



GUIA PARA
A INTEGRAÇÃO
ACADÉMICA NA U.PORTO

U.PORTO

2015-2016



GUIA PARA A INTEGRAÇÃO ACADÉMICA NA U.PORTO

Ano Letivo 2015/2016

O ingresso no Ensino Superior constitui um passo decisivo na formação, qualificação e valorização dos jovens, preparando-os para o mundo do trabalho e para desempenharem, enquanto cidadãos, um papel ativo na vida da Sociedade. Mas se estudar na Universidade representa, por um lado, a oportunidade de adquirir uma formação superior e de desenvolvimento pessoal, implica, por outro, múltiplas transformações, contingências ou mesmo adversidades que podem colocar em risco o bem-estar e o desempenho académico dos estudantes que apresentam vulnerabilidades ou algum tipo de desvantagem: a transição para o novo nível de ensino com novas exigências e responsabilidades, a mudança de país e/ou cidade e o afastamento da família, a adaptação a um ambiente cultural diferente e a integração na vida académica, as alterações na rotina diária e a conciliação de diferentes atividades, o alargamento da rede de relações, a possibilidade de vivenciar novas experiências e de conquista de autonomia, o desafio colocado pela construção de um projeto de vida profissional e pessoal, em sintonia com os seus objetivos, interesses e motivações.

No Ensino Superior, o sistema de Ação Social permite a frequência das instituições de ensino por todos os estudantes, independentemente das suas condições socioeconómicas, mediante a prestação de serviços e concessão de apoios. A Ação Social promove, deste modo, o direito à igualdade de oportunidades de acesso, frequência e sucesso para a generalidade dos estudantes do Ensino Superior. A Universidade do Porto (U.Porto), enquanto Universidade que integra o Ensino Superior Público Universitário, está dotada de Serviços de Ação Social (SASUP) aos quais compete conceder apoios sociais diretos aos estudantes socialmente desfavorecidos, deslocados ou com deficiência, e indiretos a todos os estudantes. O apoio social direto efetiva-se com a atribuição de bolsas de estudo e auxílios de emergência e o indireto através do acesso a serviços de alimentação e alojamento, do apoio na integração académica, da assistência médica e psicológica e da promoção da saúde e bem-estar e ainda de atividades desportivas e culturais.

Além dos benefícios legalmente instituídos que garantem um conjunto de condições para os membros da comunidade académica, decorre do programa de governo da U.Porto, bem como da responsabilidade social universitária, o esforço para melhorar a qualidade de vida e promover o bem-estar de todos os que estudam e trabalham na Universidade. A par dos SASUP, a Universidade possui assim outros dispositivos, medidas e modalidades de apoio que diversificam a oferta de serviços e equipamentos para estudantes. Temos pois uma rede de suporte alargada, nas áreas de intervenção social, psicológica e médica, a que os estudantes podem aceder em qualquer etapa do percurso académico: ao entrar na U.Porto, durante o período de formação e à saída, após a conclusão do ciclo de estudos. Esta rede de apoio visa, no essencial, a integração/adaptação à Universidade, a saúde e bem-estar, o sucesso académico e a inserção profissional dos estudantes.

Para os estudantes da U.Porto e para os jovens que estão a ingressar na Universidade, em particular, é importante que conheçam estes recursos e as formas mais adequadas de os utilizar. Neste sentido, apresentamos em seguida o modelo da roda do bem-estar que pode servir de referência ao longo do percurso académico.

Dimensões do Bem-estar

Bem-estar físico: diz respeito à percepção e expectativas de cada um quanto à saúde física, dependendo diretamente do estilo de vida seguido e do cuidado prestado à sua condição de saúde.

Bem-estar emocional: depende da identidade pessoal e desenvolvimento da auto-estima; da capacidade para gerir adequadamente as emoções e manter a estabilidade emocional; da integração de sentimentos, pensamentos e atitudes nas decisões e escolhas pessoais.

Bem-estar financeiro: reside em saber gerir a situação financeira e viver de acordo com os meios que possui; em definir metas e realizar os esforços necessários para melhorar as condições materiais de vida.

Bem-estar académico & carreira: implica manter-se mentalmente ativo, valorizar o crescimento intelectual e aceitar novos desafios e experiências; prosseguir objetivos académicos e profissionais; obter satisfação e realização profissional.

Bem-estar social & cultural: significa dispor de uma rede social de suporte – família, amigos, colegas...; estabelecer e desenvolver relações saudáveis; participar ativamente na vida da comunidade e contribuir para o bem comum; reconhecer, compreender e respeitar a diferença e a diversidade cultural.

Bem-estar ambiental: refere-se aos à responsabilidade e contributos individuais para um ambiente sustentável.

Bem-estar espiritual: está relacionado com a procura de um sentido e propósito para a existência humana; assenta em valores e princípios que conduzem a vida no plano pessoal; expressa-se numa harmonia consigo próprio e em relação ao que o rodeia.

Roda do Bem-estar



(Adaptado de "Wellness Wheel" - Health and Counselling Services - Simon Fraser University, Canada)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. O modelo da Roda do Bem-estar amplia esta abordagem holística, significando que as 7 dimensões que a constituem se encontram interrelacionadas e contribuem conjuntamente para o pleno bem-estar. Quando uma ou mais componentes são negligenciadas ou não se encontram desenvolvidas de forma satisfatória, o bem-estar geral fica em desequilíbrio. As dimensões consideradas por cada um podem variar e o ótimo do bem-estar depende da personalidade, experiências, circunstâncias e necessidades individuais. O cuidado que vai sendo prestado a cada dimensão é essencial para conservar ou melhorar o equilíbrio desejado. Manter-se saudável, zelar pelo seu bem-estar e contribuir para o bem comum deverá constituir uma preocupação e um propósito de todos os membros da comunidade universitária. Como veremos a seguir, os estudantes dispõem na U.Porto de diversos recursos para fazerem face às dificuldades que possam encontrar ao longo do seu percurso académico e obterem mais saúde e bem-estar.

A ideia subjacente é a de que o pleno bem-estar depende da atenção que cada um concede às várias dimensões e do equilíbrio alcançado em diferentes fases da vida. Neste sentido, agrupamos os recursos a que podem recorrer na U.Porto segundo as componentes de bem-estar e para prevenir e encontrar respostas às dificuldades que possam encontrar. A seguir descrevemos de A a Z os recursos sociais e outros recursos institucionais da Universidade, de maneira a facilitar o seu conhecimento e utilização prática. Num quadro final apresentamos uma síntese, relacionando as dimensões de bem-estar e os recursos.

Para obter esclarecimentos sobre os recursos da U.Porto e sua aplicação, a partir da Roda do Bem-estar, recomendamos que contacte os serviços relacionados com a integração académica, podendo estes fornecer também informação e aconselhamento relativamente a outros recursos e proceder ao encaminhamento do pedido ou problema para os serviços/instituições mais indicados.

Após a conclusão do ciclo de estudos, as possibilidades de prosseguimento dos estudos e a vasta oferta formativa constituem um forte atrativo para continuar ou retomar os estudos na Universidade. Investir na sua formação permite não apenas aumentar as qualificações académicas e obter vantagens no mercado de trabalho e na gestão de uma carreira profissional, como contribui para uma maior valorização e realização profissional e pessoal. Neste caso, poderá também ficar a saber, se for estudante de pós-graduação, quais os apoios que temos para si.

Na última parte (anexo) acrescentamos informação essencial e algumas recomendações dirigidas aos estudantes estrangeiros e nacionais deslocados.

Este Guia constitui um dos conteúdos do Kit para a Integração Académica na U.Porto, oferecendo aos estudantes, mais do que uma sistematização de informações sobre recursos disponíveis na Universidade, um suporte que tem por finalidade ajudá-lo a conseguir uma boa integração, manter ou melhorar o seu bem-estar, obter sucesso na sua formação e fazer a transição para a vida ativa.

Os Recursos Sociais e outros Recursos Institucionais da U.Porto para Estudantes segundo a Dimensão de Bem-estar

Recursos para o bem-estar físico

- Apoio Médico
- Educação para a Saúde
- Alimentação em cantinas universitárias
- Desporto Universitário
- Consultas de Psicologia
- Seguro Escolar

Recursos para o bem-estar emocional

- Consultas de Psicologia
- Apoio Médico
- Educação para a Saúde
- Apoio na Integração Académica
- Desporto Universitário
- Atividades Extracurriculares
- Bolsas de Estudo/Alojamento em Residências Universitárias

Recursos para o bem-estar financeiro

- Bolsas de Estudo/Alojamento em Residências Universitárias
- Alimentação em Cantinas
- Seguro Escolar
- Apoio na Integração Académica

Recursos para o bem-estar académico & carreira

- Apoio na Integração Académica
- Informação Académica
- Bolsas de Estudo/Alojamento em Residências Universitárias
- Apoio no Desenvolvimento Vocacional
- Apoio na inserção profissional
- Apoio ao Empreendedorismo e à Inovação
- Programas e Ações de Mobilidade Estudantil
- Cursos de Português para Estrangeiros
- Disposições e outros apoios para grupos específicos
- Recursos Informativos
- Outros recursos e facilidades para a atividade de estudo
- Provedor do Estudante
- Associações de Estudantes
- Atividades Extracurriculares

Recursos para o bem-estar social & cultural

- Apoio na Integração Académica
- Atividades Extracurriculares
- Associações de Estudantes
- Programas e Ações de Mobilidade Estudantil
- Recursos Informativos

Recursos para o bem-estar ambiental

- Atividades Extracurriculares

Recursos para o bem-estar espiritual

- Programas de Voluntariado
- Desporto Universitário (ex: Yôga)

Estas indicações quanto ao aproveitamento dos recursos sociais e de outros recursos institucionais por dimensões de bem-estar não pretendem ser exaustivas, sendo conveniente ajustar a utilização sugerida a cada situação concreta.

Segue-se uma descrição destes recursos, procurando explicar em que consistem, como usufruir ou beneficiar e onde podem ser obtidos. Os recursos da U.Porto, tal como as Unidades Orgânicas e a maioria das restantes infra-estruturas da Universidade, distribuem-se por três Pólos: POLO I - Centro da Cidade, POLO II - Asprela e POLO III - Campo Alegre (consulte o mapa do campus no portal da U.Porto: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001373).

Os Recursos da U.Porto de A a Z

A

Atividades extracurriculares

A U.Porto oferece um vasto conjunto de atividades nas áreas da Cultura e do Desporto, procurando envolver toda a comunidade académica e que visam contribuir para a formação integral dos estudantes, complementar a atividade dos docentes, investigadores e demais colaboradores e promover ainda a imagem da Universidade e as relações com o exterior. Com estes objetivos, o Serviço de Cultura, Desporto e Lazer da Reitoria promove exposições, encontros culturais, palestras, debates, além de outras iniciativas de dinamização cultural e de incentivo à prática do desporto e da atividade física regular.

Entre outras efemérides que marcam a vida da Universidade, destaca-se o “Dia da Universidade do Porto” (22 de março), realizando-se anualmente uma sessão solene e outras atividades que preenchem as comemorações. Há Unidades Orgânicas que celebram também o “Dia da Faculdade”, aberto aos seus colaboradores e estudantes e a toda a comunidade académica, outras organizam o “Dia Aberto da Faculdade”, mais direcionado para alunos do Ensino Secundário e público em geral.

Cabe aqui referir ainda a Mostra da U.Porto, organizada regularmente, cuja programação constitui outra oportunidade para descobrir a Universidade e conhecer a sua oferta formativa, atividades de investigação e serviços.

Pode consultar no portal da U.Porto as informações sobre estas atividades (<http://www.up.pt>) ou nos *sites* das Faculdades (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**) e através das notícias publicadas em noticias.up.pt (**ver: recursos informativos**).

O Orfeão Universitário do Porto, o Teatro Universitário do Porto e o Núcleo de Etnografia e Folclore da U.Porto, a seguir referidos, são organismos que enriquecem a vida cultural da Universidade e lhe conferem um cunho próprio.

■ **Orfeão Universitário do Porto**

O Orfeão Universitário do Porto (OUP) abrange vários grupos musicais, nomeadamente, um Grupo de Fados, variados grupos de dança e folclore, a Tuna Feminina do Orfeão e a Tuna Universitária do Porto. O Orfeão organiza, entre outros espetáculos, o Festival Internacional de Tunas Universitárias (FITU).

Contactos:

Orfeão Universitário do Porto (OUP)

Rua dos Bragas, 289, 4050-123 Porto

Telefone: 915 260 292 (Relações Externas)

E-mail: orfeao@orfeao.up.pt

Web: <http://www.orfeao.up.pt/>

■ **Teatro Universitário do Porto**

O Teatro Universitário do Porto (TUP) pelo seu carácter universitário amador, centra a sua atividade na experimentação. Realizando encenações coletivas e apresentando textos dramáticos de autores inéditos em Portugal, participou já em vários festivais internacionais.

Com um contributo reconhecido na afirmação do teatro independente no Porto, o TUP continua a apostar num trabalho de qualidade, nas suas escolhas de textos dramáticos, de encenações e na formação dos seus elementos, realizando regularmente cursos e *workshops* de teatro.

Contactos:

Teatro Universitário do Porto (TUP)

Travessa de Cedofeita, 65, 4050-184 Porto

Web: <http://teatrouniversitariodoporto.org/>

■ **Núcleo de Etnografia e Folclore da U.Porto**

O Núcleo de Etnografia e Folclore da U.Porto (NEFUP) é uma associação cultural académica apoiada pela Universidade que se dedica à recolha, estudo e divulgação do folclore português, apresentando-o sob a forma de espetáculos de dança, cantares e outras manifestações da cultura popular. Para além das exibições que realiza em espetáculos pelo país, o NEFUP também já representou Portugal no estrangeiro.

