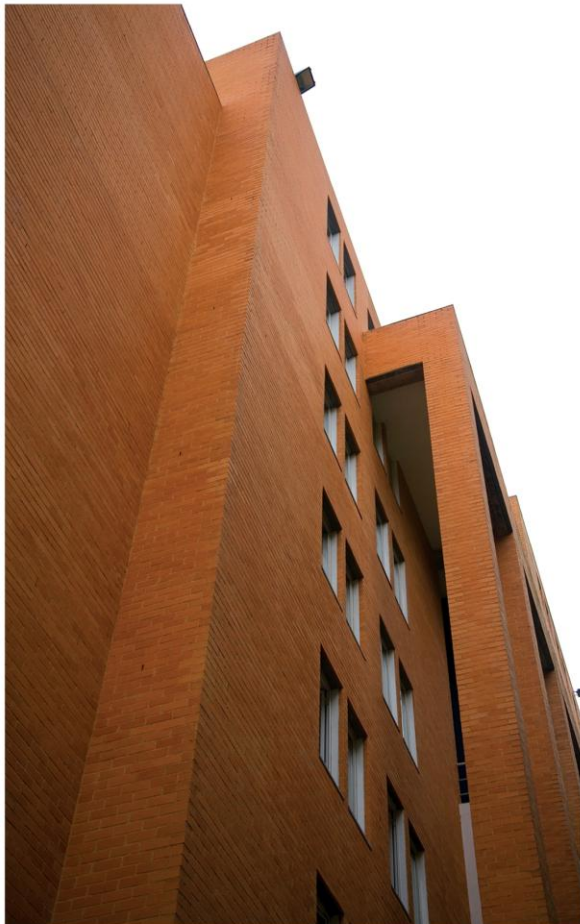


# GUIA PARA A INTEGRAÇÃO ACADÉMICA NA U.PORTO 2011/2012

U.PORTO 100



## **GUIA PARA A INTEGRAÇÃO ACADÉMICA NA U.PORTO**

**Ano Lectivo 2011/2012**

O ingresso no Ensino Superior constitui um passo decisivo no percurso formativo e para a qualificação e valorização dos jovens, preparando-os para o mundo do trabalho e para desempenharem, enquanto cidadãos, um papel activo 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 rendimento académico dos estudantes que apresentam vulnerabilidades ou algum tipo de desvantagem: a transição para o novo nível de ensino e a adaptação a novas exigências e responsabilidades, a mudança de residência e o afastamento da família, a integração no ambiente e vida académica, as alterações na rotina diária e a conciliação de diferentes actividades, o alargamento da rede de relações, a possibilidade de vivenciar novas experiências e de conquista de autonomia, o desafio colocado pela construção de um projecto de vida profissional e pessoal, em sintonia com os seus objectivos, interesses e motivações.

No Ensino Superior, o sistema de Acção Social em vigor permite a frequência das instituições de ensino por todos os estudantes, independentemente das suas condições socioeconómicas, mediante a prestação de serviços e a concessão de apoios. A Acção Social promove, deste modo, o direito à igualdade de oportunidades de acesso, frequência e sucesso escolar para a generalidade dos estudantes do Ensino Superior Público e Não Público. A Universidade do Porto (U.Porto), tal como as demais Universidades que integram o Ensino Superior Público Universitário, dispõem de Serviços de Acção Social aos quais compete conceder apoios sociais directos aos estudantes socialmente desfavorecidos, deslocados ou com deficiência, e indirectos a todos os estudantes. O apoio social directo efectiva-se com a atribuição de bolsas de estudo e auxílios de emergência, e o indirecto, através do acesso a serviços de alimentação e alojamento, apoio na integração académica, educação para a saúde, assistência médica e psicológica e promoção do desporto universitário.

Além dos benefícios e regalias legalmente instituídos, que garantem um conjunto de condições para a população estudantil, decorre da responsabilidade social da U.Porto, bem como do seu programa de governo, 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 Serviços de Acção Social, a Universidade possui assim outros dispositivos, medidas e modalidades de apoio que diversificam o leque dos recursos sociais e de outros recursos institucionais, os quais visam a satisfação de necessidades e a resolução de problemas, contribuindo, cada um e no seu conjunto, para a integração, bem-estar, sucesso educativo e realização das aspirações dos jovens universitários.

Como orientação para a utilização daqueles recursos, propomos-lhe neste Guia uma roda do bem-estar constituída por sete dimensões interligadas:

- bem-estar físico (diz respeito à percepção e expectativas de cada um quanto à saúde física, dependendo directamente 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 activo, valorizar o crescimento intelectual e aceitar novos desafios e experiências; prosseguir objectivos 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 activamente 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



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 óptimo 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 aqui os recursos a que pode recorrer na U.Porto, relativamente a cada uma das componentes do bem-estar, bem como para prevenir e encontrar respostas a possíveis dificuldades. 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 durante o percurso académico. 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 informações e aconselhamento quanto aos recursos externos e proceder ao encaminhamento do pedido ou problema para os serviços/instituições mais adequados.

Após a licenciatura, as possibilidades de prosseguimento dos estudos e a vasta oferta formativa constituem um forte atractivo 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 pessoal. Neste contexto, poderá também ficar a saber, se for estudante de pós-graduação, quais os apoios que temos para si.

O Serviço de Integração Académica e Bem-estar – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP pretende assim oferecer mais do que uma sistematização de informações sobre os recursos sociais disponíveis na Universidade. Trata-se de um Guia que visa promover a integração académica, ao permitir aos estudantes conhecerem e utilizarem mais eficazmente os recursos da Universidade, seguindo um modelo abrangente e integrado. Esperamos pois que constitua um suporte 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.

