

## Como marcar uma sessão?

- Enviar um e-mail para [martacostapsi@gmail.com](mailto:martacostapsi@gmail.com) ou uma mensagem na página do GAP no Facebook;
- Aguardar a receção de um formulário de pedido de consulta, que deverá ser preenchido;
- Após o preenchimento e submissão do formulário aguardar e-mail com os procedimentos específicos para a marcação das consultas;

NOTA: o e-mail, formulário, página do Facebook e plataforma de consultas são geridos, em exclusivo, pela psicóloga.



# GAP

**GABINETE DE APOIO PSICOLÓGICO**

**Ansiedade, Stress, Inseguranças...  
Conta com o GAP!**

**Contactos:**  
[martacostapsi@gmail.com](mailto:martacostapsi@gmail.com)  
F gapfdl

**Gratuito | Horários variáveis  
Sala - 12.28**



Associação  
Académica  
da Faculdade  
de Direito  
de Lisboa

**Contacto: [martacostapsi@gmail.com](mailto:martacostapsi@gmail.com)**

## Como nasceu o Gap?

O Gap surge da necessidade que os alunos da FDUL manifestaram relacionadas com as questões académicas, de saúde mental e desenvolvimento pessoal.

A AAFDL juntamente com a Direção da FDUL não ficou indiferente, e no final de Abril de 2019 foi criado e inaugurado o GAP

## O que oferece o GAP?

- Consultas individuais
- Esclarecimentos via e-mail
- Workshops
- Consultoria

**GRATUITO!**

## Porque devo contactar o GAP?

**Se sentes:**

- Stress, ansiedade, nervosismo;
- Depressão ou negatividade constante;
- Dificuldades em organizar o tempo ou organizar tarefas;
- Dificuldades em dormir;
- Problemas pessoais e/ou familiares;
- Falta de motivação/energia;
- Dificuldades em fazer amigos;
- Dificuldades de adaptação ao curso, faculdade ou cidade;
- Necessidade/Vontade de melhorar algo em que já se é bom;
- Dúvidas em relação ao que fazer depois de terminar o curso;
- ... ou qualquer outra coisa que te preocupe/ou impeça de realizar as atividades do dia-a-dia.

## Como funciona o Gap?

- O GAP funciona 12 horas por semana em dias e horários (entre 2ª e 6ª) para que possa abranger todos os alunos e as diferentes disponibilidades;
- É gratuito;
- Destina-se a todos os alunos da FDUL, de qualquer ciclo de estudos, incluindo os alunos de mobilidade;
- A frequência do GAP obedece à concordância de um regulamento, que será dado a conhecer na primeira sessão (ou sempre que solicitado);
- As sessões têm a duração aproximada de 50min, com frequência variável.