

# GRUPO TERAPÊUTICO

## Gestão de Ansiedade

### PARA QUEM?

Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (máximo 10)

### QUANDO?

Segunda-Feira das 16h30 às 18h00 (quinzenal)

Acompanhado pela Psicóloga Joana Marafuz

### QUAIS OS BENEFÍCIOS?

- Resposta mais rápida às tuas necessidades
- Literacia sobre o funcionamento da ansiedade
- Partilha de experiências, desafios e preocupações
- Rede de suporte entre elementos do grupo
- Co-construção de estratégias de gestão de ansiedade
- Autocuidado em diferentes situações da vida académica



contacta-nos por e-mail  
[espacos@medicina.ulisboa.pt](mailto:espacos@medicina.ulisboa.pt)

**Se quiseres saber mais sobre eficácia da intervenção em grupo:**

American Psychological Association. (2019, October 31). *Psychotherapy: Understanding group therapy*.

Pappas, S. (2023, March 1). *Group therapy is as effective as individual therapy, and more efficient. Here's how to do it successfully.* *Monitor on Psychology*, 54(2).