused by antifungal resistant strains. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 9, p. 1649). MDPI.
- Costa, R., Abreu, C., & Machado, J. Effectiveness of *Piper nigrum* essential oil in the treatment of back pain.
- Costa, R., Machado, J., & Abreu, C. (2016). Evaluation of analgesic properties of piper nigrum essential oil: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *World Journal of Traditional Chinese Medicine*, 2(2), 60-64.

## EDUCAÇÃO

- 2024 • Curso de Pós-graduação em Ozonoterapia Médica (22ECTS), com aprovação de 17 valores, pelo Instituto Universitário Egas Moniz Lisboa
- 2024 • Curso Avançado de Microscopia de Campo escuro e Claro, na Universidade Nova FCT- Nova school of Science & Technology.
- 2023 • Curso de Microscopia de Campo escuro, promovido pelo M2Pharma MikroASge
- 2021 • Curso Socorrista - FEMÉDICA, Formação de Emergência Médica
- 2021 • Curso de Operacional Desfibrilhação Automática Externa - INEM, FEMÉDICA, SNS - Sistema Nacional de Saúde
- 2016 • Advanced Certificate in High-Performance Serum Formulation – School Natural Skin Care
- 2014 • Pós-graduação em Medicamentos e produtos de saúde à base de plantas da faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra
- 2013 • Curso de Formação em Plantas Aromáticas e Óleos Essenciais, da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra
- 2020 • 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
- 2020-2021 • Y.N.S.A Workshop Yamamoto new scalp acupuncture - 24 horas, pela PNIMA International School of scalp acupuncture com David Bonzon

- 2017-2018
  - Workshop Diagnóstico Clínico e terapêutico – Seminário “Optimização de Métodos em Homeopatia e Fitoterapia” - 5 Horas pela Faculdade de Farmácia da universidade do Porto
- 2016
  - 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
- 2016
  - Curso de Técnicas Avançadas de Acupunctura – Sociedade Científica de Medicina Tradicional Chinesa – SCMTC
- 2015
  - Participação no 8º International Workshop on Traditional Chinese Medicine at ICBAS-UP, in Porto - 25 horas
- 2015
  - Pós-graduação de Medicina Tradicional Chinesa – Heidelberg School of Chinese Medicine com classificação final de 17 valores, em Heidelberg;
- 2014
  - Curso Qiqong com Roy Jensen na clínica Akupunktur, Naturheilverfahren, TCM, em Bremen
- 2014
  - 2º Estágio Clínico Profissional de Medicina Tradicional Chinesa de 56 horas supervisionado por Frank Brazkiewicz, Akupunktur, Naturheilverfahren, TCM, em Bremen
- 2012-2014
  - 1º Estágio Clínico de Medicina Tradicional Chinesa de 56 horas supervisionado por Frank Brazkiewicz, Akupunktur, Naturheilverfahren, TCM, em Bremen
- 2013
  - **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
  - Seminário “The Domancic Method” nível I, Londres
  - Curso Medicina Tibetana - TMH - Theoretical and practical training in Tibetan Mantra Healing, Dr.Nida Chenagtsang - Sowa Rigpa
  - Curso Medicina Tibetana – Massagem Kunye 2º ano, Emilio Gallota - Sowa Rigpa
- 2012-2014
  - Seminário “Doenças Degenerativas e Cancro”- ISOHH
  - Curso de Medicina Tibetana – Massagem Kunye 1º ano, leccionado por Emilio Gallota - Sowa Rigpa
- 2012
  - Seminário “Gastrite, Duodenite e Refluxo Gastro-Esofágico) – ISOHH; 16 horas
- 2011
  - Curso de Homeopatia no Instituto de Formação Superior em Bioterapias - 3 anos
- 2011
  - Formação em Diagnóstico e Estratégias de tratamento, Chinarte, Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa;
- 2010
  - Formação Pedagógica de Formação de Formadores, com 123 horas
- 2009-2010
  - Curso de Reiki, nível I, Cinira Palota, entidade formadora independente

- 2009
  - Seminário de Acupuntura “Técnica das 3 agulhas do Dr. Jin Rui” – Chinarte
- 2009-2011
  - Seminário de Massagem Tradicional Chinesa “Manipulações básicas e doenças comuns” - Tui Na - Chinarte
- 2009
  - Curso de Massagem Bamboo - Associação Alba, Lisboa
- 2008
  - Curso de Terapia Geotermal - Chinarte
  - Curso de Mesoterapia Homeopática – Dietmed, Porto
- 2008
  - Curso de Shiatsu, com nota final de 17 valores, no IPN Porto
  - Curso de Nutrição Ortomolecular segundo a Dieta do Grupo Sanguíneo II, com nota final de 15 valores, no IPN Porto
  - Curso de Nutrição Ortomolecular segundo a dieta do Grupo Sanguíneo I, com nota final de 15 valores, no IPN Porto
- 2008
  - Formação de Aromaterapia e cosmetologia Bio na Florame França, data a partir da qual obtive a representação da Marca de Aromaterapia Bio-Florame
- 2007
  - Curso de Massagem Ayurvédica, pela Associação Alba
- 2006
  - Curso de Reflexologia e Automassagem, com nota de 18 Valores, no IPN Porto
- 2006-2007
  - Curso de Auriculoterapia, com nota final 19 Valores, IPN Porto;
- 2005-2006
  - Curso de Aromaterapia com a Anabela Lourenço;
  - Carteira Profissional de Esteticista/Cosmetologista (com 60 horas em Aromaterapia)
- 2005
  - Licenciatura em Economia com nota final de 14 valores pela Universidade Lusíada do Porto

### Língua

- 2004
  - Português (origem)
- 2004
  - Inglês (falado e escrito)

### Hobbies

- 1995-2000
  - Dança
  - Leitura
  - Cycling
  - Viajar

### Especialidades

- 1995-2000
  - Ozonoterapia Médica
  - Aromaterapia Biológica Clínica
  - Medicina Tradicional Chinesa
  - Homeopatia
  - Formadora
  - Investigadora
  - Líder

- Boa Comunicadora
- Empreendedora

**“Follow ”**

Google Académico - Raquel Costa - Aromatherapy