

De que modo?

Estabelecendo uma **relação de ajuda**, que permita a criação de uma atitude de empatia e compreensão, **sem juízos morais ou de valor**.



A pessoa pode então ir modificando, se quiser, pensamentos, atitudes e comportamentos, a partir da clarificação de situações, emoções e conflitos, que pareçam ser sem saída ou confusos, analisando motivações e decidindo entre alternativas.

Quando procurar?

Pedir atempadamente ajuda pode ser fundamental para conseguir fazer face a um eventual problema. Muitas vezes pensamos que sozinhos conseguimos aguentar com “o peso do mundo”, mas raras vezes isso é possível. Além disso, o ritmo dos testes e das matérias leccionadas não pára, e a sua capacidade de estudar e conseguir um bom resultado depende de se sentir bem consigo e com os outros. Por isso, se precisar **não hesite em procurar o SAAP**, onde existem técnicos disponíveis para ouvi-lo.

Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

3º Piso

Atendimento

2º feira: 10 h — 15 h

21 361 67 90 (ext. 138)

Marcações: Gabinete de Saúde Escolar
(Enfª Chaves Ferreira)

2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira: 10 h– 16h30

4ª feira: 14h—17h

SAAP

Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

Sabia que...



EXISTE NA ESSCVP UM SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO E APOIO PSICOLÓGICO?

O que é?

É um serviço de atendimento que disponibiliza, a alunos, docentes e funcionários da ESSCVP, **apoio psicológico e aconselhamento**, tendo em vista a promoção do bem-estar, melhorando os níveis de adaptação emocional aos contextos relacionais em geral e, educacionais e profissionais, em particular.



Em que pode ser útil?

Na compreensão e resolução de problemas, como por exemplo:

- **métodos de estudo pouco eficazes,**
- **incapacidade de concentração,**
- **ansiedade nas avaliações e estágios,**
- **receio de falhar,**
- **dificuldades no relacionamento interpessoal,**
- **sentimentos de inadequação,**
- **dúvidas relativamente à sexualidade,**
- **tristeza e solidão.**



Como funciona?

O apoio e aconselhamento é efectuado através de entrevistas individuais, **totalmente confidenciais**, possibilitando ultrapassar problemas pessoais/emocionais, definindo opções de vida e permitindo que cada pessoa tenha de si própria um conhecimento mais amplo e profundo.