Contactos:

Núcleo de Etnografia e Folclore da U.Porto (NEFUP)

Rua dos Bragas, 177/289, 4050-243 Porto

Telefone/Fax: 222 000 208

E-mail: nefap@sapo.pt

Web: <http://nefup.no.sapo.pt/>

A Universidade conta também com outras Tunas e Coros nas Faculdades, onde é possível encontrar ainda diversos núcleos e grupos de estudantes com interesses em domínios como a criação artística, desporto e

solidariedade. Por sua vez, as Associações de Estudantes têm um papel importante na animação da vida estudantil. Para saber quais as atividades existentes na sua Faculdade contacte a Associação de Estudantes (**ver: Associações de Estudantes**).

Museus da Universidade

A U.Porto detém um conjunto de espaços museológicos e de coleções valiosas, cuja estruturação, valorização e divulgação inclui a criação de um Museu Virtual. Pretende-se que os museus existentes em diferentes Faculdades, com a sua vocação pedagógica, constituam um fator cultural importante no meio universitário e funcionem como elos de ligação entre as várias comunidades de ensino e investigação da Universidade. Os museus da U.Porto ambicionam ainda tornarem-se agentes de ligação à Cidade e Região, bem como promotores da imagem da Universidade e catalisadores de novos estudantes.

O Museu Virtual engloba os seguintes espaços: Casa-Museu Abel Salazar; Centro de Documentação da Faculdade de Arquitetura; Instituto Arquiteto José Marques da Silva; Museu da Faculdade de Belas Artes; Museu de Botânica; Instituto Geofísico, Museu de Ciência, Museu de História Natural e Observatório Astronómico da Faculdade de Ciências; Museu do Desporto da Faculdade de Desporto; Museu da Faculdade de Engenharia; Núcleo Museológico da Faculdade de Farmácia; Museu da História da Medicina da Faculdade de Medicina. Outras informações são apresentadas nos *sites* das respetivas Faculdades e, em determinados casos, há museus com a sua própria página *web* (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**).

Museus: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001565#

Alimentação em Cantinas

Os estudantes dispõem de 11 cantinas, 1 restaurante, 1 grill e 7 snack-bares dos Serviços de Ação Social (SASUP), a funcionarem junto das instalações das Faculdades (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**). Nas cantinas, o preço social da refeição tipo para estudante da U.Porto é de 2,40 € e de 3,50 € para a refeição alternativa. No restaurante e no grill, o preço do prato do dia é de 5,50 € e 4,50 €, respetivamente, sendo os preços dos restantes pratos fixados de acordo com a lista em vigor. Os snack-bares e bares também praticam preços segundo a lista em vigor.

Cantinas, restaurante, grill e snack-bares dos SASUP:

POLO I - Centro da Cidade

Cantina de Belas Artes – Praça da Alegria; junto da Faculdade de Belas Artes

Cantina e Snack-bar ICBAS/Farmácia – Rua de Jorge Viterbo Ferreira, nº22; no complexo ICBAS/Farmácia

Cantina de Direito – Rua dos Bragas; junto da Faculdade de Direito

POLO II - Asprela

Cantina e Snack-bar de Desporto – Rua Dr Plácido Costa; no edifício da Faculdade de Desporto

Cantina de Economia – Rua Dr Roberto Frias; no edifício da Faculdade de Economia

Cantina, Grill e Snack-bar da Unidade Alimentar de Engenharia – Rua Dr Júlio de Matos; junto da Faculdade de Engenharia

Cantina, Snack-Bar e Restaurante da Unidade Alimentar do S. João – Alameda Prof. Hernâni Monteiro; junto ao Hospital de S. João

Cantina e Snack-Bar de Medicina Dentária – Rua Dr Manuel Pereira da Silva; no edifício da Faculdade de Medicina Dentária

POLO III - Campo Alegre

Cantina de Ciências – Rua do Campo Alegre; junto da Faculdade de Ciências/**Snack-Bar de Ciências** – Rua do Campo Alegre; junto da Faculdade de Ciências

Cantina de Letras – Rua da Pena; junto da Faculdade de Letras/**Snack-Bar de Letras** – Rua da Pena; junto da Faculdade de Letras

POLO Vairão

Cantina de Vairão – Rua Padre Armando Quintas, Vairão, Vila do Conde; nas instalações do Campo Agrário de Vairão

Contactos:

Serviços de Alimentação – Departamento de Apoio ao Estudante

Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, nº 151, 4050-123 Porto

Telefone: 222 074 266

Fax: X

E-mail: alimentacao@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>

Alojamento em Residências Universitárias

Os Serviços de Ação Social (SASUP) disponibilizam 9 residências universitárias e 2 apartamentos com capacidade para 1190 estudantes. Podem beneficiar de alojamento nas residências os estudantes a frequentar uma licenciatura, mestrado ou mestrado integrado na U.Porto que, devido às suas condições socioeconómicas, necessitem de apoio em alojamento e que, pela distância ou dificuldade de transporte,

não possam residir com o seu agregado familiar, durante o ano letivo. As residências destinam-se prioritariamente aos estudantes bolsheiros dos SASUP. Aos bolsheiros deslocados alojados em Residência Universitária é atribuído um complemento à bolsa, sendo esse valor igual à mensalidade paga pelo residente aos Serviços de Alojamento. São reservadas anualmente vagas para estudantes bolsheiros de outras entidades públicas ou que estejam a frequentar a U.Porto ao abrigo de programas e protocolos de mobilidade. As residências podem ainda ser utilizadas por estudantes de cursos de 3º ciclo, pós-doutoramento e investigadores.

As residências universitárias estão dotadas de quartos individuais, duplos ou ainda quartos de casal, possuem casa de banho privativa ou partilhada e algumas estão apetrechadas de cozinha ou *kitchenette*, sala de estudo, sala de convívio e lavandaria *self-service*. Os Serviços de Alojamento fornecem roupa de cama e toalhadados, providenciando a sua lavagem.

Residências Universitárias dos SASUP:

POLO I - Centro da Cidade

Residência Universitária Aníbal Cunha (feminina) – Rua Aníbal Cunha, 94, 4050-046 Porto; telefone: 222 074 161

Residência Universitária da Bandeirinha (masculina) – Rua da Bandeirinha, 66, 4050-088 Porto; telefone: 222 012 995

POLO II - Asprela

Residência Universitária Jayme Rios de Sousa (mista) – Rua Joaquim Kopke, 112, 4200-346 Porto; telefone: 222 071 404

Residência Universitária de Paranhos (mista) – Rua Alfredo Allen, s/n, 4200-135 Porto; telefone: 222 074 165

POLO III - Campo Alegre

Residência Universitária Alberto Amaral (mista) – Rua D. Pedro V, 223, 4150-603 Porto; telefone: 222 071 417

Residência Universitária Campo Alegre - Polo III – Rua do Campo Alegre, 695, 4150-181 Porto; telefone: 222 071 416

Residência Universitária Campo Alegre 2010 – Rua do Campo Alegre, 555, 4150-179 Porto; telefone: 222 071 418

Residência Universitária José Novais Barbosa (mista) – Rua da Pena, s/n, 4150-609 Porto; telefone: 222 071 415

Contactos:

Serviços de Alojamento - Departamento de Apoio ao Estudante

Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, nº 151 – 1º, 4050-123 Porto

Telefone: 222 074 260

Fax: 222 071 419

E-mail: Alojamento@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>

Apoio no Desenvolvimento Vocacional

Os estudantes podem solicitar apoio para (re) orientação vocacional, destinado a esclarecer as dúvidas sobre escolhas relativas a estudos/profissões, reformulação de interesses e percurso formativo e quanto ao prosseguimento dos estudos. Podem igualmente receber aconselhamento sobre estratégias e métodos de estudo, em caso de dificuldades quanto ao seu desempenho académico. Este apoio é prestado no domínio das Consultas de Psicologia (**ver: Consultas de Psicologia**).

Apoio ao Empreendedorismo e à Inovação

O **CEdUP - Clube de Empreendedorismo da U. Porto** – primeiro clube de empreendedorismo universitário do país – foi criado em 2007 e tem como principal objetivo procurar desenvolver o espírito empreendedor na comunidade U.Porto. Entre os seus membros estão estudantes, alumni e colaboradores (docentes e não docentes). A inscrição no CEdUP é gratuita.

Contactos:

CEdUP - Clube de Empreendedorismo da U.Porto

Praça Gomes Teixeira, s/nº, 4099-002 Porto

Telemóvel: 92 7418356 (Vasco Sousa)

Fax: ✕

Web/E-mail: <https://pt-pt.facebook.com/Clube.Empreendedorismo.UP>

Na Reitoria da U.Porto funciona a **UPIN - Universidade do Porto Inovação** que tem por objetivo apoiar a cadeia de inovação da Universidade, dispondo para esse efeito de três áreas funcionais:

- Programas de Apoio à I&D e Inovação;
- Valorização da I&D e Empreendedorismo;
- Interface Empresas-Universidade.

Contactos:

UPIN - Universidade do Porto Inovação

Praça Gomes Teixeira, s/nº, 4099-002 Porto

Telefone : +351 22 040 80 77

Fax: +351 22 040 83 78

E-mail: upin@reit.up.pt

Web: <http://upin.up.pt>

Parque de Ciência e Tecnologia da U.Porto (UPTEC)

O UPTEC é a estrutura da Universidade do Porto que se dedica à incubação de *Startups* e ao acolhimento de Centros de Inovação Empresarial, apoiando a efetiva transferência de conhecimento e tecnologia.

Organizado em quatro polos – Pólo Tecnológico, Pólo de Biotecnologia, Pólo das Indústrias Criativas e Pólo do Mar –, o UPTEC contempla dois tipos de estruturas: Incubadoras e Centros de Inovação Empresarial.

A UPTEC proporciona assim um ambiente favorável à inovação e à criação de empresas e constitui um espaço de valorização mútua de competências entre os meios universitário e empresarial.

Contactos:

Parque de Ciência e Tecnologia da U.Porto

Rua Ator Ferreira da Silva, nº 100, 4200-298 Porto

Telefone: +351 220 301 500

Fax: +351 220 301 511

E-mail: geral@uptec.up.pt

Web: <http://uptec.up.pt/>

Apoio na Inserção Profissional

Gabinete de Apoio ao Estudante e Empregabilidade

O Gabinete de Apoio ao Estudante e Empregabilidade da U.Porto (GAEE), sediado na Reitoria, tem como principal papel a preparação dos seus estudantes em explorar e seguir as suas aspirações de carreira, fornecendo uma variedade de serviços relacionados com o seu percurso profissional.

O GAEE está empenhado em fornecer orientação profissional, meios e acesso a oportunidades de estágios e emprego para uma diversificação de estudantes e diplomados da UP. O gabinete adotou uma filosofia centrada no estudante, segundo a qual cada estudante recebe apoio individual a cada preocupação de percurso.

O gabinete incentiva os estudantes a desenvolverem competências transversais durante os seus estudos. Eventos de carreira, o acesso à informação profissional, feiras de emprego e estágios são apenas algumas das formas sugeridas para os estudantes melhorarem a receptividade dos empregadores e para tomarem decisões esclarecidas sobre suas escolhas de carreira.

Entre os programas coordenados pela U.Porto aos quais todos os estudantes e diplomados se pode candidatar, encontram-se o programa de Bolsas de Estágio Santander Universidades permitindo beneficiar de uma experiência profissional em território nacional, que consiste na realização de um estágio curricular ou um estágio profissionalizante numa empresa. Esta experiência é uma mais-valia em termos de complemento de formação para estudantes finalistas e recém-diplomados, facilitando a sua inserção no mercado de trabalho bem como a aproximação entre as Instituições de Ensino Superior e o meio empresarial.

O Programa de Bolsas de Estágio Santander Universidades é gerido pelo GAEE da U.Porto e pelos técnicos adstritos aos programas de mobilidade de cada UO.

Para obter informações sobre os prazos e o processo de candidatura pode contactar:

E-mail: empregabilidade@reit.up.pt

Web: <http://emprego.up.pt/>; <http://bolsasdeestagiosantander.pt/>

No GAEE os estudantes e diplomados têm acesso aos seguintes serviços:

- disponibilização do CV on-line, pesquisa e candidatura a ofertas de emprego e estágios nacionais e internacionais no PORTAL EMPREGO da U.PORTO;
- participação em workshops com vista ao desenvolvimento de competências de procura ativa de emprego e de desenvolvimento de soft skills;
- acesso a um programa de Mentoria em contexto empresarial - Programa ACREDITA-TE;
- contacto com empresas nacionais e internacionais durante a Feira Internacional de Emprego da UPORTO (FINDE.UP);
- participação em eventos de aproximação ao mundo de trabalho, tais como: Pequenos Almoços com empresas com vista ao recrutamento ou ao debate sobre saídas profissionais;
- desenvolvimento de networking profissional;
- orientação e aconselhamento profissional individualizado e personalizado sobre: estratégias de procura de emprego, otimização do CV e carta de apresentação, apoio nas candidaturas a empregos ou estágios nacionais e internacionais; (re)definição de objetivos profissionais em situações de mudança de emprego e/ou reconversão profissional e ajuda na tomada de decisão profissional; preparação para entrevistas de seleção; balanço de competências profissionais).

