



**Politécnico  
de Coimbra**



# Guia do Estudante

# Índice

<b>Politécnico de Coimbra</b>	<b>1</b>
Mensagem do Presidente	2
Mensagem da Provedora do Estudante	3
O Politécnico de Coimbra	4
Qualidade do Processo de Ensino/Aprendizagem	13
<b>Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra</b>	<b>14</b>
Mensagem do Administrador dos SASIPC	15
Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra	16
<b>Escola Superior de Educação de Coimbra</b>	<b>23</b>
Mensagem do Presidente da ESEC	24
Mensagem da Presidente da AE ESEC	25
Escola Superior de Educação de Coimbra	26
<b>Viver em Coimbra</b>	<b>29</b>
Como chegar a Coimbra?	30
A cidade de Coimbra	32



**Politécnico  
de Coimbra**

© setembro 2020 IPC  
Todos os direitos reservados.



# Politécnico de Coimbra



[www.ipc.pt](http://www.ipc.pt)



[estudaremcoimbra@ipc.pt](mailto:estudaremcoimbra@ipc.pt)



WhatsApp  
(00351) 961 925 545



[/PolitecnicodeCoimbra](#)

[@IP\\_Coimbra](#)

Rua da Misericórdia,  
Lagar dos Cortiços,  
São Martinho do Bispo  
3045-093 Coimbra  
Portugal



**Politécnico  
de Coimbra**

# Mensagem do Presidente



Este é um ano extraordinário em que vivemos uma realidade social desconhecida até agora para todos nós. Nenhum de nós, estudante, professor, profissional não docente, tem experiência sobre como viver em pandemia. Vivemos, por isso, um dia de cada vez, tentando antecipar os problemas e com a esperança de que o futuro seja novamente de afetos, de abraços, de convívio e de proximidade descontraída.

Neste ano letivo que agora começa, mais de 2000 novos alunos chegam ao Politécnico de Coimbra, para - com os que já cá estão - juntos erguermos sonhos. Todos os anos, este é um movimento de renovação e de transformação, porque chegam novas pessoas, partem outras tantas, e

porque os que cá permanecem fazem por reinventar permanentemente a instituição.

Aqui no Politécnico de Coimbra — numa das nossas escolas e no seu conjunto, acontecem todos os dias processos de aprendizagem e transferências de saber, mas também eventos e novidades que marcam a região de Coimbra e que nos posicionam como um parceiro incontornável da vida social, económica e do desenvolvimento de Portugal.

Se chegaste agora ao Politécnico de Coimbra, vais rapidamente perceber a dinâmica e o envolvimento da vida académica e, ao longo dos próximos anos, vais criar, com a tua escola, laços de afetividade que te ficarão para a vida. Colegas, professores e profissionais não docentes, estarão sempre presentes para te acolher, para te apoiar e para te ajudar a integrar na nossa comunidade escolar. Irás perceber o valor das nossas escolas e a feliz oportunidade de te tornares aluno do Politécnico de Coimbra. A tua associação de estudantes, a presidência da tua escola e a presidência do Politécnico de Coimbra, os teus professores e todos os que aqui trabalham, irão ajudar-te neste importante momento da tua vida.

Aos teus familiares, queremos garantir que trabalharemos o mais possível para o teu sucesso e estamos nisso empenhados. Claro que ele depende essencialmente de ti, porque vais encontrar uma instituição exigente, onde terás de trabalhar e de te empenhar para seres um profissional de referência; a referência de ser formado no Politécnico de Coimbra.

Neste ano excecional, queremos pedir-te um esforço adicional: que dentro e fora da escola respeites e faças respeitar as normas de segurança sanitária; que te protejas a ti, sabendo que com isso estás a proteger todos os que contigo se cruzam; que nos ajudes a manter uma comunidade saudável.

Juntos erguemos sonhos... Politécnico de Coimbra, a instituição que valoriza as pessoas e o território.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jorge Conde'. The signature is fluid and cursive, with a prominent initial 'J'.

**Jorge Conde**

Presidente do Politécnico de Coimbra

# Mensagem da Provedora do Estudante

Estimados Estudantes, Parabéns! Bem-vindos ao Ensino Superior, bem-vindos ao Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), a instituição da qual fazem agora parte e onde irão passar alguns dos melhores anos das vossas vidas.

Nas diferentes Unidades Orgânicas de Ensino do IPC existe uma relação de proximidade com os estudantes e uma organização e estrutura preparada para resolver os vossos problemas. No entanto, a Provedoria do Estudante do IPC é um órgão independente, eleito pelas Associações de Estudantes, que tem como função a defesa e a promoção dos direitos e interesses dos estudantes. Para além de apreciar queixas dos estudantes sobre matérias pedagógicas e administrativas, zela também por outros aspetos da vida académica e da ação social, tendo em vista o seu sucesso escolar.

Tendo o Provedor do Estudante o papel fundamental de colaborar com os estudantes e com as suas estruturas representativas, apelo ao vosso envolvimento na comunidade académica do IPC, fator que certamente trará um conjunto de amizades para a vida e ao mesmo tempo potenciará o vosso crescimento pessoal e o do IPC.

Votos dos maiores sucessos neste percurso que agora se inicia.

Saudações Académicas.



*Joana Santos*

**Joana Santos**

Provedora do Estudante do Politécnico de Coimbra

# O Politécnico de Coimbra

O Instituto Politécnico de Coimbra é uma instituição de ensino superior pública, fundada em 1979 na "cidade dos estudantes". É uma das dez maiores instituições de ensino superior portuguesas e integra **seis unidades orgânicas de ensino**:

Escola Superior Agrária (ESAC)

Escola Superior de Educação (ESEC)

Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTGOH)

Escola Superior de Tecnologia da Saúde (ESTeSC)

Instituto Superior de Contabilidade e Administração (ISCAC)

Instituto Superior de Engenharia (ISEC)

Estas unidades abrangem uma grande diversidade de áreas de formação, desde Artes, Design e Estudos Musicais, Ciências Agrárias, Floresta e Ambiente, Ciências da Educação e Comunicação, Ciências da Saúde, Ciências Empresariais, Desporto, Engenharias, Gastronomia e Turismo. Com um universo de cerca de **11.000 estudantes**, através das suas escolas, o Politécnico de Coimbra ministra atualmente **20 Cursos Técnicos Superiores Profissionais, 60 Licenciaturas, 67 Pós-graduações e 51 Mestrados**, sendo uma força viva da cidade, com um papel preponderante no desenvolvimento da região local e no progresso do país.

A projeção que esta instituição tem vindo a conquistar no panorama do ensino superior em Coimbra e que se traduz não só no número de candidatos, por primeira opção, aos cursos ministrados nas suas escolas, como também nas ótimas taxas de empregabilidade dos seus diplomados, é o resultado de ministrar um ensino de qualidade, em que a forte componente prática é sustentada por uma sólida formação teórica e, não menos importante, da constante preocupação em adaptar os cursos às necessidades do mercado de trabalho e da região. São fortes apostas deste Instituto a cooperação interinstitucional, a internacionalização, o empreendedorismo, o apoio social, a inserção no mercado de emprego e a formação profissional dos seus colaboradores.



## Órgãos de Gestão

São órgãos do Politécnico de Coimbra: o Conselho Geral; o Presidente; o Conselho de Gestão, o Senado e o Provedor do Estudante.

### Presidente

A equipa presidencial do Politécnico de Coimbra é a seguinte:

#### Presidente

Jorge Conde

#### Vice-Presidentes

Ana Ferreira

Cândida Malça

Filipe Rodrigues

José Gaspar

#### Pró-Presidentes

Lúcia Simões Costa

Maria João Cardoso

Sara Proença

#### Administrador

Daniel Gomes

#### Administrador dos Serviços de Ação Social (SASIPC)

João Lobato

#### Diretora da Cultura

Cristina Faria

#### Diretor do Desporto

Sérgio Damásio

O Presidente do IPC é o órgão superior de governo e de representação externa da instituição. É também o órgão de condução da política da instituição e preside ao Conselho de Gestão e ao Senado. O Presidente dirige e representa o IPC, e tem como principais responsabilidades elaborar e apresentar ao Conselho Geral as propostas de: plano estratégico de médio prazo e plano de ação para o quadriénio do seu mandato; linhas gerais de orientação no plano científico e pedagógico; plano e relatório anuais de atividades; orçamento e contas anuais consolidadas; aquisição ou alienação de património imobiliário da instituição e de operações de crédito; criação, transformação ou extinção de unidades orgânicas; propinas devidas pelos estudantes.



