

U LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

**ENTREI NA
UNIVERSIDADE!
E AGORA?**



INSPIRE .
EXPIRE .
VIVA MAIS
SAUDÁVEL .



CENTRO MÉDICO

UNIVERSIDADE DE LISBOA

A entrada para a Universidade é um momento enriquecedor e estimulante. Vais lidar com diferentes exigências que envolvem a tua capacidade de corresponder às exigências académicas impostas.

Se em alguma fase a tua integração não corresponder ao desejado é importante que tentes identificar se, tu e a tua Escola, e tudo o que vos rodeia estão a relacionar-se de forma saudável. Se não estiverem, podes pensar em trabalhar algumas competências, como: a autoestima, as tuas expectativas, as estratégias de ação, o envolvimento com a Faculdade, a tua forma de gerir o *stress* e as tuas relações interpessoais.

Se precisares de ajuda podes contar com o **Centro Médico da Universidade de Lisboa**.

ESTADIO.ULISBOA.PT

 [FACEBOOK.COM/ESTADIO.ULISBOA](https://www.facebook.com/ESTADIO.ULISBOA)

 [@ESTADIOUNIVERSITARIODELISBOA](https://www.instagram.com/ESTADIOUNIVERSITARIODELISBOA)

CAMPUS DA CIDADE UNIVERSITÁRIA

CM.CIDADEUNIVERSITARIA@ESTADIO.ULISBOA.PT

TEL.: +351 210 493 472 / 473

CAMPUS DA AJUDA

CM.AJUDA@ESTADIO.ULISBOA.PT

TEL.: +351 210 493 560