

Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS)



Sabia que...

- A **Universidade Lusíada de Lisboa** disponibiliza um Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção da Saúde do qual pode usufruir gratuitamente.
- É possível modificar a forma como se vê a si mesmo e melhorar a sua relação com os outros.
- Pode alterar a forma como gere as suas emoções perante desafios pessoais, sociais e profissionais.

Contacte-nos... O GAPPS perto de Si!

Procurar um Psicólogo

Passos a dar:

1º - Identifique se existe alguma situação que provoca sofrimento e desconforto psicológicos;

2º - Marque uma 1ª sessão, ainda que esteja inseguro e com dúvidas, dê pelo menos oportunidade a si mesmo para experimentar;

3º - Tenha consciência que este é um **caminho em conjunto**, que implica compromisso e envolvimento do próprio no seu processo terapêutico.

Por vezes, em alguns momentos da vida deparamo-nos com situações exigentes do ponto de vista pessoal, social e académico/profissional que implicam também uma adaptação a novas realidades. Estas situações podem ser avaliadas como eventuais potenciadoras de **contextos de stress, insegurança e incerteza**, sobretudo quando falha o apoio encontrado na rede de suporte social e quando existem elementos prévios de risco, relativos às experiências passadas, à personalidade e à história pessoal.

Para fazer face a estas situações pode ser fundamental procurar **apoio psicológico**, com o objectivo de identificar problemáticas, possibilitar mudanças de comportamento e promover o desenvolvimento psicossocial e bem-estar geral.

Para além de um apoio mais individualizado, pode ser também importante usufruir de intervenções realizadas em **grupo**, ou acções **promotoras da saúde** e de **hábitos e estilos de vida saudáveis**.

GAPPS: o que é?

Tendo em conta todas estas situações, o Instituto de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade Lusíada de Lisboa criou o Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde. O GAPPS pretende contribuir para uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar emocional e social.

Valências:

- Apoio individualizado:
 - psicoterapia de apoio;
 - apoio a situações de crise;
 - orientação e aconselhamento psicológico.
- Intervenção em grupos terapêuticos: partilha de experiências comuns, importantes para o bem-estar físico e emocional, que procuram enriquecer o relacionamento interpessoal de cada um;
- Acções de promoção da saúde e de hábitos e estilos de vida saudáveis.

A quem se destina?

O GAPPS destina-se a alunos, docentes e funcionários a título gratuito. O processo terapêutico é estritamente confidencial.

Horário e marcações:

O GAPPS funciona nas instalações do **Posto Médico da Universidade**.

Para marcações contacte, por favor, o número: **930 432 590**.



GAPPS
Gabinete de Aconselhamento
Psicológico e Promoção da Saúde
Universidade Lusíada de Lisboa