

# A Transição para a Universidade

## FOLHETO INFORMATIVO

Serviço de Ação Social do Iscte - Instituto Universitário de Lisboa  
Gabinete de Aconselhamento ao Aluno  
MOD. SAS.GAA.24.02

## Transição para a Universidade

Ao longo da vida passamos por diversas transições que nos podem causar entusiasmo ou o inverso, sentimentos de incerteza e insegurança, sendo o ingresso na Universidade uma dessas transições. A entrada no Ensino Superior traz alguns desafios, implica adaptarmo-nos a novos ambientes, conhecer novas pessoas, lidar com novos colegas e novas exigências associadas ao trabalho académico. É uma fase de mudanças a vários níveis:

- **peçoal** (transição da adolescência para a idade adulta, mudança de meio social, aumento da responsabilidade);
- **intelectual** (maior competitividade e exigência académica que requerem diferentes hábitos de estudo, organização e gestão do tempo, novas competências e desafios);
- **relacional** (integração social num novo ambiente com um diferente grupo de pares).

Os estudantes deslocados, têm ainda que lidar com o afastamento de casa dos pais, a separação do grupo de amigos e do seu ambiente habitual.

Este tempo de transição exige que lides com as mudanças. É importante não esqueceres que a adaptação às mudanças leva tempo e podes sentir-te inquieto com a quantidade de coisas que estão a acontecer. Nem sempre estamos preparados para estas transições que são normais e necessárias, e por isso é frequente que possas experienciar sentimentos diversos.

## O que podes sentir?

- medo de falhar, sobretudo se te sentires excessivamente pressionado pelos outros. A exigência académica e competitividade no Ensino Superior é maior, podes sentir dúvidas sobre as tuas capacidades o que pode afetar a tua concentração e rotinas de trabalho;

## Serviço de Ação Social

- perdido porque o Ensino Superior é substancialmente diferente do Ensino Secundário, exige maior autonomia no estudo, o ritmo de exposição nas aulas é muito superior e a relação entre professor/estudante pode ser mais distante;
- dececionado porque as expectativas que tinhas em relação à entrada na Universidade são diferentes face à realidade;
- dificuldades em lidar com a pressão relativamente à quantidade de trabalho que te é exigida. Lembra-te que todos temos diferentes ritmos de trabalho, podes ter que experimentar novos métodos de estudo até que encontres o que melhor se adequa a ti;
- dúvidas sobre a tua escolha de curso, sobretudo se a tua decisão teve por base as expectativas dos outros ou se não entraste na tua primeira opção;
- sozinho, com dificuldade em fazer amizades. Podes ter a impressão de que para os teus colegas a integração social neste novo meio está a ser mais fácil do que para ti o que pode acentuar a tua sensação de isolamento;
- dificuldade em adaptares-te à autonomia e independência desta nova fase, é tudo um desafio, principalmente se fores deslocado. Podes sentir mais saudades de casa do que estavas à espera. Mesmo que já te sintas integrado, por vezes, podes ainda sentir-te sozinho, sem o apoio da tua rede habitual de suporte;

## O que te pode ajudar?

Adaptarmo-nos às mudanças e conhecer outras pessoas leva tempo. Quando tudo é novo podes ficar demasiado inquieto com o que não sabes ou o que ainda não entendes. Não tenhas receio de perguntar e lembra-te que, no início do ano, os teus colegas sentirão o mesmo. Procura encarar essas situações como um desafio. Há alturas no ano em que é natural sentires pressão com os trabalhos, os exames, apresentações orais, etc... **É uma experiência comum, não é só contigo.**

Serviço de Ação Social do Iscte - Instituto Universitário de Lisboa  
Gabinete de Aconselhamento ao Aluno  
MOD. SAS.GAA.24.02

## Serviço de Ação Social

### Procura:

- Planear antecipadamente o teu estudo, pode reduzir a pressão. É importante definires claramente os objetivos que pretendes atingir, planear as atividades e tarefas que tens que levar a cabo, fazeres uma gestão do tempo, organizares os apontamentos e os esquemas da matéria e, progressivamente, ires identificando o método de estudo mais eficaz para ti;
- Lembra-te que a pressão pode ser usada num sentido positivo, como forma de te motivares;
- Procura diferenciar o que são as tuas próprias expectativas das dos outros;
- Mantém um equilíbrio entre a tua vida pessoal e a vida académica, i.e., entre o estudo, o lazer, a atividade física e o contacto com outras pessoas, seja família, amigos ou colegas da faculdade;
- Cria uma rotina para os teus dias/semanas. Cada um de nós trabalha eficazmente de forma diferente, em diferentes períodos do dia, em locais diferentes. Tenta perceber o que melhor se adequa a ti;
- Procura separar tempos de estudo de tempos de pausa e lazer. Equaciona a possibilidade de estudares em diferentes locais, como por exemplo a biblioteca da Universidade, cafés, sala de estudo, etc. Experimenta o que funciona melhor para ti;
- Pondera a possibilidade de entrar em diferentes grupos que o Iscte tem à tua disposição (tuna académica, desporto, núcleos de estudantes, Associação de Estudantes do Iscte, AIESEC, grupo de teatro, coro, etc.). Estes grupos podem ajudar-te na tua integração social.

