

Estudantes Universitários

Apoios disponíveis

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.**

[Descarregue aqui](#) a súmula dos apoios disponibilizados pelo Serviço de Psicologia aos estudantes da Universidade da Madeira.

| PROGRAMA DE TUTORIA

Espaço de esclarecimento e orientação aos estudantes da UMa (orientação individual / grupo)

[\[Saiba mais](#)

]

Apoio disponível a todo e qualquer estudante, de forma gratuita, mediante contacto prévio através dos contactos telefónicos e/ou por [email](#)

.

Serve o propósito de **esclarecer dúvidas e questões, apoiar na resolução de problemas e tomada de decisão,** disponibilizar **material de autoajuda, identificar recursos,** encaminhar para as consultas e outros serviços, entre outros.

Workshops / Treino de Competências Pessoais [\[Saiba mais\]](#)

Os treinos de competências pessoais para estudantes universitários visam ajudar a desenvolver e a incrementar competências pessoais (como por exemplo, assertividade, capacidade de resolução de problemas, gestão de conflitos, gestão de tempo, entre outros), de forma a capacitar os estudantes para melhor lidar com os variados desafios e situações-problema que enfrentam diariamente.

| **Consultas Individuais de psicologia** [\[Saiba mais\]](#)

| **Consultas de orientação vocacional e de carreira** [\[Saiba mais\]](#)

Tem por objetivo auxiliar o estudante na construção e implementação do seu projeto de vida, promovendo o seu autoconhecimento, bem como auxiliar na exploração de oportunidades de carreira e nos processos de tomada de decisão.

| **Materiais Psicoeducativos** [\[Saiba mais\]](#)

Disponibilizamos diferentes materiais (folhetos, posts nas redes sociais, artigos...) subordinados a temáticas do estudante universitário.

Não é necessário ter um "problema" para poder beneficiar destes serviços.

Estes serviços também podem auxiliá-lo/a a desenvolver, aperfeiçoar e treinar

um conjunto de capacidades e competências pessoais,

que o/a podem ajudar a ser melhor naquilo que faz.
