



Politécnico
de Coimbra



Guia do Estudante 2021 | 2022

Índice

Politécnico de Coimbra	3
Mensagem do Presidente	4
Mensagem do Provedor do Estudante	5
O Politécnico de Coimbra	6
Participação dos Estudantes na Garantia da Qualidade do Processo de Ensino/Aprendizagem	15
Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra	16
Mensagem do Administrador dos SASIPC	17
Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra	18
Escola Superior de Tecnologia da Saúde	25
Mensagem do Presidente da ESTeSC	26
Mensagem da Presidente da AEESTeSC	27
Escola Superior de Tecnologia da Saúde	28
Viver em Coimbra	33
Como chegar a Coimbra?	34
A cidade de Coimbra	36



**Politécnico
de Coimbra**

© outubro 2021 IPC
Todos os direitos reservados



Juntos erguemos sonhos.

www.ipc.pt

Politécnico de Coimbra



www.ipc.pt



estudaremc Coimbra@ipc.pt



WhatsApp
(00351) 961 925 545

in f o i

[/PolitecnicodeCoimbra](https://www.facebook.com/PolitecnicodeCoimbra)

[@politecnicodecoimbra](https://www.instagram.com/politecnicodecoimbra)

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

 **Politécnico
de Coimbra**

Mensagem do Presidente



Neste início de ano letivo, as certezas sobre a forma como este irá decorrer ainda são poucas. A pandemia continua presente e o facto de estarmos no momento de maior desconfinamento desde março de 2020 coloca-nos uma incógnita sobre o futuro imediato. A única (quase) certeza é que, quanto mais conservadores formos na abordagem da vida social, maior será a nossa garantia de sucesso.

No Politécnico de Coimbra — em cada uma 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 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 compreender o valor das nossas escolas e que ser estudante do Politécnico de Coimbra é uma grande oportunidade. A tua associação de estudantes, a presidência da tua escola, a presidência do Politécnico de Coimbra, os teus professores e todos os que aqui trabalham, irão ajudar-te neste importante momento da tua vida.

Quanto mais progredires no teu curso, melhor entenderás o conjunto de vantagens que a instituição te proporciona: na internacionalização, na investigação, no empreendedorismo, no desporto, na cultura ou simplesmente na aquisição de competências que te levou a escolheres o Politécnico de Coimbra.

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 dedicar para seres um profissional de referência; porque é uma referência ser formado no Politécnico de Coimbra. O Politécnico de Coimbra é a instituição que valoriza as pessoas e o território.

Neste ano onde ainda teremos de adoptar um comportamento excecional queremos pedir-te um esforço adicional: que dentro e fora da escola respeites e faças respeitar as normas de segurança sanitária que em cada momento estejam em vigor; 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!

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Jorge Conde'. The signature is fluid and stylized, with a large initial 'J' and 'C'.

Jorge Conde

Presidente do Politécnico de Coimbra

Mensagem do Provedor do Estudante

Caros Estudantes,

Bem-vindos ao Instituto Politécnico de Coimbra (IPC).

O IPC integra várias Unidades Orgânicas, cada uma com as suas características particulares, mas todas com uma forte componente de proximidade e acompanhamento dos seus alunos. As estruturas em funcionamento no Politécnico de Coimbra estão preparadas para vos disponibilizar a orientação necessária para que tenham o maior sucesso nesta nova etapa.



A Provedoria do Estudante do Politécnico de Coimbra é um órgão independente que tem como função a defesa e a promoção dos direitos e interesses dos estudantes. Além de apreciar as queixas apresentadas pelos estudantes sobre matérias pedagógicas e administrativas, tem como objetivo zelar por outros aspetos da vida académica e da ação social, tendo em vista o seu sucesso escolar. Enquanto Provedor do Estudante, saibam que contam comigo para vos escutar e promover a garantia dos vossos direitos, sempre com isenção e confidencialidade.

Seguramente saberão tirar proveito do conhecimento tecnológico e científico que vão adquirir nesta fase da vossa vida. Estou certo que saberão caminhar com motivação num percurso de desenvolvimento cultural e desportivo, humano e cívico, vivenciando uma experiência determinante nas vossas vidas, que permitirá alavancar o vosso futuro. Assim, desejo-vos o maior sucesso para este novo percurso.

Saudações Académicas,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Luis Roseiro'. The script is fluid and cursive.

Luis Roseiro

Provedor 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**, o Politécnico de Coimbra ministra atualmente, através das suas escolas **23 Cursos Técnicos Superiores Profissionais**, **61 Licenciaturas**, **67 Pós-graduações** e **50 Mestrados**, sendo uma força viva da cidade e com um papel preponderante no desenvolvimento da região 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

José Gaspar

Ana Ferreira

Daniel Gomes

Pró-Presidentes

António Paulino

Lúcia Simões Costa

Maria João Cardoso

Administrador

Daniel Gomes

Administrador dos Serviços de Ação Social | SASIPC

João Lobato

Diretora do Centro Cultural Penedo da Saudade

Cristina Faria

Diretora do INOPOL | Academia de Empreendedorismo

Sara Proença

Diretora do Instituto Investigação Aplicada | i2A

Marta Henriques

Subdiretora do Instituto Investigação Aplicada | i2A

Ana Cristina Veloso

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 seguintes propostas: 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

Maria Manuel de Lemos Leitão Marques

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; a aprovação 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 Estudantes do 1.º Ano. Em estreita colaboração com o Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE), esta comissão tem como propósito promover o adequado acolhimento na comunidade académica dos estudantes do 1.º ano recém-chegados 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 restantes colegas e com os diversos serviços.

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

Escola Superior Agrária (ESAC)

www.esac.pt

integramos@esac.pt

Escola Superior de Educação (ESEC)

www.esec.pt

integramos@esec.pt

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

www.estgoh.ipc.pt

integramos@estgoh.pt

Escola Superior de Tecnologia
da Saúde (ESTeSC)

www.estescoimbra.pt

integramos@estesc.pt

Instituto Superior de Contabilidade
e Administração (ISCAC)

www.iscac.pt

integramos@iscac.pt

Instituto Superior de Engenharia (ISEC)

www.isec.pt

integramos@isec.pt



Relações Internacionais

Estudar no Politécnico de Coimbra dá-te a oportunidade de ter uma experiência internacional 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 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**.

