

Guia do Estudante 2024 | 2025

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	23
Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra	24
Mensagem do Administrador dos SASIPC	25
Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra	26
Escola Superior de Educação	35
Mensagem do Presidente da ESEC	36
Mensagem da Presidente da AESEEC	37
Escola Superior de Educação	38
Viver em Coimbra	43
Como chegar a Coimbra?	44
A cidade de Coimbra	46



**Politécnico
de Coimbra**

© setembro 2024 IPC
Todos os direitos reservados

**Juntos
erguemos
sonhos.**

Politécnico de Coimbra



www.ipc.pt



estudaremc Coimbra@ipc.pt



WhatsApp
300351 961 925 545

[in](#) [f](#) [v](#) [i](#)

[/PolitecnicodeCoimbra](#)

[@politecnicodecoimbra](#)

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

 **Politécnico
de Coimbra**

Mensagem do Presidente



No início de mais um ano letivo, recebemos aqueles que nos escolhem para preparar o seu futuro. É com satisfação que vemos regressar os que já nos acompanham e que saudamos os que chegam de novo.

Queremos dizer-vos que, diariamente, temos a preocupação de proporcionar um ensino de qualidade, mas também uma vivência académica que marque o vosso futuro pessoal e profissional. Aos que estão de volta, esperamos que o façam com vontade e a alegria de quem regressa a uma casa de que gosta e onde sente que aqui se erguem sonhos.

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, 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, apoiar e ajudar na tua integração na nossa comunidade escolar. Irás compreender o valor das nossas escolas e verificar 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 Serviços de Ação Social e, especialmente, os gabinetes de apoio ao estudante, os teus professores, o Provedor do Estudante e todos os que aqui trabalham irão ajudar-te neste momento importante 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. Esperamos que o que te levou a escolher o Politécnico de Coimbra te seja proporcionado. Aos teus familiares, queremos garantir que trabalharemos 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. Queremos muito que este ano que agora começa seja um ano de viragem na tua vida. Do nosso lado, queremos sempre que cada ano que começa seja um ano novo, com novos factos e acontecimentos e que tenhamos sempre algo para inovar e para fazer de novo. Contamos contigo, com a tua vontade, com a tua determinação e com os teus sonhos para que o Politécnico de Coimbra seja cada vez melhor.

Juntos erguemos sonhos!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jorge Conde'. The signature is fluid and cursive, written over a white background.

Jorge Conde

Presidente do Politécnico de Coimbra

Mensagem do Provedor do Estudante

Caros Estudantes,

Ingressaram numa Instituição com 45 anos de história. Parabéns. Bem-vindos ao Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), a “casa” que vos acolherá nos próximos anos. Cada Unidade Orgânica de Ensino tem uma história de sucesso, fazendo do IPC uma Instituição de referência na preparação dos seus estudantes. Encontrarão diversas estruturas que garantem a orientação e o acompanhamento necessários para que esta nova etapa seja plena e repleta de sucesso.



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 seus estudantes. Além de apreciar e acompanhar as queixas apresentadas pelos estudantes, envolvendo assuntos pedagógicos e administrativos, zela por outros aspetos da vida académica e da ação social, tendo sempre em vista o sucesso escolar dos estudantes. Enquanto Provedor do Estudante, estarei sempre presente e disponível para vos escutar e promover a garantia dos vossos direitos com isenção e confidencialidade.

Estou certo que entraram numa Instituição onde saberão tirar proveito do conhecimento tecnológico e científico que vão adquirir nesta nova caminhada. Ousem progredir com motivação, definindo um percurso que envolva também o vosso desenvolvimento cultural, desportivo, humano e cívico, vivendo uma experiência que será determinante nas vossas vidas.

Expresso o meu desejo do vosso maior sucesso para este novo percurso.

Saudações Académicas.