## Conselho Geral

### Presidente

Filomena Girão

O Conselho Geral do IPC é composto por trinta e cinco membros:

- Dezoito representantes dos professores e investigadores;
- Seis representantes dos estudantes;
- Dez personalidades externas de reconhecido mérito, não pertencentes à instituição, com conhecimentos e experiência relevantes para esta;
- Um representante dos funcionários não docentes.

Compete ao Conselho Geral organizar o procedimento de eleição e eleger o Presidente do IPC, nos termos da lei, dos estatutos e do regulamento aplicável; apreciar os atos do Presidente e do Conselho de Gestão; propor as iniciativas que considere necessárias ao bom funcionamento da instituição e desempenhar as demais funções previstas na lei ou nos estatutos. Compete ainda ao Conselho Geral, sob proposta do Presidente: a aprovação dos planos estratégicos de médio prazo e do plano de ação para o quadriénio do mandato do Presidente; das linhas gerais de orientação da instituição no plano científico, pedagógico, financeiro e patrimonial, dos planos anuais de atividades e a apreciação do relatório anual das atividades da instituição; a fixação das propinas devidas pelos estudantes e a aprovação do estatuto disciplinar do estudante do IPC, entre outras funções.

## Conselho de Gestão

O Conselho de Gestão é composto por cinco membros:

- O Presidente do IPC, que preside;
- Um Vice-Presidente, designado pelo Presidente do IPC;
- O Administrador;
- Dois Presidentes das Unidades Orgânicas do IPC, designados pelo Presidente, por proposta dos pares, de forma rotativa;
- São convocados para participar, sem direito a voto, nas reuniões do Conselho de



Gestão, os restantes Presidentes das unidades orgânicas, um representante dos estudantes e um representante do pessoal não docente.

Compete ao Conselho de Gestão conduzir a gestão administrativa, patrimonial e financeira da instituição, bem como a gestão dos recursos humanos, sendo-lhe aplicável a legislação em vigor para os organismos públicos dotados de autonomia administrativa. Compete ainda ao Conselho de Gestão fixar as taxas e emolumentos.

## Senado

O Senado é composto pelos seguintes elementos:

- O Presidente do IPC, que preside;
- O Provedor do Estudante;
- Os Presidentes das Unidades Orgânicas;
- Os Presidentes dos Conselhos Técnico-Científicos das Unidades Orgânicas;
- Os Presidentes dos Conselhos Pedagógicos das Unidades Orgânicas;
- Os Presidentes das Associações de Estudantes;
- 2 trabalhadores não docentes e não investigadores (por eleição).

O Senado é um órgão consultivo do Presidente do IPC e do Conselho Geral, que aprova o seu regimento, devendo ser ouvido obrigatoriamente em relação a vários assuntos: proposta de plano estratégico do IPC; linhas gerais de orientação do IPC, nos planos científico, pedagógico e de investigação e desenvolvimento; criação, transformação ou extinção de unidades de investigação e desenvolvimento; fixação de vagas para admissão de alunos nos cursos de licenciatura; criação, suspensão, extinção e avaliação de cursos; mobilidade e sistema de avaliação de docentes; criação, transformação ou extinção de unidades orgânicas e processo de avaliação do instituto, das escolas, dos cursos, dos docentes e dos alunos.

O Senado pode ainda: elaborar propostas ou emitir parecer sobre a instituição de prémios escolares; emitir parecer ou elaborar propostas de concessão de títulos ou distinções honoríficas; pronunciar-se sobre assuntos que lhe sejam submetidos pelo Presidente do IPC, por sua iniciativa ou a pedido das escolas.



## Comissão de Acompanhamento para a Integração

Na tua Escola/Instituto, existe uma Comissão de Acompanhamento para a Integração dos e das Estudantes do 1.º Ano. Em estreita colaboração com o Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE), esta comissão tem como propósito promover o adequado e necessário acolhimento na comunidade académica dos e das estudantes do 1.º ano recém-chegados/as ao Politécnico de Coimbra. Este acolhimento, revestido de forte componente humana, vai ajudar-te na integração na vida académica e na criação dos primeiros laços com os e as restantes colegas e com os diversos serviços.

Procura-nos na tua escola ou através dos seguintes contactos:

Escola Superior Agrária (ESAC)

[www.esac.pt](http://www.esac.pt)

[integramos@esac.pt](mailto:integramos@esac.pt)

Escola Superior de Educação (ESEC)

[www.esec.pt](http://www.esec.pt)

[integramos@esec.pt](mailto:integramos@esec.pt)

Escola Superior de Tecnologia e Gestão  
de Oliveira do Hospital (ESTGOH)

[www.estgoh.ipc.pt](http://www.estgoh.ipc.pt)

[integramos@estgoh.pt](mailto:integramos@estgoh.pt)

Escola Superior de Tecnologia  
da Saúde (ESTeSC)

[www.estescoimbra.pt](http://www.estescoimbra.pt)

[integramos@estesc.pt](mailto:integramos@estesc.pt)

Instituto Superior de Contabilidade  
e Administração (ISCAC)

[www.iscac.pt](http://www.iscac.pt)

[integramos@iscac.pt](mailto:integramos@iscac.pt)

Instituto Superior de Engenharia (ISEC)

[www.isec.pt](http://www.isec.pt)

[integramos@isec.pt](mailto:integramos@isec.pt)



## Relações Internacionais

Estudar no Politécnico de Coimbra dá-te a oportunidade de ter uma experiência enquanto estudante numa instituição de ensino superior fora de Portugal, enriquecendo assim o teu currículo e vivência pessoal.

### 1. Mobilidade Europeia ERASMUS+

Através do Programa Erasmus+, que fomenta a mobilidade entre instituições europeias de ensino superior, os estudantes de CTeSP, Licenciatura e Mestrado podem candidatar-se a dois tipos de mobilidade:

- **Mobilidade de estudantes para período de estudos (SMS)**

Todos os estudantes de CTeSP e Licenciatura com duas matrículas podem realizar unidades curriculares, durante um semestre ou ano letivo, numa instituição de ensino superior europeia. Os alunos de mestrado podem realizar mobilidade tanto no primeiro como no segundo ano do curso. O período mínimo da mobilidade é de **3 meses** e o **máximo de 12 meses**.

- **Mobilidade de estudantes para período de estágio (SMT)**

Todos os estudantes de CTeSP, Licenciatura e Mestrado podem realizar, em qualquer um dos anos de matrícula, uma mobilidade de estágio curricular e/ou extracurricular numa instituição de ensino superior, entidade ou organização sediada num país da UE. O período mínimo de mobilidade é de **2 meses** e o **máximo de 12 meses**.

Um mesmo estudante pode participar em diversos períodos de mobilidade até um **máximo de 12 meses** por cada ciclo de estudos, independentemente do número e do tipo de atividades de mobilidade. Os recém-diplomados também podem realizar um estágio Erasmus+, no período até um ano após a conclusão do ciclo de estudos.



### Como podes concorrer?

As candidaturas são apresentadas na tua Escola, ao longo do primeiro trimestre de cada ano civil, junto dos respetivos Gabinetes de Relações Internacionais (GRI).

O montante da bolsa que recibes para fazer face às despesas durante o período de mobilidade é definido anualmente pela Agência Nacional Erasmus+ e depende do país de destino, de acordo com o nível de vida do país. Há várias opções a escolher para o destino da tua mobilidade Erasmus+, uma vez que o Politécnico de Coimbra detém parcerias com diversas instituições de ensino superior e organizações europeias.

## 2. Mobilidade Fora da Europa

Para além da possibilidade de teres uma bolsa para estudar/estagiar num país europeu, o IPC tem vários programas de intercâmbio com bolsas de mobilidade, que te proporcionam a oportunidade de estudar em diversos países fora da Europa, como Macau, países da América Latina, entre outros.