O 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?

Os prazos de candidatura são anunciados previamente e as candidaturas decorrem anualmente através da plataforma de gestão académica NONIO - Infoestudante, no menu Candidaturas/Mobilidade *Outgoing*. Está atento às notificações e aos avisos de abertura divulgados nas redes sociais do IPC.

O montante da bolsa é definido pela Agência Nacional Erasmus+ e depende do número de dias do período de mobilidade e do país de destino, de acordo com a classificação europeia para o nível de vida no país. Existem muitas opções para seleccionares o destino da tua mobilidade Erasmus+, uma vez que o Politécnico de Coimbra detém um elevado número de parcerias com instituições de ensino superior e organizações europeias.

2. Mobilidade Fora da Europa

Para além da possibilidade de teres uma bolsa ou apoio para estudar/estagiar num país europeu, o IPC tem vários programas de intercâmbio com bolsas e/ou apoios que te podem proporcionar uma oportunidade de estudar em diversos países fora da Europa, como a Coreia do Sul, Bósnia-Herzegovina, Jordânia, Marrocos, Moldávia, Geórgia, Macau, Rússia, nos países de língua oficial portuguesa (CPLP) e ainda em alguns países da América Latina.

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.

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

ESAC: ri@esac.pt

ESEC: ir@esec.pt

ESTGOH: gri@estgoh.ipc.pt

ESTeSC: grici@estescoimbra.pt

ISCAC: bird@iscac.pt

ISEC: 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 Avenida Doutor Marnoco e Sousa, em Coimbra.

O Centro Cultural Penedo da Saudade é um local de promoção e divulgação cultural e artística que promove uma programação continuada e diversificada ao longo de todo o ano, a qual inclui exposições, concertos, palestras e outros eventos. Também recebe e promove projetos culturais e artísticos dos estudantes, ajudando-os a concretizar os seus sonhos nestas áreas. Consulta a programação atualizada na página de facebook do Centro Cultural: <https://www.facebook.com/centroculturalpenedosaudade/>, no instagram em [@cultura.ipc](https://www.instagram.com/cultura.ipc) e no website do IPC em <https://www.ipc.pt/ipc/viver/cultura/>

Atividades artísticas para os estudantes

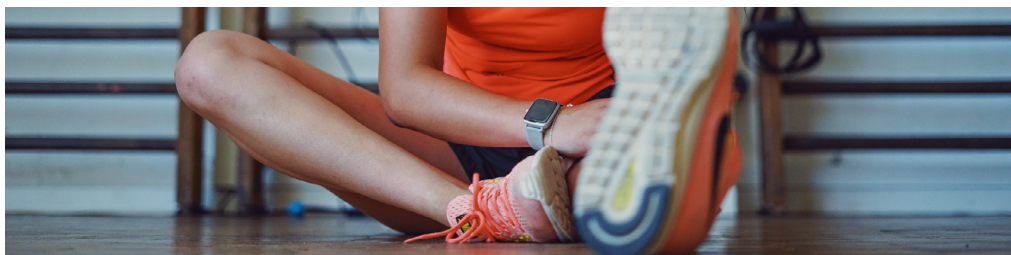
O Centro Cultural Penedo da Saudade proporciona espaços para prática artística dos seus membros (estudantes e trabalhadores docentes e não docentes) e comunidade civil. Estes espaços artísticos são orientados por formadores creditados e a sua frequência é de acesso gratuito. As atividades disponíveis variam entre as áreas da música, dança, teatro e artes plásticas, nomeadamente:

- | | |
|------------------------------|---|
| - Coro | - Teatro |
| - Dança de Salão | - Guitarra de Coimbra e Viola de acompanhamento |
| - Desenho | |
| - Grupo de Canção de Coimbra | |

A inscrição (gratuita) deve ser feita *online*, através do website do IPC, na secção Viver – Cultura. Os alunos, desde que o solicitem, poderão beneficiar do Estatuto de Estudante Praticante de Atividades Artísticas.

Deste Estatuto também podem beneficiar todos os estudantes do Politécnico de Coimbra que pratiquem atividades artísticas nos seus locais de origem, mediante um protocolo a firmar entre este Instituto e as Associações ou com outras entidades onde estes estudantes continuem a exercer a sua atividade artística.

Mais informações em <https://www.ipc.pt/ipc/viver/cultura/atividades-artisticas-permanentes/>



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 Superior 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 consulta nas atividades físicas e desportivas que esta organiza, 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 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:

- As Unidades Curriculares do teu curso;
- Os teus docentes.

No final do ano letivo, poderás ainda avaliar:

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

Para mais informações sobre o Sistema Interno de Garantia da Qualidade do IPC, acede a <https://sigq.ipc.pt/>



**Juntos
erguemos
sonhos.**

Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra



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

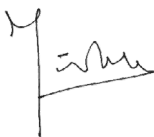


O ingresso no ensino superior é uma nova e importante fase na vida dos estudantes, confrontando-os com desafios e mudanças. Esta etapa constitui uma oportunidade de formação científica e profissional, mas também um estímulo excecional à promoção do desenvolvimento intelectual, pessoal e social.

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!



João Lobato

Administrador dos SAS IPC

Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra

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 um/a Assistente Social, um/a Psicólogo/a, um/a Professor/a e um/a Estudante.

O GAE tem como principal missão apoiar os estudantes do Politécnico de Coimbra e identificar as dificuldades inerentes ao seu processo de transição e integração académica, visando o bem-estar, a adaptação bem-sucedida e a promoção do seu sucesso escolar.