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 e três polos:

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)

Polo da Bairrada (Anadia e Mealhada)

Polo Cantanhede Creative School

Polo Green School

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 **12.000 estudantes**, o Politécnico de Coimbra ministra atualmente, através das suas escolas, **22 Cursos Técnicos Superiores Profissionais, 60 Licenciaturas, 74 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 projecção 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

Daniel Roque Gomes

Érica Castanheira

Pró-Presidentes

António Paulino

Carlos Veiga

Lúcia Simões Costa

Maria João Cardoso

Administradora

Sandra Matos

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 de Investigação Aplicada | i2A

Marta Henriques

Subdiretora do Instituto de 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 trabalhadores não docentes e não investigadores.

O Conselho Geral é o órgão superior de decisão estratégica e de supervisão do IPC. Compete ao Conselho Geral organizar o procedimento de eleição e eleger o Presidente do IPC, apreciar os atos do Presidente e do Conselho de Gestão; bem como dos Presidentes, Diretores e Conselhos Administrativos das Unidades Orgânicas; 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 orçamento, 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.

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.



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.



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+

A mobilidade de estudantes pode ocorrer a partir de qualquer País Parceiro em quaisquer áreas e ciclos de estudos (CTeSP / licenciatura e/ou mestrado). Os estudantes podem candidatar-se a dois tipos de mobilidade:

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

Todos os estudantes de CTeSP e Licenciatura podem candidatar-se a realizar unidades curriculares, durante um semestre ou ano letivo, numa instituição de ensino superior europeia. Os alunos de Mestrado podem candidatar-se a realizar mobilidade tanto no primeiro como no segundo ano do curso. O período mínimo da mobilidade é de **2 meses** e o máximo de **12 meses**.

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

Todos os estudantes de CTeSP, Licenciatura e Mestrado podem candidatar-se a realizar, em qualquer um dos anos de matrícula, uma mobilidade de estágio curricular e/ou extracurricular numa instituição de ensino superior, entidade ou organização fora de Portugal. 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 candidatar-se a 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 de língua oficial portuguesa (CPLP) e da América Latina, bem como de outros países fora da Europa. 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](#) e acompanha as novidades na página de [facebook](#) das Relações Internacionais do Politécnico de Coimbra ou contacta através do email: internationaloffice@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



UNIgreen – The Green University

O Politécnico de Coimbra integra a [UNIgreen](#), a primeira Universidade Europeia no campo da Agricultura Sustentável, Biotecnologia e Ciências do Ambiente e da Vida, que envolve 8 instituições de ensino superior europeias:

- [Universidade de Almería \(Espanha\)](#) - coordenador da rede
- [Politécnico de Coimbra \(Portugal\)](#)
- [Universidade de Modena e Reggio Emilia \(Itália\)](#)
- [Haute École de la Province de Liège](#) (Bélgica)
- [Universidade de Ciências da Vida de Varsóvia](#) (Polónia)
- [Universidade de Plovdiv](#) (Bulgária)
- [Universidade Agrícola da Islândia](#) (Islândia)
- [Escola de Engenharia de Biotecnologia Sup'Biotech](#) (França)

O consórcio UNIgreen - The Green European University insere-se na iniciativa Universidades Europeias do Programa Erasmus+ 2021-2027 e tem um período de implementação de 4 anos, com um financiamento de sete milhões de euros da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA).

VISÃO E MISSÃO

A UNIgreen pretende ser a principal universidade europeia nas áreas da Agricultura Sustentável, Biotecnologia e Ciências do Ambiente e da Vida.

Aqui, os estudantes e a comunidade académica vão desenvolver valores, atitudes, conhecimento e competências para se tornarem agentes ativos na transição para uma economia neutra em termos climáticos e, ao mesmo tempo, eficiente na utilização de recursos.

A UNIgreen assenta na construção de um ecossistema que ligará a educação, a inovação e a investigação à sociedade e ao território para promover o desenvolvimento sustentável.



A Unigreen tem como objetivos:

- Apoiar a transição verde;
- Impulsionar a inovação;
- Conectar globalmente;
- Incluir todos.

OPORTUNIDADES PARA OS ESTUDANTES

No âmbito da UNIgreen, os estudantes do Politécnico de Coimbra têm a possibilidade de realizar mobilidades nas universidades que integram o consórcio de três tipologias:

- Estudos;
- Estágios;
- BIP – *Blended Internship Courses*.

