



**Consultas
de Apoio
Psicológico:
Presenciais
ou
online**

Joice Kjolner Worm
Psicóloga Clínica



**ENTIDADE
PROTOCOLADA
ESTÁGIOS
PROFISSIONAIS**

CP OPP: 128933 _ Lisboa/PT_ EPEP: 4763

Contacto:

apoio.psicologico@belasartes.uLisboa.pt

Joice K. Worm
Psicóloga Clínica

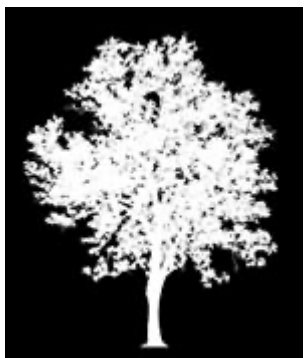
**Consultas
de Apoio
Psicológico**

**FACULDADE DE BELAS-ARTES
UNIVERSIDADE DE LISBOA**

Joice K. Worm

Psicóloga Clínica

Ao longo do nosso desenvolvimento, somos confrontados diariamente por exigências e desafios, tanto a nível pessoal, familiar, social, escolar, académico ou profissional. Isto implica que somos obrigados, mesmo sem querer, a criarmos capacidades motivadoras para nos adaptarmos, conseqüentemente, mudando o nosso comportamento no dia-a-dia. E isto é tão válido que não tem idade para que surjam problemas emocionais. Por isso, é importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa **Saúde Psicológica** e do nosso **Bem-estar**.



Este Gabinete de Apoio Psicopedagógico foi elaborado pensando em si.

Venha ao Gabinete falar comigo! Envie-me uma mensagem por correio eletrónico. Marque a sua consulta. Conte-me a sua história. Será uma honra poder ouvi-l@. Não importa qual o seu problema. Importa compreendermos para obter ajudar.

apoio.psicologico@belasartes.ulisboa.pt

Como se sente hoje?

- * Raramente se interessa pelas coisas da Faculdade e/ou o seu desempenho académico diminuiu?
- * Sente-se triste, infeliz?
- * Preocupa-se muito / anda ansios@?
- * Parece que raramente consegue se divertir?
- * Está muito agitado, não pára quiet@?
- * Está mais irritável, zanga-se com facilidade?
- * Distrai-se e tem dificuldade em concentrar-se numa atividade?
- * Queixa-se de dores (barriga, cabeça, peito...)?
- * Prefere estar sozinho, a maior parte do tempo, mesmo que seja exigido um trabalho em grupo?
- * Seus amigos/colegas, não se interessam por si?
- * Cansa-se mais facilmente e/ou sente-se com menos energia?
- * Tem-se sentido desligad@ dos outros e do que se passa à sua volta?
- * Precisa mais da presença de outras pessoas / está mais "dependente" e/ou comporta-se como se fosse mais nov@ do que realmente é?
- * O padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se? (ex. tem dificuldade a adormecer, dorme demais; come mais, come menos)....

Estas e outras questões podem ser sintomas de que algo estranho está a acontecer consigo. Ao falar com alguém capacitado clinicamente para o ouvir, parte do problema se tornará consciente e mais fácil de gerir uma possível tomada de decisão, para uma mudança providencial e bem vinda em prol da sua saúde mental e emocional.

Como funciona o Gabinete?

De acordo com os princípios éticos dos psicólogos portugueses, este Gabinete de Apoio orienta-se no (1) Respeito pela dignidade e direitos da pessoa; (2) Competência; (3) Responsabilidade; (4) Integridade e (5) Beneficência e Não-Maleficência (tendo interesse em ajudar o utente sem nunca o prejudicar).

Além disso, o psicólogo está ligado a um conjunto de conceitos que define a “**confidencialidade**”, tais como, confiança, respeito, segurança e privacidade. Constituindo assim, a capacidade de se manter todo tipo de comunicação em segredo.

Para que possamos trabalhar em mútua confiança ser-lhe-à pedido que assine um **consentimento informado**.

A Intervenção Psicológica a partir deste Gabinete de Apoio, será realizada **individualmente** ou em **grupo**, caso haja homogeneidade nas queixas emocionais ou quando o utente tenha interesse em partilhar com aqueles que possuam o mesmo tipo de problema.

Haverá um valor a pagar? O pagamento faz parte do processo. Ele é importante no sentido de tornar mais clara a natureza da relação e de aumentar a responsabilidade da pessoa para com o seu tratamento.

Como e Quando posso marcar a minha consulta?

Pode comunicar-se p/ [Joice Kjolner Worm](mailto:Joice.Kjolner.Worm) através do email: apoio.psicologico@belasartes.ulisboa.pt quando sentir necessidade de obter ajuda psicológica em terapia ou aconselhamento.

As consultas poderão ser PRESENCIAIS ou ONLINE.

Resgate a sua felicidade e equilíbrio emocional!