As áreas fundamentais de intervenção são:

- Apoio social (atribuição de bolsas, alojamento, alimentação e apoios em 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:

GAE ESAC gae.esac@ipc.pt

GAE ESEC gae.esec@ipc.pt

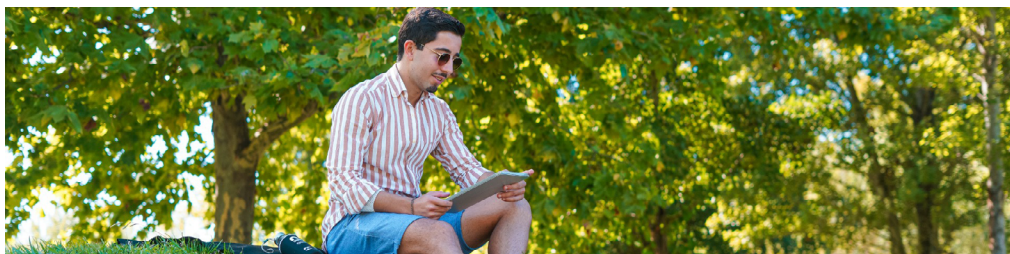
GAE ESTGOH gae.estgoh@ipc.pt

GAE ESTeSC gae.estesc@ipc.pt

GAE ISCAC gae.iscac@ipc.pt

GAE ISEC 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 eletrônica dos SASIPC:

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

Consulta o Regulamento do A2ES na página eletrônica dos SASIPC:

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

Bolsa de Atividades de Apoio Social (BAAS)

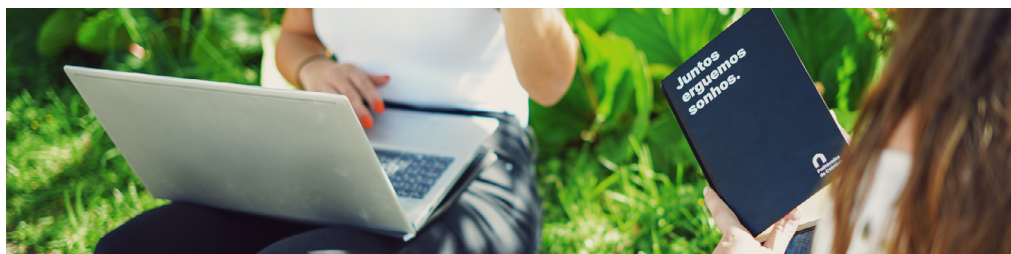
A Bolsa de Atividades de Apoio Social (BAAS) consiste num Programa para estudantes do IPC, possibilitando-te, através do desenvolvimento de atividades a tempo parcial nos Serviços e nas Unidades Orgânicas (Escolas e Institutos) do IPC, a obtenção de uma bolsa social individual, sob a forma de:

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

Consulta o Regulamento do BAAS na página eletrônica 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, dando prioridade àqueles que apresentem carências económicas. Pode ainda haver empréstimo em casos de emergência, nomeadamente nos casos 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.

Consulta o Regulamento do PASI na página eletrónica dos SASIPC:

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

Programa de Acesso à Cultura e Integração Social - Politécnico+Cultural

O Programa de Acesso à Cultura e Integração Social - Politécnico+Cultural, constitui uma medida de apoio social promovida através dos Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra (SASIPC) destinada a promover o acesso dos estudantes do IPC a atividades e programas culturais de distinta natureza.

Serviços de Alojamento / Residências

Os SASIPC dispõem de dois complexos de residências de estudantes, com as seguintes localizações:

- Bencanta (R. de Saramago – S. Martinho do Bispo; 3040-316 Coimbra);
- 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 incluem 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.

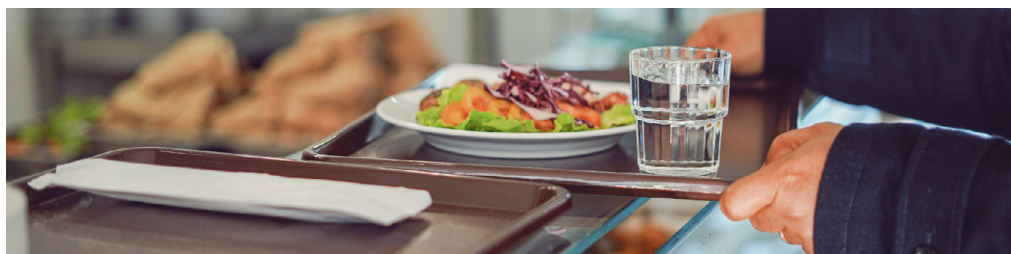
Sendo residente, poderás requerer o **suplemento de alimentação** em regime de:

- meia pensão - inclui uma refeição por dia na cantina: 44,39€/mês;
- pensão completa - inclui 2 refeições por dia na cantina: 81,08€/mês.

Caso sejas bolseiro(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 máximo de 241,35€/ mês.**

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

- **1ª fase:** de 15 a 26 de junho de 2021;
- **2ª fase:** de 21 de setembro a 1 de outubro de 2021;
- **3ª fase:** de 14 de outubro a 18 de outubro de 2021.



Serviços de Alimentação e Nutrição (Cantinas e Cafetarias)

Tens à tua disposição 4 cantinas e várias cafetarias distribuídas pelas Escolas/Institutos do Politécnico de Coimbra, as quais 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/ESEC/ISCAC: (Almoço) das 12h às 14h e (Jantar) das 19h às 21h

ESTeSC: (Almoço) das 12h às 14h

ISEC: (Almoço) das 12h às 14h e (Jantar) das 19h às 21h

ESTGOH (em Oliveira do Hospital) das 9h às 18h (cafetaria/snack)

Cantina na ESAC/ISCAC

Bencanta

Cantina e Cafetaria na ESEC

R. Dom João III, 3030-329 Coimbra

Cantina e Cafetaria na ESTeSC/ESEnFc (polo B)

Rua 5 de Outubro, 3046-854 Coimbra

Cafetaria na ESTGOH

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

Cantina e Cafetaria I e II no ISEC

R. Pedro Nunes, 3030-199 Coimbra

Cafetaria no ISCAC

Quinta Agrícola – Bencanta

3045-231 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**, o qual está inserido na Unidade de Saúde e Bem-estar (USBE) e 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.

