

# GABINETE DE SAÚDE E ACOMPANHAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

## Consulta de Psicologia

A Consulta de Psicologia é um espaço de atendimento individualizado e confidencial, que disponibiliza aconselhamento e acompanhamento psicológico à comunidade académica do IPSantarém.

Visa promover o bem-estar psicológico e a saúde mental, assim como proporcionar apoio na gestão dos vários desafios do ciclo de vida.

### DESTINATÁRIOS

Podem recorrer a este Serviço estudantes, funcionários e docentes da Comunidade do Politécnico de Santarém.

### ÁREAS DE INTERVENÇÃO

Gestão de stress e perturbações de ansiedade, perturbações depressivas, perdas e processos de luto, dificuldades relacionais (domínio familiar, íntimo, social, académico, profissional), autocuidado e promoção de estilos de vida saudáveis, desenvolvimento pessoal e questões existencialistas, entre outras.

### FUNCIONAMENTO

O processo inicia-se com o pedido de consulta e marcação de uma sessão de rastreio, onde poderá expor o problema, clarificar o tipo de ajuda que pretende e colocar eventuais dúvidas.

Posteriormente, será agendada a sessão seguinte ou, em caso de grande afluxo de pedidos, ficará a aguardar em lista de espera.

As sessões têm uma duração aproximada de 45 minutos e uma periodicidade semanal ou quinzenal. O período de acompanhamento é variável consoante o caso, problemática e evolução apresentados.

## MARCAÇÕES

- presencialmente, nos Serviços de Acção Social (Edifício Serviços Centrais – Santarém)
- por telefone, através do número 243 309 940
- via email, para o endereço: [saude@sas.ipsantarem.pt](mailto:saude@sas.ipsantarem.pt)

## LOCAL

- Gabinete de Saúde e Acompanhamento Psicopedagógico
- ESES (gab 43, 1º andar),
- ESDRM (gab C.2.11)

## HORÁRIOS

- segunda-feira 09h-13h
- quarta-feira 09h-13h
- quinta-feira 10h-18h (ESDRM)
- sexta-feira 09h-13h