Podes obter mais esclarecimentos sobre todos os programas de mobilidade que existem no Politécnico de Coimbra através do Gabinete de Relações Internacionais da tua Escola ou através do Gabinete de Relações Internacionais dos Serviços Centrais.

Consulta o site <https://www.ipc.pt/ipc/internacional> e acompanha as novidades na página de facebook das Relações Internacionais do Politécnico de Coimbra em <https://www.facebook.com/dga.sri> ou contacta através do email: [dga.sri@ipc.pt](mailto:dga.sri@ipc.pt).

Contacta também o Gabinete de Relações Internacionais da tua Escola/Instituto:

ESAC: [ri@esac.pt](mailto:ri@esac.pt)

ESEC: [gri@esec.pt](mailto:gri@esec.pt)

ESTGOH: [antonio.paulino@estgoh.ipc.pt](mailto:antonio.paulino@estgoh.ipc.pt); [ana.silva@estgoh.ipc.pt](mailto:ana.silva@estgoh.ipc.pt)

ESTeSC: [grici@estescoimbra.pt](mailto:grici@estescoimbra.pt)

ISCAC: [bird@iscac.pt](mailto:bird@iscac.pt)

ISEC: [ri@isec.pt](mailto:ri@isec.pt)



## Cultura

### Centro Cultural Penedo da Saudade

O Politécnico de Coimbra disponibiliza à comunidade um Centro Cultural. Podes encontrá-lo na zona do Penedo da Saudade, na antiga sede dos Serviços da Presidência do IPC, na Avenida Doutor Marnoco e Sousa, em Coimbra. Trata-se de um local de promoção e divulgação cultural e artística, quer em ações da responsabilidade exclusiva do Politécnico de Coimbra, quer noutras em colaboração com as várias Unidades Orgânicas deste Instituto. O Centro Cultural promove uma programação cultural continuada e diversificada ao longo de todo o ano. Consulta a programação atualizada na página de **facebook** do Centro Cultural: <https://www.facebook.com/centroculturalpenedosaudade/> e no **site** do IPC em <https://www.ipc.pt/ipc/viver/cultura/>.

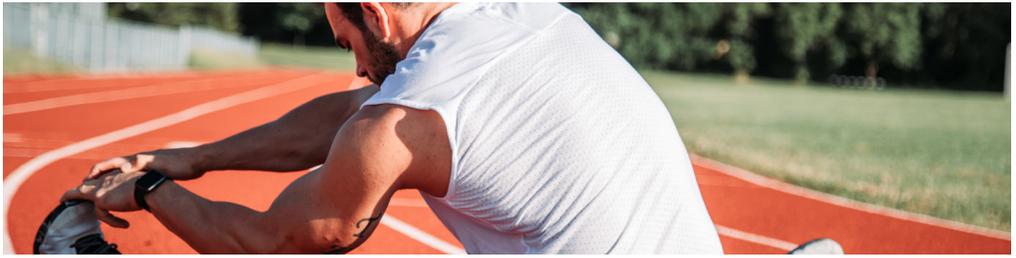
### Atividades culturais gratuitas para os estudantes

O Politécnico de Coimbra proporciona espaços abertos a toda a comunidade deste Instituto, para a prática artística dos seus membros (estudantes e trabalhadores docentes e não docentes) e comunidade civil. Estes espaços são orientados por formadores creditados e a sua frequência é gratuita. Apenas obriga que, uma vez inscritos, os participantes sejam assíduos. As atividades disponíveis variam entre as áreas da música coral, da dança, do teatro e das artes plásticas, tais como:

- Coro
- Dança Hip Hop
- Dança de Salão
- Desenho
- Grupo de Canção de Coimbra
- Teatro

A **participação é gratuita**, basta a inscrição, que deve ser feita **online**, através do **site** do IPC, na secção Viver – Cultura. Os alunos, desde que o queiram e o solicitem, poderão beneficiar do Estatuto de Estudante Praticante de Atividades Artísticas.

Mais informações em <https://www.ipc.pt/ipc/viver/cultura/>.



## Desporto

As atividades física e desportiva são essenciais para o bem-estar físico e mental. É também um meio de te divertires, de fazeres novos amigos, de experimentares coisas novas e uma parte importante da tua vida académica.

O Politécnico de Coimbra tem um Gabinete de Desporto que tem como missão a promoção da prática regular de atividade física e desportiva junto de toda a comunidade, o apoio e articulação das ações das Associações de Estudantes (AE) das escolas na organização da prática de atividades de carácter competitivo e não competitivo, e a gestão das instalações desportivas existentes.

### Ginásio

Tens ao teu dispor um ginásio localizado na Escola Agrária, onde podes praticar Desportos e Atividades de Ginásio e programas pontuais de atividades com carácter lúdico orientadas para o lazer ativo. Fica atento e consulta a nossa página <https://www.ipc.pt/ipc/viver/desporto/>.

### Competições

Contacta a tua AE e participa nas atividades físicas e desportivas que as mesmas organizam, a fim de participares nas competições da Federação Académica de Desporto Universitário (FADU) em representação da equipa da tua escola ou do Politécnico de Coimbra.



## Participação dos Estudantes na Garantia da Qualidade do Processo de Ensino/Aprendizagem

O Politécnico de Coimbra assume na sua Política de Qualidade o compromisso de envolver e a fomentar a participação ativa de todas as partes interessadas, internas e externas, no funcionamento da instituição. Para cumprimento deste propósito, o Politécnico de Coimbra disponibiliza mecanismos de recolha de opiniões sobre as necessidades e expectativas da população estudantil, procurando aumentar a sua satisfação.

Assim, enquanto estudante, é fundamental participares no processo de garantia da qualidade ao nível do ensino e aprendizagem.

**No final de cada semestre terás a possibilidade de dar a tua opinião sobre:**

1. As Unidades Curriculares do teu curso;
2. Os teus docentes.

**No final do ano letivo poderás ainda avaliar:**

3. O curso em que estás inscrito;
4. A Unidade Orgânica de Ensino a que pertences;
5. Os serviços de apoio disponibilizados à comunidade estudantil.



**Juntos  
erguemos  
sonhos.**

# Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra



[www.sas.ipc.pt](http://www.sas.ipc.pt)



(00351) 239 802 350



[/SAS.IPCoimbra/](https://www.facebook.com/SAS.IPCoimbra/)

Rua da Misericórdia,  
Lagar dos Cortiços  
S. Martinho do Bispo,  
3045-093 Coimbra  
Portugal



**Serviços  
de Ação Social**  
Politécnico de Coimbra

# Mensagem do Administrador dos SASIPC



O ingresso no ensino superior é uma nova e importante fase na vida dos estudantes, confrontando-os com novos desafios e mudanças. Esta etapa constitui uma oportunidade de formação científica e profissional, mas também um estímulo excepcional à promoção do desenvolvimento intelectual, pessoal e social.

A adaptação ao ambiente do ensino superior implica, muitas vezes, um processo de transição de estilos de vida, com inúmeros reptos de natureza académica e outros relacionados com o desenvolvimento pessoal e psicológico, assim como os de natureza socioeconómica. Para além de cada Escola ou Instituto do IPC que tão bem acolhem os nossos novos estudantes, temos ainda disponíveis os Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra (SASIPC) vocacionados para a promoção de um melhor ambiente de estudo, mediante a prestação de serviços e apoios, passando pela atribuição de várias bolsas de estudo, serviços de alimentação e nutrição, alojamento, saúde e bem-estar, e ainda proporcionar o acesso à ação cultural e desportiva.

Os SASIPC contribuem desta forma para uma frequência académica de sucesso e de plena integração, em igualdade de oportunidades a todos os estudantes, contribuindo para o fortalecimento da sua confiança na relação com o Politécnico de Coimbra.

Em nome de todas e de todos os colaboradores dos SASIPC damos as boas-vindas e votos dos melhores sucessos aos novos estudantes do IPC, que poderão contar sempre com o nosso apoio!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'João Lobato'. The signature is stylized and written over a horizontal line.