Para obter informações sobre as oportunidades disponíveis e qual o processo de candidatura, deves dirigir-te ao Serviço de Relações Internacionais da tua escola.



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, no [instagram](#) e no [website](#) do IPC.

Atividades artísticas para os estudantes

O Centro Cultural Penedo da Saudade proporciona condições especiais para as práticas artísticas dos seus estudantes através do estabelecimento de parcerias com diversas entidades em Coimbra e Oliveira do Hospital, às quais os Estudantes podem aceder beneficiando de preços especiais.

As atividades disponíveis variam entre as áreas da música, dança, teatro e artes plásticas.

Os estudantes, desde que o solicitem, poderão beneficiar do Estatuto do 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 o Centro Cultural Penedo da Saudade e as Associações ou outras entidades onde estes estudantes continuem a exercer a sua prática artística.

A listagem de entidades com as quais o Centro Cultural Penedo da Saudade já assinou protocolo pode ser consultada [aqui](#).



Desporto

O Ensino Superior é um promotor de hábitos de vida ativos e saudáveis.

O Politécnico de Coimbra tem um Gabinete de Desporto com diversas atividades para fazer uma pausa entre as tuas aulas, conhecer novas pessoas e, principalmente, desfrutar ao máximo da tua experiência no Ensino Superior.

Seja através de uma corrida pelo campus, um final de tarde no ginásio ou de treino de uma modalidade desportiva, é indispensável conciliar a prática de exercício físico com os estudos para lidar de forma saudável, física e mentalmente, com a tua vida de estudante.

Além disso, a participação em modalidades desportivas desenvolve um conjunto de competências como a resiliência, trabalho de equipa, gestão de tempo ou liderança, sendo cada vez mais vista por parte dos recrutadores como uma vantagem competitiva no mundo do trabalho.

Junta-te ao mundo desportivo do Politécnico de Coimbra.

Gostas de ginásio?

Tens ao teu dispor um ginásio localizado na Complexo Desportivo do Politécnico de Coimbra onde podes desenvolver um trabalho individual de fitness com o acompanhamento de um técnico de exercício físico sempre que necessário, assim como participar em programas pontuais de atividades de grupo (<https://www.ipc.pt/ipc/viver/desporto>).

Queres ser Campeã(o) Nacional Universitária(o)?

O Politécnico de Coimbra, através de um trabalho conjunto com as estruturas estudantis, compete regularmente nos Campeonatos Nacionais Universitários da Federação Académica do Desporto Universitário (FADU), provas nas quais participam anualmente milhares de estudantes de todo o país. Com mais de 40 pódios conquistados nestas competições até ao momento, a nossa instituição conta contigo para escreveres o teu nome na sua história, competindo numa das modalidades abrangidas pela nossa instituição e conhecendo o nosso país de norte a sul.

Entra em contacto com a tua AE ou com o Gabinete de Desporto e fica a saber como podes empenhar-te em ser campeã(o) nacional universitária(o).



IPC CUP, a grande competição interna do Politécnico de Coimbra

São mais de 400 estudantes e mais de 100 momentos de competição que ocorrem anualmente no âmbito do IPC CUP, a maior competição multidesportiva da nossa instituição.

Organizado em conjunto com as tuas Associações de Estudantes, o IPC CUP entra na sua 5ª edição, estando cada vez mais cimentado na cultura desportiva do Politécnico de Coimbra. Podes representar a tua Associação de Estudantes e sagrar-te campeã(o) do IPC. Contamos contigo?

Estatuto Estudante-Atleta

O tempo não chega para tudo? A tua participação nos Campeonatos Nacionais Universitários pode dar-te vantagens, desde a alteração de momentos de avaliação e justificação de faltas por motivos associados à prática desportiva, à prioridade na escolha de horários e acesso à época especial de exames.

Adicionalmente, ainda poderás ganhar uma Bolsa de Mérito Desportivo se obtiveres resultados desportivos de excelência em representação do Politécnico de Coimbra.

Para saber mais sobre este assunto, entra em contacto com o teu Gabinete de Desporto através de desporto@ipc.pt.



