

? COMO MARCAR

» **Diretamente no Gabinete** ou por **telefone** (ext. 293 905 ou direto +351 21 765 02 32) no horário de atendimento para marcações: 2ª e 3ª feira das 11:00 às 12:00 e 5ª Feira das 14:00 às 15:00.

» **Por e-mail** gaa@iscte.pt

» **Cacifo do Gabinete** 242 (junto aos seguranças do Edifício I)

GABINETE DE ACONSELHAMENTO AO ALUNO



Folheto Informativo

ISCTE  Instituto Universitário de Lisboa
Serviço de Ação Social

? O QUE É O GAA

O Gabinete de Aconselhamento ao Aluno (GAA) é o serviço que presta apoio psicológico especializado.

O seu principal objetivo é promover o bem-estar psicológico e o desenvolvimento pessoal, bem como prestar apoio psicopedagógico ao estudante no seu processo educativo.

A equipa do GAA é constituída por dois psicólogos.

? EM QUE SITUAÇÕES PROCURAR O GAA

O GAA é um espaço de ajuda que, através de sessões individualizadas e totalmente confidenciais, pretende apoiar os estudantes a ultrapassar problemas emocionais/pessoais e académicos nomeadamente:

- Dificuldades nas relações interpessoais e familiares;
- Conflitos relativos à sexualidade;
- Depressão, tristeza profunda sem razão aparente, apatia e isolamento;
- Ansiedade geral ou específica, fobias, ataques de pânico;
- Dificuldades em lidar com a adaptação ao Ensino Superior,
- Dificuldades nos métodos de estudo e/ou receios de falhar;
- Grande ansiedade face aos exames;
- Dificuldades de concentração;
- Necessidade de clarificar as suas opções de vida e decisões sobre a escolha da área de estudo ou carreira profissional.

? COMO FUNCIONA

Após o pedido de apoio do aluno, ser-lhe-á marcada uma entrevista de triagem para avaliação do problema e identificação dos objetivos de ajuda pretendidos pelo mesmo.

? É CONFIDENCIAL

Sim, todo o processo é confidencial, incluindo o pedido de ajuda e a vinda ao GAA. Toda a informação é sujeita a confidencialidade.

? ONDE NOS PODEM ENCONTRAR

Estamos no Edifício da Ala Autónoma, no piso 2, salas 201 e 203.

i MAIS INFORMAÇÃO

Organizamos ao longo do ano letivo diversas oficinas temáticas, entre elas a integração no Ensino Superior.

Fica atento(a) ou consulta o Gabinete de Aconselhamento ao Aluno através do link:

www.iscte-iul.pt/gaa