**João Lobato**

Administrador dos SAS IPC



Os Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra (SASIPC) têm como finalidade proporcionar a todos os estudantes do IPC as melhores condições de estudo e de frequência do ensino, através da prestação de serviços e da concessão de apoios.

## Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE)

Os SASIPC dispõem em cada Escola/Instituto do IPC de um Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE) constituído por uma Assistente Social, uma Psicóloga, um Professor e um Estudante.

O GAE tem como missão apoiar os estudantes do Politécnico de Coimbra e identificar as suas principais dificuldades inerentes aos processos de transição e integração académica, visando uma adaptação bem-sucedida e a promoção do seu sucesso escolar, desenvolvimento e bem-estar, através dos seguintes domínios de intervenção:

- Apoio social (atribuição de Bolsas, alojamento, alimentação e serviços de saúde);
- Apoio psicológico (questões emocionais, interpessoais e reorientação vocacional);
- Apoio pedagógico (dificuldades escolares e questões académicas);
- Apoio interpares (acompanhamento na tua integração e socialização).

O atendimento do GAE é personalizado e de preferência sob agendamento através dos seguintes contactos:

**Contactos:**

GAE ESAC [gae.esac@ipc.pt](mailto:gae.esac@ipc.pt)

GAE ESEC [gae.esec@ipc.pt](mailto:gae.esec@ipc.pt)

GAE ESTGOH [gae.estgoh@ipc.pt](mailto:gae.estgoh@ipc.pt)

GAE ESTeSC [gae.estesc@ipc.pt](mailto:gae.estesc@ipc.pt)

GAE ISCAC [gae.iscac@ipc.pt](mailto:gae.iscac@ipc.pt)

GAE ISEC [gae.isec@ipc.pt](mailto:gae.isec@ipc.pt)

Procura o GAE da tua Escola/Instituto para te ajudar a integrar nesta nova fase da tua vida!



## Bolsas de estudo da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES)

Os estudantes inscritos nos CTeSP, licenciaturas e mestrados do IPC podem candidatar-se a bolsas de estudo atribuídas pela DGES através dos Serviços de Ação Social do IPC. Para o efeito deves reunir as condições fixadas no Regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior. O processo de candidatura é efetuado **online**, diretamente na plataforma própria da DGES, no seguinte **link**: <https://www.dges.gov.pt/wwwBeon/>.

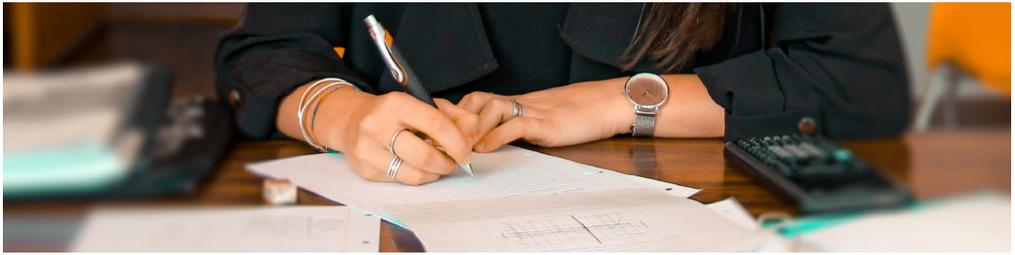
Os estudantes com incapacidade **igual ou superior a 60%** podem solicitar a concessão de uma bolsa de estudo correspondente ao valor da propina efetivamente paga. O processo de candidatura é efetuado **online**, diretamente na plataforma própria da DGES, no seguinte **link**: <https://www.dges.gov.pt/wwwnee/>.

## Apoio de Emergência (A2ES)

Tens ainda ao teu dispor outros apoios a que podes recorrer, como o Apoio de Emergência ao Estudante (A2ES). Trata-se de uma medida de apoio social promovida pelos SASIPC, no âmbito da qual se pretende complementar os diversos formatos de apoio social direto e indireto, atribuindo apoios pecuniários a estudantes matriculados e inscritos no Politécnico de Coimbra com reconhecida necessidade.

Os apoios do A2ES podem assumir:

- a. o pagamento das prestações da propina;
- b. o pagamento das mensalidades de alojamento;
- c. a concessão de refeições;
  
- d. o apoio de transporte público;



- e. a comparticipação de despesas inadiáveis de saúde;
- f. outros apoios que a Comissão entenda conceder em situação de emergência.

O apoio é requerido através de formulário próprio na página eletrónica dos SASIPC:

<https://www.ipc.pt/ipc/acao-social/bolsas/apoio-de-emergencia-a2es/>

Consulta o Regulamento do A2ES na página eletrónica dos SASIPC:

<https://www.ipc.pt/ipc/acao-social/bolsas/apoio-de-emergencia-a2es/>

## Bolsa de Atividades de Apoio Social (BAAS)

A Bolsa de Atividades de Apoio Social (BAAS) consiste num Programa para estudantes do IPC, possibilitando-te, através do desenvolvimento de atividades a tempo parcial nos Serviços e nas Unidades Orgânicas (Escolas e Institutos) do IPC, a obtenção de uma bolsa social individual, sob a forma de:

- a. uma bolsa pecuniária (em dinheiro);
- b. senhas de refeição válidas para as unidades de alimentação dos SASIPC;
- c. pagamento no alojamento nas residências dos SASIPC;
- d. contribuição no pagamento de propinas.

Os estudantes que pretendam candidatar-se a esta bolsa, através de formulário próprio, devem consultar a oferta de atividades que se encontra divulgada na página eletrónica dos SASIPC: <https://www.ipc.pt/ipc/acao-social/bolsas/bolsa-de-atividades-de-apoio-social-baas/>.

Consulta o Regulamento do BAAS na página eletrónica dos SASIPC:

<https://www.ipc.pt/ipc/acao-social/bolsas/bolsa-de-atividades-de-apoio-social-baas/>.



## Programa de Apoio Social Informático (PASI)

O Programa de Apoio Social Informático (PASI) é um programa de apoio aos estudantes do IPC de empréstimo de material informático, prioritariamente aqueles que apresentem carências económicas. Pode ainda haver empréstimo em casos de emergência, em que o estudante se encontre desprovido, temporariamente, de computador.

Os estudantes que pretendam usufruir deste apoio devem enviar requerimento por e-mail para [sas@ipc.pt](mailto:sas@ipc.pt).

Consulta o Regulamento do PASI na página eletrónica dos SASIPC:

<https://www.ipc.pt/ipc/acao-social/bolsas/programa-de-apoio-social-informatico-pasi/>

## Alojamento / Residências

Os SASIPC dispõem de dois complexos de residências de estudantes:

- um em Bencanta (R. de Saramago – S. Martinho do Bispo; 3040-316 Coimbra);
- outro na Quinta da Nora (R. Pedro Nunes – Qta. da Nora; 3030-199 Coimbra).

Estes dois complexos integram um total de 6 Blocos de residências, convenientemente localizadas nas duas áreas geográficas de Coimbra onde se encontram distribuídas a maioria das Escolas/Institutos do Politécnico de Coimbra, com quartos duplos com casa de banho, quartos adaptados a deficientes motores, copas para refeições ligeiras, lavandarias, salas de estudo e salas de convívio.

Poderás ter acesso ao alojamento **desde 76,79€/mês para bolseiros da DGES e 95€/mês para não bolseiros.**



Para Estudantes Erasmus / Internacionais estão disponíveis quartos a 125 €/mês e apartamentos a partir de 170 €/mês.

Caso sejas bolsheiro(a) da DGES e não tenhas sido colocado(a) nas Residências dos SASIPC, após a candidatura, e se arrendares um quarto particular nas condições exigidas pela lei (com recibo), podes usufruir de um Complemento que te irá ajudar a pagar a renda mensal, num valor até 241,35€/ mês.

Existem fases de candidatura para os novos estudantes do IPC efetuadas através da página dos SASIPC <https://www.ipc.pt/ipc/acao-social/alojamento/>:

- de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020 para estudantes colocados na 1ª fase do concurso ao ensino superior;
- de 15 a 19 de outubro de 2020 para estudantes colocados na 2ª fase do concurso ao ensino superior.

