



Curso

***Programa de Mindful eating:
A Alegria de comer conscientemente***

Mindful Eating é um programa de 8 sessões baseado nas práticas da atenção plena que ajuda a restabelecer um relacionamento saudável e feliz com a alimentação e o nosso corpo. Este programa foi criado por Jan Chozen Bays (pediatra e autora do livro Mindful Eating: Re-descobrir um relacionamento feliz e saudável com a comida) e pela psicóloga Char Wilkins.

Mindful Eating é um processo que procura integrar o corpo, a mente e o coração na escolha, preparação e ingestão dos alimentos e envolve todos os sentidos. Isso permite-nos ser curiosos ao investigarmos as nossas respostas à comida e às nossas pistas internas de fome e saciedade.

Este Programa não é guiado por tabelas, dietas, pirâmides ou calorias mas dirigida pela experiência interior de cada um de nós, momento a momento. Também a alimentação consciente substitui a autocrítica pela gentileza e autocuidado. Substitui a vergonha pelo respeito da sua própria sabedoria interior.

| DESTINATÁRIOS | |
|---|--|
| <i>Público-alvo</i> | Público em geral |
| <i>Perfil de Entrada</i> | Público em geral interessado em desenvolver as suas competências para responder numa forma mais consciente à padrões alimentares compulsivos |
| <i>Requisitos de acesso</i> | Acesso a um computador com internet e acesso à plataforma ZOOM. |
| <i>CrITÉRIOS de seleção dos formandos</i> | Ordem de inscrição; Entrevista de seleção com a formadora; Existência de vagas. |
| <i>N.º de formandos</i> | Min 8; Max 12 |



| DESCRIPTIVO DO PROGRAMA | |
|--|---|
| <i>Objetivos Gerais de Aprendizagem</i> | <ul style="list-style-type: none">• Identificação das nossas verdadeiras necessidades• Diagnóstico de padrões reativos e pouco saudáveis, permitindo a possibilidade de nos libertar dos mesmos. |
| <i>Objetivos Específicos de Aprendizagem</i> | <ul style="list-style-type: none">• Integração do corpo, da mente e do coração na escolha, preparação e ingestão dos alimentos, envolvendo todos os sentidos.• Reconhecer as nossas respostas à comida e aos nossos sinais internos de fome e saciedade. |
| <i>Inclui</i> | Suportes didáticos Gravações para apoio da prática |
| <i>Duração</i> | 20h |
| <i>Modalidade da Formação</i> | Sessões online |
| <i>Cronograma</i> | <ul style="list-style-type: none">• Início a 29 de Janeiro de 2022• Duração semanal, aos sábados• Das 16h às 18h30, durante 8 sessões• Término a 19 de Março de 2022. |
| <i>Forma de organização da formação</i> | Formação à distância em sessões síncronas. |
| <i>Idioma</i> | Português |

**FORMADORA***Teresa Ranieri*

Nascida em Itália em 1966, vive em Portugal desde 2005 depois uma permanência de 21 anos na Alemanha.

Teresa medita com dedicação e pratica diária desde 1988, tendo começado com a Meditação Transcendental e dedicando-se ao estudo dos Yoga Sutras de Patanjali, do Sânscrito e da Ayurveda, antes de procurar seguir a via do Buda, ainda na Alemanha, segundo a tradição Theravada.

Desde criança, recebeu uma formação profissional em ballet, dança contemporânea e mais tarde, movimento psicossomático.

Teresa foi bailarina, professora e coreógrafa, reconhecida internacionalmente desde 1985 até 2013, quando decidiu de mudar o seu foco profissional para o ensino de programas baseados em Mindfulness em diferentes contextos sociais, apoiando outros seres humanos na procura de mais equilíbrio na própria vida.

Facilita cursos e retiros em Lisboa, Évora, Setúbal e Porto. Sendo sócia fundadora e vice-presidente da associação Calm Mind cujo objetivo é divulgar e sustentar a prática de Mindfulness em vários contextos sociais.

As suas qualificações incluem:

- Mestrado em Pedagogia (Bruckner Universität, Austria) com uma dissertação sobre a integração de Mindfulness como filosofia de ensino das Artes Corporais;
- Mestranda do curso de pós-graduação "Teaching Mindfulness " Departamento de Psicologia, Bangor University (Reino Unido)
- Certificação pelo ensino do MBSR (Mindful-Based Stress Reduction), Mindful Academy (Espanha) com Bodhin Philip Woodward e Kathy Ward;
- Certificação pelo ensino programa Mindful Eating-Conscious Living com Jan Chozen Bays, MD and Char Wilkins, MSW (Mindfulness-Based Professional Training Institute, University of California- San Diego).

O seu percurso foi inspirado por diferentes professores, entre outros Rebecca Crane, Karunavira, Bridget O'Neil, Gemma Griffith, Cyrian Saunders, Alison Evans and Pamela Duckerin que expressam Mindfulness de forma inovadora, contribuindo para a sua evolução e integração na sociedade.

