



**MAISA
HORTAL**
saúde integral



MAISA HORTAL

saúde integral

Graduação em Psicologia
(UFSC/2007)

Especialização em Psiquiatria
Integrativa (FAPES/2022)

Pós-graduação em Gestão
Ambiental e Sustentabilidade
(UFLA/2010)

Triatleta - Ironman
Brasil 2023

Formação em Antroposofia
(em andamento)

Pós-graduação em
Medicina do Esporte
(em andamento)

Graduação em Medicina
(Unicid São Paulo/ 2021)

Pós-graduação em Cuidados
Integrativos (UNIFESP/ 2021)

Criadora do Método MMH
(Mergulho na Minha História)

Experiência internacional: Portugal (2007):
Universidade de Lisboa/ Banco Santander Totta
em treinamento e SGA; Marrocos (2019):
Universidade de Rabat/ Hospital Cardíaco
Pediátrico de Rabat; Vancouver/ Canadá (2010):
SGA e sustentabilidade.

Trabalhos publicados no Congresso
Internacional de Medicina Integrativa -
Roma/2023.

Pesquisadora do Laboratório de Psicologia
Ambiental UFSC (2003 a 2007)

Artigos científicos publicados em revistas
científicas, conforme currículo Lattes Sócia
fundadora da CAÁ Consultoria Ambiental (saída
em 2013)





Dra. Maisa Hortal se formou primeiro em **psicologia pela UFSC**, onde participou como bolsista pesquisadora do Laboratório de Psicologia Ambiental;

Fundou a **CAÁ Consultoria Ambiental** em 2009;

Saiu para cursar **Medicina** em 2014;

É uma **sobrevivente de 3 neurocirurgias** por tumor cerebral;

Hoje trabalha com o **Método MMH - Mergulho na Minha História** no consultório médico e com organizações.

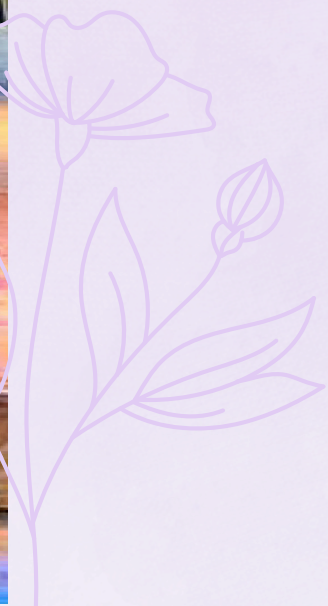


Em 2006 Maisa Hortal cursou um semestre do curso de Psicologia na **Universidade de Lisboa**, em Portugal, e realizou **estágio no Banco Santander Totta** em Gestão de Treinamentos e Sustentabilidade SGA.

Em 2016 entrou para o curso de **Medicina**, durante o qual fez pesquisas e **estágio no Hospital Cardíaco pediátrico no Marrocos / Rabat**.



Em 2021 concluiu o curso de **Especialização em Cuidados Integrativos na UNIFESP** e criou seu próprio método de atendimento. O **MMH - Mergulho na Minha História** é um método autobiográfico e multidimensional de atendimento em saúde integral individual e nas organizações com **Programas de Bem-Estar Corporativo**.

