

## **NOTA IMPORTANTE:**

**Por motivos alheios à nossa vontade, neste momento, as nossas atividades estão a decorrer entre os 2 polos da Universidade da Madeira, entre o Campus da Penteada e o Colégio dos Jesuítas (sem dias pré-determinados), pelo que solicitamos que nos contacte por telefone e/ou por email, antes de se deslocar presencialmente ao sítio.**

**Agradecemos a sua compreensão.**

**A equipa do Serviço de Psicologia (SPUMa)**

---

## Apoios disponíveis

---

[Descarregue aqui](#) a súmula dos apoios disponibilizados pelo Serviço de Psicologia.

### | 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.

Local:

- **Campus Universitário da Penteadá:** 3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> feira das 9h às 12h30 (gabinete 1.2, piso -1)
- **Colégio dos Jesuítas,** Rua do Castanheiro, de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> das 9h - 12h30 e das 14h - 17h30.

### **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.

---