## Serviços de Alimentação e Nutrição (Cantinas e Cafetarias)

Tens à tua disposição 5 cantinas e várias cafetarias distribuídas pelas Escolas/Institutos do Politécnico de Coimbra, que proporcionam uma alimentação de qualidade a um preço social. Nas cantinas são servidas **refeições sociais a 2,65€**, constituídas por pão, sopa, com 3 opções para o prato principal (peixe, carne ou vegetariano) e 2 opções para sobremesa (doce ou fruta), de 2ª a 6ª feira, durante os períodos letivos.

As Cantinas têm os seguintes horários:

ESAC/ISCAC 12h às 15h e das 19h às 21h

ESEC 12h às 15h e das 19h às 21h

ESTGOH das 9h às 18h (cafeteria)

ESTeSC das 11h45 às 15h

ISEC 12h às 15h e das 19h às 21h



#### Cantina na ESAC/ISCAC

Bencanta

Coordenada GPS: 6G6W+P8 Coimbra

#### Cantina e Cafeteria na ESEC

R. Dom João III, 3030-329 Coimbra

Coordenada GPS: 6H4V+4J Coimbra

#### Cantina e Cafeteria na ESTeSC/ESEnFC (polo B)

Rua 5 de Outubro, 3046-854 Coimbra

Coordenada GPS: 5GXQ+7H Coimbra

#### Cantina e Cafeteria na ESTGOH

R. Gen. Santos Costa 4, 3400-124 Oliveira do Hospital

Coordenada GPS: 946Q+9G Oliveira do Hospital

#### Cantina e Cafeteria I e II no ISEC

R. Pedro Nunes, 3030-199 Coimbra

Coordenada GPS: 5HVQ+39 Coimbra

## Serviços de Saúde e Bem-Estar

Os SASIPC colocam à disposição dos estudantes do Politécnico de Coimbra um “Gabinete de Psicologia e de Apoio Psicopedagógico” que oferece um conjunto de serviços de apoio nesta área para ajudar a ultrapassar as diferentes dificuldades socio-emocionais, psicológicas, académicas ou relacionais que possam surgir neste processo de transição e de frequência no ensino superior.

Estes serviços de apoio na área da psicologia são gratuitos e incluem, nomeadamente:

- Consultas individuais (duas modalidades: presencial e **online**);
- Projetos de formação e desenvolvimento pessoal (**soft skills**, educação pelos pares, mentorado, educação para a saúde, entre outros);



- Apoio a estudantes com dificuldades específicas (ENEE).

A marcação de consultas de psicologia deve ser por e-mail [gpsic@ipc.pt](mailto:gpsic@ipc.pt) ou através do telefone 239814310.

Consulta mais informações em <https://www.ipc.pt/ipc/acao-social/saude-psicologia/>.

O Gabinete de Psicologia e de Apoio Psicopedagógico está localizado na **Clínica do IPC** no complexo académico da ESAC, em Bencanta: 40°12'48.5"N 8°27'03.8"W.

As consultas de psicologia poderão ser efetuadas na referida **Clínica do IPC** ou no Gabinete próprio do GAE (Gabinete de Apoio ao Estudante), em cada uma das Escolas/Institutos do Politécnico de Coimbra, se o estudante assim o pretender.

Esta Unidade de Saúde e Bem-Estar dos SASIPC oferecerá ainda, ao longo do ano letivo, um conjunto diversificado de Programas de Promoção da Saúde a anunciar oportunamente.



# Escola Superior de Educação de Coimbra

 [www.esec.pt](http://www.esec.pt)

 (00351) 239 793 120

 [/esec.coimbra](https://www.facebook.com/esec.coimbra)

Rua Dom João III - Solum  
3030-329 Coimbra,  
Portugal

# Mensagem do Presidente da ESEC



Caros estudantes,

Ao longo da vossa vida vão ter muitas vezes a experiência de alcançar um objetivo que tinham como o mais importante e determinante para o vosso futuro — como, por exemplo, entrar num curso superior —, e descobrir, logo de imediato, que a vida é muito mais desafiante do que imaginavam. Por vezes nem tempo vos vai dar para recuperar do esforço e saborear devidamente os triunfos que alcançaram.

Acho que é isso que está prestes a acontecer-vos. Espero, pois, que tenham aproveitado bem as férias para viver e apreciar a satisfação, a alegria e, também, o alívio de terem conseguido entrar num curso que escolheram. Eu, em nome da ESEC, dos seus professores e trabalhadores, felicito-vos e dou-vos os nossos parabéns.

Sejam bem-vindos à ESEC! Temos tudo pronto e estamos desejosos de vos acompanhar e ajudar neste novo desafio. Dar-vos-emos, como sempre tentamos fazer, o nosso melhor. Sabemos também que, por vezes, isso não será suficiente. Mas não se esqueçam — e isto é importante — que o desafio de fazer um curso superior foi escolhido por vós, que o esforço para o alcançar foi vosso, tal como a alegria de o concluir com sucesso será vossa! Nós estamos aqui para vos ajudar, mas nunca para nos substituírmos a vocês! Seria injusto — e acho que concordarão comigo — que vos roubássemos o prazer de um percurso conseguido e os louros da vitória!

Terem conseguido chegar até aqui é um sinal claro de que têm muito do que melhor há nos jovens: capacidade de sonhar e agir, empenho, persistência, solidariedade e audácia. Em suma, têm tudo o que precisam para continuar a triunfar.

**Rui Antunes**

Presidente da ESEC

# Mensagem do Presidente da AE ESEC

Caros Colegas,

O ingresso no ensino superior é um passo muito importante na vida de todos nós. É a etapa da nossa vida onde crescemos, lutamos, choramos, mas, acima de tudo, vivemos. Eu, em nome da Associação de Estudantes da Escola Superior de Coimbra (AE ESEC), dou-vos os sinceros parabéns!



O vosso percurso na ESEC será repleto de experiências e desafios. Nesta escola, vocês irão desenvolver competências que vos serão úteis, tanto a nível profissional como pessoal, irão ter novas oportunidades e, certamente, conhecer companheiros para a vida. Com empenho e persistência vocês irão atingir todos os vossos objetivos e, garanto-vos, não há nada que se compare à sensação de superação e dever cumprido.

A Associação de Estudantes está ao vosso dispor para vos apoiar e representar nestes próximos anos, que serão, sem dúvida, os melhores da vossa vida académica.

Este é o início de um belo percurso. Aproveitem cada segundo.

Sejam bem-vindos à ESEC!

*Catarina Gomes Ferreira*

**Catarina Ferreira**

Presidente da AE ESEC

# Escola Superior de Educação

A Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC), uma instituição jovem mas herdeira de uma história já secular, foi criada e integrada no Politécnico de Coimbra em 1979. Iniciou a sua atividade formativa em 1987, com a lecionação dos cursos de Educação Pré-escolar e as variantes de Português/Francês e Educação Musical dos cursos de formação de professores do ensino básico.

Hoje, a ESEC compreende áreas de estudo que abrangem não só a educação, como também comunicação, turismo, artes e multimédia.

Os cursos da ESEC distinguem-se por serem fortemente disciplinares, e por terem uma grande componente de atividades curriculares de natureza prática e profissionalizante.

## Órgãos de Gestão

### Presidente

Rui Antunes

[presidente@esec.pt](mailto:presidente@esec.pt)

### Assembleia de Representantes

Presidente

António Leal

[ar@esec.pt](mailto:ar@esec.pt)

### Conselho Pedagógico

Presidente

Eugénia Devile

[cp@esec.pt](mailto:cp@esec.pt)

### Conselho Técnico-Científico

Presidente

Maria Fernanda Antunes

[ctc@esec.pt](mailto:ctc@esec.pt)



## Contactos úteis

### Serviços Académicos

Horário de atendimento:

- 2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira das 10:00h às 12:00h
- 4ª feira das 15:00h às 18:30h

email: [sga-atendimento@esec.pt](mailto:sga-atendimento@esec.pt)

telefone: (+351) 239 793 120 (opção 1, de 2ª a 6ª feira das 14:00h às 16:00h)

fax : (+351) 239 401 461

**Nota:** Se é aluno da ESEC, os contactos com este Serviço são feitos, obrigatoriamente, através do **email** institucional, pelo que a resposta será sempre e exclusivamente enviada para este (mail do [aluno@esec.pt](mailto:aluno@esec.pt)).