## Serviço de Ação Social

### O que temos para ti!

Para te apoiar em todo este processo de transição e na tua integração e sucesso académico temos disponível o programa de desenvolvimento de competências pessoais e académicas para os estudantes do 1º ano.

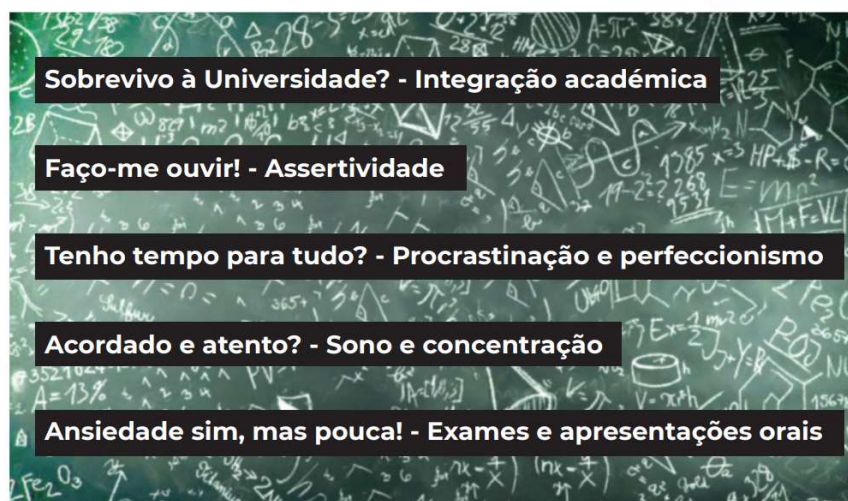
Serviço de Ação Social / Gabinete de Aconselhamento ao Aluno

### FUC 1.º ano!

Fórmula para ultrapassar  
as complexidades do 1.º ano



Ciclo de workshops



Este programa consiste num conjunto de 6 workshops temáticos, onde se irão abordar assuntos tão importantes para a tua adaptação como: relação com os outros; comunicação assertiva; procrastinação; perfeccionismo; sono e concentração; apresentações orais e ansiedade aos exames.

Irás ter a oportunidade de conhecer, desenvolver e treinar estratégias para lidares da melhor forma com os desafios da entrada no Ensino Superior.

Fica atento à divulgação e **PARTICIPA**, vais perceber que há mais colegas a sentir o mesmo que tu!

Serviço de Ação Social do Iscte - Instituto Universitário de Lisboa  
Gabinete de Aconselhamento ao Aluno  
MOD. SAS.GAA.24.02

## Serviço de Ação Social

### Laboratório de Competências Transversais (LCT)

O LCT tem uma oferta variada de unidades curriculares (UC's) que te podem ajudar neste processo de transição, alguns exemplos de UC's:

- Gestão do Stress
- Métodos e Técnicas de Estudo
- Organização Pessoal e Gestão do Tempo

Podes obter mais informações [aqui](#) ou enviando um email para [lct@iscte-iul.pt](mailto:lct@iscte-iul.pt)

### Contactos:

É importante não evitares o problema. Se sentires que os teus recursos pessoais não estão a ser suficientes para fazer face à situação, contacta o SAS/GAA para informações, rastreio especializado e encaminhamento.

Email: [sas.gaa@iscte-iul.pt](mailto:sas.gaa@iscte-iul.pt)

Telefones: +351 210 464 039 ou +351 21 790 3000 (opção 1 e 4) no horário de marcações: 9:30-12:30 / 14:30-16:30

Para mais informações consulta o nosso [site](#)

### Outros Contactos Importantes:

**Conselho Pedagógico (CP):** [secretariado.cp@iscte-iul.pt](mailto:secretariado.cp@iscte-iul.pt)

#### Serviços de Gestão do Ensino:

Licenciatura: [licenciatura@iscte-iul.pt](mailto:licenciatura@iscte-iul.pt)

Mestrado e pós-graduações: [mestrado@iscte-iul.pt](mailto:mestrado@iscte-iul.pt)

Doutoramento: [phd@iscte-iul.pt](mailto:phd@iscte-iul.pt)

Unidade de Acesso e Integração dos Estudantes: [admissions@iscte-iul.pt](mailto:admissions@iscte-iul.pt)

## Serviço de Ação Social

### Escolas:

Escola de Ciências Sociais e Humanas (ECSH): [secretariado.ecsh@iscte-iul.pt](mailto:secretariado.ecsh@iscte-iul.pt)

Escola de Sociologia e Políticas Públicas (ESPP): [secretariado.espp@iscte.pt](mailto:secretariado.espp@iscte.pt)

Escola de Tecnologias e Arquitetura (ISTA): [secretariado.ista@iscte.pt](mailto:secretariado.ista@iscte.pt)

Iscte Business School (IBS): [licenciatura@iscte-iul.pt](mailto:licenciatura@iscte-iul.pt) (Licenciaturas);

[masters.ibs@iscte-iul.pt](mailto:masters.ibs@iscte-iul.pt) (Mestrado);

Escola de Tecnologias Aplicadas (Iscte Sintra): [secretariado.sintra@iscte-iul.pt](mailto:secretariado.sintra@iscte-iul.pt)

**Associação de Estudantes do Iscte:** <http://aeiscte-iul.pt>;