
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

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.