

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contactos

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Apoio psicológico por marcação:**

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

**FEUP** FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

# Entrei na faculdade

# E agora?

## Novos desafios

---

Entrar para a faculdade implica muitas alterações às quais nem sempre é fácil adaptar:

- Procurar uma nova casa ou quarto
- Turmas e escola maiores
- Gerir o próprio dinheiro
- Gerir o próprio tempo
- Escolher atividades a frequentar
- Estabelecer novas relações
- Ajustar relações anteriores
- Estar longe das redes de apoio habituais
- Gerir expectativas dos amigos e familiares
- Gerir as próprias expectativas

**A faculdade pode ser um lugar de surpresas e desilusões.**

**E isso é normal!**

## Podes acabar por sentir-te...

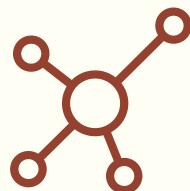
---

- Sozinho/a
- Perdido/a
- Desajustado/a
- Inferior aos/às teus/tuas colegas
- Triste
- Nervoso/a
- Desiludido/a com algumas disciplinas ou parte do curso

## Mas também poderás experienciar...

---

- Maior autonomia
- Independência
- Liberdade
- Sensação de responsabilidade
- Sentimentos de conquista
- O prazer de criar novos laços



## Como lidar com tudo isto?

---

Deixamos algumas dicas de como lidar ainda melhor com esta nova fase:

- **Olha por ti!** Concentra-te em encontrar um equilíbrio pessoal em que te sintas bem contigo próprio/a.
- **Saber dizer SIM e NÃO.** Existem muitas ofertas para desenvolveres a tua vida social (festas, saídas, atividades, grupos académicos). Seleciona aquilo que faz mais sentido para ti.
- **Enfrentar as dificuldades.** Pergunta quando não souberes e procura ajuda! Este é um período de transição e há dúvidas e desconhecimentos naturais.
- **Organiza o teu dia.** É impossível fazeres tudo ao mesmo tempo. Prioriza as tuas tarefas e lida com uma de cada vez.
- **Aprender a lidar com o stress.** A pressão pode desencadear sentimentos de angústia e descontrolo. Tenta perceber quando e porque isto acontece. Para aliviar a pressão, pode ser útil a prática de exercício físico ou de exercícios de relaxamento. Caso sintas que está a ser difícil gerir o stress sozinho/a, procura ajuda psicológica.

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contacts

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Psychological support by appointment:**

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30

and from 14:30 to 17:30

**FEUP** FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

I'm in college

Now what?

A decorative graphic at the top and bottom of the page consisting of two circular areas filled with tangled, overlapping ribbons. The left area features grey ribbons, while the right area features a vibrant rainbow of colors including red, orange, yellow, green, blue, and purple.

## New challenges

---

Joining college demands several changes to which it is not always easy to adapt:

- Finding a new house or bedroom
- Bigger classes and school
- Managing own money
- Managing own time
- Choosing activities to do
- Establishing new relationships
- Adjusting to prior relationships
- Being apart from usual support net
- Managing family and friends' expectations
- Managing own expectations

**College can be a place full of surprises and disappointments.**

**And that's ok!**

## You may end up feeling...

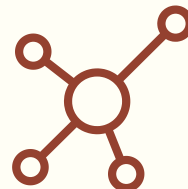
---

- Alone
- Lost
- Not fitting in
- Inferior to your classmates
- Sad
- Nervous
- Disappointed about classes or the course itself

## But you can also experience...

---

- More autonomy
- More independence
- Freedom
- Sense of responsibility
- Feeling of accomplishment
- The pleasure of making new bonds



## How to handle all of this?

---

We leave you some tips on how to handle this new step of your life even better:

- **Look out for yourself!** Focus on finding a personal balance where you feel good about yourself.
- **Know when to say YES or NO.** There are many offers when it comes to social life (parties, going out, academical groups). Choose what makes sense to you and don't feel bad about it.
- **Facing difficulties.** Don't be afraid to ask when you don't know something and look out for help! This is a transition period where doubts and not knowing are natural.
- **Organize your day.** It is impossible to do everything at once. Prioritize your tasks and deal with things one at a time.
- **Learn how to manage stress.** Pressure may cause feelings of distress and being out of control. Try to understand when and why this happens. To release pressure, exercising and relaxation practices may be useful. In case you're feeling you can't deal with this alone, seek psychological help.