## 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
- Programa de Educação para a Saúde
- Desporto Universitário
- Consultas de Psicologia
- Seguro Escolar

### Recursos para o bem-estar emocional

- Consultas de Psicologia
- Apoio Médico
- Programa de Educação para a Saúde
- Apoio na Integração Académica
- Desporto Universitário
- Actividades Extracurriculares
- Bolsas de Estudo/Empréstimos

### Recursos para o bem-estar financeiro

- Bolsas de Estudo/Empréstimos
- 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
- Apoio no Desenvolvimento Vocacional
- Bolsas de Estudo/Empréstimos
- Programas e Acções de Mobilidade Estudantil
- Cursos de Português para Estrangeiros
- Disposições e outros apoios para grupos específicos
- Outros recursos e facilidades para a actividade de estudo
- Associações de Estudantes
- Actividades Extracurriculares
- Apoio na inserção profissional
- Recursos Informativos

## Recursos para o bem-estar social & cultural

- Apoio na Integração Académica
- Actividades Extracurriculares
- Associações de Estudantes
- Programas e Acções de Mobilidade Estudantil
- Recursos Informativos

## Recursos para o bem-estar ambiental

- Actividades Extracurriculares

<b>Recursos para o bem-estar espiritual</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Programas de Voluntariado</li> <li>■ Desporto Universitário (ex: Yôga)</li> </ul>

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://www.up.pt>).

## Os Recursos da U.Porto de A a Z

### A

#### Actividades extracurriculares

A U.Porto oferece um vasto conjunto de actividades 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 actividade dos docentes, investigadores e demais colaboradores e promover ainda a imagem da Universidade e as relações com o exterior. Com estes objectivos, 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 actividade 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 actividades 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 direccionado 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, actividades 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](http://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 espectáculos, 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](mailto: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 actividade na experimentação. Realizando encenações colectivas 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.blogspot.com/>

#### ■ **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 espectáculos de dança, cantares e outras manifestações da cultura popular. Para além das exposições que realiza em espectáculos 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](mailto: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 actividades 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 colecções 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 factor 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.

Museus: [http://sigarra.up.pt/up/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=1001565#](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001565#)

### **Outros equipamentos...**

A U.Porto, em parceria com o Município do Porto, gere três equipamentos culturais relevantes da cidade – o Teatro do Campo Alegre, o Planetário do Porto e o Pavilhão da Água –, traduzindo umas das preocupações fulcrais da Universidade que é a ligação à Sociedade.

Fundação Ciência e Desenvolvimento: <http://194.79.88.139:8081/fcd/>

## **Alimentação em Cantinas**

Os estudantes dispõem de cantinas, restaurante, grill e snack-bares dos Serviços de Ação Social (SASUP), a funcionarem junto das instalações das Faculdades (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equipados**). Nas cantinas, o preço social da refeição tipo para estudante da U.Porto é de 2,25 € 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 de Farmácia** – Rua de Aníbal Cunha; no edifício da Faculdade de Farmácia

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

**Snack-Bar de Biomédicas** – Largo Prof. Abel Salazar; no edifício do ICBAS

### **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 e Restaurante da Unidade Alimentar do S. João** – Alameda Prof. Hernâni Monteiro; junto ao Hospital de S. João/**Snack-Bar de Medicina** – Alameda Prof. Hernâni Monteiro; nas instalações do Hospital de S. João

### **POLO III - Campo Alegre**

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

**Cantina e 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 Acção Social da Universidade do Porto

Rua da Boa Hora, nº 18, 4050-099 Porto

Telefone: 222 074 266

Fax: 222 003 067

E-mail: [alimentacao@sas.up.pt](mailto:alimentacao@sas.up.pt)

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

## Alojamento em Residências Universitárias

Os Serviços de Ação Social (SASUP) disponibilizam 10 residências universitárias e 2 apartamentos com capacidade para 1224 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 bolseiros dos SASUP. Aos bolseiros 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 bolseiros 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 pós-graduação.

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 atoalhados, 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: 223 321 062

**Residência Universitária da Bandeirinha** (masculina) – Rua da Bandeirinha, 66, 4050-088 Porto; telefone: 226 006 666

**Residência Universitária S. João de Brito** (masculina) – Rua da Boa Hora, 28, 4050-099 Porto; telefone: 222 058 940

#### POLO II - Asprela

**Residência Universitária Jayme Rios de Sousa** (mista) – Rua Joaquim Kopke, 112, 4200-346 Porto; telefone: 225 511 328

**Residência Universitária de Paranhos** (mista) – Rua Dr. Manuel Pereira da Silva, 4200-393 Porto; telefone: 225 094 553

#### POLO III - Campo Alegre

**Residência Universitária Alberto Amaral** (mista) – Rua D. Pedro V, 223, 4150-603 Porto; telefone: 226 004 556

**Residência Universitária Campo Alegre I** (mista) – Rua do Campo Alegre, 1395, 4150-181 Porto;  
telefone: 226 006 019

**Residência Universitária de Ciência** (mista) – Rua do Campo Alegre, 695, 4150-179 Porto;  
telefone: 225 431 210

**Residência Universitária José Novais Barbosa** (mista) – Rua da Pena, s/n, 4150-609 Porto;  
telefone: 226 098 014

Contactos:

Serviços de Alojamento - Departamento de Apoio ao Estudante

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua da Boa Hora, nº 18, 4050-099 Porto

Telefone: 222 074 260

Fax: 222 071 419

E-mail: [Alojamento@sas.up.pt](mailto: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 à Inovação...

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](mailto: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 Actor Ferreira da Silva, nº 100, 4200-298 Porto

Telefone: +351 220 301 500

Fax: +351 220 301 511

E-mail: [geral@uptec.up.pt](mailto:geral@uptec.up.pt)

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

## **Apoio na Inserção Profissional**

Em várias Faculdades existem 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 activa, do trabalho, do emprego e do desenvolvimento pessoal:

- Aquisição de estratégias e técnicas de procura activa 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.

