

---

**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 15:30

**GABINETE DE ORIENTAÇÃO E INTEGRAÇÃO**

**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). Selecciona 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.