+Sustentável

O Politécnico de Coimbra entende a sustentabilidade ambiental como um fator chave para a promoção de uma melhor qualidade de vida da população e assume a sua responsabilidade na construção de um planeta ambientalmente mais sustentável.

Nesse sentido, criou o projeto “+Sustentável”, desenvolvido pelo Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (SSOA) do IPC, envolvendo toda a comunidade do Politécnico de Coimbra, através do qual desenvolve inúmeras ações. São disso exemplo instalação de ecopontos nas escolas e serviços, a distribuição de garrafas de vidro à comunidade, a promoção da separação de resíduos e a distribuição de máquinas dispensadoras de água da rede nos vários edifícios, a realização de compras com critérios de circularidade, o IPC a Pedalar - projeto que disponibilizou 85 bicicletas, entre elétricas e convencionais, para usufruto da comunidade académica enquanto veículo para deslocamentos diários, a ação de reflorestação “Juntos vamos ajudar a reflorestar a Serra da Estrela” - com a plantação de 3200 árvores, até ao momento, a ação “Juntos vamos ajudar a limpar as margens do rio Mondego” e a Eco Pedalada, que combinam a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis através da atividade desportiva com a sustentabilidade ambiental, a candidatura ao Selo de Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior” - atribuído ao IPC como distinção da Instituição enquanto promotora de uma alimentação saudável e sustentável nas suas cantinas e cafetarias, bem como a integração do projeto U-Green, com vista à cooperação universitária internacional para promoção da transição verde e de práticas sustentáveis na área da educação e formação.

Programas Eco-Escolas e EcoCampus

No âmbito do Programa Eco-Escolas, todas as Unidades Orgânicas de Ensino do Politécnico de Coimbra têm vindo a renovar, anualmente, o seu Galardão, tornando o IPC, desde 2019, num dos pioneiros e maiores Eco-Politécnicos do país. A esta conquista, agrega-se a distinção EcoCampus, como reconhecimento das boas práticas desenvolvidas em prol de um Politécnico e de um Planeta mais sustentáveis. Cada escola tem um Conselho Eco-Escolas/EcoCampus que desenvolve diversas atividades junto da sua comunidade, integrando estudantes, docentes e não docentes. Contacta os Coordenadores Eco-Escolas/EcoCampus da tua Escola/Instituto e fica a saber como podes colaborar para termos um IPC mais sustentável.



INOPOL

O INOPOL Academia de Empreendedorismo é a unidade orgânica do IPC responsável por promover uma cultura de inovação e empreendedorismo, estimular a valorização e transferência do conhecimento, apoiar a criação e desenvolvimento de ideias e projetos de vocação empresarial e ainda fomentar a empregabilidade.

Neste âmbito, o INOPOL atua em diferentes domínios complementares, com destaque para a incubação de empresas (sobretudo *startups* e *spinoffs* oriundas do universo IPC ou com forte ligação à instituição), a capacitação e *networking*, a proteção e transferência de conhecimento e tecnologia e a promoção da inserção profissional dos estudantes e diplomados da instituição.

Programas e Iniciativas:

Incubação (física e virtual) de projetos e empresas – O INOPOL apoia estudantes, diplomados e empreendedores que pretendam desenvolver projetos inovadores, disponibilizando, além de espaço físico para instalação (de utilização independente ou partilhada), acesso a copa e sala de reuniões/formação, assim como um conjunto de serviços de logística (receção, gestão de correspondência, internet, limpeza) e consultoria técnica especializada em diversas áreas, tais como o desenvolvimento do plano de negócio, apoio jurídico no processo de constituição da empresa, proteção da propriedade intelectual, ligação a centros de I&D, parceiros ou investidores e acesso a programas de financiamento (<https://inopol.ipc.pt/incubacao>).

Poliempreende – A maior rede de promoção do empreendedorismo no ensino superior politécnico a nível nacional. Surgido em 2003, este programa visa, através de um concurso de ideias e de planos de negócio, alavancar e premiar alguns dos projetos desenvolvidos por estudantes, diplomados e professores/investigadores, com o objetivo de promover a cultura empreendedora, o espírito de iniciativa e o enriquecimento curricular dos participantes, fomentando o desenvolvimento de projetos de vocação empresarial e a criação de novas empresas de cariz inovador.