**O apoio na inserção profissional é disponibilizado pelos seguintes serviços:**

**Gabinete de Relações com o Exterior e Educação Contínua/Área de Apoio à Integração Profissional – Faculdade de Ciências**

Telefone: 220 402 088

E-mail: [emprego@fc.up.pt](mailto:emprego@fc.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fcup/web\\_page.inicial](http://sigarra.up.pt/fcup/web_page.inicial)

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

Telefone: 225 074 320

E-mail: [giva@fcna.up.pt](mailto:giva@fcna.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fcnaup/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=37](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](mailto:msilva@direito.up.pt), [giva@direito.up.pt](mailto:giva@direito.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fdup/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=2418](http://sigarra.up.pt/fdup/web_base.gera_pagina?p_pagina=2418)

**Serviço de Relações Externas e Integração Académica – Faculdade de Economia**

Telefone: 225 571 150/225 571 155

E-mail: [a\\_competencias@fep.up.pt](mailto:a_competencias@fep.up.pt); [a\\_psicossocial@fep.up.pt](mailto:a_psicossocial@fep.up.pt); [bolsadeemprego@fep.up.pt](mailto:bolsadeemprego@fep.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fep/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=74](http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74)

**Divisão de Cooperação - Cooperação Empresarial – Serviço de Integração Profissional da Faculdade de Engenharia**

Telefone: 225 574 199 (ext. 3532)

E-mail: [emprego@fe.up.pt](mailto:emprego@fe.up.pt); [estagios@fe.up.pt](mailto:estagios@fe.up.pt)

Web: [http://www.fe.up.pt/si/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=96](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. 3220/3372)

E-mail: [gip@letras.up.pt](mailto:gip@letras.up.pt)

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

**Serviço de Assessoria à Integração Profissional (inativo) – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação**

Telefone: 226 061 892/220 400 613

E-mail: [saip@fpce](mailto:saip@fpce)

Web: [http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=46](http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=46)

### Serviços de Carreira – Escola de Negócios

Telefone: 226 153 270

E-mail: [career.services@egp.up.pt](mailto:career.services@egp.up.pt)

Web: [http://www.egp-upbs.up.pt/?page\\_id=1364](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 Acção Social da U.Porto

Telefone: 220 408 231; 220 408 235

E-mail: [pdemee@reit.up.pt](mailto:pdemee@reit.up.pt), [paulo.demee@sas.up.pt](mailto:paulo.demee@sas.up.pt); [integracao.bem-estar@sas.up.pt](mailto:integracao.bem-estar@sas.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/web\\_base.gera\\_pagina?P\\_pagina=18318](http://sigarra.up.pt/reitoria/web_base.gera_pagina?P_pagina=18318) e  
<http://www.sas.up.pt>

As Faculdades de Ciências, Ciências da Nutrição e Alimentação, Economia, Engenharia, 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 (excepto no Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP e nos Serviços de Carreira da Escola de Negócios).

## 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 accionamento de respostas a situações-problema ou seu encaminhamento.
- Apoio na adaptação, desenvolvimento e sucesso académico e pessoal.
- Apoio aos estudantes da respectiva Faculdade interessados em participar em programas de mobilidade, designadamente, no Programa PALV/ERASMUS; apoio aos estudantes estrangeiros que frequentam a Faculdade ao abrigo deste e de outros programas.
- Apoio a grupos específicos.
- Outras acções 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 Acção Social da U.Porto**

Telefone: 220 408 231; 220 408 235

E-mail: [pdemee@reit.up.pt](mailto:pdemee@reit.up.pt), [paulo.demee@sas.up.pt](mailto:paulo.demee@sas.up.pt); [integracao.bem-estar@sas.up.pt](mailto:integracao.bem-estar@sas.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/web\\_base.gera\\_pagina?P\\_pagina=18318](http://sigarra.up.pt/reitoria/web_base.gera_pagina?P_pagina=18318) e  
<http://www.sas.up.pt>

**Gabinete de Apoio ao Estudante – Faculdade de Belas Artes**

Telefone: 225 192 427

Email: [gabestudante@fba.up.pt](mailto:gabestudante@fba.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fbaup/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=99](http://sigarra.up.pt/fbaup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=99)

**Gabinete de Relações com o Exterior e Educação Contínua/Área de Apoio ao Estudante – Faculdade de Ciências**

Telefone: 220 402 085

E-mail: [apoio.aluno@fc.up.pt](mailto:apoio.aluno@fc.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fcup/web\\_page.inicial](http://sigarra.up.pt/fcup/web_page.inicial)

**Espaço de Apoio ao Estudante (sala de reuniões FCNAUP) – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação**

Telefone: ✕

E-mail: ✕

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](mailto:msilva@direito.up.pt), [giva@direito.up.pt](mailto:giva@direito.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fdup/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=2418](http://sigarra.up.pt/fdup/web_base.gera_pagina?p_pagina=2418)

**Serviço de Relações Externas e Integração Académica – Faculdade de Economia**

Telefone: 225 571 150/225 571 155

Email: [a\\_competencias@fep.up.pt](mailto:a_competencias@fep.up.pt); [a\\_psicossocial@fep.up.pt](mailto:a_psicossocial@fep.up.pt); [bolsadeemprego@fep.up.pt](mailto:bolsadeemprego@fep.up.pt)

Web : [http://sigarra.up.pt/fep/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=74](http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74)

**Unidade de Orientação e Integração – Faculdade de Engenharia**

Telefone: 225 081 625

E-mail: [hlopes@fe.up.pt](mailto:hlopes@fe.up.pt), [secuoi@fe.up.pt](mailto:secuoi@fe.up.pt), [psiui@fe.up.pt](mailto:psiui@fe.up.pt)

