

Kit Estudante Universitário

A entrada no Ensino Superior constitui um passo importante.□

Representa o iniciar de um novo projeto, que se faz acompanhar por múltiplos desafios, exigências e experiências de vida:

- Ajustar-se a um novo contexto, com regras próprias;
- Estabelecer novas relações (com os colegas e professores);
- Lidar com prazos de entrega de trabalhos e relatórios;
- Preparar-se para as frequências e exames;
- Trabalhar em grupo e realizar apresentações de trabalhos;
- Gerir o tempo (estudo, lazer e trabalho) e as finanças;
- Preparar-se para a entrada no mercado de trabalho e construir o seu projeto de vida
- Gerir a vida e as relações familiares
- Entre outros.

Para dar resposta a tamanhos desafios, necessitas pôr em uso

um conjunto de competências chave (ex.: gestão de tempo, autorregulação da aprendizagem, confiança, perseverança, trabalho em equipa) que te ajudarão a te adaptares à universidade e que facilitarão a transição para o mercado de trabalho.

É neste sentido que disponibilizamos diferentes tipos de apoio para ti [[sabe mais aqui](#)], no sentido de treinar determinadas competências que te ajudem a alcançar os teus objetivos pessoais e académicos.

É também por isso que disponibilizamos diferentes materiais psicoeducativos, próximos à tua realidade universitária, esperando que te possam ser uma mais valia neste percurso académico.



 **Geral**

| General topics

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[aqui\]](#)

[\[available here\]](#)

[\[available here\]](#)

[aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[\(Folheto\)](#)

[\[disponível aqui\]](#)

Antologia de Textos de Referência

Kit do "Bem-estar" - Cios úteis

A responsabilidade de ser

PT

How to juggle it all - anxie

Being homesick

Perturbações de comportamento

PT

Ferimentos Autoinfligidos

Saúde Mental (Artigo "Já c

Saúde Mental

Como ter uma boa noite d

Gerir a Ansiedade

| Manage anxiety

[\[disponível aqui\]](#)

[aqui\]](#)

[aqui\]](#)

[aqui\]](#)

[aqui\]](#)

Nas apresentações orais

Nos exames [\[disponível](#)

PT

No Estágio [\[disponível](#)

PT

Defender com confiança o [\[disponível](#)

PT

Aprender a relaxar [\[disponível](#)

PT

PT

Estudar melhor

| Study Better

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[here\]](#)

[\[available here\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

Quero estudar

Põe-te em form

□ **How to improve** [\[available](#)
EN

How to study b

Perfeccionismo

Não deixe p [\[Dá](#)

Orientação Vocacional □

| Vocational Orientation

Recursos v [\[Portel](#) onais onl

["Design the future"](#)

- Quiz "Descobre a tua [profissão aqui](#)

Objetivo: Ajudar os jovens a explorar e identificar as

- Masterclass Design the [future aqui](#)

Objetivo: Ajudar os jovens a preparar-se para a
Transição para o mercado de trabalho

| Transition to the labour market

[aqui](#) Investa em [competências](#)
PT

[aqui](#) O que quero [disponível](#) de fazer
PT

[\[disponível aqui\]](#) Proatividade: um MUST H

[aqui](#) Apostar em [disponível](#) outros
PT

[\[disponível aqui\]](#) Férias à porta. Saiba como

Fazendo crescer o meu ca

[\[disponível aqui\]](#)

Como quero [disponível](#) o m

[aqui\]](#)

PT

Relacionamentos interpessoais

Dizer não... [\[A](#)

[\[disponível aqui\]](#)

Como manter s

[\[disponível aqui\]](#)

Quando d [disponível](#) us é

[aqui\]](#)

PT

* Artigos publicados na Revista Et Al. da Académica da Madeira.

Na nossa página de facebook pode encontrar outros conteúdos subordinados a estes temas (nomeadamente dicas práticas sobre o estudo, gestão de tempo, concentração...) [\[Aceda aqui\]](#).