Contactos:

Gabinete de Apoio ao Estudante e Empregabilidade

Reitoria da U. Porto

Praça Gomes Teixeira, s/n, 4099-002 Porto

E-mail: empregabilidade@reit.up.pt

Telefone: +351 220 408 093

Web: https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=empregabilidade

Facebook: www.facebook.com/geuporto

Pode consultar em seguida a lista de contactos das saídas profissionais e dirigir-se, na sua Faculdade, ao Técnico adstrito: https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=bolsas-de-emprego

Em várias Faculdades existem também serviços que apoiam a inserção dos graduados no mercado de trabalho. Nesses serviços pode obter informação pertinente, ações de formação e aconselhamento especializado, entre outros apoios, nos domínios da transição para a vida ativa, do trabalho, do emprego e do desenvolvimento pessoal:

- Aquisição de estratégias e técnicas de procura ativa de emprego.
- Elaboração de um *curriculum vitae*, redação de cartas de candidatura espontânea e apresentação ou resposta a anúncios de emprego.
- Preparação para entrevistas e processos de seleção, bem como aquisição de outras competências para enfrentar exigências dos contextos de trabalho e profissionais.
- Informação sobre oportunidades de estágios profissionais e de ofertas de emprego e formação profissional.
- Mediação com entidades empregadoras.
- Indicações sobre outros serviços e programas de apoio que podem ser aproveitados na procura de emprego.
- Informação sobre empreendedorismo.

Serviços existentes nas diferentes Unidades Orgânicas que prestam apoio na inserção profissional:

Gabinete de Apoio ao Estudante da Faculdade de Belas Artes

Telefone: 225 192 403

E-mail: gabestudante@fba.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fbaup/pt/UNI_GERAL.UNIDADE_VIEW?pv_unidade=99

Gabinete de Imagem e Relações com o Exterior - Área de Integração Profissional e Ligação com o Mercado Empresarial – Faculdade de Ciências

Telefone: 220 402 088

E-mail: empregofcup@fc.up.pt

Web: https://sigarra.up.pt/fcup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=112

Gabinete de Inserção na Vida Ativa – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

Telefone: 225 074 320 (ext. 229)

E-mail: giva@fcna.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fcnaup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=37

Gabinete do Estudante, Empregabilidade e Alumni – Faculdade de Direito

Telefone: 222 041 670

E-mail: msilva@direito.up.pt, geea@direito.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fdup/web_base.gera_pagina?p_pagina=18231

Serviço de Relações Externas e Integração Académica – Faculdade de Economia

Telefone: 220 426 150

E-mail: aconselhamento_carreira@fep.up.pt, a_competencias@fep.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74

Divisão de Cooperação – Serviço de Cooperação Empresarial e Carreira da Faculdade de Engenharia

Telefone: 225 574 199 (ext. 3532)

E-mail: emprego@fe.up.pt

Web: http://www.fe.up.pt/si/unidades_geral.visualizar?p_unidade=96

Gabinete de Inserção Profissional (GIP) – Faculdade de Letras

Telefone: 226 077 105/226 077 123 (ext. 4330/4371)

E-mail: gip@letras.up.pt

Web: <http://www.letras.up.pt>

Serviço Integrado de Apoio ao Estudante | Unidade de Integração Profissional e Alumni – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

Telefone: 226 061 892

E-mail: emprego@fpce.up.pt; estagios@fpce.up.pt; alumni@fpce.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fpceup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=151

Serviços de Carreira – Porto Business School

Telefone: 226 153 270

E-mail: career.services@egp.up.pt

Web: http://www.egp-upbs.up.pt/?page_id=1364

Serviço de Integração Académica e Bem-estar – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da U.Porto

Telefone: 222 074 160

E-mail: integracao.bem-estar@sas.up.pt; paulo.demee@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>;

https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001561

As Faculdades de Ciências, Ciências da Nutrição e Alimentação, Economia, Engenharia, Direito, Farmácia, Letras e de Psicologia e de Ciências da Educação possuem **Bolsas de Emprego** destinadas a facilitar a inserção de graduados no mercado de trabalho, podendo ser consultadas nos *sites* das referidas Faculdades (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**) e por intermédio dos serviços atrás mencionados (exceto no Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP e nos Serviços de Carreira da Escola de Negócios).

Portal de Emprego da U.Porto

A Universidade do Porto disponibiliza aos seus estudantes e diplomados uma nova ferramenta: um Portal de Emprego que visa facilitar o contacto e as oportunidades de acesso ao mercado de trabalho. Esta plataforma permite aos estudantes e aos alumni da U.Porto, devidamente registados, colocar o seu currículo e ter acesso às oportunidades de emprego da comunidade “Trabalhando”, bem como às ofertas exclusivamente destinadas à comunidade da U.Porto.

Por outro lado, as empresas interessadas em recrutar estudantes e alumni da U.Porto poderão, igualmente, publicar as suas ofertas de emprego, transversais a vários cursos, uma vez que, no portal,

estão disponíveis ofertas e oportunidades dentro das mais diversas áreas (disciplinares ou interdisciplinares).

Desenvolvida em parceria com o Portal Universia, a nova ferramenta permite dar um novo impulso ao trabalho que, até hoje, tem sido desenvolvido pelas Bolsas de Emprego das Faculdades da U.Porto. Os produtos e serviços desta rede pretendem estimular e explorar o potencial de cooperações entre as universidades e as entidades empregadoras.

Web: <http://emprego.up.pt>

Apoio na Integração Académica

Para a integração académica dos estudantes na U.Porto contribui um conjunto de dispositivos e áreas de intervenção. Assim, além do SASUP diversas Faculdades dispõem de serviços próprios que prestam apoio neste âmbito e possuem outras valências. Esses serviços disponibilizam um atendimento individualizado e especializado, podendo os estudantes, em qualquer momento do seu percurso académico, obter acolhimento, ajuda e acompanhamento em vários domínios:

- Informações práticas sobre a Universidade e/ou Faculdade, o seu funcionamento, os cursos existentes, a vida académica e sobre outros assuntos ou questões de interesse para os estudantes.
- Apoio na integração social, informação/orientação sobre os direitos e recursos sociais disponíveis na U.Porto e acionamento de respostas a situações-problema ou seu encaminhamento.
- Apoio na adaptação, desenvolvimento e sucesso académico e pessoal.
- Apoio aos estudantes da respetiva Faculdade interessados em participar em programas de mobilidade, designadamente, no Programa ERASMUS+ , e ainda o apoio aos estudantes estrangeiros que frequentam a Faculdade ao abrigo deste e de outros programas.
- Apoio a grupos específicos.
- Outras ações destinadas a favorecer a integração académica.
- Acesso a informações, direitos e oportunidades para a Juventude.

O apoio na integração académica é assegurado pelos seguintes serviços:

Serviço de Integração Académica e Bem-estar – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da U.Porto

Telefone: 222 074 160

E-mail: integracao.bem-estar@sas.up.pt; paulo.demee@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>;

https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001561

Gabinete de Apoio ao Estudante – Faculdade de Belas Artes

Telefone: 225 192 427

E-mail: gabestudante@fba.up.ptWeb: http://sigarra.up.pt/fbaup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=99**Gabinete de Imagem e Relações com o Exterior – Faculdade de Ciências**

Telefone: 220 402 088

E-mail: josantos@fc.up.ptWeb: https://sigarra.up.pt/fcup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=112**Espaço de Apoio ao Estudante|sala de reuniões FCNAUP – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação (2.ª e 5ª feiras, 12 00 h-14 00 h e 3.ª e 4.ª feiras, das 15 00 h-17 00 h)**

Telefone: X

E-mail: X

Web: <http://www.fcna.up.pt>**Gabinete do Estudante, Empregabilidade e Alumni – Faculdade de Direito**

Telefone: 222 041 670

E-mail: msilva@direito.up.pt, geea@direito.up.ptWeb: http://sigarra.up.pt/fdup/web_base.gera_pagina?p_pagina=2418**Serviço de Relações Externas e Integração Académica – Faculdade de Economia**

Telefone: 220 426 150/220 426 156

E-mail: escolas@fep.up.pt; a_competencias@fep.up.pt; aconselhamento_carreira@fep.up.ptWeb : http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74**Gabinete de Orientação e Integração – Faculdade de Engenharia**

Telefone: 225 081 625

E-mail: hlopes@fe.up.pt, goi@fe.up.pt, psigoi@fe.up.ptWeb: http://sigarra.up.pt/feup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=892**Gabinete de Apoio ao Aluno – Faculdade de Farmácia**

Telefone: 220 428 642

E-mail: isabel.ferreira@ff.up.ptWeb: http://sigarra.up.pt/ffup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=93**Gabinete de Apoio ao Estudante – Faculdade de Medicina**

Telefone: 225 513 611/5760

E-mail: emfl@med.up.pt, gempico@med.up.ptWeb: <http://cem.med.up.pt/index.php>

Gabinete do Estudante (inativo) – Faculdade de Medicina Dentária

Telefone: ✕

E-mail: ✕

Web: http://sigarra.up.pt/fmdup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=53

Serviço Integrado de Apoio ao Estudante | Unidade de Integração Académica – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

Telefone: 226 079 700

E-mail: mentoria@fpce.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fpceup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=151

Gabinete de Apoio ao Estudante – Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

Telefone: 252 660 400

E-mail: acmauricio@icbas.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/icbas/unidades_geral.visualizar?p_unidade=114

Serviço de Relações Internacionais

Concede apoio a todos os estudantes da U.Porto interessados em participar em programas de mobilidade, designadamente, nos Programas financiados pela Comissão Europeia como sejam o ERASMUS+, o Erasmus Mundus, entre outros.

Apoia igualmente os estudantes estrangeiros que frequentam a U.Porto ao abrigo de Programas e Ações de mobilidade.

Telefone: +351 220 408 041

E-mail: internacional@reit.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=168

Outros recursos relacionados com a promoção da integração académica:

Os estudantes dispõem na página Saúde e Bem-estar do Portal da U.Porto de um **kit de Integração Académica** que, além do **Guia para a Integração Académica na U.Porto**, inclui o roteiro **Porto de Chegada... e de Partida – um roteiro para o teu lazer**, entre outras informações.

Web: <http://www.sas.up.pt>;

https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001561

ESN-Porto (Erasmus Student Network - Porto)

Trata-se de um grupo de voluntários cujo objetivo é o de colaborar na integração e apoio aos estudantes de mobilidade da U.Porto, organizando diversas atividades de convívio e para dar a conhecer a Universidade e a cidade do Porto, o país e a cultura portuguesa. Realizam passeios pela cidade, visitas a museus e monumentos, excursões, torneios desportivos, festas Erasmus, entre outras atividades. Aos

estudantes de mobilidade recém-chegados, disponibilizam também ajuda em questões relativas ao alojamento, transportes e a Faculdade. O ESN-Porto é apoiado pelo Serviço de Relações Internacionais da Reitoria da U.Porto.

E-mail: esnporto@reit.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122281;
<https://www.facebook.com/ErasmusStudentNetworkPorto>

EURAXESS Services

O EURAXESS Services constitui uma rede europeia de centros de apoio aos investigadores. No Serviço de Relações Internacionais encontra-se o Centro EURAXESS da U.Porto que tem como finalidade prestar assistência aos investigadores que desejem realizar um período de investigação em estruturas de investigação ligadas à Universidade. É prestada toda a informação relativa à estadia de modo a facilitar a integração profissional e pessoal dos investigadores, bem como das respetivas famílias. Por sua vez, aos investigadores locais que queiram efetuar um período de mobilidade no estrangeiro, o Centro poderá facultar apoio, estabelecendo contactos com as suas congéneres europeias ou remetendo para o portal europeu.

Através do respetivo *site* pode aceder a mais informações e a documentos como o “Guia dos Investigadores” (Portugal).

Contactos:

Centro EURAXESS da U.Porto - Serviço de Relações Internacionais
Reitoria da Universidade do Porto
Praça Gomes Teixeira, s/n, 4099-002 Porto
Telefone: +351 220 408 174
Fax: +351 220 408 183
E-mail: international@reit.up.pt
Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122322

No portal da U.Porto pode ter acesso a mais informações e documentos úteis, em particular, no módulo “Oferta Formativa” (<http://www.up.pt>) que disponibiliza indicações sobre candidaturas, vagas, ciclos de estudos e cursos existentes nas diferentes Unidades Orgânicas.

Outras informações:

Calendário Escolar

Existem datas fixadas para todas as unidades orgânicas da U.Porto, em cada ano lectivo, podendo a partir daqui o calendário escolar apresentar pequenas variações segundo a Faculdade.

Web: http://sigarra.up.pt/up/pt/WEB_BASE.GERA_PAGINA?p_pagina=1000635

Campus da U.Porto

Nos mapas dos três polos da U.Porto estão disponíveis informações pormenorizadas sobre a localização das Faculdades e restantes instalações da Universidade.

Web: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001373

Apoio Médico

Os estudantes da U.Porto podem usufruir de apoio médico, gratuitamente, através do Gabinete de Apoio Médico e Psicológico – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP. São disponibilizadas **consultas médicas de Clínica Geral, Psiquiatria e de Ginecologia/Obstetrícia**. As marcações podem ser feitas no local ou por telefone, sendo necessária a apresentação do Cartão de Estudante atualizado ou comprovativo de inscrição na Universidade, o Bilhete de Identidade ou Passaporte e o Cartão de Utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Contactos:

Gabinete de Apoio Médico e Psicológico – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, 151, 4050-123 Porto

Telefone: 222 074 160

Fax: x

E-mail: apoio medico@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>;

https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001561

Para além do apoio médico assegurado nas suas instalações, os SASUP garantem ainda aos estudantes o acesso a **consultas de outras especialidades médicas** no Centro Hospitalar do Porto (Hospital Geral de Santo António). O pedido de consulta de especialidade obedece à marcação prévia de uma consulta de Clínica Geral no Gabinete de Apoio Médico e Psicológico dos SASUP, serviço que organizará o processo de encaminhamento.