Web: [http://www.fe.up.pt/si/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=141](http://www.fe.up.pt/si/unidades_geral.visualizar?p_unidade=141)



**Gabinete de Apoio ao Aluno – Faculdade de Farmácia**

Telefone: 222 078 907/222 078 923

E-mail: [assilva@ff.up.pt](mailto:assilva@ff.up.pt), [luisbelo@ff.up.pt](mailto:luisbelo@ff.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/ffup/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=93](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](mailto:emfl@med.up.pt), [i.lourinho@med.up.pt](mailto:i.lourinho@med.up.pt), [gempico@med.up.pt](mailto:gempico@med.up.pt)

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

**Gabinete do Estudante (inativo) – Faculdade de Medicina Dentária**

Telefone: 220 901 100

E-mail: [ge@fmd.up.pt](mailto:ge@fmd.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fmdup/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=53](http://sigarra.up.pt/fmdup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=53)

**Serviço de Apoio ao Estudante – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação**

Telefone: 226 079 762

E-mail: [angela@fpce.up.pt](mailto:angela@fpce.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=90](http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=90)

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

Telefone: 252 660 400

E-mail: [ana.colette@mail.icav.up.pt](mailto:ana.colette@mail.icav.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/icbas/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=114](http://sigarra.up.pt/icbas/unidades_geral.visualizar?p_unidade=114)

**Outros recursos relacionados com a promoção da integração académica:****Flash Estudante**

Este espaço informativo *on-line* visa seleccionar e fazer chegar de uma forma mais eficaz informações pertinentes de acordo com as necessidades e interesses de um maior número de estudantes da U.Porto. O Flash Estudante pretende assim ser um veículo de informação, participação e integração. Consiste numa base de dados onde são apresentados conteúdos diversificados, sendo prestada especial atenção a aspetos essenciais como a integração dos novos estudantes, a divulgação de serviços, medidas e modalidades de apoio social para estudantes com dificuldades ou em situação de risco, assegurados tanto pela Universidade como por outras entidades, e a transição para a vida activa. Trata-se de um espaço aberto e dinâmico de ajuda a jovens universitários e suas famílias que procuram indicações úteis e uma orientação. Os estudantes dispõem aqui de um **kit informativo sobre integração académica**. O Flash Estudante depende do Serviço de Integração Académica e Bem-estar – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP.

Flash Estudante: <http://flash.up.pt/>

### **Guia do Estudante Estrangeiro na U.Porto**

Os estudantes internacionais dispõem de um guia do estudante estrangeiro, disponibilizado pelo Serviço de Relações Internacionais e pelo Serviço de Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos da Reitoria da U.Porto, o qual abrange informações sobre a Universidade, a cidade e o país e que pode ser consultado no portal da U.Porto ([http://sigarra.up.pt/up/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=122426](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122426)).

Este Guia pretende proporcionar aos estudantes a melhor integração possível, no mais curto espaço de tempo, e com o mínimo de esforço, incluindo informações sobre a Universidade, a cidade e o país. Antes de partir, podem ficar a saber como funciona a Universidade do Porto, quais os requisitos para estudar na U.Porto por um período de tempo limitado (até um ano académico) e quais os serviços que tem para oferecer.

### **ESN-Porto (Erasmus Student Network - Porto)**

Trata-se de um grupo de voluntários cujo objectivo é o de colaborar na integração e apoio aos estudantes de mobilidade da U.Porto, organizando diversas actividades 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 actividades. 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](mailto:esnporto@reit.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/up/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=122281](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122281) e  
<http://www.esnporto.org/>

### **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 respectivas famílias. Por sua vez, aos investigadores locais que queiram efectuar 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 respectivo *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: [tmedeiros@reit.up.pt](mailto:tmedeiros@reit.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/up/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=122322](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122322)

## Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos

Telefone: +351 220 408 145

E-mail: [cplla@reit.up.pt](mailto:cplla@reit.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=169](http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=169)

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.

## 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 pelo telefone 220 408 235, sendo necessária a apresentação do Cartão de Estudante actualizado 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 Acção Social da Universidade do Porto

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

Telefone: 220 408 235

Fax: +351 220 408 186/7

E-mail: [apoio medico@sas.up.pt](mailto:apoio medico@sas.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=158](http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=158) e  
<http://www.sas.up.pt>

Alguns 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 do portal “Saúde na U.Porto” (Programas e Acções): <http://portaldasaude.up.pt>  
Existe ainda um protocolo com o Centro de Saúde S. João que possibilita a inscrição e o acesso dos estudantes da U.Porto aos cuidados de saúde previstos no âmbito do Serviço Nacional de Saúde (Centro de Saúde S. João do Porto, Rua Miguel Bombarda, 234, 4050-377 Porto; telefone: 223 395 370).

## 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 actividades de carácter cultural, recreativo e desportivo. Algumas associações editam ainda guias do estudante das respectivas Faculdades.

Para conhecer estes serviços e actividades contacte a Associação de Estudantes da sua Faculdade: [http://sigarra.up.pt/up/web\\_base.gera\\_pagina?P\\_pagina=122300](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 actua 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](mailto: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 Acção Social (SASUP).

A bolsa de estudo consiste numa prestação pecuniária mensal, de valor variável, para comparticipação nos encargos com a frequência de um Curso. A bolsa visa contribuir para custear, entre outras, as despesas de alojamento, alimentação, transportes, material escolar e propina. A bolsa de estudo é suportada pelo Estado a fundo perdido, sendo atribuída, mediante concurso, pelos Serviços de Acção Social. Podem concorrer a estas bolsas os estudantes economicamente carenciados, de acordo com as condições estabelecidas pelo Ministério da Educação e Ciência no Regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior. A bolsa de estudo é atribuída e renovável anualmente, sendo os prazos dos concursos divulgados oportunamente na Universidade.