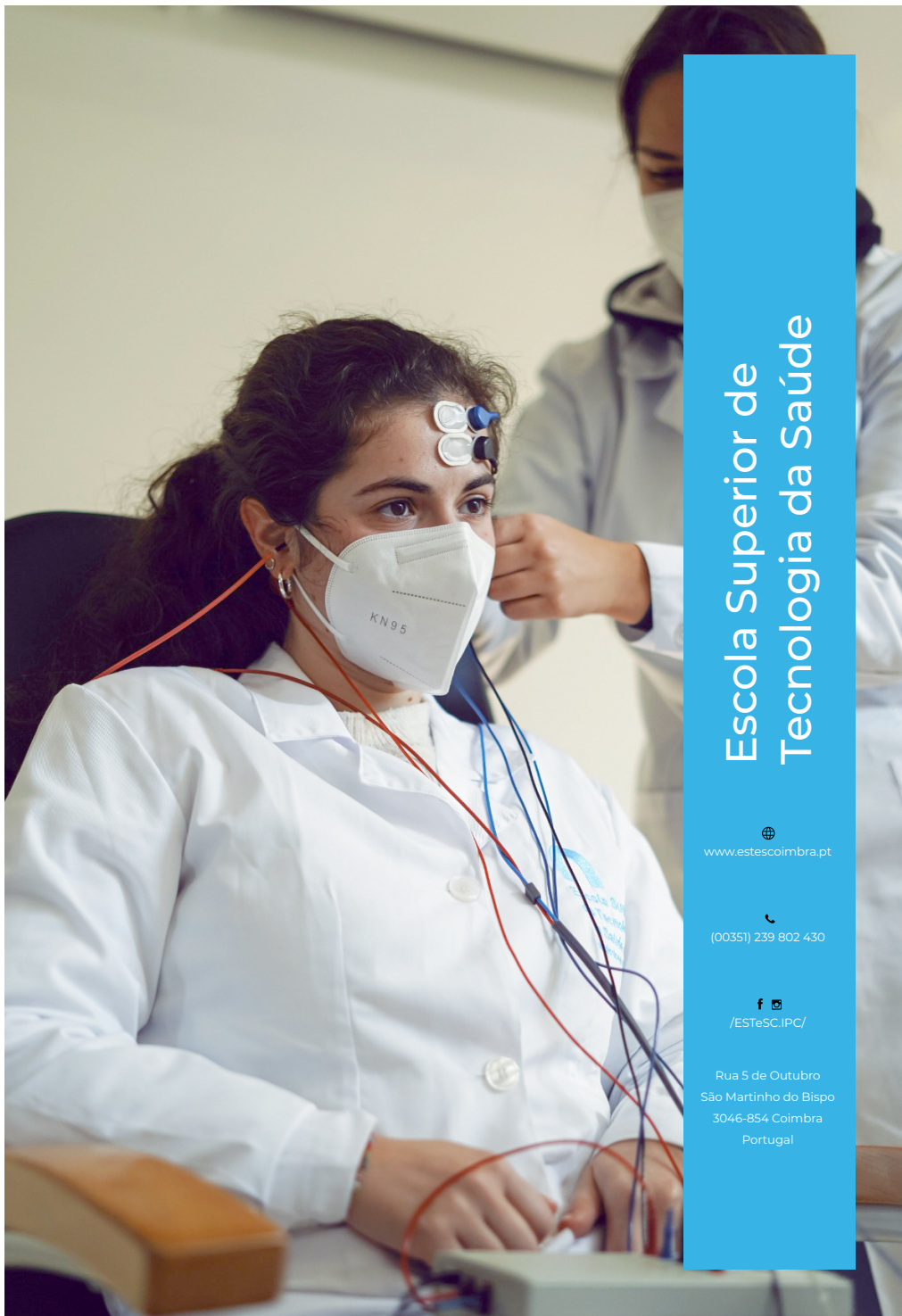
Estes serviços de apoio na área da psicologia são gratuitos e incluem, nomeadamente:

- Consultas individuais (duas modalidades: presencial e *online*);
- Apoio a estudantes com dificuldades específicas (ENEE);
- As consultas de psicologia são marcadas na plataforma <https://telepsicologia.ipc.pt/> onde também está disponível informação sobre projetos de desenvolvimento pessoal ou de promoção da saúde (*soft skills*, educação pelos pares, mentorado, entre outros).

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

Outros contactos do serviço: gpsic@ipc.pt | 239 814 310 ou através do GAE da escola/instituto.

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



Escola Superior de Tecnologia da Saúde



www.estescoimbra.pt



(00351) 239 802 430



/ESTeSCI.PC/

Rua 5 de Outubro
São Martinho do Bispo
3046-854 Coimbra
Portugal

Mensagem do Presidente da ESTeSC



O vosso ano de caloiro(a) é uma das nossas motivações.

A cada ano académico que se inicia, a Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra renova o compromisso com os seus alunos agregando a expectativa acrescida pelos que entram no ensino superior através desta Instituição. Cada um(a) de vós traz um desafio acrescido à nossa comunidade. Assumindo que a entrada no Ensino Superior é um momento único no vosso percurso pessoal, académico,

social e profissional a ESTeSC prepara-se para o tornar inesquecível.

Aqui, iniciam o percurso da construção do vosso futuro. A Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra é uma instituição de referência no ensino das Tecnologias da Saúde, que de forma estratégica, inovadora e empreendedora, assumiu o desafio de criar e desenvolver condições para um ensino qualificado e especializado, aliado a uma robusta componente prática, que confere aos nossos alunos uma capacitação aumentada de inserção no mercado global de emprego. Renovamo-nos em cada ano letivo para vos receber, para vos integrar num ambiente e contexto de inclusão únicos, numa comunidade que faz da proximidade e da solidariedade eixos estratégicos de promoção e desenvolvimento do vosso potencial.

Aqui criamos oportunidades e pretendemos que sejam mais do que alunas ou alunos, queremos que cresçam, que se desenvolvam e que assumam a liderança do vosso percurso nas áreas que escolherem na nossa Instituição, porque connosco não se limitarão a “fazer um curso”. Estamos preparados, e à vossa espera, para vos receber num ano de mudança. Sejam bem-vindos à ESTeSC e a Coimbra.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'João José Joaquim'.

