



FAQ

CHEQUE-PSICÓLOGO

1. 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 Psicólogo).

2. 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, rutura 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).

3. Quais os documentos e requisitos necessários para pedir o cheque-Psicólogo?

- Para fazer o pedido, o estudante tem que estar a frequentar o ensino superior, fazer uma autenticação no portal <https://www.gov.pt/>, através da Chave Móvel Digital ou Cartão de Cidadão, e indicar o nome da instituição de ensino superior que frequenta e o tipo de ciclo de estudos em que está inscrita/o.
- O estudante pode estar inscrito em qualquer tipo de curso (curso técnico superior profissional, licenciatura, mestrado, mestrado integrado, doutoramento ou outro), podendo também ser abrangidos estudantes estrangeiros.

4. Como funciona?

- **O cheque é solicitado pelo/a estudante** no portal <https://www.gov.pt/> selecionando a Instituição de Ensino Superior (IES) que frequenta;
- Após o pedido **a IES pode pedir informação adicional ao estudante**, dispondo de um período configurado para análise do pedido, de 30 dias, indeferindo ou deferindo o pedido;
- Com o pedido deferido, os Serviços de Ação Social (SAS) da IES emitem o código do primeiro cheque-psicólogo;
- O/A estudante escolhe um dos/as psicólogo/as registados numa **lista nacional de prestadores/as**, registados na bolsa disponível no Portal.
- 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 **cheques-psicólogo**, até ao **limite de 10**. 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 excecionais**, pode realizar-se apenas uma 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, o/a psicólogo/a poderá comunicar com o SAS para efeitos de:
 - a. sinalização da necessidade de existir uma continuidade de acompanhamento ou *follow-up*; ou
 - b. sinalização de situações de *dropout* do processo que, pelo potencial risco associado, exijam acompanhamento.

5. 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 caso a validade dos mesmos tenha sido ultrapassada.

+INFORMAÇÕES/CONTACTO: Serviços de Ação Social do Politécnico de Leiria
medidas.saude@ipleiria.pt