(<https://inopol.ipc.pt/inovacao-e-empreendedorismo/poliempreende/>).



InovC+ – Programa de valorização do conhecimento científico e tecnológico que visa implementar e consolidar um Ecosistema Regional de Inovação Inteligente na Região Centro, através da criação e transferência de novos produtos e serviços resultantes de atividades de investigação, desenvolvimento e inovação (I&D+I) para o setor empresarial.

Let's Talk – Ciclo de *webinars* com periodicidade mensal promovido com o propósito de sensibilizar a comunidade de empreendedores, estudantes, docentes e investigadores para temas-chave do mundo do empreendedorismo e da inovação (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJKMzi738XhHtHfwCxqOaQqfOmtSSU03F>).

Programa Trilhos – Programa que procura estimular o desenvolvimento de competências transversais (*soft skills*) e de empregabilidade nos estudantes e diplomados do IPC, através de eventos e atividades que potenciem a exploração, planeamento e desenvolvimento holístico de carreira, tendo por base as exigências do mercado de trabalho (<http://www.trilhos.ipc.pt>).



Programa Trilhos - Ativa o teu futuro!

O programa Trilhos é um programa de enriquecimento e desenvolvimento de competências, que visa potenciar o teu talento e contribuir para uma melhor integração e desempenho no mercado de trabalho.

Ao participares no programa e nas suas atividades terás oportunidade de mobilizar e ativar os teus recursos internos e competências, de forma acompanhada e com orientação. Enriquecerás a tua experiência académica e o teu perfil profissional, potenciando o teu nível de empregabilidade.

O Trilhos destina-se a todo o universo de estudantes do Politécnico de Coimbra e promove atividades em 3 *clusters* de desenvolvimento:

Competências Transversais

Proporcionam-te experiências que potenciam o desenvolvimento de core work skills fundamentais para o sucesso.

Aproximação ao Mercado de Trabalho

Colocam-te em interação com empregadores, profissionais com experiência e contextos de aplicação prática de conhecimento. Proporcionam-te a oportunidade de construir uma base de experiência que te ajuda a tomar decisões e que será valorizada pelo mercado de trabalho.

Posicionamento e Apresentação Profissional

Ajudam-te na forma como te posicionas, como te apresentas e como comunicas o teu perfil ao mundo do trabalho, seja através do currículo ou de outras ferramentas de posicionamento profissional, como o LinkedIn.

Estes são os objetivos do Programa Trilhos:

- Promover a empregabilidade dos estudantes participantes;
- Desenvolver a capacidade de adaptação dos estudantes e futuros profissionais a novos contextos e exigências;
- Fomentar o desenvolvimento das *core work skills*, que são críticas para ter sucesso no mundo do trabalho;
- Desenvolver o autoconhecimento, promover tomadas de decisão esclarecidas e facilitar a construção de identidade profissional;
- Promover a abordagem ao mercado de trabalho de forma empoderada e confiante.



**Podes participar nas atividades Trilhos,
desde o primeiro dia.**

Vem ativar o teu futuro!

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 através dos inquéritos pedagógicos.

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 além dos inquéritos pedagógicos, na tua Escola encontram-se disponíveis dispositivos digitais onde podes expressar a tua opinião sobre os serviços de apoio aos estudantes.

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

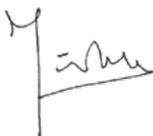


O ingresso no ensino superior é uma nova e importante fase na vida dos estudantes, confrontando-os com desafios e mudanças. Esta etapa constitui uma oportunidade de formação científica e profissional, mas também um estímulo excepcional à promoção do desenvolvimento intelectual, pessoal e social.

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!



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, um/a funcionário/a dos serviços Académicos 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 inter pares (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 eletrónica dos SASIPC.

Consulta o [Regulamento do A2ES](#) na página eletrónica dos SASIPC.

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 do alojamento nas residências dos SASIPC;
- d. contribuição para o pagamento de propinas.

Os estudantes que pretendam candidatar-se a esta bolsa devem consultar a oferta de atividades que se encontra divulgada na [página eletrónica dos SASIPC](#).