João José Joaquim
Presidente da ESTeSC

Mensagem da Presidente da AEESTeSC

Bem-vindo a Coimbra, à cidade dos Estudantes, das Tradições e dos Costumes. E bem-vindo à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC) esta que é a nossa e vai ser a tua casa nos próximos quatro anos! Em nome da Tua Associação de Estudantes, na qual tu estás e és representado, desejo-te um ótimo ano letivo, naquele que será o primeiro dos melhores anos da tua vida.

Em Coimbra, encontrarás a tradição em todos os cantos e recantos e também irás aprender a dizer saudade. Prepara-te para viveres momentos que ficarão para sempre na tua memória.

Na Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (AEESTeSC), temos como objetivos representar e defender os teus interesses ao longo de todo o teu percurso académico, assim como progredir e dotar-te de mais formação cívica, científica, humana, cultural e desportiva. Através de atividades desportivas, de convívio, de lazer e ainda de atividades que permitam o desenvolvimento pessoal e profissional. A AEESTeSC é constituída por uma equipa motivada, visionária e coesa com igual representatividade de estudantes de todas as licenciaturas ministradas na ESTeSC, pois acreditamos que é na diversidade que se constrói a unidade e que só juntos podemos fazer a diferença na melhor Escola de Saúde do País, do Mundo e do Universo.

Tu és a nossa prioridade, por isso, e mesmo em tempo de pandemia, temos muitas atividades projetadas a pensar em ti, passa pelas nossas redes sociais para ficares a par de todas elas e também através destas poderás inscrever-te e ainda estabelecer contacto connosco para expor as tuas dúvidas, problemas e também deixar as tuas sugestões.

Tens aqui uma porta aberta de oportunidades, de valores e de conhecimentos. Prepara-te, está a começar esta aventura, prepara-te para sonhar muito!

Aproveita cada momento na nossa, que agora também é tua casa. Porque *“Coimbra é a cidade que entrou dentro de ti, cidade sem ter idade os sonhos nascem aqui”*.

A Tua AEESTeSC, Por Ti, Para Ti



Cristina Fernandes Trigueiro

Cristina Trigueiro

Presidente da Direção Geral da AEESTeSC

Escola Superior de Tecnologia da Saúde

A **Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC)** é hoje uma das maiores e mais dinâmicas escolas superiores de saúde do país e disponibiliza aos estudantes uma formação com uma forte componente prática, com laboratórios equipados com tecnologia de última geração e que responde às necessidades do mercado de trabalho.

A ESTeSC possui uma diversidade de parcerias ativas e a nível nacional e internacional, que proporcionam a mobilidade e a interação de docentes, estudantes e funcionários não docentes ao nível do ensino superior, da investigação e do desenvolvimento de projetos que estimulam a capacidade de criar um potencial humano com uma cultura muito própria.

Todos os anos, a ESTeSC renova a confiança e o compromisso com o objetivo de proporcionar melhores condições de ensino aos seus estudantes, as suas condições de aprendizagem e sua inserção na comunidade, promovendo a aquisição de conhecimento, aptidões e competências.

Órgãos de Gestão

Presidente

João José de Morais Joaquim
spresidencia@estescoimbra.pt

Conselho Escola

Presidente
Joana Santos
ce@estescoimbra.pt

Conselho Pedagógico

Presidente
Hélder dos Santos
cpedagogico@estescoimbra.pt

Conselho Técnico-Científico

Presidente
Graciano Paulo
ctcientifico@estescoimbra.pt



Contactos úteis

Horário da Escola

Segunda a sexta-feira – 8H00 às 22H00

Sábado – 9H00 às 18H00

email: geral@estescoimbra.pt

Serviços Académicos

Horário de atendimento telefónico

- Segunda-feira: 14H00 – 16H30
- Terça-feira: 09H00 – 12H30
- Quarta-feira: 14H00 – 16H30
- Quinta-feira: 09H00-12H30
- Sexta-feira: 14H00-16H30

Em situações excecionais, poderá ser agendado atendimento presencial. O atendimento presencial deve, ainda assim, ocorrer apenas em caso de necessidade absoluta e pelo tempo mínimo indispensável, cumprindo a regra de lotação máxima de um utilizador. Os pedidos de marcação devem ser efetuados por email, com a antecedência mínima de dois dias úteis.

e-mail: academicos@estescoimbra.pt

Biblioteca

Horário

- Segunda, quarta e sexta-feira das 9H00 às 13H00
- Terça e Quinta das 14H00 às 17H00

email: biblioteca@estescoimbra.pt

Reprografia

- Segunda a quinta-feira: das 8H30 às 12H30 e das 13H30 às 18H00
- Sexta-feira: das 8H30 às 12H30 e das 14H00 às 17H30

Gabinete de Informática e Audiovisuais

email: gjahelp@estescoimbra.pt

Gabinete de Relações Internacionais

email: griici@estescoimbra.pt

Gabinete de Inserção Profissional e Empreendedorismo

email: gipe@estescoimbra.pt

AEESTeSC

O horário semanal é afixado à porta da Associação de Estudantes e publicado em www.aeestesc.net.

email: aeestesc@gmail.com



Associação de Estudantes – AEESTeSC

No atual mandato da tua AE, que teve início em 13 de janeiro de 2021, exercem funções 29 elementos que frequentam desde o 1º até ao 4ºano, com igual representatividade de todas as licenciaturas ministradas na ESTeSC, pois acreditamos que todos juntos faremos a diferença na melhor escola de saúde do país do mundo e do universo!

É composta por três órgãos sociais:

- Direção Geral
- Mesa da Assembleia Geral
- Conselho Fiscal

Tem ainda quatro comissões que ajudam e auxiliam o trabalho dos órgãos sociais:

- Comissão Cultural e Recreativa
- Comissão de Comunicação e Imagem
- Comissão de Apoio Social e Apoio ao Estudante
- Comissão de Logística e Gestão Interna

A AEESTeSC integra também alguns Núcleos, sendo que cada um deles tem, pelo menos, um membro da Associação de Estudantes, para que se possa estabelecer mais facilmente a ligação entre o núcleo e a AE.