Acima de tudo, a sua facilitação é informada pela própria prática e participação em numerosos retiros, o percurso académico no contexto do Mindfulness e pelo diálogo com as pessoas que encontra ao longo do seu caminho



| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS | | |
|--------------------------------|---|----------------------|
| Cronograma | Conteúdos | Carga horária |
| <i>29/Jan</i> | O que é Mindfulness e como aplicá-lo à comida | 2,5h |
| <i>5/Fev</i> | <i>Slowing Down</i> — a pausa e a fome | 2,5h |
| <i>12/Fev</i> | Estar cheio, Saciedade e Satisfação | 2,5h |
| <i>19/Fev</i> | Identificar padrões de condicionamento relacionados com o acto de comer | 2,5h |
| <i>26/Fev</i> | Emoções e consciência corporal | 2,5h |
| <i>5/Mar</i> | Os alimentos e o humor | 2,5h |
| <i>12/Mar</i> | Ânsia: desejar a comida (e não só) de forma obsessiva | 2,5h |
| <i>19/Mar</i> | A fome do coração | 2,5h |



METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Assente essencialmente em metodologia experiencial, será também utilizado o método expositivo conjugado com o método interrogativo e demonstrativo.

Serão desenvolvidas 8 sessões síncronas, com a duração de 2,5h cada, com recurso à aplicação ZOOM proporcionando interação entre a formadora e o grupo de formandos.

CRITÉRIOS E METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

| Tipo de avaliação | Momentos | Incidência | Instrumentos/ Métodos |
|---------------------------------|-------------------|--|---|
| Avaliação diagnóstica | Antes da ação | Sobre as expetativas | Balço de conhecimentos prévios e expectativas |
| Avaliação das Aprendizagens | No final do curso | Sobre o desenvolvimento e resultados de aprendizagem | Reflexão Final |
| Avaliação do Processo Formativo | No final do curso | Sobre a qualidade da ação e grau de satisfação dos intervenientes | Questionário de avaliação da ação a formadores/as e de satisfação a formandos/as |
| Acompanhamento Pós-Formação | Após a formação | Sobre o grau de satisfação com os conhecimentos e competências desenvolvidos | Questionário de satisfação sobre os conhecimentos e competências desenvolvidos e suas aplicações práticas |



CERTIFICADO IPPC

Os formandos terão acesso a um certificado de participação emitido pelo IPPC, desde que participem em, pelo menos, 80% das horas totais (isto é, 7 sessões).

RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

Apresentações audiovisuais, documentação em suporte digital, manual, bibliografia.

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Sessões síncronas transmitidas via aplicação ZOOM.

BIBLIOGRAFIA

Bay, J.C. (2017). Mindful Eating: A guide to discovering a healthy and joyful relationship with food. Shambala

Williams, J.M.G., & Penman, D. (2011). Mindfulness: Atenção Plena. Piatkus



INSCRIÇÕES

Data-limite de inscrição: 22 de Janeiro de 2022

Formalização da inscrição através do link – www.ippc.pt/produto/programa-mindful-eating

INVESTIMENTO DO CURSO

INVESTIMENTO TOTAL - 200€

- **Taxa de inscrição – 50€ (IVA incluído)**
 - Pagamento realizado no momento do início do processo de inscrição, através do site IPPC.
- **Restante investimento – 150€ (IVA incluído)**
 - O restante investimento apenas é realizado após a entrevista com a Formadora, via transferência bancária.
- Em caso de desistência, só haverá lugar a reembolso da:
 - *totalidade do valor pago (exceto taxa de inscrição)*, quando for comunicada até 15 de Janeiro de 2022 (inclusive), ficando as despesas de operação bancária (1,50€ + 3,5%) a cargo do formando;
 - *50% do valor pago (exceto taxa de inscrição)*, quando for comunicada até 22 de Janeiro de 2022 (inclusive), ficando as despesas de operação bancária (1,50€ + 3,5%) a cargo do formando;
- Em caso de desistência no decorrer do curso, o valor pago não será reembolsado.

FORMA DE PAGAMENTO

- Transferência bancária para o IBAN: PT50.0036.0146.99100023812.26.
- Referência Multibanco;
- MbWay;
- Cartão de Crédito.

VALIDAÇÃO DE INSCRIÇÃO

Durante o processo de pagamento será realizada uma entrevista com a formadora, validando desta forma a inscrição.

As inscrições só serão formalizadas após a validação do pagamento, devendo, em caso de transferência bancária, ser enviado um comprovativo da mesma para ippc@ippc.pt

Após a receção do pagamento irá receber um e-mail onde constará toda a informação relevante.



NOTAS FINAIS

A inscrição só é considerada efetiva após o respetivo pagamento e confirmação da sua receção pelo IPPC.

NÃO É PERMITA A GRAVAÇÃO DAS SESSÕES SÍNCRONAS SEM O PRÉVIO CONSENTIMENTO DO IPPC.

A inscrição no curso pressupõe a aceitação de todas as condições apresentadas neste documento, sendo a mesma efetivada através da aceitação dos Termos e Condições IPPC, no momento do pagamento, que apresentam um caráter contratual de acordo com o Regulamento de Formação IPPC.