Outros serviços à Comunidade na área da Saúde, prestados a partir das Faculdades, estão igualmente abertos aos estudantes. Pode conhecer estes serviços e as condições de utilização através da página web:

https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001561

Associações de Estudantes

Cada Faculdade da U.Porto tem a sua Associação de Estudantes. As Associações de Estudantes desempenham um papel importante na defesa dos interesses e na representação dos estudantes nos órgãos de gestão das Faculdades. As associações asseguram também serviços como o de papelaria e fotocópias e organizam atividades de caráter cultural, recreativo e desportivo. Algumas associações editam ainda guias do estudante das respetivas Faculdades. Para conhecer estes serviços e atividades contacte a Associação de Estudantes da sua Faculdade: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?P_pagina=122300

As Associações de Estudantes da U.Porto e outras associações de Ensino Superior do Porto integram a Federação Académica do Porto (FAP) que constitui uma plataforma associativa e atua nas vertentes académica, política e social.

Contactos:

Federação Académica do Porto (FAP)

Rua do Campo Alegre, 627, 4150 - 179 Porto

Telefone: 226 076 370

Fax: 226 076 379

E- mail: geral@fap.pt

Web: <http://www.fap.pt/>

B

Bolsas de estudo

Bolsas de Estudo

Os estudantes matriculados e inscritos na U.Porto (estudantes de ciclos de estudos conducentes aos graus de licenciado ou de mestre) podem candidatar-se a bolsas de estudo dos Serviços de Ação Social (SASUP). A bolsa de estudo consiste numa prestação pecuniária anual. A bolsa de estudo corresponde a um ano letivo completo e compreende 10 prestações mensais, de valor variável, para participação nos encargos com a frequência de um Curso. A bolsa de estudo é suportada pelo Estado a fundo perdido, sendo atribuída, mediante concurso. Podem concorrer a estas bolsas os estudantes economicamente carenciados, de acordo com as condições estabelecidas pelo Ministério da Educação no Regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior. O requerimento de atribuição da bolsa de estudo para um ano deve ser submetido nos prazos dos concursos definidos no Regulamento de Bolsas e divulgados nas páginas da DGES, SASUP e Faculdades.

Estão previstos ainda a Bolsa Extraordinária e o Subsídio de Emergência, segundo regulamento próprio aprovado pela Secção Permanente do Senado.

Contactos:

Gabinete de Bolsas de Estudo – Departamento de Apoio ao Estudante

Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, 151 – 1º, 4050-123 Porto

Telefone: 222 005 435

Fax: 222 003 067

E-mail: bolsas@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>

Bolsas de Estudo por Mérito

A bolsa de estudo por mérito consiste num prémio pecuniário concedido pelo Ministério da Educação à U.Porto para que esta selecione e premeie os estudantes com aproveitamento escolar excecional, independentemente da sua situação socioeconómica. Esta bolsa tem um valor igual a cinco vezes o salário mínimo nacional em vigor. De acordo com o Regulamento Geral de Atribuição de Bolsas de Estudo

por Mérito a Estudantes do Ensino Superior (Despacho n.º 2331/98 do Ministério da Educação, publicado na II Série do DR, nº 31, de 6 de fevereiro, alterado pelo Despacho n.º 16472/2000 do Gabinete do Secretário de Estado do Ensino Superior, publicado na II Série do DR, n.º 185, de 11 de agosto e pelo Despacho n.º 20591/2002 do Ministério da Ciência e do Ensino Superior, publicado na II Série do DR, n.º 218, de 20 de setembro) e em conformidade com critérios próprios de cada Faculdade, cabe ao órgão legal e estatutariamente competente a seleção dos candidatos à bolsa de estudo por mérito. O prazo de candidaturas e regulamentos são anunciados nas diferentes Unidades Orgânicas (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**), podendo ser obtidas informações complementares junto dos dispositivos de apoio aos estudantes (**ver: Apoio na Integração Académica**).

C

Consultas de Psicologia

Os estudantes da U.Porto podem recorrer às **Consultas de Psicologia** que são disponibilizadas no Gabinete de Apoio Médico e Psicológico – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP e em várias das Unidades Orgânicas da Universidade. As Consultas de Psicologia visam, no essencial, ajudar e tratar os estudantes com problemas psicológicos e intervir ao nível do seu desenvolvimento pessoal. Visam ainda apoiar a adaptação, percurso e sucesso académico.

No âmbito da Saúde Mental e inserida no **Gabinete de Apoio Médico e Psicológico dos SASUP** funciona também a **Consulta de Psiquiatria**:

Web: <http://www.sas.up.pt>

Através do **Hospital São João** existe ainda a **Consulta de Psiquiatria e Saúde Mental do Estudante Universitário**: http://www.chsj.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=27824

As Consultas de Psicologia funcionam nos seguintes serviços:

Gabinete de Apoio Médico e Psicológico – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Telefone: 222 074 160

E-mail: apoio medico@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>;

https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001561

Serviço de Relações Externas e Integração Académica – Faculdade de Economia

Telefone: 220 426 150

Email: aconselhamento_carreira@fep.up.pt

Web : http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74

Gabinete de Orientação e Integração – Faculdade de Engenharia

Telefone: 225 081 625

E-mail: hlopes@fe.up.pt, goi@fe.up.pt, psigoi@fe.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/feup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=892

Serviço de Consulta Psicológica – Faculdade de Medicina

Telefone: 225 513 611/5760

E-mail: emfl@med.up.pt, i.lourinho@med.up.pt, gempnico@med.up.pt

Web: <http://cem.med.up.pt/index.php>

Serviço de Consultas de Psicologia – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Telefone: 220 400 600; 226 079 700

E-mail: secretariado_consultas@fpce.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=53

Cursos de Português para Estrangeiros

Para a obtenção de conhecimentos de Língua Portuguesa, os estudantes de mobilidade podem optar por um dos seguintes cursos de Português da Faculdade de Letras da U. Porto:

Curso Intensivo de Português para Estrangeiros - níveis: Iniciação; carga horária: 60 h; datas de realização: setembro, outubro e março; Propina: “estudantes ERASMUS” na U.Porto: 150 €, “estudantes ERASMUS MUNDUS” na U.Porto: 240 €, estudantes e funcionários da U.Porto: 240 €, público em geral: 340 € (+ 2,00 € para o seguro escolar).

Curso de verão de Português para Estrangeiros - níveis: os formandos são distribuídos por níveis, de acordo com os seus conhecimentos, após teste diagnóstico; datas de realização: julho; carga horária: 60 h; Propina: 340 € (+ 2,00 € para o seguro escolar).

Curso Anual de Português para Estrangeiros - níveis: os formandos podem optar por começar pelo nível Iniciação ou serem colocados por níveis, de acordo com os seus conhecimentos, após teste diagnóstico; datas de realização: 1º Semestre (outubro a fevereiro), 2º Semestre (fevereiro a junho); carga horária: 60 h + 60 h; Propina: “estudantes ERASMUS” na U.Porto: 240 €, estudantes e funcionários da U.Porto: 240 €, público em geral: 340 € (+ 2,00 € para o seguro escolar).

Contactos:

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Via Panorâmica, s/n, 4150-564 Porto

Telefone: +351 226 077 165

Email: ple@letras.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/flup/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=2419

A Faculdade de Letras leciona ainda outros cursos de línguas (anuais e intensivos) no âmbito da formação contínua, bem como cursos de atualização e cursos livres em várias áreas de formação. Pode solicitar junto da Faculdade mais informações sobre esses cursos

Contactos:

Setor de Formação Contínua

Piso 1, sala 152

Telefone: 226 077 152 ou 226 077 100

E-mail: gfec@letras.up.pt

Web: https://sigarra.up.pt/flup/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=2429

D

Desporto Universitário

Os estudantes podem aceder a um conjunto de atividades e iniciativas na área do desporto e do lazer através do Centro de Desporto da Universidade do Porto (CDUP-UP). O CDUP-UP tem como principal objetivo a promoção e organização de atividades desportivas para toda a comunidade académica.

- UPFit / Fitness e Aquáticas: Cardio-Local, Combat & ABS, Djembel Dance, Danças de Salão, GAP, Gym Fit, Hidroginástica, Localizada, Musculação & CardioFitness, Natação, Natação Kids, Natação Adaptada, Pilates, Power Fit, Step, Yôga, Zumba, TRX.
- UPFit / Modalidades: Badminton, Escalda, Tiro com Arco, Squash, Judo, Taekwondo, Karaté, Karaté Kids, Kung Fu.
- Atividades (consultar programa) - retirar
- Representação da U.Porto em Campeonatos Nacionais Universitários em cerca de 40 modalidades, Campeonatos Europeus Universitários, bem como em eventos desportivos para a qual a U.Porto seja convidada.
- Organização de eventos desportivos universitários: Torneios e Campeonatos Nacionais, Europeus e Mundiais de diferentes modalidades.

O CDUP-UP dispõe das seguintes instalações desportivas: Pavilhão Luís Falcão, Estádio Universitário, Complexo Desportivo CDUP-UP, Faculdade de Desporto.

As aulas do Programa UPFit e a prática das diferentes modalidades têm lugar nas instalações desportivas do CDUP-UP.

As inscrições nas atividades do Programa UPFit são efetuadas nos balcões de atendimento das instalações desportivas, as reservas para aluguer de instalações podem ser efetuadas no site do CDUP-UP.

Aluguer de instalações: http://sigarra.up.pt/cdup/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=1025727

Para mais informações, horários e taxas de inscrição, pode contactar o CDUP-UP.

Contactos:

Centro de Desporto da Universidade do Porto

Rua da Boa Hora nº20, 4050-099

Telefone: 222 074 164

E-mail: geral@cdup.up.pt

Web: www.cdup.up.pt

Disposições e outros apoios para grupos específicos

A **Carta dos Direitos e Deveres da Comunidade Académica da Universidade do Porto** é um dos documentos basilares que enquadram a população universitária, definindo estatutos para os diferentes membros: http://sigarra.up.pt/up/pt/conteudos_geral.ver?pct_pag_id=18360&pct_parametros=p_pagina=18360&pct_grupo=2116.

Existe, além disso, legislação nacional, bem como regulamentação própria da U.Porto (consultar Glossário Académico: https://sigarra.up.pt/up/pt/WEB_BASE.GERA_PAGINA?P_pagina=122256), relativamente a condições e necessidades específicas de estudantes:

- **Estatuto do Bombeiro.**
- **Estatuto do Dirigente Associativo.**
- **Estatuto do Estudante-Atleta.**
- **Estatuto do Estudante Internacional.**
- **Estatuto de Praticantes de Desporto de Alto rendimento.**
- **Estatuto do Estudante Militar.**
- **Estatuto do Estudante com Necessidades Educativas Especiais da Universidade do Porto (EENEE).**
Para requerer este estatuto, o estudante com deficiência ou necessidades educativas especiais (NEE's) pode contactar na sua Faculdade o elemento que assegura o acolhimento/accompanhamento destes estudantes e os encaminha para outros apoios especializados, sempre que necessário. Pode aceder, através do portal da U.Porto, à lista dos elementos com os respetivos contactos:

http://sigarra.up.pt/up/WEB_BASE.GERA_PAGINA?P_pagina=122441

Através do **Serviço de Apoio ao Estudante com Deficiência (SAED)** é proporcionado apoio técnico-pedagógico aos estudantes com deficiência ou NEE's da U.Porto.

Contactos:

Serviço de Apoio ao Estudante com Deficiência - Serviços de Documentação e Informação

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Via Panorâmica, s/n, 4150-564 Porto

Telefone: 226 077 117

Fax: 226 077 154

E-mail: saed@letras.up.pt; malice@letras.up.pt

Web: <http://sdi.letras.up.pt/default.aspx?pg=saedup.ascx&m=11&s=34>

- **Estatuto do Trabalhador-Estudante.**
- **Proteção de estudantes que professam confissões religiosas que santificam um dia da semana diverso do domingo.**
- **Proteção da Maternidade e Paternidade.**

Para se informar sobre a aplicação destas disposições e legislação pode dirigir-se ao Serviço de Formação e Organização Académica da Reitoria da U.Porto (**ver: Informação académica**) ou aos serviços académicos e dispositivo de apoio ao estudante da respetiva Faculdade (**ver: Apoio na Integração Académica**).

E

Educação para a Saúde

Programa de Educação para a Saúde

O Programa de Educação para a Saúde da U.Porto insere-se na estratégia de promoção da saúde e bem-estar da comunidade académica, tendo como primeiro objetivo alertar e sensibilizar a população universitária para a adoção de estilos de vida mais saudáveis e a prevenção de comportamentos de risco. A Educação para a Saúde é, por outro lado, condição essencial para o exercício de uma cidadania ativa e para o desenvolvimento de um projeto de vida que favoreça a autonomia e realização pessoal dos estudantes e colaboradores.

Trata-se de um projeto transversal que se quer aberto e participado e tem como ambição chegar à generalidade dos participantes na vida da Universidade. O GPS - Grupo de Promoção da Saúde e Bem-estar é o grupo de trabalho que desenvolve o programa, centrando as suas atividades em temas relacionados com a a saúde e o bem-estar no contexto da U.Porto. O GPS é formado por elementos provenientes do Serviço de Integração Académica e Bem-estar - Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP e dos dispositivos de apoio das Faculdades de Direito, Economia, Engenharia, Medicina e Psicologia e Ciências da Educação, procurando nas atividades que desenvolve estabelecer parcerias com outros serviços/instituições.

Contactos:

GPS - Grupo de Promoção da Saúde e Bem-estar

E-mail: gps.uporto@gmail.com

ou

A/C Serviço de Integração Académica e Bem-estar – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, 151, 4050-123 Porto

Telefone: 222 074 160

Fax: x

E-mail: integracao.bem-estar@sas.up.pt; paulo.demee@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>;

https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001561

Empréstimos

De acordo com o Decreto-Lei n.º 309-A/2007 do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, publicado na I Série do DR, nº 173, de 7 de setembro, foi criado um sistema específico de empréstimos a estudantes e bolsiros do Ensino Superior para a obtenção, em melhores condições, de financiamento junto de instituições bancárias. Ao abrigo de um Protocolo entre o Ministério e várias entidades bancárias, os estudantes e bolsiros do Ensino Superior podem assim aceder à **Linha de Crédito Universitário com Garantia Mútua** para o financiamento de despesas de estudo. Estão abrangidos Cursos de licenciatura, mestrado e doutoramento, pós-graduação e Cursos de especialização tecnológica, bem como programas de mobilidade internacional, nomeadamente, estadias no estrangeiro no âmbito do Programa ERASMUS e outros programas de intercâmbio internacional de estudantes.