São eles:

NID - Núcleo de Informação e Divulgação

O NID é um núcleo que visa a informação e a participação dos alunos na vida escolar. Temos como principal objetivo partilhar opiniões, trabalhos, entrevistar os nossos alunos, docentes e não docentes acerca de qualquer temática e por também cultivar o gosto pela leitura dos nossos alunos. Gostamos de manter a comunidade escolar unida e ativa. Para isso, mensalmente, a equipa do NID elabora um jornal chamado L'ESTES, que passará sem muito esforço a ser o teu jornal preferido. Podem fazer parte deste Núcleo quaisquer alunos interessados, dirigindo-se assim à Associação de Estudantes da tua escola ou junto a um membro da mesma. Desejamos a todos os alunos um bom ano letivo, especialmente aos nossos novos caloiros.

Desafio:

Se gostas de escrever e de estar atualizado, sentido que, para além da área da saúde, tens uma veia de jornalista, então não hesites e participa no núcleo de informação e divulgação. Faz parte da equipa do jornal da melhor escola de saúde do país e partilhar com os teus colegas todas as notícias da nossa comunidade escolar!



ND - Núcleo de Desporto

O Núcleo de Desporto é um dos vários núcleos da AEESTeSC e está ligado à promoção do desporto e da atividade física. Quando entramos no Ensino Superior, muitas vezes deixamos o nosso local de residência habitual e, com isto, deixamos também o desporto que praticávamos e ao qual tanto tempo dedicámos. Sabemos que a atividade física e o desporto estão inteiramente ligados à saúde e, enquanto Núcleo de Desporto de uma escola de Saúde, cabe-nos fazer a ligação entre ti e o desporto, quer seja recrutando alunos que queiram representar a AE-ESTeSC em diversas provas ligadas ao ensino superior, seja a nível individual, seja a nível coletivo, ou mesmo realizando torneios de vários desportos para que todos possam participar, divertir-se e principalmente exercitar-se.

Desafio:

Se tens paixão pelo desporto e queres ajudar-nos a pôr a tua escola a mexer, a tua AE conta contigo para participares no Núcleo de Desporto. Deixa de jogar na defensiva e ataca as inscrições!

NAQ - Núcleo de Ambiente e Qualidade

O Núcleo de Ambiente e Qualidade (NAQ) tem como principal objetivo interagir dentro da comunidade escolar tanto a nível informativo, tanto divulgativo de todos os assuntos relacionado com o meio ambiente.

Para isso, queremos contribuir para que sejam adotadas medidas e iniciativas no âmbito do ambiente e qualidade de modo a fomentar uma melhor qualidade de vida da nossa comunidade escolar e de todas as pessoas que na ESTeSC desenvolvem as suas funções.

Somos um núcleo que acredita que, para além de informar, temos também o dever de agir. Cabe a cada um de nós deixar o Mundo um pouco melhor! O NAQ trabalha por uma ESTeSC mais verde! Por isso, se te interessas pela sustentabilidade e proteção ambiental, junta-te ao clube!

NV - Núcleo de Voluntariado

O Núcleo de Voluntariado está aqui para te ajudar a abrir portas para este mundo!

Sabemos que por vezes, a vontade de ajudar esbarra em algumas dificuldade sobre como fazê-lo.

O Núcleo de Voluntariado ajuda a tornar com as instituições contacto mais fácil, de modo a que consigas ter uma boa experiência ao ajudar quem mais precisa.

Pretendemos continuar a crescer e a criar novos contactos com outra entidades e instituições de Ensino Superior. Tudo isto dar-te-á novas capacidades e vivências que te vão ajudar muito, a curto e a longo prazo, não só a nível curricular, como também a nível mental e emocional!

O nosso principal foco é fazer mais pelo outro, ser a mão amiga dos que mais precisam.

Se cada um de nós contribuir, com um pequeno gesto pode tornar-se numa grande ajuda.

De que estás à espera? Junta-te ao núcleo e faz a diferença na vida de alguém.



NAItE - Núcleo de Apoio e Integração do Estudante

O *Concilium Praxis* representa uma secção do Núcleo de Apoio e Integração ao Estudante (NAItE) da Associação de Estudantes da ESTeSC, sendo constituído por dois elementos representantes de cada curso e um da AEESTeSC, tendo um total de dezassete elementos. Este é o órgão máximo da praxe da ESTeSC, sendo o principal responsável pela vigência, coordenação e defesa da mesma, zelando pelas Tradições Académicas e pelo cumprimento do Código de praxe. O Código de praxe reúne um conjunto de regras que regem a sua prática de modo a que seja justa e tenha como objetivo a passagem dos valores a ela associados de geração em geração. Durante o ano letivo, o *Concilium Praxis* é responsável pela organização de uma série de momentos praxísticos, muitos de carácter solidário e temático. São disso exemplos atividades como a Apresentação do Caloiro e outros eventos como o Miss e Mister, o Batismo, e Caloiro do Ano.

Tu Na D'ESTES

Bem-vindos à ESTeSC!

A Tu Na D'ESTES – Tuna Académica da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, para além de uma tuna mista é uma Associação Juvenil que existe desde 8 de abril de 2002. O nosso papel na comunidade académica vai muito além da componente musical, pois para além de teres a possibilidade de aprender novos instrumentos e aumentar a potencialidade da tua voz, serás acolhido por uma grande e extraordinária família! A amizade é o fundamento da nossa organização e por ela fazemos tudo!