Estão previstos ainda auxílios de emergência/extraordinários segundo regulamento próprio dos SASUP.

Contactos:

Gabinete de Bolsas de Estudo – Departamento de Apoio ao Estudante

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua da Boa Hora, nº 18, 4050-099 Porto

Telefone: 222 074 261

Fax: 222 071 419

E-mail: [bolsas@sas.up.pt](mailto:bolsas@sas.up.pt)

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

### **Bolsas de Estudo por Mérito**

Os estudantes podem candidatar-se à bolsa de estudo por mérito que consiste num prémio pecuniário concedido pelo Ministério da Educação e Ciência à U.Porto para que esta seleccione 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. A bolsa por mérito é atribuída de acordo com o estipulado no 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 o regulamento próprio de cada Faculdade. 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**:

[http://sigarra.up.pt/reitoria/web\\_base.gera\\_pagina?P\\_pagina=18348](http://sigarra.up.pt/reitoria/web_base.gera_pagina?P_pagina=18348) e  
<http://www.sas.up.pt>

Na **Faculdade de Medicina** existe ainda a **Consulta de Psiquiatria e Saúde Mental do Estudante do Ensino Superior**: <http://cem.med.up.pt/hsjpsi.pdf>

#### **As Consultas de Psicologia funcionam nos seguintes serviços:**

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

Telefone: 220 408 235

E-mail: [atelles@reit.up.pt](mailto:atelles@reit.up.pt), [adelaide.telles@sas.up.pt](mailto:adelaide.telles@sas.up.pt); [sjoao@reit.up.pt](mailto:sjoao@reit.up.pt), [silvia.joao@sas.up.pt](mailto:silvia.joao@sas.up.pt);  
[fmendes@reit.up.pt](mailto:fmendes@reit.up.pt), [fernanda.mendes@sas.up.pt](mailto:fernanda.mendes@sas.up.pt); [apoio medico@sas.up.pt](mailto:apoio medico@sas.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/web\\_base.gera\\_pagina?P\\_pagina=18317](http://sigarra.up.pt/reitoria/web_base.gera_pagina?P_pagina=18317) e  
<http://www.sas.up.pt>

**Gabinete de Relações com o Exterior e Educação Contínua/Área de Apoio ao Estudante –  
Faculdade de Ciências**

Telefone: 220 402 0885

E-mail: [apoio.aluno@fc.up.pt](mailto:apoio.aluno@fc.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fcup/web\\_page.inicial](http://sigarra.up.pt/fcup/web_page.inicial)

**Serviço de Relações Externas e Integração Académica – Faculdade de Economia**

Telefone: 225 571 150/225 571 155

Email: [a\\_competencias@fep.up.pt](mailto:a_competencias@fep.up.pt); [a\\_psicossocial@fep.up.pt](mailto:a_psicossocial@fep.up.pt); [bolsadeemprego@fep.up.pt](mailto:bolsadeemprego@fep.up.pt)

Web : [http://sigarra.up.pt/fep/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=74](http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74)

**Unidade de Orientação e Integração – Faculdade de Engenharia**

Telefone: 225 081 625

E-mail: [hlopes@fe.up.pt](mailto:hlopes@fe.up.pt), [secuoi@fe.up.pt](mailto:secuoi@fe.up.pt), [psiui@fe.up.pt](mailto:psiui@fe.up.pt)

Web: [http://www.fe.up.pt/si/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=141](http://www.fe.up.pt/si/unidades_geral.visualizar?p_unidade=141)

**Serviço de Consulta Psicológica – Faculdade de Medicina**

Telefone: 225 513 611/5760

E-mail: [emfl@med.up.pt](mailto:emfl@med.up.pt), [i.lourinho@med.up.pt](mailto:i.lourinho@med.up.pt), [gempico@med.up.pt](mailto:gempico@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](mailto:secretariado_consultas@fpce.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=53](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 curso intensivo de português na Faculdade de Letras da U.Porto que dispõe de outros cursos de português para estrangeiros:

**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: 110 €, “estudantes ERASMUS MUNDUS” na U.Porto: 200 €, estudantes e funcionários da U.Porto: 200 €, público em geral: 300 € (+ 1,80 € 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: 300 € (+ 1,80 € 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: 200 €, estudantes e funcionários da U.Porto: 200 €, público em geral: 300 € (+ 1,80 € para o seguro escolar).

A Faculdade de Letras lecciona ainda outros cursos de línguas, vários deles intensivos, no âmbito da formação contínua. Pode solicitar junto da Faculdade mais informações sobre esses cursos.

Contactos:

Serviço de Gestão Académica - Sector de Formação Contínua

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Via Panorâmica, s/n, 4150-564 Porto

Telefone: +351 226 077 165

Fax: +351 226 077 173

Email: [ple@letras.up.pt](mailto:ple@letras.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/flup/cursos\\_geral.apresentacao?P\\_grau=LV](http://sigarra.up.pt/flup/cursos_geral.apresentacao?P_grau=LV)

## D

### Desporto Universitário

Os estudantes podem aceder a um conjunto de actividades e iniciativas na área do desporto e do lazer através do Gabinete de Apoio ao Desporto (GADUP) – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP. O GADUP tem como principal objectivo a promoção e organização de actividades desportivas para toda a comunidade académica.