Os empréstimos são concedidos sem necessidade de avales e garantias patrimoniais, beneficiando de uma taxa de juro mínima, com um *spread* máximo de 1 % que será reduzido para os alunos com melhor aproveitamento escolar. Os empréstimos são reembolsáveis entre 6 e 10 anos após a conclusão do Curso, com pelo menos 1 ano adicional de carência de capital. O montante poderá variar entre 1 000 € e 5 000 € por ano do Curso, com um máximo de 25 000 € (em Cursos de 5 anos), sendo disponibilizada uma mensalidade durante todo o Curso. A aprovação do crédito depende do cumprimento dos requisitos de acesso que pode consultar a seguir.

Instituições bancárias aderentes:

Banco BPI: <http://www.bancobpi.pt/>

Banco BANIF: <http://www.banif.pt/xsite/Particulares/home/index.jsp>

Banco Comercial Português - Millennium BCP: <http://www.millenniumbcp.pt/>

Banco Espírito Santo: <http://www.bes.pt/>

Banco Internacional do Funchal: <http://www.banif.pt/home.htm>

Banco Montepio Geral: <http://www.montepio.pt/>

Banco Santander Totta: <http://www.santandertotta.pt/>

Caixa Geral de Depósitos: <http://www.cgd.pt/>

Crédito Agrícola: <http://www.creditagricola.pt/CAI>

Cartão Universitário

Ao abrigo do Protocolo entre a U.Porto e o Banco Santander, todos os estudantes e colaboradores da Universidade têm acesso ao cartão de identificação universitária que inclui outras funcionalidades como o controlo físico de acesso (computadores, estacionamento, recintos e gabinetes), controlo de assiduidade, serviço de empréstimo de biblioteca, função de pagamento interno (porta-moedas),

multibanco (opcional), pagamento de títulos de viagem na rede de transportes públicos e descontos em lojas ou sistema inteligente de acumulação de pontos. O Banco Santander disponibiliza condições bancárias preferenciais aos titulares deste cartão. Para obter informações adicionais pode consultar o *site* do Banco Santander ou dirigir-se a qualquer uma das suas agências.

Cartão Universitário: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=2377

F G H I

Informação Académica

O Serviço de Formação e Organização Académica da Reitoria da U.Porto funciona na Reitoria da U.Porto prestando atendimento ao público em geral. Aqui, entre outras, poderá obter informações sobre:

- A oferta formativa da U.Porto
- Regimes de ingresso na U.Porto
- Estatutos do estudante
- Regulamentação da U.Porto
- Equivalências e reconhecimento de habilitações estrangeiras
- Requisição de cartas de curso, certidões e diplomas de doutoramento

Neste serviço funciona também o Gabinete de Acesso ao Ensino Superior na U.Porto (GAES-UP), que assegura, em estreita articulação com a DGES, o apoio a candidaturas a todo o sistema de Ensino Superior português (ES), nomeadamente todo o processo respeitante ao concurso nacional (incluindo regimes e contingentes especiais), fornecendo informações e esclarecendo dúvidas aos potenciais candidatos a este nível de ensino. Este Gabinete faz atendimento ao longo de todo o ano sem qualquer interrupção.

Contactos:

Serviço de Formação e Organização Académica

Reitoria da Universidade do Porto

Praça Gomes Teixeira, s/n, 4099-002 Porto

Telefone: 220 408 081

Fax: 220 408 188

E-mail: formacao@reit.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=165

Gabinete de Acesso ao Ensino Superior na U.Porto (GAES-UP)

Telefone: 220 408 237

E-mail: acesso.es@reit.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006753

Atendimento presencial e telefónico:

10 00 h - 12 30 h / 14 00 h - 16 30 h (2ª, 4ª e 6ª feira)

12 00 h - 17 00 h (3ª e 5ª feira)

As Unidades Orgânicas podem prestar igualmente toda a informação sobre o ingresso e frequência, bem como outras informações de natureza académica. Mais informações em: https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=gateway-preuniversitarios

J K L M N O

Outros Recursos e facilidades para a atividade de estudo

Nas Faculdades...

As Faculdades da U.Porto estão dotadas de bibliotecas, laboratórios, salas de computadores e de estudo, auditórios, serviços de informática, de audiovisuais e de reprografia e outros equipamentos de apoio ao ensino, ao estudo e à investigação, abertos aos estudantes. Em todas as Faculdades existe ligação à Internet em banda larga, redes sem fios, acesso *on-line* a recursos de *e-learning*, à Biblioteca Virtual, Museu Virtual, entre outros recursos. Para mais informações consulte o *site* do estabelecimento que frequenta (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados/Estabelecimentos não Equiparados a Faculdade**) ou contacte o dispositivo de apoio ao estudante aí a funcionar (**ver: Apoio na Integração Académica**).

E-learning Café

A U.Porto tem em curso um projeto que visa disponibilizar à comunidade académica ambientes híbridos de convívio, aprendizagem e animação cultural. Pretende-se com este projeto proporcionar espaços dinâmicos de encontro e de aproximação dos estudantes às diferentes Faculdades, potenciar diversos tipos de comunicação e atividades de estudo, incentivar a troca de conhecimentos e fomentar a interdisciplinaridade e a inovação.

O espaço no pólo da Asprela já se encontra em funcionamento, a que se seguirá um segundo espaço previsto para o pólo do Campo Alegre.

O E-learning Café da Asprela inclui uma sala multimédia, sala chillout, sala de trabalho e cafetaria. Pode ser requisitado pelos utilizadores material e o apoio TIC. A programação inclui iniciativas nas áreas da Música, Cinema, Desporto, Exposições, Teatro, Som e Vídeo, Tertúlias e *Workshops*.

A gestão dos espaços de e-learning café é da responsabilidade dos SASUP. O projeto tem a colaboração da Faculdade de Arquitetura, do Grupo de Intervenção e Investigação Pedagógica (GIIPUP) e do Serviço de Cultura, Desporto e Lazer da Reitoria da U.Porto.

Além do espaço na Asprela, a U.Porto vai dispor de mais um espaço no Polo do Campo Alegre (espaço Botânico).

E-learning Café: <http://elearningcafe.up.pt>

Programa de iniciação à investigação (IJUP)

Este programa visa envolver os estudantes da U.Porto em actividades de I&D, o mais cedo possível, no seu percurso académico. Para o efeito são realizados encontros científicos anuais que constituem oportunidades para os estudantes abordarem estudos em que participaram no âmbito de projectos de iniciação à investigação.

Web: https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001445

Estruturas I&D

A U.Porto desenvolve investigação de alta qualidade em todas as suas áreas e tem mais de 69 estruturas de investigação científica. As estruturas I & D são estruturas de investigação, desenvolvimento e inovação de carácter sectorial, multidisciplinar e/ou interdisciplinar, com finalidades, dimensões e estruturas organizativas variáveis, inseridas em Faculdades ou autónomas com parcerias.

Pode consultar em seguida a lista dos Laboratórios, Institutos, Centros e Unidades de investigação da U.Porto com os respetivos contactos, por áreas (Ciências Exatas, Ciências Naturais, Ciências da Saúde, Ciências da Engenharia e Tecnologias, Ciências Sociais e Artes e Humanidades): http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=2436

P

Programas e ações de mobilidade estudantil

A U.Porto, no quadro da sua estratégia de internacionalização, participa em diversos programas comunitários de ensino, formação e investigação, integra várias redes e grupos internacionais de cooperação interuniversitária e tem estabelecido acordos de cooperação bilateral com outras universidades, expandindo assim a gama de oportunidades de mobilidade para estudantes, diplomados, pessoal docente e não-docente e investigadores.

Entre os programas comunitários coordenados pelo Serviço de Relações Internacionais (SRI) da Reitoria da U.Porto aos quais toda a comunidade académica se pode candidatar, encontram-se o programa ERASMUS+ permitindo usufruir de uma experiência internacional que consiste na realização de parte dos estudos, um estágio curricular ou um estágio profissionalizante numa instituição parceira (universidade ou empresa). Essa experiência traz vantagens em termos do desenvolvimento pessoal, da aquisição de novas competências, qualificações ou experiências profissionais e de valorização do Curriculum e na procura de emprego.

A nível nacional existe o Programa de Mobilidade de Estudantes do Ensino Público Universitário – Programa Almeida Garrett – que na U.Porto é gerido também pelo SRI.

■ Programa ERASMUS+

O programa Erasmus+ é destinado a apoiar as atividades de educação, formação, juventude e desporto em todos os setores da aprendizagem ao longo da vida, incluindo o Ensino Superior, Formação Profissional, Educação de Adultos, Ensino Escolar e Atividades para jovens. Este Programa irá substituir os anteriores programas de financiamento da Comissão Europeia (Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida; Juventude; Tempus; Erasmus Mundus; Alfa; EduLink).

O Erasmus+ será um programa simplificado de financiamento e subdivide-se em três diferentes Ações e Atividades:

- Ação 1: Mobilidades Individuais para fins de aprendizagem
- Ação 2: Cooperação para Inovação e Boas Práticas
- Ação 3: Apoio à Reforma das Políticas

- Atividades Jean Monnet
- Desporto

Organizações de todo os sectores da educação, formação, juventude e desporto poderão candidatar-se a financiamento ao abrigo destas atividades. A Jean Monnet e o Desporto são ações separadas, com um foco muito específico no que diz respeito ao financiamento.

Para mais informações pode consultar a seguinte página na web: http://www.proalv.pt/erasmusmais/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=248&lang=pt

■ Programa ERASMUS Mundus

O Programa Erasmus Mundus tem como missão aumentar a visibilidade do Ensino Superior Europeu e divide-se em três ações.

A Ação 1 destina-se à implementação de programas conjuntos de excelência entre várias Universidades (Europeias e de países terceiros) ao nível de pós-graduação (Mestrados e Doutoramentos). Esta ação prevê a atribuição de bolsas de estudo a estudantes europeus e de países terceiros, com o objetivo de apoiar a realização de estudos de pós-graduação dos quais resultará a atribuição de graus conjuntos, duplos ou múltiplos, dependendo do programa selecionado.

A ação 2 baseia-se em consórcios internacionais compostos por instituições europeias e instituições de países terceiros, com vista à implementação de programas de mobilidade de estudantes, docentes, técnicos administrativos e investigadores apoiado num sistema de bolsas.

A mobilidade realiza-se de forma unilateral dos Países Terceiros para a Europa, e vice-versa quando possível, mas não dentro da mesma região. Todos os interessados em participar devem satisfazer os requisitos de elegibilidade do Programa e do Projeto ao qual se candidatem, bem como os critérios de admissão da Universidade de acolhimento, sendo posteriormente submetidos a uma fase de avaliação e seleção. O Programa atribui bolsas mensais conforme o tipo de mobilidade: licenciatura e mestrado – 1000 euros/mês, doutoramento – 1500 euros/mês, pós-doutoramento – 1800 euros/mês, pessoal académico e administrativo – 2500 euros/ mês. A bolsa inclui também a viagem de ida/volta da cidade da universidade/instituição de ensino superior de destino (baseadas em valores fixos em relação à distância em quilómetros), bem como um seguro completo (saúde, viagem, acidente) durante o período em que o estudante esteja a realizar atividades académicas. Ao participarem neste programa, os estudantes estarão também isentos do pagamento de taxas na instituição de destino. Caso haja a aplicabilidade de taxas, estas serão custeadas pelo Projeto.

A ação 3 não se aplica à mobilidade de estudantes mas à criação de projetos que realcem a atratividade e promovam a visibilidade do Ensino Superior europeu no mundo.

O programa Erasmus Mundus Ação 2 não terá mais edições a partir do ano 2018 sendo substituído por um modelo baseado apenas na mobilidade de estudantes (sem atribuição de graus) pelo Erasmus + (KA1 international credit mobility).

Para mais informações sobre os diferentes Projetos Erasmus Mundus Ação 2 que a Universidade do Porto coordena ou nos quais é Parceira, aconselhamos a consulta da página web: <http://emundus.up.pt/projects>

■ Programa Nacional Almeida Garrett

O Programa Almeida Garrett é o programa de mobilidade nacional de estudantes do ensino superior público universitário. Oferece a possibilidade de efetuarem um período de estudos numa universidade nacional de acolhimento, com pleno reconhecimento académico, durante 1 semestre. Este intercâmbio requer o acordo prévio da instituição de origem e da instituição de acolhimento,

estando também abrangidos estágios, trabalhos de fim de curso e projetos finais, desde que façam parte do plano de estudos do curso na universidade de origem. As Universidades que integram este Programa são: Universidade dos Açores, Universidade do Algarve, Universidade de Aveiro, Universidade da Beira Interior, Universidade de Coimbra, Universidade de Évora, Universidade de Lisboa, Universidade da Madeira, Universidade do Minho, Universidade Nova de Lisboa, Universidade do Porto, Universidade Técnica de Lisboa, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ISCTE.

Na U.Porto podem candidatar-se a este programa todos os estudantes inscritos e nas seguintes condições:

- Os estudantes de 1º ciclo só poderão efetuar a sua mobilidade a partir do 2º ano e desde que disponham, no mínimo, da aprovação a 60 ECTS;
- Os estudantes de 2º ciclo só poderão efetuar a sua mobilidade no 2º semestre e com a duração desse semestre;
- Os estudantes estrangeiros a frequentar a U.Porto no âmbito de programas de mobilidade com duração igual ou inferior a dois anos, não são elegíveis para este programa.

