


## INTEGRAÇÃO ACADÉMICA, SAÚDE E BEM-ESTAR **EMBAIXADORES P.PORTO @ SAÚDE MENTAL 2020**

O Programa Embaixadores P.PORTO @ Saúde Mental 2020 oferece um ciclo de sessões formativas temáticas, ao longo de 6 semanas, com o objetivo de capacitar no sentido da promoção e prevenção na saúde mental e bem-estar na comunidade do P.PORTO. A seleção das temáticas do Programa considerou os resultados de uma investigação desenvolvida pelo GIAP, a análise das principais problemáticas identificadas em contexto de atendimento ao estudante neste serviço, e a linha de objetivos propostos na Estratégia Europa 2020. Com uma metodologia muito prática, as sessões formativas possibilitam um melhor conhecimento de cada problemática e dos seus sinais de alerta, a identificação de estratégias efetivas de ajuda, e conhecer as estruturas de apoio existentes na comunidade local. Criada uma rede de Embaixadores P.PORTO, fica o desafio aos estudantes a serem mais proativos em situações de dificuldade ou de crise, porque mais conscientes e competentes!

<b>Módulos Programáticos</b>	Ansiedade; Pânico; Depressão; Perda e Luto; Timidez e Ansiedade Social; Automutilação; Ideação Suicida; Violência no namoro; Discriminação e Preconceito; Perturbações Alimentares; Uso e abuso de substâncias; Gambling
<b>Datas</b>	28 mar; 30 mar; 04 abr; 6 abr; 11 abr; 13 abr; 18 abr; 20 abr; 27 abr
<b>Horário</b>	Segunda-feira e Quarta-feira, 17.00h – 18.30h
<b>Local</b>	P.PORTO - Serviços da Presidência
<b>Formadores</b>	Equipa GIAP@P.PORTO 
<b>Taxa de participação</b>	Estudantes P.PORTO - 10€ Antigos Estudante P.PORTO - 20€
<b>Inscrições</b>	giap@sc.ipp.pt Data limite de inscrições: 18/03/2016 Confirmação de inscrição e informação para pagamento 21/03/2016 (email)

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