### NESP - Núcleo de Estágios e Saídas Profissionais

Horário de atendimento: 10:00h às 12:00h e das 14:00h às 16:00h

email: [nesp@esec.pt](mailto:nesp@esec.pt)

extensão interna: 321514

telefone direto: (+351) 239 793 130

telemóvel: (+351) 925 410 936

### CDI - Centro de Documentação e Informação

Horário de atendimento:

- Período letivo - 2ª a 6ª das 09:00h às 20:30h e Sábados das 9:00h às 13:00h
- Período não letivo - 2ª a 6ª das 09:00h às 17:30h e Encerrado aos Sábados

email: [cdi@esec.pt](mailto:cdi@esec.pt)

telefone: (+351) 239 793 120 (geral) | (+351) 239 793 143 (direto CDI)

### Para informação sobre os cursos:

- Licenciaturas — [info-cursos@esec.pt](mailto:info-cursos@esec.pt)
- Mestrados, Pós-Graduações e Formação Especializada — [mestrados@esec.pt](mailto:mestrados@esec.pt)



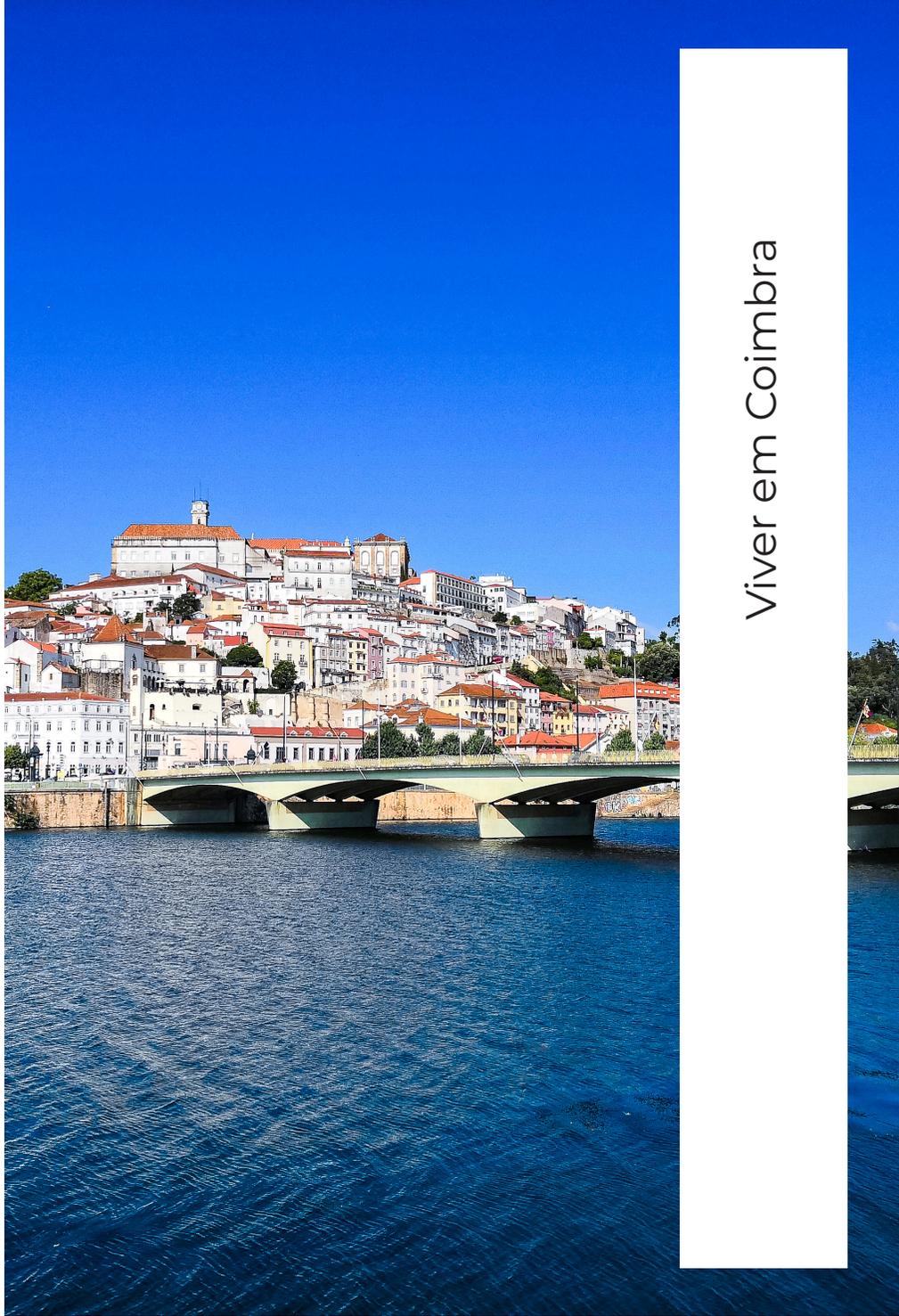
## Associação de Estudantes

A Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Coimbra (AE ESEC) conta com atividades no panorama do enriquecimento cultural, desenvolvimento da componente extracurricular e desportiva dos nossos estudantes. Através de palestras e workshops, com as mais diversas temáticas, procuramos pôr à tua disposição momentos que te permitam desenvolver capacidades e ferramentas para usares enquanto profissional e no teu dia a dia, ajudando a tua aproximação ao mercado de trabalho.

Tentamos celebrar diversos momentos, em especial o mangusto e o natal, procurando ter um momento mais tradicional e cultural e momentos de lazer, e criando um ambiente relaxado e de proximidade entre toda a comunidade.

A vertente do desporto subdivide-se em duas: competições da FADU (Federação Académica do Desporto Universitário) que decorrem a nível nacional em diversas modalidades de equipa e individuais, onde te podes inscrever junto da tua associação; e uma competição com as outras escolas do Politécnico de Coimbra em diversas modalidades e alguns desportos individuais onde, ao longo de um período de tempo, jogas contra todas as outras escolas e vais ganhando pontos, e a escola que conseguir mais pontos ganha a taça final: a IPC CUP.

Para além destas atividades, temos uma grande representação a nível nacional em diversos momentos de política educativa, onde discutimos as necessidades dos nossos estudantes e do ensino superior e como podemos resolver estes problemas.



Viver em Coimbra

# Viver em Coimbra

## Como chegar a Coimbra?

Para chegares à cidade dos estudantes, poderás fazê-lo de carro, mas também utilizando os transportes públicos, que acabam por ser uma solução mais económica e amiga do ambiente.

Assim, poderás optar entre:

### Comboio

Na cidade de Coimbra tens ao teu dispor duas estações de comboios, uma à entrada da cidade (Coimbra-B) e outra no centro da cidade (Coimbra – A). Se tens **até 25 anos**, a CP – Comboios de Portugal dá-te **25% de desconto** em todas as tuas viagens. Podes adquirir os bilhetes nas bilheteiras das duas estações (Coimbra A e Coimbra B), pela **Internet** ou no multibanco. Se comprares **bilhetes Alfa Pendular e Intercidades com antecedência mínima de 5 dias** podes usufruir de **descontos até aos 56%**. Se comprares com 8 ou mais dias de antecedência, estes descontos podem chegar aos 65%.

Para mais informações, consulta o [site www.cp.pt](http://www.cp.pt) ou **descarrega** a APP disponível para Android e iOS.

### Rede Expresso

Caso optes por utilizar a Rede Expresso, terás ao teu dispor o **Bilhete JOVEM** que se destina a passageiros **entre os 13 e os 29 anos**. Para usar este bilhete, basta estar dentro deste intervalo de idade e ter um Documento de Identidade que o comprove. Se tiveres **mais de 29 anos**, poderás aderir ao **Cartão RFLEX**.

Para mais informações, consulta: [www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt).

### SMTUC

O principal meio de transporte em Coimbra são os autocarros dos SMTUC — Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra. Estão disponíveis vários percursos por toda a cidade e periferia. É útil teres a **aplicação dos SMTUC** no teu telemóvel, pois



permite-te consultar todos os horários dos autocarros em qualquer local e sempre atualizados.

