

GRUPO TERAPÊUTICO

Gestão de Ansiedade

PARA QUEM?

Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (máximo 10)

QUANDO?

Segunda-Feira das 16h30 às 18h00 (quinzenal)
4 e 25 de março, 8 e 22 de abril, 6 e 20 de maio, 3 e 17 de junho*

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

*datas sujeitas a alteração

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\(2\).](#)