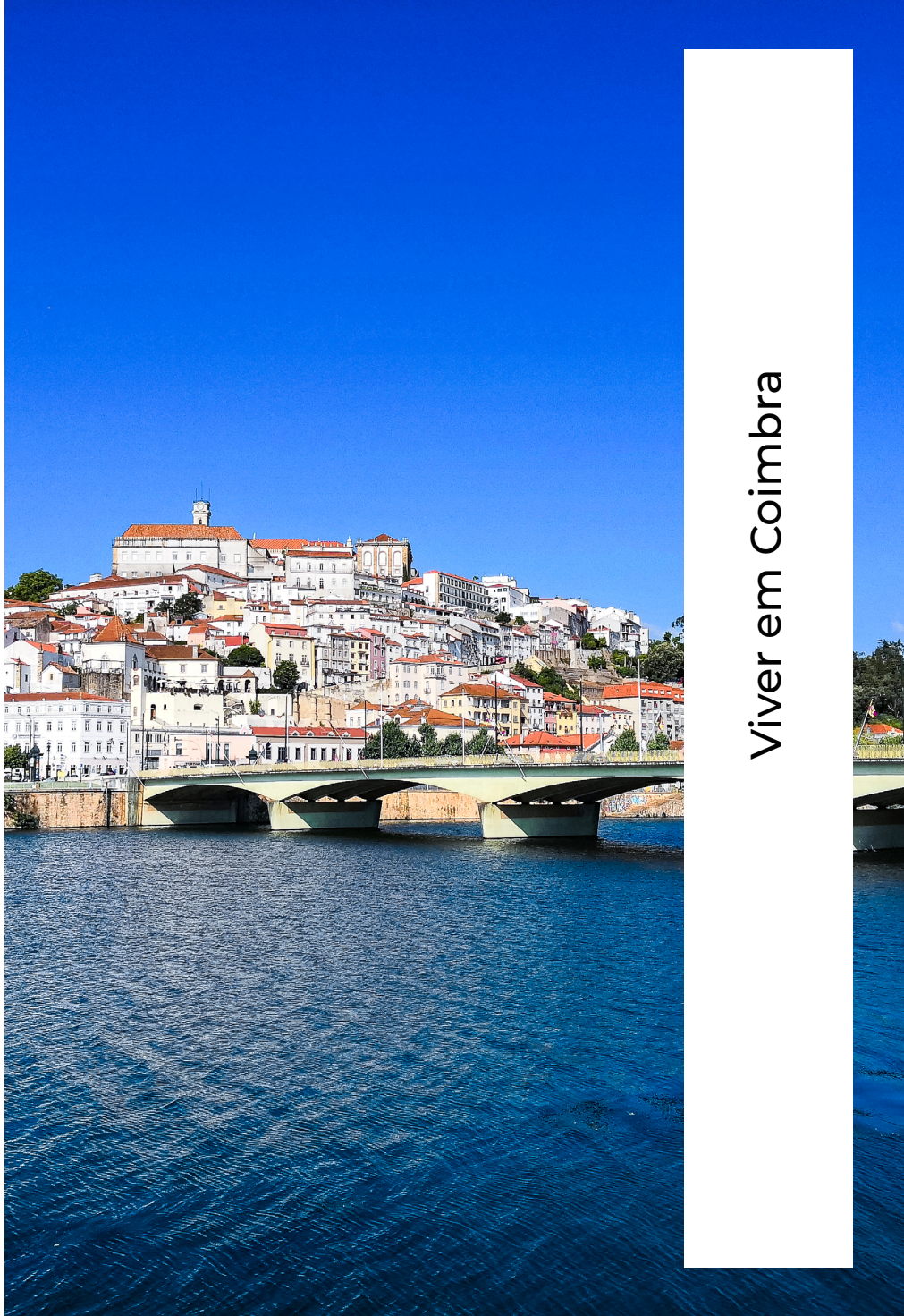
No mundo tunante, tudo pode acontecer e aqui viverás inúmeras experiências! Irás desenvolver um espectro de *soft skills* que te vão ajudar no mundo profissional, seja por aprender a estar em palco, por comunicar com o público ou pela troca de ideias com os nossos membros mais experientes. Por falar em palco, este tanto pode ser nas ruas de Portugal como em Teatros de renome. Apesar de um dos objetivos do festival passar pela competição, o convívio com tunas de outras localidades e o gosto pela música é o que nos move. Aparece num dos nossos ensaios (segundas e quintas-feiras às 19h30 no Auditório António Arnaut) e vem descobrir mais! Podes também entrar em contacto connosco através das nossas redes sociais, sem compromisso. Não há requisitos de entrada, mas sem dúvida há muito para viver! E lembra-te, aconteça o que acontecer, serás sempre bem-vindo. Deixo-te alguns excertos de temas originais Tu Na D'ESTES que sei que vão marcar o teu percurso académico. Hoje começam os melhores tempos da tua vida!

"Oh Coimbra, tu sabes que o tempo passa a fugir

"São as baladas, e as guitarradas

A saudade de um momento que não volta a surgir"

As serenatas ao romper da madrugada. "



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 através da rede 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 ou **descarrega a aplicação** 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.

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€

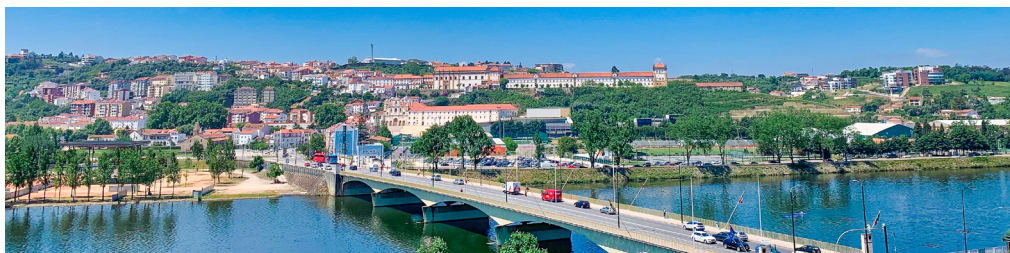
Passe Estudante

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);
- Ser estudante matriculado em Estabelecimento de Ensino Básico, Secundário ou Escola Profissional que confira equivalência ao Ensino Secundário, Ensino Superior ou inscrito em estágio profissional e curricular, Pós-graduação, Mestrado ou outro grau académico, 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



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 durante a Queima das Fitas, em maio. Mais acima, encontras o Museu Nacional Machado de Castro, que tem um importante espólio de escultura, pintura e artes decorativas. 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. Visita 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 casario.



