

# PSICOLOGIA

## Recorra ao nosso Gabinete



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE  
LORDELO DO OURO E MASSARELOS

**Ter problemas é normal. E se quiser podemos ajudar a resolvê-los!**

Na União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos existe um Gabinete de Psicologia, com uma profissional com muitos anos de experiência e membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, que pode ajudar em casos:

### Em que circunstâncias procurar ajuda psicológica?

Sempre que tenha algum problema que interfira no seu quotidiano, na sua vida e de modo a promover um equilíbrio do seu bem-estar pessoal e interpessoal.

**A ajuda psicológica é fundamental para o seu equilíbrio.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE

R. de Serralves, nº 8 4150-701 Porto . R. Campo Alegre, nº244 4150-169 Porto

✉ geral@uf-lordelooouromassarelos.pt ☎ 226 166 910 / 226 061 020





UNIÃO DAS FREGUESIAS DE  
LORDELO DO OURO E MASSARELOS



É necessária a marcação  
prévia através dos telefones



226 061 020 / 961 557 471

A Psicóloga da UFLOM pode ajudá-lo(a) em  
situações como:

- :: Depressão (tristeza, angústia, irritabilidade, fadiga, dificuldades de concentração ou de sono, perda de energia).
- :: Ansiedade (stress, fobias, medos...)
- :: Problemas relacionais / de adaptação.
- :: Luto ou perdas.
- :: Traumas, violência doméstica ou abusos.
- :: Maus-tratos (crianças, adultos ou idosos).
- :: Abuso sexual ou violação.
- :: Situações relacionadas com agressão (baixo controlo de impulsos, raiva ou agressividade).
- :: Divórcio.
- :: Regulação das responsabilidades parentais (Dificuldades parentais, dificuldades interpessoais e aconselhamento familiar)

# Gabinete Psicologia

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE

R. de Serralves, nº 8 4150-701 Porto . R. Campo Alegre, nº244 4150-169 Porto



geral@uf-lordelooouromassarelos.pt



226 166 910 / 226 061 020