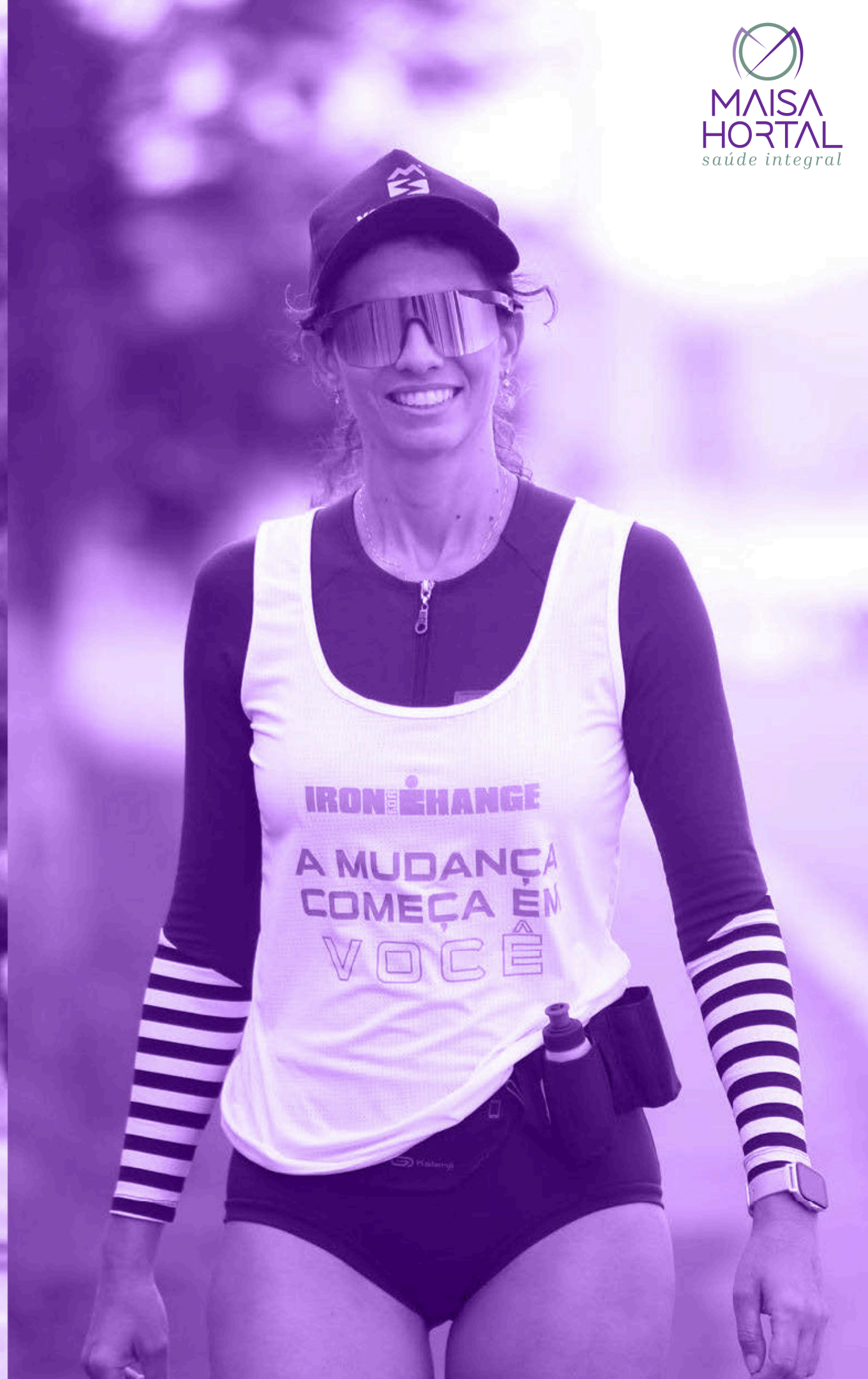


Em 2023 como **triatleta** realizou o **Ironman Brasil 2023** e fundou o projeto **IronFor Change**, um projeto para ajudar as pessoas a fazerem mudanças na vida.

Na sua abordagem médica utiliza o **corpo, os desafios, metas e performance esportiva** como ferramentas de transformação e evolução.

IRON**i**HANGE







INTEGRANDO
SAÚDE

*Dra. Maisa Hortal
convida especialistas!*



Podcast

Integrando Saúde

Um podcast feito por quem vive saúde em todas as suas formas.

Dra. Maisa Hortal trás convidados de diversas áreas para conversarem sobre temas em saúde integral.

