
GABINETE DO ESTUDANTE

ESPAÇO FORMAÇÃO '14/15

ALIMENTAÇÃO E CONFORTO EMOCIONAL

Nem sempre utilizamos a alimentação para satisfazer unicamente a fome, por vezes fazemo-lo como forma de diminuir o *stress* que sentimos ou como meio de nos confortarmos, através de escolhas alimentares menos saudáveis. Assim, esta formação teórico-prática apresenta como objetivos a exploração e compreensão do conceito '*fome emocional*' e a promoção de estratégias de controlo do impulso alimentar.

Designação	ALIMENTAÇÃO E CONFORTO EMOCIONAL
Módulos	M1: Influência das emoções na alimentação
Programáticos	M2: Estratégias para controlar a fome emocional
Datas	25 de março de 2015
Horário	Quarta-Feira 10.00h – 13.00h
Duração	3 horas
Local	Sala de Atos Serviços da Presidência do Instituto Politécnico do Porto
Formador	Miriam Medina (Psicóloga Estagiária – Gabinete do Estudante) <small>▲ nota curricular disponível aqui</small>
Taxa de participação	Estudantes do IPP - 5€ Estudantes de outras Instituições de Ensino Superior - 25€
Inscrições	Formulário de inscrição disponível aqui Data limite: 17 de março de 2015 A confirmação da inscrição e as informações relativas ao processo de pagamento são remetidas por correio eletrónico no dia 18 de março de 2015.

Informações acerca das condições de funcionamento; inscrições e cancelamento; declaração de participação e outras disposições normativas, disponíveis [aqui](#) para consulta.

Serviços

Consulta Psicológica ▲ Saúde e Bem-Estar ▲ Necessidades Educativas Especiais ▲ *Coaching* Psicológico ▲ Formação
▲ Empregabilidade e Carreira ▲ Voluntariado

Contactos

ges@sc.ipp.pt ▲ t. 225571016 ▲ www.ipp.pt