

# APOIO PSICOLÓGICO PARA DOCENTES

ATENDIMENTO PRESENCIAL E ONLINE



## JÁ SENTIU:

**ANSIEDADE, STRESS,  
DEPRESSÃO, BURNOUT?**

**DIFICULDADE EM  
CONCILIAR A VIDA PESSOAL  
E PROFISSIONAL?**

**DESMOTIVAÇÃO FACE  
A NOVOS DESAFIOS?**

**DESEJO DE ABANDONAR  
A DOCÊNCIA?**

**DESINTERESSE POR PESSOAS  
E SITUAÇÕES NOVAS?**

## ATENDIMENTO PRESENCIAL

De 2.ª a 6.ª feira, entre as 09h e as 16h  
(horário flexível caso se verifique necessário)  
Atendimento Online  
(Através de marcação prévia)

## EQUIPA TÉCNICA:

Rosário Grou  
Andreia dos Santos

## UNIDADE PSICOLÓGICA - EDU CASCAIS

Morada: Av. Pedro Alvares Cabral nº 242,  
2750-184 Cascais  
Email: [psicologia.escolar@cm-cascais.pt](mailto:psicologia.escolar@cm-cascais.pt)

\*Apoio para todos os docentes do ensino público,  
privado e solidário, que exerçam  
a sua atividade profissional no concelho de Cascais.