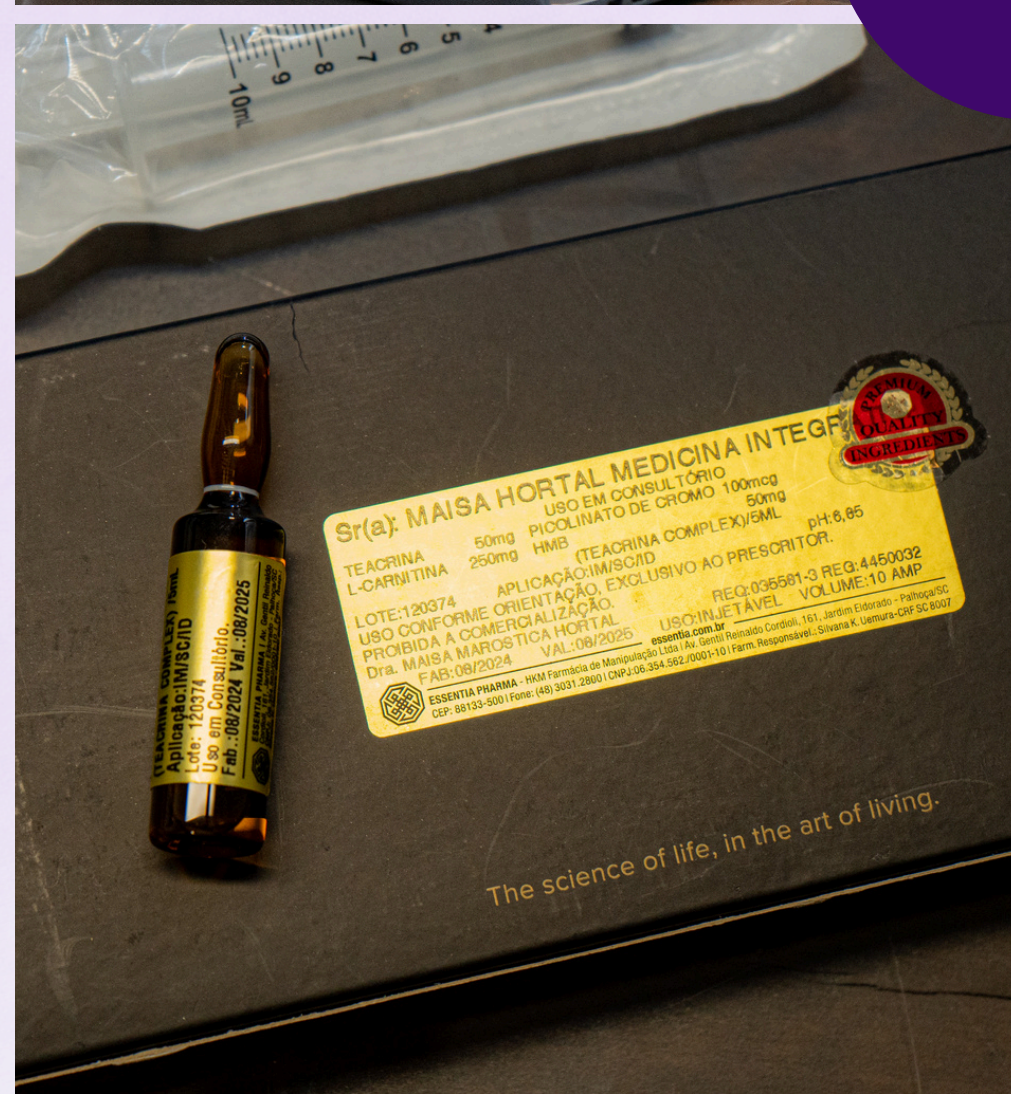


Medicina Integrativa

Dra. Maisa Hortal tem um método único de abordagem dentro da **medicina integrativa**, que une toda a sua trajetória.

Trás uma medicina personalizada com a **Biografia de cada paciente**. A conexão **Saúde-Ambiente**, com a visão "*Sua saúde começa no seu entorno*" e tecnologias e técnicas de ponta nas suas condutas e utiliza a performance esportiva como ferramenta de autotransformação dos pacientes e longevidade.

Realiza palestras, consultas médicas e Programas de bem-estar corporativos.





SERVIÇOS

PALESTRAS E WORKSHOPS

Suas palestras abordam de forma única a Saúde Integral, com metodologias participativas, histórias de vida pessoal inspiradoras e dicas práticas transformadoras.

PROGRAMA BEM ESTAR E BENÉFICOS CORPORATIVOS

Elaboramos para a sua empresa Programas de bem-estar corporativo. Para além de diminuir as sinistralidades do seu plano de saúde, ajudamos o seus colaboradores a construírem hábitos e estilo de vida saudável.



SERVIÇOS

CONSULTA MÉDICA INTEGRATIVA

Programa de acompanhamento médico
Método MMH

PROTOCOLOS PERSONALIZADOS

Emagrecimento;
Hipertrofia;
Performance esportiva;
Disposição e foco;
Imunidade;
Reposição hormonal;
Saúde mental
Cuidados com a pele;
Longevidade.

“A **saúde** começa
no seu **entorno**.”

meditação



alimentação

movimento

Multidimensional: Saúde Física / Mental / Emocional / Energética / Espiritual / Relacional



Tecnologias

Utilizamos algumas **tecnologias diagnósticas** e de intervenção na condução do seu tratamento:

LASERTERAPIA

NEUROMODULAÇÃO PERIFÉRICA

TERAPIAS INJETÁVEIS / NUTRACÊUTICOS

BIOIMPEDANCIA

FOTOBIMODULAÇÃO

TESTES GENÉTICOS

CAMERA TÉRMICA

BOTAS PNEUMÁTICA

Resultado



Quem são meus **pacientes** e clientes?



Adultos jovens buscando **performance esportiva e vitalidade**

É possível praticar esportes de endurance e rendimento e envelhecer com qualidade, esse é o foco do meu acompanhamento médico esportivo.



Adultos maduros buscando **envelhecimento saudável e funcional**

Envelhecer é um processo natural porém requer cuidados e orientações para uma melhor funcionalidade.



Empresas para implantar **Programas de Benefícios e Bem-Estar**

RH e líderes que buscam ajudar seus Colaboradores e o ambiente de trabalho a serem mais saudáveis.



Organizações e eventos buscando médicos palestrantes sobre **Medicina Integrativa, envelhecimento saudável, performance esportiva e longevidade.**

MAISA HORTAL

saúde integral

Será um prazer te receber, fale conosco em um dos nossos canais

 11 982875533

 dramaisahortal@gmail.com

 www.dramaisahortal.com.br

 @dramaisahortal



***A saúde é um conjunto de ações,
e eu quero te acompanhar nessa jornada***