

CONTACTOS ÚTEIS

Serviços de Ação Social SAS/UALg

Estrada da Penha - Campus da Penha
8005-139 Faro
Tel.: 289 882 556 / 289 882 571
E-mail: sas@ualg.pt

Serviços de Saúde SS-SAS/UALg

Rua D. Teresa Ramalho Ortigão n.º 81
8005-312 Faro
Tel.: 289 826 347
Email: sassau@ualg.pt
Web: www.ualg.pt/content/saude

Gabinete de Psicologia e Apoio Psicopedagógico GPAP-SS/SASUALg

Rua D. Teresa Ramalho Ortigão n.º 81
8005-312 Faro - Tel.: 289 826 347
E-mail 1: sasgp@ualg.pt
E-mail 2: gpapualg@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/gabinete.
de.psicologia.gpsasualg
Web: psicologia.dx.am

Serviços Académicos

Tel.: 289 800 100 / 289 800 900
Email: acad@ualg.pt

Provedor de estudante

Edifício da Biblioteca (2º piso) Gabinete 2.23
Campus da Penha 8005-139 Faro
Tel.: 289 800 100
E-mail: provedorestudante@ualg.pt

Associação Académica da Universidade do Algarve

Web: www.aaualg.pt
Outros recursos disponíveis em:
www.ualg.pt/content/associativismo

GAIP – SOS Abandono

E-mail: sosabandono@ualg.pt

Biblioteca da Universidade do Algarve

Campus de Gambelas, Edf. 5 8005-139 Faro
Tel.: 289 800 906

Gabinete de Apoio ao Estudante com Necessidades Educativas Especiais (GAENEE)

Web: www.ualg.pt/pt/content/necessidades-
educativas-especiais
E-mail: gaenee@ualg.pt

GASP – Gabinete Alumni e Saídas Profissionais da Universidade do Algarve

Universidade do Algarve - Campus
de Gambelas 8005-139 Faro
Edifício da FCHS, gabinete 2.21
Tel.: 289 244 460
E-mail: alumni@ualg.pt
Facebook: www.facebook.com/pages/Alumni-
UALg/23618611728

Desporto Escolar

Tel.: 289 888 444
E-mail: desporto@aaualg.pt
Facebook: www.facebook.com/AAUAL
GGabineteDesporto

Tuna Académica da UALg

E-mail: versustuna@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/Versus.Tuna

Serviços de Psicologia (à comunidade)

Tel.: 289 800 914 - sp@ualg.pt

Capelania

E-mail: capelania@ualg.pt

Voluntariado UALg V+

E-mail: gvvmais@ualg.pt



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

GABINETE DE PSICOLOGIA
E APOIO PSICOPEDAGÓGICO
GPAP-SS/SASUALG

Bem-vindo(a) à Universidade do Algarve



*A Vida deve ser uma
constante educação*

Gustave Flaubert



ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

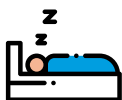
O ingresso no Ensino Superior pode representar uma etapa marcante no teu desenvolvimento forçando à adaptação e à integração em novas experiências associadas à vida académica e à autonomia.

Para te ajudar a desenvolver competências de auto-controlo e auto-eficácia e no sentido de evitar a procrastinação sugerimos que elabores um horário semanal **flexível** e **equilibrado** com metas **realistas e alcançáveis**.

Para esta planificação deverás ter em consideração uma divisão (teórica) das 24 horas diárias (8x8x8):

8h

Sono



Dormir 8h por dia é fundamental para o equilíbrio físico e emocional

8h

Trabalho



As 8h de trabalho devem incluir tudo o que esteja relacionado com a atividade profissional

8h

Cuidado Pessoal



Atividades de lazer; alimentação; higiene pessoal; tarefas pessoais; atividade física; relaxamento; socialização

MÉTODOS DE ESTUDO

A transição do Ensino Secundário para o Ensino Universitário implicará várias alterações na Vida de qualquer estudante. Esta nova etapa revelar-se-á mais exigente e para tal é necessário adoptar uma atitude mais **pro-activa** (por exemplo, ir sempre às aulas, pesquisar e aprofundar os temas, estudar com método e técnica por períodos de 1h e meia de cada vez com intervalos de 15m., etc.). Para uma melhor assimilação dos conhecimentos imprescindíveis para o sucesso académico, recomendamos estes cinco passos a serem aplicados no estudo após as aulas:



Após cada sessão de estudo diária é importante:

Verificar se foram cumpridos os objectivos propostos e, no caso de tal não ter sido bem-sucedido, importa **rever o plano de estudo** por forma a identificar o que não resultou e como melhorar a estratégia de estudo;

Reconhecer o valor do esforço realizado e recompensar-se por isso, uma vez que o auto-reforço contribui para aumentar a motivação face aos objectivos e o empenho nas tarefas.

Mais informações:
<http://psicologia.dx.am>

