

# 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 do IPSantarém

### 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, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, 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. Será desde logo 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, no Serviço de Saúde e Bem Estar – no Complexo Andaluz – Edifício junto à AE da ESES
- 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

Serviços de Saúde e Bem Estar  
- ESDRM (gab C.2.11)

### HORÁRIOS - 2025/2026

#### COMPLEXO ANDALUZ:

- Dr. Miguel Simão – 2ª feira (9h/13h e 14h/16h)
- Dra. Filipa Sardinha – 3ª feira (9h/11h)

#### ESDRM:

- Dra. Filipa Sardinha – 5ª feira (10h/13h)