

**Autor:** Ana Rita Lopes, João Gonçalves, Paulo Ferreira, Sofia Simões

**Última atualização:** 2020/04/19

**Palavras-chave:** Ansiedade, Stress

## Ansiedade

---

?E se aquilo que sinto se chama ansiedade??

Lidar com ansiedade e gerir o tempo são aspetos fundamentais para uma vida com saúde.

Esta e outras questões no vídeo da rubrica ?Healthy Moments?, preparado pela **Dr<sup>a</sup>. Elizabete Loureiro**, psicóloga.

## Healthy Moments

---

*Healthy Moments* é uma atividade do Departamento de Voluntariado, Saúde Pública e Ação Comunitária, da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, na Semana da Saúde e Bem Estar, 2020. Há muito mais para ver na página eletrónica.

## Referências a não perder

---

- O stress é evitável: mexa-se pela sua saúde mental
- Stress no ensino pré-universitário
- O Stress na vida dos Estudantes Universitários
- Bem-estar mental? uma pequena ajuda. uma grande diferença
- Perturbação de Ansiedade Generalizada
- Perturbação de pânico

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*