Mosteiro de Santa Cruz



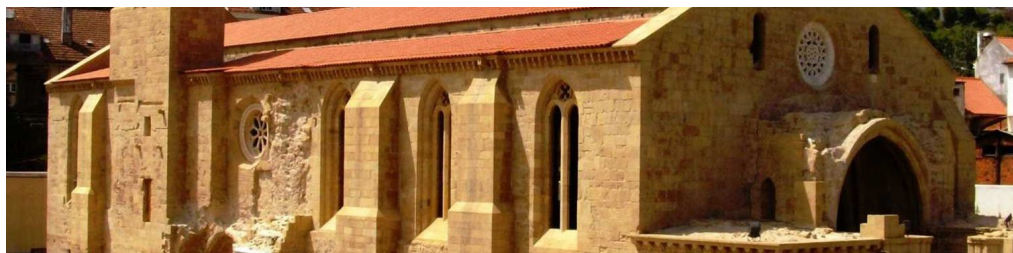
Arco de Almedina



Sé Velha



Museu Machado de Castro



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

Próximo, encontras 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, encontras o Centro Cultural Penedo da Saudade, criado em 2019 pela Presidência do Politécnico de Coimbra, que oferece diversas iniciativas culturais abertas à comunidade e que te convidamos a conhecer e frequentar.

Ao descer, vais chegar ao Rio Mondego, um local simbólico com muitas histórias para contar. É aqui que se realizam os batismos dos caloios durante a semana da Latada. Nas margens do rio, tens o Parque Verde do Mondego, uma área com mais de 400.000 metros quadrados com caminhos para passear e ciclovias, um *skatepark*, pavilhões de desporto e exposições. Também junto ao rio, podes usufruir da praia fluvial do Rebolim.

Atravessando o rio pela Ponte Pedro e Inês, encontras o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, um dos primeiros exemplares da arquitetura gótica do país. A visita ao mosteiro engloba a observação das ruínas, o espólio



Sé Nova



Porta Férrea



Jardim Botânico



Centro Cultural Penedo da Saudade



Penedo da Saudade



Parque Verde do Mondego



Mosteiro de Santa Clara-a-Velha

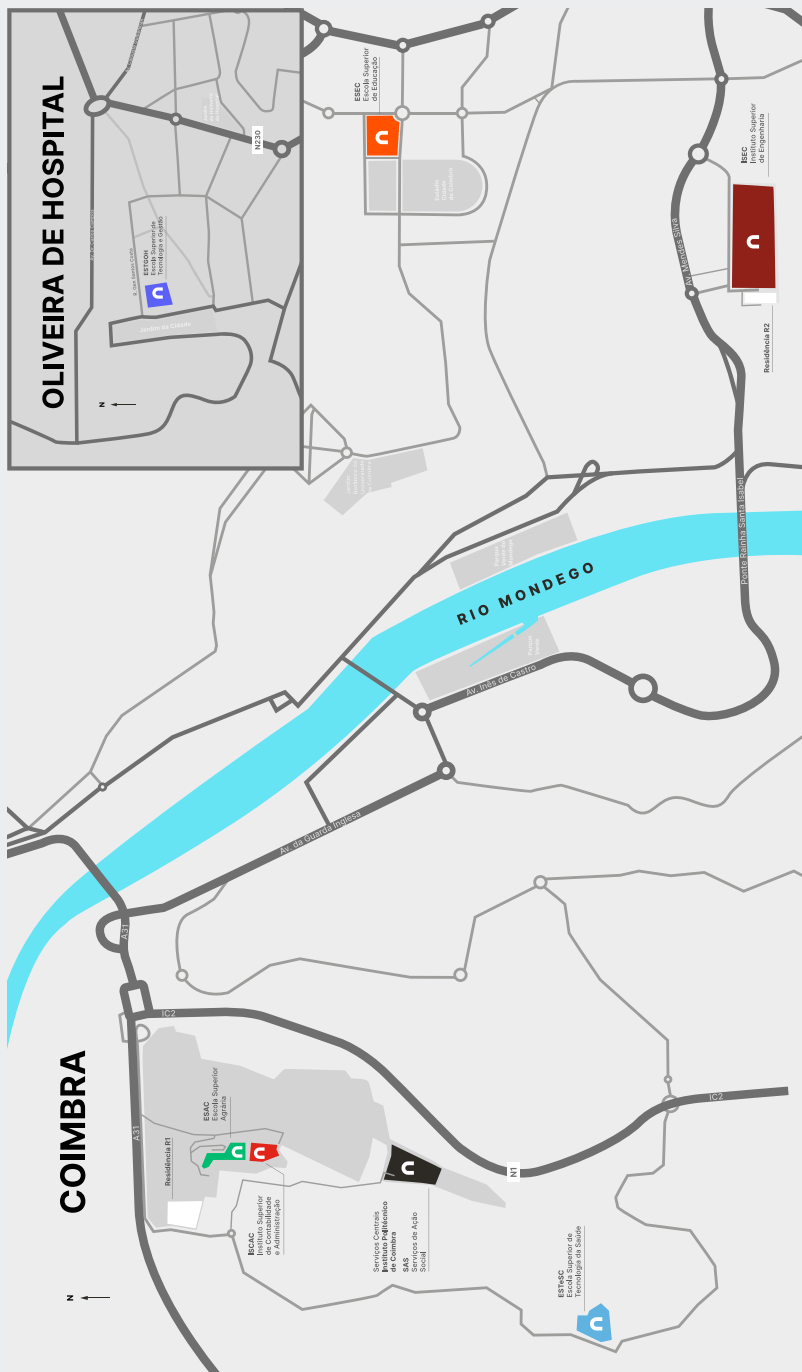


Convento São Francisco

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 encontras ao subir o planato de 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 descer, 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 local 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 um local de exceção para as atividades ao ar livre, com percursos para corrida, caminhada e bicicleta. Podes fazer o trajeto a pé a partir do centro da cidade, percorrendo a margem ao longo do rio Mondego. Tem também um café e uma área para piquenique.





**Politécnico
de Coimbra**

www.ipc.pt

