

## ESPAÇO S

- O Espaço S – Saúde, Sexualidade e Psicologia constitui-se como uma resposta única e diferenciadora a nível da saúde física e mental no concelho de Cascais;
- Atende jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 30 anos;
- Garante o acesso gratuito, confidencial, e uma resposta/informação qualificada e humanizada sobre as diversas problemáticas com as quais os jovens se confrontam ao longo do seu processo de desenvolvimento;
- Tem como propósito ouvir, aceitar e esclarecer sem julgamento, quem procura ajuda;
- Tem uma equipa composta por:

### EQUIPA TÉCNICA



## ESPAÇO S

- **Serviço de Psicologia:**

- Psicoterapia Individual
- Grupos Terapêuticos
- Psicologia da Gravidez e Maternidade na Adolescência
- Aconselhamento Parental
- Consulta de Violência no Namoro

- **Serviço de Nutrição**

- Educação alimentar, gestão de peso, intervenção nutricional em diversas patologias

- **Serviço Clínico – Medicina e Enfermagem:**

- Existem diversos tipos de consultas centrados especialmente na área da contraceção e sexualidade, clínica geral e planeamento familiar e formação no âmbito da sexualidade.

### **Espaço S**

Loja Cascais Jovem – Cascais  
Av. Valbom nº 21 – 1º Andar  
Cascais

### **Horário:**

Segunda a sexta-feira, das 8h00 às 18h00

### **Telefone:**

214 815 913 / 912 141 244

### **Email:**

[espaco.s@cm-cascais.pt](mailto:espaco.s@cm-cascais.pt)