- **Fitness:** Aero-Combat, Aero-Local/Step-Local, Bootcamp, Cardio Fitness, Cardio-Local, Cycling, Full Training, Hidroginástica, Musculação, Natação, Pilates, Rapidinha das 18, Squash, Swasthya Yôga.
- **Modalidades:** Andebol, Badminton, Basquetebol, Escalada, Futebol 7, Hóquei em Patins, Judo, Natação, Pólo Aquático, Rugby 7, Taekwondo, Ténis, Ténis de Mesa, Tiro com Arco, Voleibol.
- **Actividades** (consultar programa).
- **Representação da U.Porto:** Campeonatos Nacionais Universitários, Campeonatos Europeus Universitários, bem como em eventos desportivos para a qual a U.Porto seja convidada.
- **Organização de eventos desportivos universitários:** Opens e Campeonatos Nacionais e Mundiais de diferentes modalidades.

Para mais informações, horários e taxas de inscrição, pode contactar o GADUP nos Serviços de Acção Social.

Contactos:

Gabinete de Apoio ao Desporto – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua da Boa Hora, nº 18, 4050-099 Porto

Telefone: 222 064 174

Fax: 222 003 067

E-mail: [gadup@sas.up.pt](mailto:gadup@sas.up.pt)

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

As aulas de Fitness e a prática das diferentes modalidades têm lugar nas instalações da Faculdade de Desporto. As inscrições, mediante preenchimento de ficha de inscrição própria, efectuam-se no balcão de atendimento do GADUP na Faculdade de Desporto (átrio) – Rua Dr. Plácido Costa, 91, Porto.

### Disposições e outros apoios para grupos específicos

Existe legislação nacional, bem como regulamentação própria da U.Porto, relativamente a condições e necessidades específicas de estudantes:

- **Estatuto do Bombeiro.**
- **Estatuto do Dirigente Associativo.**
- **Estatuto do Estudante-Atleta.**
- **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/acompanhamento 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 respectivos contactos:

[http://sigarra.up.pt/up/WEB\\_BASE.GERA\\_PAGINA?P\\_pagina=122441](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: [malice@letras.up.pt](mailto:malice@letras.up.pt); [saed@letras.up.pt](mailto:saed@letras.up.pt)

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

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

Para informar-se 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 respectiva 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 objectivo alertar e sensibilizar a população universitária para a adopção 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 activa e para o desenvolvimento de um projecto de vida que favoreça a autonomia dos estudantes e dos demais participantes na vida da Universidade.

Trata-se de um projecto aberto que pretende envolver estudantes e colaboradores da Universidade, Serviços de Saúde e outras entidades externas nele interessadas. Os grupos de trabalho constituídos, dedicados a problemáticas consideradas prioritárias, reúnem representantes do Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP e de dispositivos de outras Unidades Orgânicas. Pode consultar no Portal “Saúde na U.Porto” quais as actividades que são prosseguidas.

Contactos:

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

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

Telefone: 220 408 231; 220 408 235

Fax: 220 408 186/7

E-mail: [pdemee@reit.up.pt](mailto:pdemee@reit.up.pt), [paulo.demee@sas.up.pt](mailto:paulo.demee@sas.up.pt); [integracao.bem-estar@sas.up.pt](mailto:integracao.bem-estar@sas.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/web\\_base.gera\\_pagina?P\\_pagina=18319](http://sigarra.up.pt/reitoria/web_base.gera_pagina?P_pagina=18319) e [http://portaldasaude.up.pt/?page\\_id=118](http://portaldasaude.up.pt/?page_id=118)

### Portal “Saúde na U.Porto”

O Portal “Saúde na U.Porto” é um instrumento de informação, sensibilização e formação da população universitária no domínio da educação para a saúde, através de conteúdos disponibilizados, constitui ainda um veículo de divulgação das acções realizadas e serve de dinamização da plataforma constituída pelos elementos que participam nas actividades de educação para a saúde.

Portal “Saúde na U.Porto”: <http://portaldasaude.up.pt>

## 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 bolseiros 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 bolseiros 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/>

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

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

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

### **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://www.santandertotta.pt/pagina/indice/0,,1041\\_1\\_1,00.html](http://www.santandertotta.pt/pagina/indice/0,,1041_1_1,00.html)

## **F G H I**

### **Informação Académica**

Na Reitoria da U.Porto funciona em 2011/2012 o **Gabinete de Acesso ao Ensino Superior da U.Porto (GAES)**; telefone: 220 408 237; e-mail: [acesso.es@reit.up.pt](mailto:acesso.es@reit.up.pt)

Em qualquer altura pode obter informações sobre os cursos da U.Porto, condições e procedimentos para o ingresso na Universidade, mudanças de curso e transferências, equivalências e reconhecimentos de habilitações ou tratar de cartas de curso, certidões e diplomas de doutoramento, devendo para o efeito dirigir-se ao Serviço de Formação e Organização Académica da Reitoria da U.Porto.

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](mailto:formacao@reit.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=165](http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=165)

A matrícula/inscrição é realizada nos serviços académicos da respectiva Faculdade que pode prestar igualmente toda a informação sobre o ingresso e frequência, bem como outras informações de natureza académica (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**).

## Outros Recursos e facilidades para a actividade 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 projecto que visa disponibilizar à comunidade académica ambientes híbridos de convívio, aprendizagem e animação cultural. Pretende-se com este projecto proporcionar espaços dinâmicos de encontro e de aproximação dos estudantes às diferentes Faculdades, potenciar diversos tipos de comunicação e actividades 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 projecto tem a colaboração da Faculdade de Arquitectura, do Grupo de Intervenção e Investigação Pedagógica (GIIPUP) e do Serviço de Cultura, Desporto e Lazer da Reitoria da U.Porto.