#### Tarifas de Bilhetes Pré-comprados:

Deves adquirir um cartão, que tem o preço de 0,50€, e carregá-lo ou recarregá-lo com as viagens que pretendes comprar. Tens as seguintes opções:

- 3 Viagens — Preço: 2,20€
- 4 Viagens — Preço: 2,50€
- 5 Viagens — Preço: 3,15€
- 6 Viagens — Preço: 3,80€
- 7 Viagens — Preço: 4,40€
- 8 Viagens — Preço: 4,65€
- 9 Viagens — Preço: 5,25€
- 10 Viagens — Preço: 5,80€
- 11 Viagens — Preço: 6,40€
- Bilhete Para 1 Dia — Preço: 3,50€

#### Passes Estudante

O passe é válido para o respetivo ano letivo e tem um custo mensal de 15€.

Condições para requerer o passe de estudante:

- Apresentação do documento de identificação (Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão);
- Estudantes matriculados em Estabelecimentos de Ensino Básico, Secundário ou Escolas Profissionais que confirmam equivalência ao Ensino Secundário, Ensino Superior ou inscritos em estágios profissionais e curriculares, Pós-graduações, Mestrados ou outros graus académicos, comprovando o seu direito através da apresentação do original e entrega de cópia da Declaração de Matrícula do estabelecimento de ensino, válida para o ano letivo a iniciar ou em curso.

Sabe mais em [www.smtuc.pt](http://www.smtuc.pt).



Mosteiro de Santa Cruz



Arco de Almedina



Sé Velha



Museu Machado de Castro

## A cidade de Coimbra

Antes que cheguem as frequências, deixamos-te um pequeno roteiro de Coimbra para que possas conhecer os pontos mais emblemáticos da tua nova cidade.

Mesmo no centro histórico da cidade, em plena “Baixa” de Coimbra, encontras o **Mosteiro de Santa Cruz**, que obteve o estatuto de Panteão Nacional em 2003, pela presença tumular dos primeiros reis de Portugal: D. Afonso Henriques e D. Sancho I.

Caminhando pelas ruas Visconde da Luz e Ferreira Borges, chegas a um dos pontos obrigatórios da cidade, servindo de porta de entrada para a matriz de ruelas que caracteriza e simboliza a “Alta” da Coimbra antiga: o Arco de Almedina. É também simbólico para os estudantes que, uma vez trajados, só poderão aqui passar com a capa traçada e em silêncio, como sinal de respeito. Alguns metros acima, encontras a Estátua da Tricana que simboliza a mulher de Coimbra. Se subires pelo “quebra-costas”, deparas-te com a Sé Velha, que começou a ser construída quando D. Afonso Henriques se declarou rei de Portugal e escolheu Coimbra como capital do reino. É neste local emblemático que se realiza a Serenata Monumental, que acontece na Queima das Fitas, em maio. Mais acima, encontras o Museu Nacional Machado de Castro. Tem um importante espólio de escultura, pintura e artes decorativas, ocupando as antigas instalações do Paço Episcopal de Coimbra (onde funcionava a antiga Igreja São João de Almedina). No piso inferior do Museu existe o criptopórtico romano, com uma vasta rede de galerias e espaços comunicantes. Era este espaço que anteriormente suportava o fórum romano. Existe também o antigo Paço Episcopal, com salas multimédia e exposições temporárias, e o edifício novo, que acolhe grande parte da coleção do museu, incluindo também uma esplanada,



com vista para o casarão.

Logo a seguir, a Sé Nova, construída no século XVI, e que foi o primeiro colégio jesuíta em todo o mundo. É também um local que vai marcar o teu percurso académico, uma vez que é aqui que se realiza a cerimónia da Bênção das Pastas.

Próximo, encontra a Porta Férrea, que te dá acesso ao Pátio das Escolas e à Biblioteca Joanina da Universidade de Coimbra. É neste espaço que os estudantes de Coimbra traçam as capas pela primeira vez, na noite da Serenata Monumental. Como local de descanso e passeio, encontramos, não muito longe, o Jardim Botânico. Um local onde se encontram coleções de plantas de diversas partes do mundo e se preservam espécies em risco de extinção no seu habitat natural.

Subindo ainda mais um pouco, encontramos o Penedo da Saudade, um jardim cujo nome tem origem na tradição segundo a qual D. Pedro ia frequentemente a esse local chorar a perda da sua Inês. Podemos encontrar aqui lápides com versos, bustos de poetas e homenagens de antigos estudantes à cidade. Em frente a este jardim, encontra o Centro Cultural Penedo da Saudade, criado em 2019 pela Presidência do Politécnico de Coimbra, que oferece um programa continuado de iniciativas culturais aberto à comunidade e que te convidamos a conhecer e frequentar.

Ao desceres, vais chegar ao Rio Mondego, um local tranquilo e simbólico, com tantas histórias para contar... é aqui que se realizam os batismos dos caloiros durante a semana da Latada. Nas margens do rio, tens ao teu dispor o Parque Verde do Mondego, uma área com mais de 400.000 metros quadrados, com caminhos para passear e ciclovias, um **skatepark**, uma zona com areia para a prática do **volley** de praia, pavilhões de desporto e exposições.



Sé Nova



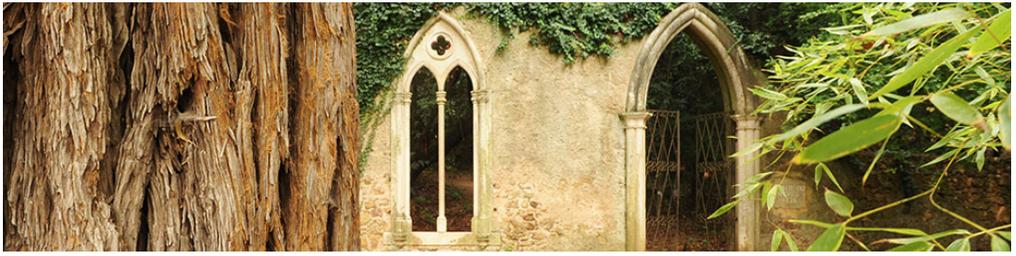
Porta Férrea



Jardim Botânico



Centro Cultural Penedo da Saudade



Penedo da Saudade



Parque Verde do Mondego



Mosteiro de Santa Clara-a-Velha



Convento São Francisco

Atravessando o rio pela Ponte Pedro e Inês, encontra o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, um dos primeiros exemplares da arquitetura gótica do país. A visita ao mosteiro engloba as ruínas, o espólio arqueológico conventual e a exibição de filmes. O mosteiro foi fundado pela Rainha Santa Isabel no século XIV, que aí viveu depois da morte de D. Dinis. O mosteiro foi abandonado desde o século XVII durante muito tempo, devido às cheias constantes provocadas pelo rio Mondego. Para o substituir, foi erigido um novo, o Mosteiro de Santa Clara-a-Nova, que encontra ao subir Santa Clara. Construído no estilo barroco, é aqui que jaz a Rainha Santa Isabel, no túmulo original que data do século XIV, e em honra da qual se realizam as festas da Rainha Santa de dois em dois anos. O monumento está aberto a visitas e tem um miradouro com uma vista fantástica sobre a cidade.

Ao desceres, tens o Convento São Francisco que, depois de um projeto de requalificação, reabriu em 2016 como um espaço cultural com uma agenda diversificada para todos os gostos, entre concertos, peças de teatro e espetáculos de dança. Perto, situa-se a Quinta das Lágrimas, um local repleto de árvores e fontes antigas, que inclui um palácio do século XIX e ruínas neogóticas. Neste sítio poderás ficar a conhecer aquele que foi o palco do amor proibido entre o príncipe de Portugal, D. Pedro, e a aia galega, D. Inês de Castro: o Jardim da Quinta das Lágrimas. A famosa Fonte das Lágrimas evoca simbolicamente as lágrimas e o sangue derramados por Inês de Castro quando foi tragicamente executada em 1355 por ordem do pai de D. Pedro, o rei D. Afonso IV.

