



# SERVIÇO DE PSICOLOGIA Universidade da Madeira



PT

## SÃO MÚLTIPLOS OS DESAFIOS NA JORNADA ACADÉMICA

Em determinados momentos, pode ser útil e / ou necessário procurar:

**ORIENTAÇÃO** (ex.: na tomada de decisão, resolução de algum problema, escolhas vocacionais...)

**AJUDA / APOIO** para promover o bem-estar psicológico e autoconhecimento (ex.: gerir emoções; gerir relacionamentos interpessoais; aumentar a autoconfiança; motivação...)

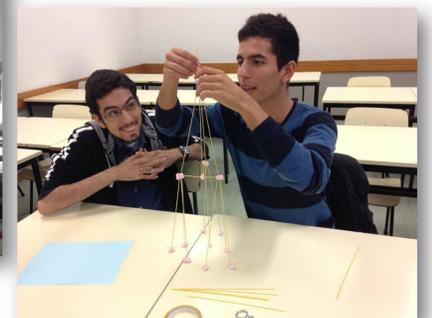
**TREINAR COMPETÊNCIAS** (ex.: assertividade; métodos de estudo)



Atividades:  
Programa de Tutoria



A frequência universitária confere muito mais do que um diploma e pode ser uma oportunidade única para novas experiências, que contribuem para o crescimento pessoal e profissional!



## APOIOS DISPONÍVEIS

### PROGRAMA DE TUTORIA

- Espaço de esclarecimento e de orientação individual / grupo
- Workshops de treino de competências facilitadoras do sucesso académico e transição para o mercado de trabalho.

\* Gratuito, mediante contacto prévio.

### CONSULTAS DE PSICOLOGIA e Orientação Vocacional

**Destinatários:** Estudantes e filhos | Funcionários e filhos | Comunidade exterior

\* Mais informações em [scp.uma.pt](http://scp.uma.pt)

## MATERIAIS PSICOEDUCATIVOS



Accede no site ou no [issuu.com](http://issuu.com) a materiais como:

- *Estudar melhor;*
- *Aprender a relaxar;*
- *Gerir a ansiedade nas apresentações orais (...)*

## ONDE ESTAMOS

Colégio dos Jesuítas  
| 2.ª a 6.ª feira  
| 9h – 12:30  
| 14h – 17h30

Campus da Penteada:  
| Gabinete 1.2 Piso (-1)  
| Terças e quintas-feiras  
| 9h – 12:30

## A NOSSA EQUIPA

### Coordenação

Prof. Luísa Soares



### Psicólogos

Carla Vale Lucas



### Supervisão

Prof. Dora Pereira



Filipa Oliveira



## CONTACTA-NOS



[scp.uma.pt](http://scp.uma.pt)



[servico.psicologia@mail.uma.pt](mailto:servico.psicologia@mail.uma.pt)



+351 291 20 94 98

+351 91 81 59 467

Segue-nos



SERVIÇO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE DA MADEIRA