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

### 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 respectivos contacto, por áreas (Ciências Exactas, 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](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=2436)

## Programas e acções 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, docentes e investigadores.

Entre os programas comunitários coordenados pelo Serviço de Relações Internacionais (SRI) da Reitoria da U.Porto a que os estudantes se podem candidatar, encontram-se o programa PALV/ERASMUS e o programa LEONARDO DA VINCI., 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 da empregabilidade. A nível nacional existe o Programa de Mobilidade de Estudantes do Ensino Público Universitário que na U.Porto é gerido também pelo SRI.

### ■ Programa ERASMUS

O Programa ERASMUS faculta a possibilidade de efectuar um período de estudos numa universidade parceira no estrangeiro, com uma duração de 3 a 9 meses, beneficiando do Sistema Europeu de Transferência de Créditos que confere o reconhecimento académico (*ECTS - European Credit Transfer and Accumulation System*: [http://ec.europa.eu/education/programmes/socrates/ects/index\\_en.html](http://ec.europa.eu/education/programmes/socrates/ects/index_en.html)). Para integrar o programa, os interessados têm de satisfazer os requisitos de participação, sendo a selecção feita pela respectiva Faculdade, de acordo com os critérios por esta definidos e segundo as vagas existentes. Cumprido o processo de selecção, o estudante tem de formalizar a candidatura *on-line* para que possa ser ratificada e aceite pela Faculdade a que pertence. Os benefícios associados à participação no programa podem incluir uma bolsa de mobilidade destinada a auxiliar os “estudantes ERASMUS” nos custos suplementares decorrentes da realização de um período de estudos no estrangeiro. Os participantes no Programa têm isenção de propinas na instituição de acolhimento. A participação de estudantes com deficiência ou com dificuldades económicas é igualmente incentivada e apoiada. Relativamente aos conhecimentos da língua necessários, em função do país escolhido, os “estudantes ERASMUS” podem beneficiar de um apoio suplementar para frequência de um curso intensivo de línguas. Os países possíveis para realizar uma mobilidade ao abrigo do programa são os 27 Estados-Membros da União Europeia e a Turquia (país candidato à União Europeia), os países da EFTA/EEE e a Suíça.

### ■ Programa LEONARDO DA VINCI

Com o Programa LEONARDO DA VINCI os licenciados pela U.Porto têm a oportunidade de realizar um estágio noutra país europeu que consiste num período de formação e/ou experiência profissional numa organização parceira de acolhimento, mediante acordos pré-estabelecidos entre as Faculdades da U.Porto e instituições estrangeiras. Estes estágios têm uma duração entre 3 e 6 meses para diplomados. O processo de candidatura e selecção é realizado na respectiva Faculdade, obedecendo a requisitos e critérios

específicos de participação e está sujeito às vagas existentes. Neste Programa, os interessados poderão também beneficiar de um apoio suplementar para frequência de um curso de línguas, se necessário. As bolsas concedidas aos “estagiários LdV” são bolsas de mobilidade, destinando-se a cobrir despesas suplementares com a deslocação e estadia no país de destino, nomeadamente, as despesas resultantes de viagem, cursos de preparação linguística (quando aplicável) e prémios de seguros de responsabilidade civil e acidentes pessoais. Também aqui a participação de estudantes com deficiência ou com dificuldades económicas é incentivada e apoiada. Os países possíveis para realizar um estágio ao abrigo do Programa são os 27 Estados-Membros da União Europeia, a Turquia (país candidato à União Europeia) e os países da EFTA/EEE. Após a sua realização, o reconhecimento do estágio formaliza-se através do registo no *europass* que é o sistema europeu de apresentação de competências e qualificações (*europass*: <http://europass.cedefop.europa.eu/europass/preview.action>)

Mais informações sobre estes e outros programas e ações de mobilidade (à excepção dos relativos aos países lusófonos e latino-americanos), 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 efectuar um período de estudos na U.Porto é igualmente assegurado pelo SRI, em colaboração com as Faculdades.

Contactos:

Serviço de Relações Internacionais

Reitoria da Universidade do Porto

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

E-mail: [sri@reit.up.pt](mailto:sri@reit.up.pt), Mobilidade de Estudantes IN: [incoming.mobility@reit.up.pt](mailto:incoming.mobility@reit.up.pt),

Mobilidade de Estudantes OUT: [mobilidade.out@reit.up.pt](mailto:mobilidade.out@reit.up.pt)

Telefone: +351 220 408 161

Fax: +351 220 408 183

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=168](http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=168)

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 PALV/ERASMUS: [http://sigarra.up.pt/up/COOP\\_GERAL.VER\\_CONTACTOS](http://sigarra.up.pt/up/COOP_GERAL.VER_CONTACTOS)

#### ■ Programa Nacional Almeida Garrett

O Programa Almeida Garrett é o programa de mobilidade interna de estudantes do ensino superior público universitário. Oferece a possibilidade de efectuarem 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 projectos finais, desde que façam parte do plano de estudos do curso na universidade de origem. Universidades que integram o Programa: 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 nela inscritos e nas seguintes condições:

- ◆ Os estudantes de 1º ciclo só poderão efectuar 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 efectuar 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 (máx. 30 ECTS):

Para o 1º semestre de 2011/2012: até 30 de Maio de 2011;

Para o 2º semestre de 2011/2012: até 30 de Setembro de 2011.

O Programa Almeida Garrett é gerido pelo SRI, em colaboração com o Serviço de Formação e Organização Académica da Reitoria da U.Porto e os técnicos adstritos aos serviços de relações internacionais de cada UO.

Para obter informações sobre o processo de candidatura pode contactar:

Estudantes OUT: Albino Oliveira ou Liliana Norte ([agarrett@reit.up.pt](mailto:agarrett@reit.up.pt))

Estudantes IN: Teresa Medeiros ou Lisa Dequech ([agarrett@reit.up.pt](mailto:agarrett@reit.up.pt))

Web: [http://sigarra.up.pt/up/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=1001951](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001951)

#### ■ **Mobilidade no âmbito do SCPLLA**

O Serviço de Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos (SCPLLA) é uma estrutura de coordenação, acompanhamento e apoio das atividades de internacionalização da U.Porto com as Instituições de Ensino Superior (IES) da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa e da América Latina.