Não deixes de conhecer também a Mata Nacional do Choupal. Com uma área de 79 hectares, este é o local predileto para as atividades ao ar livre, com percursos para corrida, caminhada e bicicleta. Dá para fazeres o trajeto a pé a partir do centro da cidade, percorrendo a área ao longo do rio Mondego. Tem também um café e uma área para piquenique.

# COIMBRA

> Residência R1



> EAC



> IGAC

> Serviços Centrais do IPC  
> SAS



> ESEC



> EReSC



> ISEC



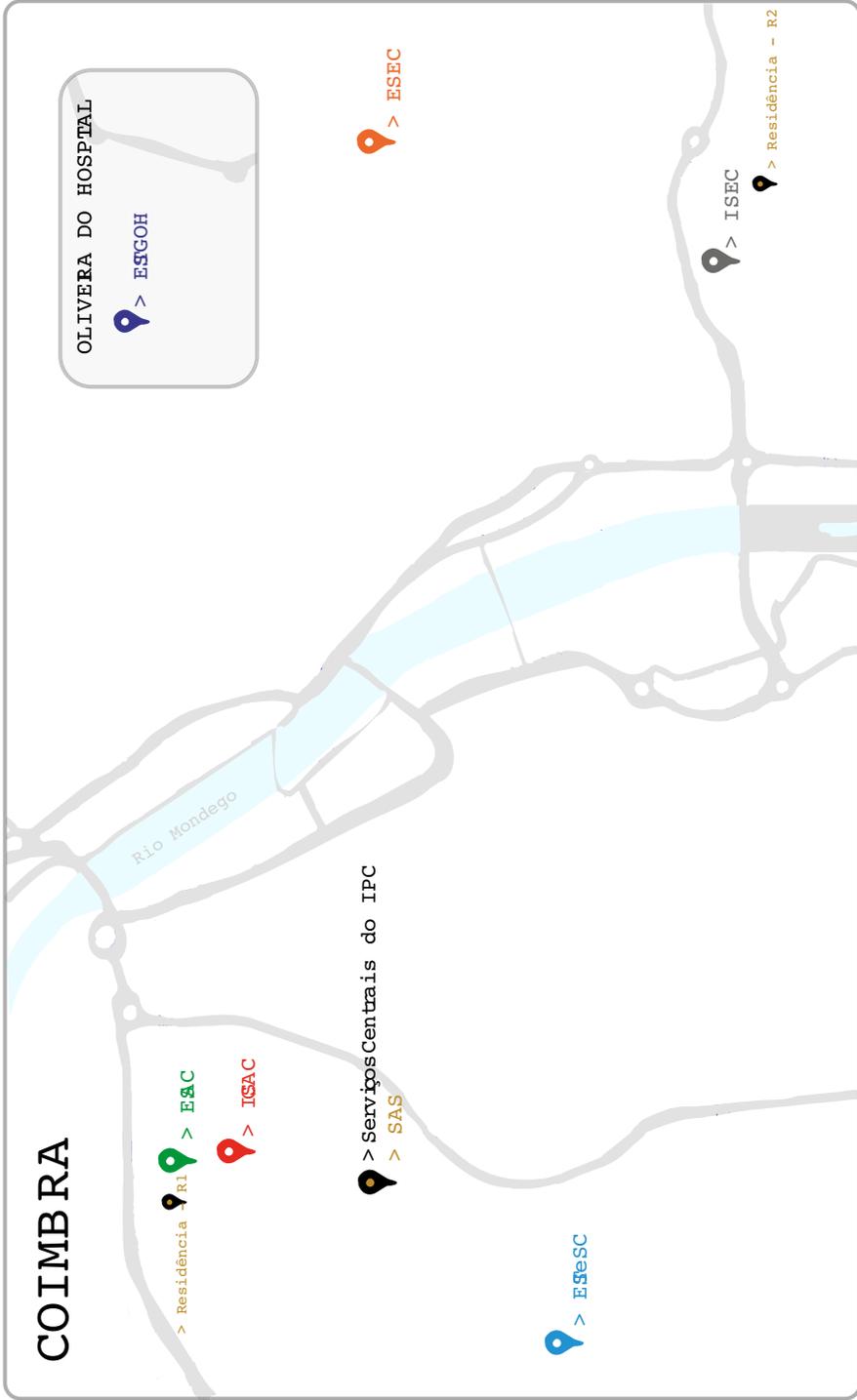
> Residência - R2

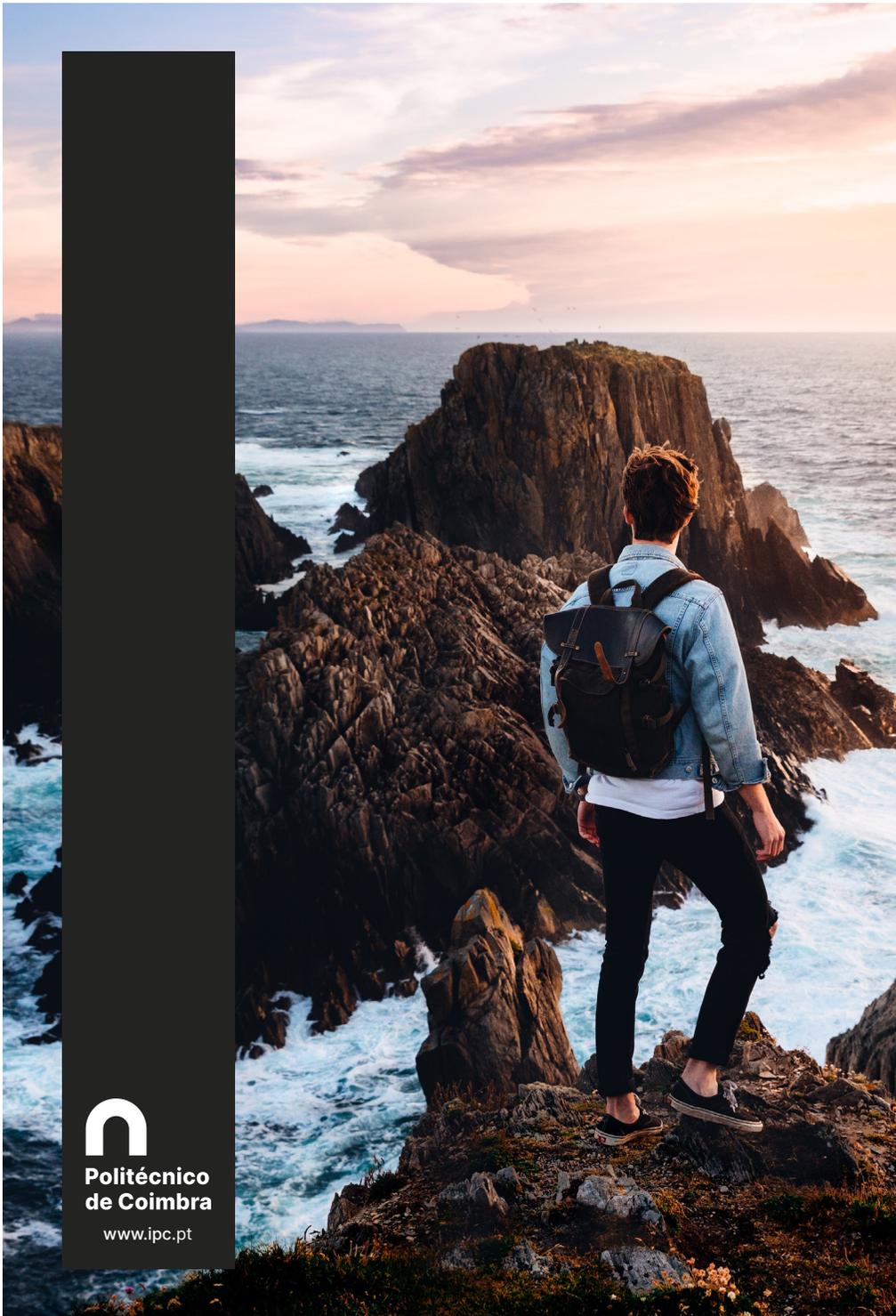
OLIVEIRA DO HOSPITAL



> ESTGOH

Rio Mondego





**Politécnico  
de Coimbra**

[www.ipc.pt](http://www.ipc.pt)