Períodos de candidatura e de mobilidade OUTGOING (OUT) (max. 30 ECTS):

Para o 1º semestre - até 30 de maio

Para o 2º semestre - até 30 de setembro

Para informação sobre os procedimentos de candidatura online para estudantes INCOMING (IN), pode consultar a web: https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=122272

Períodos de candidatura e de Mobilidade IN:

Para o 1º semestre - até 31 de maio

Para o 2º semestre - até 15 de outubro

O Programa Almeida Garrett é gerido pelo SRI da U.Porto e pelos técnicos adstritos aos programas de mobilidade de cada UO.

Para obter informações sobre os prazos e o processo de candidatura pode recorrer ao e-mail: International@reit.up.pt e consultar a seguinte página na web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001951

Mais informações sobre estes e outros programas e ações de mobilidade, bem como sobre bolsas de mobilidade, podem ser solicitadas ao SRI. Este Serviço tem ainda à disposição da comunidade académica o Centro Regional de Informação Fulbright (informações sobre a bolsa de estudo Fulbright, o sistema de ensino norte-americano e acesso às universidades americanas) e o Centro EURAXESS da U.Porto (apoio à mobilidade de investigadores). O apoio no acolhimento e integração dos estudantes estrangeiros que venham efetuar um período de estudos na U.Porto é igualmente assegurado pelo SRI, em colaboração com as Faculdades.

Para mais informações sobre os Programas de Mobilidade para Estudantes da U.Porto, pode consultar a web: https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001493

Contactos:

Serviço de Relações Internacionais

Reitoria da Universidade do Porto

Praça Gomes Teixeira, s/n, 4099-002 Porto

E-mail: international@reit.up.pt

Telefone: +351 220 408 161

Web: www.international.up.pt

Pode consultar em seguida a lista de contactos da cooperação internacional e dirigir-se, na sua Faculdade, ao Técnico adstrito aos programas de mobilidade ou ao Coordenador Local: http://sigarra.up.pt/up/COOP_GERAL.VER_CONTACTOS

Programas de Voluntariado

Programas de Voluntariado

Os Princípios de Enquadramento de Voluntariado da U.Porto, em vigor, visam enquadrar os programas de voluntariado promovidos e/ou apoiados pela Universidade e caracterizados como ações de interesse social e comunitário inerente ao exercício da cidadania dos seus membros, realizados de forma livre, desinteressada, solidária, participativa, responsável e gratuita, desenvolvidos através de iniciativas promovidas pela U.Porto ou que esta integra.

Conforme definido nos [Princípios de Enquadramento de Voluntariado da U.Porto](#), a participação em ações de voluntariado dirigida muito especialmente a estudantes, é igualmente extensível a antigos estudantes e a funcionários docentes e não docentes, que queiram envolver-se em múltiplas atividades de voluntariado, em regime livre e totalmente voluntário.

Pode saber mais sobre os projetos de voluntariado existentes na Universidade do Porto, em: http://sigarra.up.pt/up/pt/WEB_BASE.GERA_PAGINA?p_pagina=1004175. Aí pode encontrar algum projeto em que se enquadre o seu perfil, podendo fazer o contacto diretamente.

Provedor do Estudante

O Provedor do Estudante tem como missão principal, defender e promover os direitos e os interesses legítimos dos estudantes da U.Porto, no contexto universitário, através de uma atuação independente, imparcial e confidencial.

O âmbito de atuação do Provedor engloba todos os órgãos de governo, serviços e agentes da estrutura central da Universidade do Porto, dos Serviços de Ação Social, das Faculdades e demais Unidades Orgânicas.

Os estudantes podem, individual ou coletivamente, apresentar ao provedor queixas relacionadas com a ação ou omissão dos órgãos, serviços e agentes da Universidade e das suas Unidades Orgânicas, bem como formular sugestões, nomeadamente sobre questões pedagógicas ou relativas à ação social.

O exercício das funções do Provedor é definido pelo Regulamento do Provedor do Estudante da Universidade do Porto, está submetido a um compromisso de confidencialidade e não dispõe de poder de decisão.

Provedor do Estudante

Reitoria da Universidade do Porto

Praça Gomes Teixeira, s/n, 4099-002 Porto

E-mail: provedor.estudante@reit.up.pt

Telefone: 220 408 109

Sistema de Informação SIGARRA

O SIGARRA (Sistema de Informação para a Gestão Agregada dos Recursos e dos Registos Académicos) é um sistema integrado na Web que inclui as componentes de gestão académica e de recursos humanos, englobando a grande maioria das Unidades Orgânicas da U.Porto.

O sistema de informação constitui um meio de difundir e facilitar o acesso a recursos informativos, abrangendo informação pública de acesso livre e informação de acesso restrito, segundo o perfil do utilizador (docente, não docente e estudante). Nestes casos, para ter acesso aos módulos e funcionalidades do SIGARRA, cada utilizador necessita de se autenticar no sistema.

No SIGARRA da respetiva Faculdade, os estudantes dispõem de ficha pessoal e e-mail institucional, acesso à e-U, podem efetuar inscrições e candidaturas *on-line*, aceder a conteúdos e consultar informações específicas, entre outras funcionalidades.

SIGARRA: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=18235

noticias.up.pt

Disponível em formato eletrónico, esta *newsletter* reúne informação interna de toda a U.Porto e visa divulgar, semanalmente, o que de relevante "acontece" nas diferentes Unidades Orgânicas. Aí poderá encontrar notícias dedicadas à Academia, Senado, Bolsas, Prémios & Concursos, I & D, Formação e sobre outros temas de interesse para a comunidade académica. As várias secções incluem a rubrica "Esta Semana" onde, à segunda-feira, se anuncia a programação de eventos a decorrer em toda a Universidade ao longo da semana. A *newsletter* depende do Conselho Coordenador de Comunicação e possui um corpo redatorial com representantes de todas as Unidades Orgânicas.

Web: <http://noticias.up.pt/>

JornalismoPortoNet

Ciberjornal do Curso de Jornalismo e Ciências da Comunicação da U.Porto. Tem atualização constante, com notícias sobre a Universidade, o país e o mundo.

Web: <http://jpn.up.pt/>

JornalismoPortoRádio

Webrádio do Curso de Jornalismo e Ciências da Comunicação da U.Porto. Tem atualização semanal, com secções que vão desde as notícias sobre a Universidade aos *blogs*, passando pelo desporto e vários programas de música. Disponível em *podcast*.

Web: <http://jpr.icicom.up.pt/>

TVU

Portal destinado a conteúdos audiovisuais e/ou multimédia que serve de janela aberta à ciência, cultura e educação e pretende gerar a participação da comunidade académica.

Web: <http://tv.up.pt/>

Publicações Periódicas da U.Porto

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=18361

Pode verificar no portal da U.Porto os destaques colocados diariamente (<http://www.up.pt>). No *site* da sua Faculdade pode ainda encontrar notícias atualizadas dos eventos aí a decorrer (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados/Estabelecimentos não Equiparados a Faculdade**).

Jornal Universitário do Porto

O Jornal Universitário do Porto (JUP) faz parte do Núcleo de Jornalismo Académico do Porto, associação sem fins lucrativos que tem entre os seus objetivos incentivar o jornalismo amador e académico e publicar o JUP. São tratadas notícias no âmbito da Academia do Porto (estabelecimentos de ensino superior da Área Metropolitana do Porto), entre outros temas.

Contactos:

Jornal Universitário do Porto (JUP)

Web: <https://www.facebook.com/jornaljup>

Relações com os antigos estudantes – Alumni

A U. Porto empenha-se em desenvolver relações estreitas com os seus antigos estudantes e envolvê-los na vida da Universidade. Para se informar sobre as atividades e benefícios destinados aos antigos alunos da U.Porto deve contactar:

Gabinete do Antigo Estudante U.Porto

Reitoria da U.Porto

Praça Gomes Teixeira, s/nº, 4099-022 Porto

Telefone: +351 220 408 210/ +351 220 408 055

E-mail: alumni@reit.up.pt

Web: <http://alumni.up.pt/>

S

Seguro Escolar

O seguro escolar oferece aos estudantes da U.Porto diversas garantias (acidentes pessoais, invalidez permanente ou morte, despesas de tratamento e responsabilidade civil dos estudantes perante terceiros), desde que esses acidentes resultem da prática de atividades relacionadas com a sua formação, nomeadamente:

- Atividades escolares regulares, incluindo aulas;
- Aulas ao ar livre;
- Estágios ligados à atividade escolar;
- Outras atividades promovidas pela Universidade;
- Viagens no percurso normal de ida e volta da residência para a escola;
- Visitas de estudo.

Não ficam cobertas situações de doença ou acidentes ocorridos fora do âmbito escolar. Este seguro é obrigatório, devendo os estudantes efetuar o registo nos serviços académicos da respetiva Faculdade e pagar a taxa correspondente (2,00 €), em cada ano letivo, juntamente com a propina.

Web: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=122275

T U

Universidade do Porto (U.Porto): <http://www.up.pt>

História, Estrutura, Órgãos de Governo e Funcionamento...

Web: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=122225

Faculdades e Estabelecimentos Equiparados da U.Porto:

Faculdade de Arquitetura

Via Panorâmica, s/n, 4150-755 Porto

Telefone: +351 226 057 100

Fax: +351 226 057 199

E-mail: sre@arq.up.pt

Web: <http://www.fa.up.pt>

Faculdade de Belas Artes

Av. Rodrigues de Freitas, 265, 4049-021 Porto

Telefone: +351 225 192 400

Fax: +351 225 367 036

E-mail: srp@fba.up.pt

Web: <http://www.fba.up.pt>

Faculdade de Ciências

Rua do Campo Alegre, s/n, 4169-007 Porto

Telefone: +351 220 402 000

Fax: +351 220 402 009

E-mail: secretariado@fc.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fcup/web_page.inicial

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

Rua Dr. Roberto Frias, s/n, 4200-465 Porto

Telefone: +351 225 074 320

Fax: +351 225 074 329

E-mail: webmaster@fcna.up.pt

Web: <http://www.fcna.up.pt>

Faculdade de Desporto

Rua Dr. Plácido Costa, 91, 4200-450 Porto

Telefone: +351 225 074 700

Fax: +351 225 500 689

E-mail: expediente@fade.up.pt

Web: <http://www.fade.up.pt>

Faculdade de Direito

Rua dos Bragas, 223, 4050-123 Porto

Telefone: +351 222 041 600

Fax: +351 222 041 614

E-mail: diretivo@direito.up.pt

Web: <http://www.fd.up.pt>

Faculdade de Economia

Rua Dr. Roberto Frias, s/n, 4200-464 Porto

Telefone: +351 225 571 100

Fax: +351 225 505 050

E-mail: webmaster@fep.up.pt

Web: <http://www.fep.up.pt>

Faculdade de Engenharia

Rua Dr. Roberto Frias, s/n, 4200-465 Porto

Telefone: +351 225 081 400

Fax: +351 225 081 440

E-mail: feup@fe.up.pt

Web: <http://www.fe.up.pt>

Faculdade de Farmácia

R. Aníbal Cunha, 164, 4050-047 Porto ou 4099-030 Porto

Telefone: +351 222 078 900

Fax: +351 222 003 977

E-mail: ffup@ff.up.pt

Web: <http://www.ff.up.pt>

Faculdade de Letras

Via Panorâmica, s/n, 4150-564 Porto

Telefone: +351 226 077 100

Fax: +351 226 091 610

E-mail: flup@letras.up.pt

Web: <http://www.letras.up.pt>

Faculdade de Medicina

Al. Prof. Hernâni Monteiro, s/n, 4200-319 Porto

Telefone: +351 225 513 600

Fax: +351 225 513 601

E-mail: fmup@med.up.pt

Web: <http://www.med.up.pt>

Faculdade de Medicina Dentária

Rua Dr. Manuel Pereira da Silva, s/n, 4200-392 Porto

Telefone: +351 220 901 100

Fax: +351 220 901 101

E-mail: cons_diretivo@fmd.up.pt

Web: <http://www.fmd.up.pt>

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Rua do Dr. Manuel Pereira da Silva, s/n, 4200-392 Porto

Telefone: +351 226 079 700

Fax: +351 226 079 725

E-mail: sog@fpce.up.pt

Web: <http://www.fpce.up.pt>

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

Rua de Jorge Viterbo Ferreira, 228, 4050-313 Porto (novo edifício)

Telefone: +351 220 428 000

Largo Prof. Abel Salazar, 2, 4099-003 Porto

Telefone: +351 222 062 200

E-mail: divulgacao@icbas.up.pt

Web: <http://www.icbas.up.pt/>

Estabelecimentos da U.Porto não Equiparados a Faculdade:**Porto Business School**

Rua de Salazares, 842, 4149-002 Porto

Telefone: +351 226 153 270

Fax: +351 226 100 861

E-mail: secretariado@egp.up.pt

Web: <http://www.egp.up.pt/>

Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, 151, 4050-123 Porto

Telefone: +351 222 005 435

Fax: +351 222 003 067

E-mail: webmaster@sas.up.pt

Web: <http://www.sas.up.pt>

Reitoria da Universidade do Porto

Praça Gomes Teixeira, s/n, 4099-002 Porto

Portugal

Telefone: +351 220 408 000

Fax: +351 220 408 186/7

E-mail: secretariado@reit.up.pt

Web: <http://www.reit.up.pt>

V W X Y Z

Os Recursos a Utilizar por Dimensões de Bem-estar

OS RECURSOS DA U.PORTO de A a Z (recursos sociais e outros recursos institucionais)		AS DIMENSÕES DE BEM-ESTAR						
		Físico	Emocional	Financeiro	Académico & Carreira	Social & Cultural	Ambiental	Espiritual
A	Atividades Extracurriculares		•		•	•	•	
	Alimentação em Cantinas			•				
	Alojamento em Residências Universitárias			•				
	Apoio no Desenvolvimento Vocacional				•			
	Apoio ao Empreendedorismo e à Inovação				•			
	Apoio na Inserção Profissional				•			
	Apoio na Integração Académica		•	•	•	•		
	Apoio Médico	•	•					
	Associações de Estudantes				•	•		
B	Bolsas de Estudo			•	•			
C	Consultas de Psicologia	•	•					
	Cursos de Português para Estrangeiros				•			
D	Desporto Universitário	•	•					•
	Disposições e outros apoios para grupos específicos				•			
E	Educação para a Saúde	•	•					
	Empréstimos			•	•			
I	Informação Académica				•			

O	Outros recursos e facilidades para a atividade de estudo				•			
P	Programas e Ações de Mobilidade Estudantil				•	•		
	Programas de Voluntariado							•
	Provedor do Estudante				•			
R	Recursos Informativos				•	•		
	Relações com os antigos estudantes – Alumni					•		
S	Seguro Escolar	•		•				
U	U. Porto							

Anexo

Conselhos e indicações úteis para estudantes estrangeiros e nacionais deslocados na preparação da viagem e estadia para estudar na U.Porto

A preparação e o planeamento da sua estadia em Portugal é uma condição primordial que o ajudará no processo de adaptação, favorecerá o sucesso da formação a iniciar e possibilitará tirar o melhor partido da experiência que vai realizar. Pretendemos, deste modo, contribuir para se familiarizar com alguns aspetos essenciais relacionados com o país, a cidade e a Universidade do Porto e deixar aqui alguns conselhos que nos parecem oportunos.

