
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

spo@fe.up.pt | psispo@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Preciso de
organizar-me...**

Mas como?



O que mudou?

A exigência académica na faculdade pode ser muito diferente daquela que encontraste até aqui. O **ritmo** e **volume de trabalho** são diferentes e é **esperado que o teu estudo** passe a ser **mais ativo** e **autónomo**. São muitas as mudanças:

- As turmas são maiores e a relação entre professores e alunos menos próxima.
- Há menos aulas por cada tema, o que implica que cada aula seja carregada de mais matéria.
- Cada professor gere apenas a sua disciplina, não havendo necessariamente um conhecimento sobre as exigências das outras. Pode haver sobreposição de prazos e avaliações.
- Se, por algum motivo, não entregares um trabalho ou faltares a um exame, é provável que o/a professor/a não te procure.
- Se faltares a uma aula, é possível que ninguém se aperceba.

Tudo isto pode tornar o estudo mais satisfatório ou parecer assustador!

O que te pode ajudar nesta nova fase

São muitas as estratégias que podes adotar para facilitar a tua organização e gestão de tempo. Deixamos-te algumas dicas que podem ser úteis nesta nova fase:

- **Reserva algumas horas por semana, para estudo autónomo, por cada disciplina.** Investe em **metodologias de estudo ativas** através de **prática de exercícios** e **síntese** de apontamentos, de forma a consolidares e não deixares acumular a matéria.
- **Define os teus próprios prazos.** Sugerimos que te proponhas a completar as tarefas com **24 horas de antecedência** do prazo realmente estabelecido. Assim ganharás tempo de manobra, caso seja necessário.
- **Procura reunir todas as tuas dúvidas e pesquisa as soluções dentro de todos os meios que tenhas à disposição.** Se não conseguires sozinho/a, agenda uma **reunião com o/a teu/tua professor/a** e esclarece o que for necessário.



- **Encontra companheiros/as de estudo e de ida às aulas.** Além de poderem ser boas fontes de **partilha de conhecimento e preocupações**, terás uma **companhia que te motiva** a frequentar as aulas.
- **Não te esqueças que, apesar de a tua família e amigos poderem estar mais distantes, eles podem continuar a ser uma boa fonte de apoio.** Conversa com eles sobre o que te preocupa.
- **Se a motivação faltar, lembra-te do que te trouxe até aqui.** Pensa nas tuas **ambições**, no que o **curso** te pode **trazer** e onde te pode **levar**!
- **Encara os desafios de forma construtiva!** Se olhares para cada dificuldade como uma **oportunidade de aprendizagem**, a tua experiência académica será mais positiva.
- **Vê-te como o/a principal responsável e gestor/a do teu próprio estudo.** Propõem-te a procurares a **tua melhor forma de estudo** e implementa-a, conforme as tuas necessidades.

E não te esqueças...

É natural e expectável que a adaptação a estas diferenças leve algum tempo. Faz parte do processo de aprendizagem aprenderes a ser um/a estudante de sucesso!