

## CHEQUE-PSICÓLOGO | ENSINO SUPERIOR

### O que é?

O Cheque-Psicólogo é uma medida criada para **facilitar o acesso aos cuidados de Saúde Mental dos/as estudantes de instituições de ensino superior portuguesas**, visando reduzir as dificuldades de acesso a este tipo de serviços e colaborar no esforço contínuo de redução do estigma associado a problemas de Saúde Mental.

O apoio contempla a atribuição de **12 Cheques-Psicólogo** (i.e., 12 sessões com um profissional da Psicologia).

### Quem pode beneficiar?

A medida destina-se a **estudantes** que necessitem de apoio para lidar com:

- Problemas de Saúde Mental frequentes, como a ansiedade ou a depressão (mais informações sobre estes problemas no [Portal Eu Sinto.Me](#)).
- Problemas no plano individual, social e académico com impacto na Saúde Mental. Por exemplo, dificuldades relacionais, ansiedade com exames, situações de vida com potencial impacto na vida académica (mudança de cidade, luto, ruptura numa relação amorosa/divórcio).
- Questões relacionadas com o desenvolvimento vocacional e gestão pessoal de carreira.
- Problemas de Saúde Física com impacto na Saúde Mental (por exemplo, doença crónica).

### A medida não se destina:

- A estudantes que apresentem sintomas com duração superior a um ano e seis meses.
- A estudantes que apresentem consumo problemático de substâncias e comportamentos aditivos.
- A estudantes com diagnóstico de perturbação psicótica ou bipolar, diagnóstico de perturbação da personalidade.
- A estudantes que apresentem tentativas de suicídio prévias ou risco de suicídio.
- A estudantes com necessidades educativas específicas (devendo este acompanhamento ser garantido pelas próprias instituições de ensino superior).

### Como funciona?

- **O cheque é solicitado pelo/a estudante**, junto do SAS.
- **O estudante** escolhe um dos/as Psicólogo/as registados numa **lista nacional de prestadores/as**, a disponibilizar no portal [e.Portugal.gov.pt](http://e.Portugal.gov.pt).
- Os primeiros **2 Cheques-Psicólogo** (2 sessões) destinam-se ao processo de **avaliação e diagnóstico**, durante o qual o Psicólogo/a determina se o/a estudante preenche os critérios de acesso à medida.

- Verificadas as condições, são atribuídos os restantes **10 Cheques-Psicólogo**. Nas situações em que os critérios de acesso não são preenchidos, sempre que possível, o/a estudante é encaminhado/a para outros serviços de apoio.
- Em **casos excepcionais**, pode realizar-se apenas 1 sessão para efeitos de avaliação/diagnóstico, da qual pode resultar: a) a verificação de critérios de exclusão (e encerramento do processo); b) o encaminhamento, sempre que possível, para outros serviços de apoio disponíveis; c) a passagem imediata para as 10 sessões de acompanhamento subsequentes.
- No final do processo, Psicólogo/a poderá comunicar com o SAS para efeitos de: a) sinalização da necessidade de existir uma continuidade do acompanhamento ou *follow-up*; ou b) sinalização de situações de *dropout* do processo que, pelo potencial risco associado, exijam acompanhamento.

#### Qual é a validade?

- Entre a utilização do primeiro e último Cheque-Psicólogo não deve passar mais de um ano (**validade de 12 meses a partir da data de emissão do primeiro Cheque**).
- Os Cheques-Psicólogo podem ser **cancelados** a pedido do beneficiário/a, por falta a duas sessões sem aviso prévio, ou ultrapassagem da data de validade.

**Para mais informações, contacte a DGES ou a Ordem dos Psicólogos Portugueses.**