► Portugal: perfil do país

- Área (território do Continente e Regiões Autónomas dos arquipélagos dos Açores e da Madeira): 92 212 km².
- Capital: Lisboa.
- Clima: temperado marítimo (Portugal Continental).
- Língua oficial: Português (língua de raiz latina falada por cerca de 250 milhões de pessoas, sendo a terceira língua europeia mais falada no mundo).
- Membro da União Europeia (UE): Portugal aderiu em 1986 à [UE](#), pertencendo ainda à Zona Euro e ao Espaço Schengen (entre outras organizações internacionais, integra a [Comunidade dos Países de Língua Portuguesa](#) e a [Comunidade Iberoamericana](#)).
- Moeda: Euro (EUR) comum a 18 países da UE, tendo como símbolo €.
- População: 10.555.853 (2011).
- Religião predominante: Católica.
- Sistema político: República (Portugal é um Estado de Direito democrático, cujos órgãos de soberania são o Presidente da República, a Assembleia da República, o Governo e os Tribunais).

► Símbolos Nacionais

Web: <http://www.presidencia.pt/?idc=38>

► Feriados Nacionais

Dia de Ano Novo - 1 de janeiro

Dia da Liberdade - 25 de abril

Dia do Trabalhador - 1 de maio

Dia de Portugal - 10 de junho

Dia de Todos-os-Santos - 1 de novembro

Imaculada Conceição - 8 de dezembro

Natal - 25 de dezembro

Feriados em data móvel: Sexta-feira Santa

Feriados Municipais – Porto: Dia de São João - 24 Junho

► Informação prática

- Zona horária: (Lisboa) Fuso GMT: + 00:00 (horário de Verão + 1 h) – Hora Legal - Observatório Astronómico de Lisboa: <http://oal.ul.pt/hora-legal/>
- Eletricidade doméstica: 230 V/50 Hz, sendo comum a tomada de dois pinos – EDP Energias de Portugal: <https://energia.edp.pt/particulares.aspx>
- Pesos e medidas: são utilizadas as unidades de base do sistema internacional – Conversor online: <http://www.convertworld.com/en/>
- Previsão do tempo – Instituto Português do Mar e da Atmosfera: <http://www.ipma.pt/pt/>
- Condução e transportes – Instituto da Mobilidade e dos Transportes: <http://www.imtt.pt/>
- Serviços de correio – Correios de Portugal: <http://www.ctt.pt>
- Comunicações – Autoridade Nacional de Comunicações: <http://www.anacom.pt/>
- Indicativo de telefone para ligar do estrangeiro para Portugal: 00351 ou +351. Se quiser telefonar de Portugal para o estrangeiro, tem de marcar 00, seguido do código do país e da cidade e depois o número para o qual pretende ligar.
- Notas e moedas: as notas em circulação são de 5, 10, 20, 50, 100, 200 e 500 euros e as moedas são de 1, 2, 5, 10, 20, 50 cêntimos e de 1 e 2 euros – Banco de Portugal: <https://www.bportugal.pt/>; http://europa.eu/about-eu/basic-information/money/euro/index_en.htm

- Horário do comércio, restauração e bancos – O horário das lojas de comércio tradicional é habitualmente das 9 00 h ou 10 00 h às 19 00 h, eventualmente com intervalo para almoço. Alguns estabelecimentos abrem também ao sábado de manhã ou todo o dia. Os centros comerciais estão abertos todos dias das 10 00 h às 24 00 h. Os restaurantes têm um período de almoço das 12 00 h às 15 00 h e o do jantar das 19 00 h às 22 00 h ou mais alargados. Os estabelecimentos de diversão noturna podem manter-se abertos até às 4 00 h. As dependências bancárias funcionam à semana das 8 30 h às 15 00 h.

► Para saber mais...

Atlas de Portugal

Web: <http://www.igeo.pt/>

Portugal Global - Agência para o Investimento e Comércio Externo de Portugal (AICEP)

Web: http://www.portugalglobal.pt/EN/Pages/index_old.aspx

Governo de Portugal

Web: <http://www.portugal.gov.pt/pt.aspx>

Guia de conversação – Centro Virtual Camões

Web: <http://cvc.instituto-camoes.pt/>

Lusa - Agência de Notícias de Portugal

Web: <http://www.lusa.pt/default.aspx?page=home>

Turismo de Portugal

Web: <http://www.turismodeportugal.pt/>

Portal de Turismo do Porto

Web: <http://www.portoturismo.pt/Visitar/Paginas/default.aspx>

► Candidatar-se à U.Porto

U.Porto

Web: <http://www.up.pt>

Gabinete de Acesso ao Ensino Superior na U.Porto

Web: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006753

Direcção Geral de Ensino Superior (DGES)

Web: <http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt>

► Visto/autorização de residência em Portugal

Se for cidadão de um país da União Europeia (UE) não necessitará de outro documento além do seu cartão nacional de identificação quando viajar entre países que pertencem ao espaço Schengen, como é o caso de Portugal. As regras diferem em relação aos países europeus que não integram o espaço Schengen.

web: http://europa.eu/youreurope/citizens/travel/entry-exit/eu-citizen/index_en.htm

Por sua vez, como acontece com a generalidade dos países membros da UE, a entrada e permanência em Portugal de cidadãos de países não pertencentes à UE obedece a regras próprias. Além do passaporte, é necessário o visto/autorização de residência. Para o efeito deve começar por contactar o consulado ou embaixada de Portugal no seu país.

Web: http://europa.eu/youreurope/citizens/travel/entry-exit/non-eu-nationals/index_en.htm

Assim, se pretende vir estudar para Portugal, realizar trabalho de investigação ou docência, deve ter em atenção o tipo de visto/autorização de residência a solicitar, os documentos que são exigidos, as taxas e prazos, sendo conveniente iniciar as diligências para a sua obtenção o mais cedo possível. Mais informações:

Representações diplomáticas de Portugal no estrangeiro

Web: <http://www.secomunidades.pt/web/quest/PostosConsulares>

Embaixadas e Consulados em Portugal

Web: <http://www.mne.gov.pt/mne/pt/ministerio/missoes/>

Web: <http://www.oi.acidi.gov.pt/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=10>

Vistos para entrar em Portugal – Serviço de estrangeiros e Fronteiras

Web: http://www.sef.pt/portal/v10/PT/asp/apoioCliente/detalheApoio.aspx?fromIndex=0&id_Linha=4771

Autorização de Residência – Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural (ACIDI)

Web: <http://www.acidi.gov.pt/es-imigrante/informacao>

Estudar em Portugal

Web: <http://www.peprobe.com/more-about-portugal/study-in-portugal>

EURAXESS Portugal

Web: <http://www.euraxess.pt/>

Eurodoc | European Council of Doctoral Candidates and Junior Researchers

Web: <http://eurodoc.net/>

► **Financiar os estudos e gerir o seu dinheiro**

A estadia noutra cidade ou país para fazer uma formação académica implica um conjunto de despesas que devem ser consideradas ao planear a sua deslocação. Para calcular as despesas que vai ter em Portugal e definir um orçamento, apresentamos-lhe alguns itens a considerar:

- taxas para obtenção de visto/autorização de residência e sua renovação;
- viagens para Portugal e de regresso;
- alojamento (taxa de alojamento ou renda e outras despesas que possam não estar incluídas);
- alimentação;
- propinas (se tiverem de ser suportadas pelo estudante);
- material escolar;
- transportes;
- telemóvel e internet;
- despesas com saúde;
- despesas de carácter pessoal.

Conversor de moedas e cálculo de taxas de câmbio:

Web: <http://www.xe.com/en/>

Your life in the EU

Web: http://europa.eu/eu-life/index_en.htm

Viver em Portugal – InterNations

Web: <http://www.internations.org/portugal-expats/guide>

Porto, Portugal - Best European Destination 2014

Web: <http://www.europeanbestdestinations.org/top/europe-best-destinations-2014/>

O financiamento da sua formação e estadia é uma condição que deve assegurar com a antecedência suficiente. Os Serviços de Ação Social concedem, mediante concurso, bolsas de estudo e alojamento em residência universitárias a estudantes de nacionalidade portuguesa. Se for estudante proveniente de outro país, o programa ao abrigo do qual tenciona vir estudar para a U.Porto poderá contemplar uma bolsa que o ajudará nessas despesas (ex: programa Erasmus: http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/index_en.htm). Em qualquer dos casos, se não for possível obter uma bolsa de estudo, equacione alternativas, seja outra modalidade de apoio económico ou através de ajuda familiar, que possibilitem viabilizar o seu projeto de formação. Algumas entidades em Portugal concedem bolsas de estudo a estudantes estrangeiros. Deixamos-lhe as seguintes sugestões: Camões - Instituto da Cooperação e da Língua (<https://www.instituto-camoes.pt/>), Fundação Calouste Gulbenkian (<http://www.gulbenkian.pt/>) e Fundação Oriente (<http://www.foriente.pt/>). Mais informações:

Your Europe - Education & Youth: University | Fees and financial help

Web: http://europa.eu/youreurope/citizens/education/index_en.htm

Education and training homepage - European Commission

Web: http://ec.europa.eu/education/index_en.htm

studyportals - Taking you further

Web: <http://www.studyportals.eu/>

Confirme previamente junto do seu Banco se os cartões bancários que possui podem ser utilizados em Portugal. Lembre-se que o acesso à sua conta bancária sediada no país de origem para efetuar

levantamentos, a partir de caixas automáticas em Portugal, está sujeito a taxas (<http://www.multibanco.pt/pt/>). Na utilização de cartões de crédito ou travellers cheques são também aplicadas taxas, assim como em relação a transferências bancárias (o envio de dinheiro através de uma empresa de transações ou pelo correio pode constituir outra opção). Informe-se antes qual é a modalidade mais vantajosa para si.

Para saber como abrir uma conta em qualquer instituição bancária em Portugal, pode consultar o Portal do Cliente Bancário do Banco de Portugal.

Portal do Cliente Bancário - Banco de Portugal

Web: <http://cliente bancario.bportugal.pt/pt-PT/Paginas/inicio.aspx>

Redes de Agências Bancárias em Portugal

Web: http://www.apb.pt/conhecer_a_banca/rede_bancaria_em_portugal

O cartão de estudante da U.Porto, em vigor, resulta de uma parceria entre a Universidade e o Banco Santander Totta, o qual tem a opção de componente bancária e concede um conjunto de vantagens aos seus titulares (https://www.santandertotta.pt/pagina/indice/0,,1041_1_1,00.html).

Sugestões para melhor gerir o seu dinheiro – Portal da Juventude

Web: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/E-gerir>

Boas Práticas, Boas Contas – Associação Portuguesa de Bancos

Web: <http://www.boaspraticasboascontas.pt/>

Portal do Consumidor

Web: <http://www.consumidor.pt/>

DECO PROTESTE - Produtos e Serviços – Comparar e Poupar

Website: <http://www.deco.proteste.pt/produtos-e-servicos-p187277.htm>

Sempre que surgirem dificuldades lembre-se que tem ao dispor serviços especialmente dedicados aos estudantes de mobilidade, bem como dispositivos que prestam diferentes modalidades de apoio nas Faculdades e os Serviços de Ação Social da U.Porto com várias valências.

► Alojamento

Se vem de outro país ao abrigo de um programa de mobilidade, pode contactar antecipadamente o Serviço de Relações Internacionais (SRI) ou o Serviço de Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos (SCPLLA) a fim de obter uma orientação a respeito do alojamento, designadamente, quanto à possibilidade de utilização das residências universitárias dos Serviços de Ação Social.

É possível reservar um alojamento temporário na Pousada de Juventude do Porto (para jovens de outros países é necessário ser portador do Hostelling International Membership Card, enquanto os jovens nacionais têm de apresentar o Cartão das Pousadas de Juventude ou o Cartão Jovem).