Para se registar como estudante interessado nas atividades deves:

- 1 – Registar-se na plataforma SASocial – Instituto Politécnico de Coimbra (ipc.pt): <https://sasocial.ipc.pt/auth/login>
- 2 – Aceder ao separador do BAAS na plataforma e realizar a candidatura ao programa;
- 3 – Após criado o perfil de “candidato”, consultar a lista de ofertas e clicar em “manifestação de interesse” nas opções a que pretendes candidatar-te.

Consulta o [Regulamento do BAAS](#) na página eletrónica dos SASIPC.



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.

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.

As atividades propostas podem ser consultadas [aqui](#).



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 localizados 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 **89,12€/mês** para bolseiros da DGES e a partir de **120,00€/mês** para não bolseiros.

Para Estudantes Erasmus/Internacionais estão disponíveis quartos desde **160,00€/mês** e apartamentos a partir de **210,00€/mês**.

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

- **meia pensão** - inclui uma refeição por dia na cantina: **50€/mês**;
- **pensão completa** - inclui 2 refeições por dia na cantina: **91€/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 305,56/ mês** para as Escolas/ Institutos que estão sediadas em Coimbra e de **280,09€** para a Escola de Oliveira do Hospital (ESTGOH).



Caso tenhas:

- apresentado candidatura a bolsa da DGES até 31 de outubro;
- requerido alojamento e indicado na candidatura a bolsa que pretendes o complemento de alojamento a estudantes não bolseiros, podes usufruir de um complemento de alojamento para estudantes não bolseiros.

Para tal, é necessário que:

- o teu processo tenha sido indeferido, pelo facto de o teu agregado ter um rendimento *per capita* entre 11.712,99€ e até 14.259,28€;
- estejas deslocado do teu agregado familiar;
- cumpras os critérios do artigo 5º do RABEEES;
- tenhas um quarto com recibo de arrendamento.

Assim, se estiveres a estudar numas das nossas Escolas/ Institutos de Coimbra, podes usufruir de um complemento de alojamento para não bolseiros até 152,78€. Se estiveres na ESTGOH, esse valor pode ir até 140,05€.

Existem várias fases de candidatura para os novos estudantes do IPC efetuadas através da [página dos SASIPC](#).

- **2ª fase:** de 26 a 31 de agosto de 2024;
- **3ª fase:** de 16 a 21 de setembro de 2024;
- **4ª fase:** de 1 de outubro de 2024 a 15 de maio de 2025.



Serviços de Alimentação e Nutrição (Cantinas e Cafetarias)

Tens à tua disposição 4 cantinas, 1 Snack-bar na ESTGOH 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 desde 2,85€** constituídas por pão, sopa, 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 (que poderão sofrer alteração):

ESAC/ESEC/ISCAC: das 12h às 14h30 (Almoço) e das 19h às 21h (Jantar);

ESTeSC: das 12h às 14h30 (Almoço);

ISEC: das 12h às 14h (Almoço) e das 19h às 21h30 (Jantar)

ESTGOH (em Oliveira do Hospital): das 9h às 18h (cafeteria/snack).

Cantina na ESAC/ISCAC

Bencanta, 3045-601 Coimbra

Cantina e Cafeteria na ESEC

R. Dom João III, 3030-329 Coimbra

Cantina e Cafeteria na ESTeSC/ESEnFC (polo B)

Rua 5 de Outubro, 3046-854 Coimbra

Cantina e Cafeteria I e II no ISEC

R. Pedro Nunes, 3030-199 Coimbra

Cafeteria na ESTGOH

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

Cafeteria no ISCAC

Quinta Agrícola – Bencanta
3045-231 Coimbra



Serviços de Saúde e Bem-Estar

Os SASIPC disponibilizam um conjunto de serviços de saúde aos estudantes do Politécnico de Coimbra através da Unidade de Saúde e Bem-Estar (USBE) na Clínica IPC por forma a contribuir para ajudar a ultrapassar as dificuldades socio emocionais, psicológicas, académicas ou relacionais que possam surgir no processo de transição e de frequência no ensino superior.

