

☐ Sobre as consultas de psicologia...

As consultas de psicologia / acompanhamento psicoterapêutico destinam-se a todas as pessoas que queiram:☐

- promover o seu bem-estar psicológico e um funcionamento otimizado em diferentes áreas da vida
- promover o desenvolvimento de recursos pessoais para lidar com situações problemas
- auxiliar na resolução de problemas psicológicos, seja no âmbito de perturbações emocionais, dificuldades relacionais, problemas de adaptação escolar / académica / laboral, problemas de adaptação familiar, entre outros...
- promover o autoconhecimento e auxiliar na exploração de oportunidades de carreira e nos processos de tomada de decisão.

Primeira consulta de psicologia: Superior a 60min.

Consultas seguintes: Duração aproximada de 50min.

Primeiras Consultas e Seguintes:□

Numa **primeira consulta**, é efetuado um levantamento dos motivos que o/a trazem à consulta.

É uma consulta destinada a conhecê-lo/a melhor e ao **problema** apresentado.

Nesta primeira sessão, ou nas seguintes, geralmente, são aplicados alguns **testes psicológicos** que ajudam à compreensão dos sintomas, comportamentos e sentimentos apresentados. Estes são, por isso, uma mais valia na tomada de decisões clínicas e na monitorização do processo de mudança.

Consoante a **avaliação efetuada**, decidir-se-á a eventual necessidade de iniciar um acompanhamento psicológico, com o consentimento do cliente ou encarregado de educação (tutor legal), no caso de crianças/adolescentes.

Caso o cliente necessite de uma intervenção específica que o serviço não possa providenciar, proceder-se-á aos trâmites necessários ao seu encaminhamento para outras valências/serviços mais adequados.

As **consultas seguintes são de acompanhamento/intervenção psicológica**.□ O número total de consultas depende das características específicas de cada caso clínico.

Preços das Consultas:

O preço das consultas varia consoante ter vínculo ou não (atual) com a universidade (Aprovada em conselho de gestão de 17 de setembro de 2020), conforme [Tabela de preços 2020-2021](#)

Nota: Medida extraordinária - Apoios gratuitos para estudantes

Conforme aprovado em Conselho de Gestão, reunido a 17 de setembro de 2020, no decurso do ano académico 2020-2021, e de forma excecional, em conformidade com o efetivado entre os meses de março e setembro de 2020 no âmbito das medidas de apoio implementadas face à COVID-19, o **acompanhamento psicológico destinado a estudantes universitários da Universidade da Madeira continuará a ser realizado a título gratuito.**

A marcação de consultas pode ser feita:

- por telefone (através do n.º 291 209 498 ou do 918159467)
- por email (servico.psicologia@mail.uma.pt)
- ou através do preenchimento do formulário online de marcação de consulta.

Desmarcações:

Se não puder comparecer à consulta agendada, agradecemos que nos informe, de preferência com um mínimo de 24 horas de antecedência.

O seu contacto é importante, por existirem outras pessoas que poderão beneficiar dessa mesma marcação, bem como para procedermos a nova marcação.

Esclareça dúvidas...

□□ **A procura de ajuda psicológica é muitas vezes mediada por muitas dúvidas e hesitações.**

Consulte □ [aqui algumas perguntas frequentes](#) ;□

Leia o que dizem os nossos clientes acerca do apoio psicológico □ ["Relatos na Primeira Pessoa"](#) ;

Aceda ao □ [albúm \(facebook\) psicoeducativo sobre esta temática.](#) _ _

Caso tenha alguma questão, não hesite em nos contactar.□