Pousadas de Juventude

Web: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/default.htm>

Entre as alternativas às residências universitárias dos SASUP estão as residências universitárias privadas, (<http://www.spru.pt/index.cfm?langID=PT>) e as residências ligadas a congregações religiosas (informações através da Pastoral Universitária: <http://puporto.org/>). Existe também o Programa Aconchego que resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal e a Federação Académica do Porto, consistindo no alojamento de jovens universitários em habitações de seniores que residam no Concelho do Porto (http://bonjoia.org/programa_acionchego.html). Se preferir alugar um apartamento ou quarto particular pode procurar avisos nos expositores da Faculdade que vai frequentar, consultar os anúncios publicados nos jornais locais ou contactar ainda uma agência imobiliária.

► Deslocações/percursos/transportes

Procure identificar com antecedência os principais sítios que vão fazer parte do seu quotidiano, seja o alojamento onde vai ficar, a Faculdade e outros equipamentos ou serviços que mais vai precisar, bem como os transportes disponíveis para se deslocar.

Mapa da cidade: http://www.visitporto.travel/Lists/ISSUUDocumentos/mapa_por.pdf

Campus da U.Porto: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1005840

Como deslocar-se do aeroporto → centro da Cidade → aeroporto

Web: <http://www.ana.pt/enUS/Aeropostos/porto/Porto/Arrivals/LeavingtheAirport/Pages/default.aspx>

Rede de Transportes públicos da Área Metropolitana do Porto: <http://www.linhandante.com/>

Rotas em Transporte Público – Itinerarium: <http://www.stcp.pt/pt/itinerarium/>

Táxis

Raditaxis: <http://www.raditaxis.pt/>

Táxis Invicta: <http://www.taxisporto.com/>

► Ao preparar a viagem...

Para os estudantes internacionais será conveniente Informarem o SRI ou o SCPLLA da data de chegada, bem como a Faculdade e o alojamento onde vão ficar instalados.

Em relação à bagagem, procure levar apenas o que vai necessitar e tenha em atenção o limite de peso permitido pela companhia aérea na qual vai viajar, bem como o que é autorizado transportar (em bagagens de mão e de porão).

Uma checklist para a preparação da viagem...

- Bilhetes de viagem (se tiver bilhetes eletrónicos conserve-os no e-mail e faça mais do que uma impressão para guardar separadamente).
- Documentação: cartão nacional de identificação/passaporte/visto, comprovativo de inscrição no curso/Faculdade, comprovativo da reserva de alojamento, cartão europeu de seguro de doença ou comprovativo do seguro de viagem e/ou saúde, licença de condução, outros documentos úteis (Cartão Jovem, International Student Identity Card, ESN Card, Hostelling International membership card...), fotocópias e digitalização dos principais documentos, fotografias tipo passe.
- Alguma quantia em dinheiro para as primeiras despesas e cartão de levantamento em caixa automática, cartão de crédito ou travellers cheques.
- Lista de contactos úteis em Portugal.
- Medicamentos que costuma tomar e respetivas receitas.
- Roupas apropriadas ao clima.
- Adaptador elétrico, se a tomada usada no país de origem for diferente.
- Rever os trajetos, transportes e horários e que vai utilizar à chegada.
- Telemóvel (ativado para chamadas internacionais) e carregador.
- Computador portátil e material escolar.

- Dicionário de bolso.
- Planta da cidade/guia de viagem.
- Cadeados da bagagem.

Em viagem procure estar atento aos documentos e dinheiro que traz, bem como à bagagem quando a transportar consigo. Se optar por fazer um seguro de viagem, confirme as coberturas e garantias que estão abrangidas.

Your Europe - Passenger rights

Web: http://europa.eu/youreurope/citizens/travel/index_en.htm

Bagagem – Aeroporto do Porto

Web: <http://www.ana.pt/pt-PT/Aeroportos/Porto/Porto/Partidas/Bagagem/Paginas/Bagagem.aspx>

► Quando chegar ao Porto...

- Se precisar de trocar dinheiro recorra a uma agência bancária ou casa de câmbio autorizada. Pode consultar as taxas de câmbio atualizadas no portal do Banco de Portugal (<http://www.bportugal.pt/>).
- Para telefonar para o estrangeiro pode adquirir um cartão SIM de uma operadora nacional de serviços de telefone móvel.

Web: <http://www.anacom-consumidor.com/voz-internet-TV/plataformas-e-operadores/telefone-movel/operadores-de-servicos-de-telefone-movel.html>; <http://www.roaminglight.net/>

Na via pública e em espaços interiores públicos existem cabines telefónicas onde pode ligar para qualquer destino, utilizando moedas ou cartões específicos que podem ser adquiridos em lojas Portugal Telecom, nas estações de correio e em quiosques devidamente assinalados.

Web: <http://www.telecom.pt/InternetResource/PTSite/PT/Canais/SobreaPT/TelefonesPublicos/>

- Efetue o check-in no alojamento e faça um reconhecimento das redondezas (localizar paragens de autocarro e/ou de metro, farmácias, caixas automáticas, estação de correios, estabelecimentos comerciais e de lazer ou outros serviços que possam ter utilidade).
- Entre em contacto com o SRI ou o SCPLLA e dirija-se à sua Faculdade para efetuar os procedimentos administrativos necessários. Uma vez cumpridas as formalidade e logo que lhe for entregue o cartão de estudante, pode aceder aos diferentes serviços da universidade.

- Procure inteirar-se das várias iniciativas de acolhimento aos novos estudantes, os cursos de língua portuguesa existentes, conhecer os dispositivos de apoio à disposição, a oferta de atividades culturais e desportivas, a sua associação de estudantes e outros recursos da Universidade para melhor se integrar na comunidade académica.
- Aproveite a estadia para aprender e desfrutar a Língua e Cultura portuguesa. A cidade do Porto tem uma variada programação cultural e outros eventos: da música ao teatro, passando pelas artes plásticas, cinema ou literatura, sendo fácil encontrar atividades que vão certamente ao encontro do que mais aprecia. Na área metropolitana do Porto e na região Norte, em particular, pode também encontrar muitos outros motivos de interesse pelo seu património, história, cultura ou natureza. Merecem destaque os bens culturais da região inscritos na Lista do Património Mundial da UNESCO: os centros históricos das cidades do Porto e Guimarães, os sítios arqueológicos do Vale do Côa e a Paisagem Cultural do Alto Douro Vinhateiro (mais informações no roteiro “Porto de Chegada... e de Partida – um roteiro para o teu lazer”, disponível no Kit de Integração Académica: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006692).
- Mantenha-se em contacto com a sua família e amigos.

► Proteção social e na saúde

Para viajar para Portugal não necessita de nenhum tipo de vacina ou precaução adicional. No entanto, antes de partir deve ter as vacinas em dia e fazer um check up médico de rotina ou de acordo com o que a sua condição específica de saúde exigir. Além de dispor na U.Porto de diversos serviços para estudantes, nos domínios social e da saúde, pode recorrer aos sistemas de saúde e proteção social em Portugal, sob determinadas condições.

Acesso a cuidados de saúde – Sistema de Saúde em Portugal

Web: <http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/>

Cartão europeu de seguro de doença

Se for cidadão de um país da UE (qualquer um dos 28 países da UE, bem como da Islândia, Liechtenstein, Noruega e Suíça), deve possuir o Cartão Europeu de Seguro de Doença. É o documento que lhe permite aceder, nas mesmas condições, a cuidados de saúde do sistema de saúde público em Portugal. O cartão deve ser solicitado no seu país, antes de viajar para Portugal.

Os cidadãos de países que não pertencentes à UE devem fazer previamente um seguro de saúde.

Web: http://europa.eu/youreurope/citizens/education/university/health/index_en.htm

Cartão de Utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS)

É o documento que o identifica como utente no SNS e pode ser pedido ao inscrever-se no Centro de Saúde da área da residência. Para os cidadãos portugueses o Cartão de Utente é substituído pelo Cartão de Cidadão.

Web: <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/FAQ/Geral/cartao+utente.htm>

Em caso de emergência ligue 112

O 112 é o número europeu de socorro. Utilize-o em caso de acidente ou doença e colabore ao máximo com o operador, para que a sua situação seja resolvida o mais rapidamente possível.

Web: http://www.inem.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=28186

Linha Saúde 24: 808 24 24 24

A Linha Saúde 24 é uma iniciativa do Ministério da Saúde que consiste numa linha de apoio telefónica disponível todos os dias, sendo assegurada por profissionais de saúde que lhe darão os conselhos e indicações mais adequadas sobre a forma de lidar com a sua situação de saúde em particular.

Web: <http://www.saude24.pt>

Centros de Saúde e Hospitais - ARS Norte

Web: <http://portal.arsnorte.min-saude.pt/>

Portal da Saúde

Web: <http://www.portaldasaude.pt/portal>

Lista de farmácias/farmácias de serviço – Associação Nacional das Farmácias

Web: <http://www.anf.pt>

Proteção Civil

Web: <http://www.proteccaocivil.pt/>

Se vem exercer uma atividade profissional na U.Porto, informe-se sobre as formalidades que terá de seguir para assegurar a continuidade da cobertura da segurança social quando mudar para Portugal. A sua situação laboral e o país de origem são os factores que vão determinar qual o país responsável pela cobertura.

A inscrição no sistema de segurança social em Portugal é necessária para que o próprio e a família a cargo que o acompanha fiquem cobertos pelo sistema de segurança social português. As prestações sociais a que tiver direito serão fixadas pela legislação nacional.

Your Europe - Social security in the EU

Web: http://europa.eu/youreurope/citizens/work/unemployment-and-benefits/index_pt.htm

Acesso à proteção social – Segurança Social em Portugal

Web: <http://www2.seg-social.pt/>

► A sua segurança

Portugal é considerado um destino com baixos níveis de criminalidade e sem riscos acrescidos de segurança. Contudo, como em qualquer lugar, há regras de segurança que deve observar. A Polícia de Segurança Pública e a Guarda Nacional Republicana disponibilizam recomendações que pode aproveitar para uma estadia segura.

Conselhos da Polícia de Segurança Pública (PSP)

Web: <http://www.psp.pt/Pages/apspaconselha/index.aspx>

Conselhos da Guarda Nacional Republicana (GNR)

Web: http://www.gnr.pt/default.asp?do=21561_8v467ny/p105ryu15_21yvpmv5/P105ryu15_21yvpmv5

Se perder ou lhe roubarem os documentos de identificação deve reportar logo que possível o incidente à polícia local e contactar o Consulado ou Embaixada do seu país em Portugal para providenciar a sua substituição. Se ocorrer situação idêntica com cartões de crédito ou débito deve diligenciar rapidamente o cancelamento e substituição dos mesmos (guarde consigo os números de telefone do seu banco que são fornecidos para o efeito).

Esquadra de Turismo da PSP no Porto

Rua Clube dos Fenianos (ao lado do Posto de Turismo do centro)

Telef: 222 081 833

E-mail: prtetur@psp.pt

Web: <http://www.psp.pt/Pages/defaultPSP.aspx>

Em caso de emergência ligue 112

Além de outras ocorrências, em caso de assalto ou roubo ligue para o 112.

Web: http://www.inem.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=28186

Apoio à Vítima: 707 200 077

Web: http://apav.pt/apav_v2/index.php/pt/

Help Tourist Victims

Web: http://apav.pt/apav_v2/index.php/en/victim/tourist-victims

Segurança Online

Web: <http://www.segurancaonline.com/>

Portal Perdidos & Achados

Web: <http://perdidoseachados.mai.gov.pt/>

► Outras indicações

Portal do Cidadão

Web: <http://www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt>

Lojas do Cidadão – Porto

As Lojas do Cidadão reúnem num mesmo espaço os serviços públicos e empresas mais solicitados, em condições de acessibilidade e conforto. Os postos de atendimento das entidades participantes nas Lojas do Cidadão funcionam como delegações do serviço de origem e asseguram as prestações de serviços que lhes são próprios. As Lojas do Cidadão estão presentes em diversos pontos do país.

Balcões e Serviços prestados na Loja do Cidadão do Porto:

- Agência para a Modernização Administrativa
- Águas do Porto
- Autoridade Tributária e Aduaneira
- Caixa Geral de Aposentações
- Caixa Geral de Depósitos
- Direção Geral da Administração da Justiça
- EDP - Energias de Portugal

- EDP gás
- Endesa Energia
- Galp Energia
- Gondenenergy
- Instituto da Construção e do Imobiliário
- Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres
- Instituto da Segurança Social
- Instituto do Emprego e Formação Profissional
- Instituto dos Registos e do Notariado
- Portugal Telecom
- Vodafone Portugal
- ZON

O horário de funcionamento é alargado e contínuo: de segunda a sexta, das 8 30 h às 19 30 h e ao Sábado, das 9 30 h às 15 00 h.

Av.ª Fernão de Magalhães, n.º1862, 1º, Porto

Linha de Apoio: 707 24 11 07

Web: http://www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt/LojaCidadao/Lojas/LOJ_porto.htm

Serviço multicanal integrado do Gabinete do Município da Câmara Municipal do Porto

Balcão virtual: <http://balcaovirtual.cm-porto.pt/>

Atendimento telefónico: 222 090 400

Atendimento presencial: Praça General Humberto Delgado, 266, Porto

Serviço telefónico de informações da PT: 18 20 – o número que diz tudo...

Web: <http://www.1820.pt/>

paginasamarelas.pt/paginasbrancas.pt

Web: <http://www.pai.pt/>

► Informações adicionais...

Your Europe

Web: <http://europa.eu/youreurope/>

Europe Direct - EU information service (telephone, e-mail, web chat, contact points in your country)

Web: http://europa.eu/europedirect/index_en.htm

EU information and assistance services

Web: file:///C:/Users/pdemee/Downloads/NA7809961ENC_002.pdf

Youth on the move

Web: <http://ec.europa.eu/youthonthemove/>

European Youth Portal

Web: https://europa.eu/youth/EU_en

Serviço de Integração Académica e Bem-estar - Departamento de Integração Académica, Saúde e Bem-estar
Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Comentários e sugestões: paulo.demee@sas.up.pt