No contexto das ações de cooperação com as universidades dos países lusófonos (Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné, Moçambique, Timor Leste e S. Tomé e Príncipe) e da América Latina, o SCPLLA desenvolve a internacionalização das atividades de formação e de investigação, nomeadamente ao nível da mobilidade de estudantes, de pessoal docente e não docente.

O SCPLLA, em estreita colaboração com as Faculdades, coordena todas as mobilidade da U.Porto para as IES do referido espaço geográfico (mobilidade *outgoing*) e no sentido inverso (mobilidade *incoming*).

Contactos:

Serviço de Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos

Reitoria da Universidade do Porto

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

E-mail: [cplla@reit.up.pt](mailto:cplla@reit.up.pt), Mobilidade de Estudantes IN (PL e LA): [acapitao@reit.up.pt](mailto:acapitao@reit.up.pt),

Mobilidade de Estudantes OUT (PL e LA): [rpereira@reit.up.pt](mailto:rpereira@reit.up.pt)

Telefone: +351 220 408 145

Fax: +351 220 4081 83

Web: [http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades\\_geral.visualizar?p\\_unidade=169](http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=169)

## Programas de Voluntariado

### Programas de Voluntariado

Os Princípios Gerais do Voluntariado da U.Porto, em vigor, visam enquadrar os programas de voluntariado promovidos e apoiados pela Universidade e caracterizados como acções 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. A participação nas acções de voluntariado é aberta a estudantes e colaboradores. Pode consultar a seguir quais as oportunidades de voluntariado existentes.

E-mail: [voluntariado.up@reit.up.pt](mailto:voluntariado.up@reit.up.pt)

Voluntariado na U.Porto: [http://sigarra.up.pt/up/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=1004175](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1004175)  
e <http://www.migos.org/institutions/1>

Em algumas Faculdades existem acções de voluntariado organizadas pelos dispositivos de apoio ao estudante (**ver: Apoio na Integração Académica**).

## Q R

### Recursos informativos

#### 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 efectuar 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](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=18235)



### **noticias.up.pt**

Disponível em formato electrónico, 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 redactorial 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 actualização constante, com notícias sobre a Universidade, o país e o mundo.

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

### **JornalismoPortoRádio**

Webrádio do Curso de Jornalismo e Ciências da Comunicação da U.Porto. Tem actualização 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](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 objectivos 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. A distribuição do jornal é gratuita.

Contactos:

Jornal Universitário do Porto (JUP)

Rua Miguel Bombarda, nº 187, r/c e Cave, 4050-381 Porto

Telefone: 222 082 375

Fax: 222 039 041

E-mail: [jup@jup.pt](mailto:jup@jup.pt)

## **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: +351 220 408 045

E-mail: [alumni@reit.up.pt](mailto:alumni@reit.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/up/web\\_base.gera\\_pagina?p\\_pagina=1001701](http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001701)

## **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 actividades relacionadas com a sua formação, nomeadamente:

- Actividades escolares regulares, incluindo aulas;
- Aulas ao ar livre;
- Estágios ligados à actividade escolar;
- Outras actividades 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 efectuar o registo nos serviços académicos da respetiva Faculdade e pagar a taxa correspondente (1,80 €), em cada ano lectivo, juntamente com a propina.

**T U**

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

**Faculdades e Estabelecimentos Equiparados da U.Porto:**

**Faculdade de Arquitectura**

Via Panorâmica, s/n, 4150-755 Porto

Telefone: +351 226 057 100

Fax: +351 226 057 199

E-mail: [sre@arq.up.pt](mailto: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](mailto: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](mailto:secretariado@fc.up.pt)

Web: [http://sigarra.up.pt/fcup/web\\_page.inicial](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: [geral@fcna.up.pt](mailto:geral@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](mailto: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: [directivo@direito.up.pt](mailto:directivo@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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\\_directivo@fmd.up.pt](mailto:cons_directivo@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](mailto:sog@fpce.up.pt)

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

**Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar**

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

Telefone: +351 222 062 200

Fax: +351 222 062 232

E-mail: [grp@icbas.up.pt](mailto:grp@icbas.up.pt)

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

**Estabelecimentos da U.Porto não Equiparados a Faculdade:****Escola de Negócios**

Rua de Salazares, 842, 4149-002 Porto

Telefone: +351 226 153 270

Fax: +351 226 100 861

E-mail: [secretariado@egp.up.pt](mailto:secretariado@egp.up.pt)

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

**Serviços de Acção Social da Universidade do Porto**

Rua da Boa Hora, 18, 4050-099 Porto

Telefone: +351 222 005 435

Fax: +351 222 003 067

E-mail: [secretariado@sas.up.pt](mailto:secretariado@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](mailto: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	Actividades Extracurriculares		•		•	•	•	
	Alimentação em Cantinas			•				
	Alojamento em Residências Universitárias			•				
	Apoio no Desenvolvimento Vocacional				•			
	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 actividade de estudo				•			

<b>P</b>	<b>Programas e Acções de Mobilidade Estudantil</b>				•	•		
	<b>Programas de Voluntariado</b>							•
<b>R</b>	<b>Recursos Informativos</b>				•	•		
<b>S</b>	<b>Seguro Escolar</b>	•		•				
<b>U</b>	<b>U. Porto</b>							

Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto – Integração Académica e Bem-estar

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Comentários e sugestões: [pdemee@reit.up.pt](mailto:pdemee@reit.up.pt), [paulo.demee@sas.up.pt](mailto:paulo.demee@sas.up.pt)