Esta Unidade (USBE) proporciona o acesso a serviços de saúde na Clínica IPC para todos os estudantes do Politécnico de Coimbra através das seguintes valências:

Gabinete de Psicologia e de Apoio Psicopedagógico

- a. Consultas de psicologia (gratuitas / modalidade presencial e *online*)
- b. Acolhimento e acompanhamento aos Estudantes com Necessidades Educativas Específicas (<https://www.ipc.pt/wp-content/uploads/2022/11/Regulamento-e-Programa-de-Apoio-em-Rede-ao-ENEE-PARENEE.pdf>)
- c. Ações de promoção de bem-estar e estilos de vida saudáveis

Clínica IPC – consultas nas seguintes especialidades médicas e outras áreas da saúde:

- a. Consultas de psicologia (gratuitas / modalidade presencial e *online*);
- b. Consultas de medicina dentária;
- c. Consultas de medicina geral e familiar;
- d. Consultas de psiquiatria;
- e. Fisioterapia;
- f. Nutrição.

LOCALIZAÇÃO

A Clínica IPC situa-se no Campus Politécnico de Coimbra, Av. Mário Silva, São Martinho do Bispo, 3045-601 Coimbra (40°12'48.5"N 8°27'03.8"W).

Extensão da Clínica IPC no Campus do ISEC situa-se na Rua Pedro Nunes – Quinta da Nora 3030-199 Coimbra, Coordenadas: (40°11'33.6"N 8°24'41.8"W).



A sede do Gabinete de Psicologia e de Apoio Psicopedagógico está localizada na Clínica IPC. As consultas de psicologia ocorrem também nas Escolas/Institutos, sendo o estudante a escolher o local no momento da marcação (ver [Plataforma SASocial](#)).

Tabela de valores

Ano letivo 2024/2025

Consulta	Valor da tarifa de inscrição de consulta	
	Estudante Bolseiro	Estudante Não Bolseiro
Medicina Geral e Familiar (clínica geral)	5€	10€
Medicina Dentária: saúde oral	6€	12,5€
Medicina dentária: Extração de pontos/penso	1,5€	3€
Psiquiatria	Gratuito	Gratuito
Psicologia Clínica	Gratuito	Gratuito
Nutrição	5€	8€
Fisioterapia	5€	8€

COMO PROCEDER

Através da [Plataforma SASocial](#) os estudantes do Politécnico de Coimbra podem:

- Marcar as consultas acima enunciadas;
- Fazer os pagamentos;
- Aceder a outras informações úteis.

Contactos para informações:

Telefone: 239 791 241 (9h-12h30 e 14h30-16h30)

Email: clinica@ipc.pt

GAE da escola/instituto.

Para mais informações consultar:

<https://www.ipc.pt/ipc/acao-social/saude-bem-estar/>

Politécnico
de Coimbra

Escola Superior de Educação

 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 certamente passar muitas vezes pela 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 terão para saborear devidamente os triunfos que alcançaram, pois novos desafios vos irão surgir logo pela frente. Acabaram, ainda agora, de entrar num curso

superior e penso que já devem estar a antever que se vão confrontar, agora, com o desafio de conhecer uma nova escola, novos professores e novos colegas e, nalguns casos, ainda o repto de ir viver longe da família... Espero, pois, que tenham aproveitado bem as vossas férias e se sintam fortes, confiantes e capazes de dar os passos seguintes.

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 nunca 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 substituímos a vocês!

Terem conseguido chegar até aqui é um sinal claro de que têm muito do que melhor há nos seres humanos: capacidade de sonhar e agir, empenho, persistência, solidariedade e audácia.

Em suma, têm tudo o que precisam para continuar a triunfar.

Até breve!

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Rui Antunes'.

Rui Antunes

Presidente da ESEC

Mensagem da Presidente da AEESEC

Car@s nov@s estudantes,

É com grande alegria e entusiasmo que vos dou as boas-vindas em nome da Associação de Estudantes da ESEC. Hoje inicia-se uma nova etapa nas vossas vidas, marcada por desafios, aprendizagens e, sobretudo, pelo crescimento pessoal e académico. A vossa escolha de se juntarem a nós foi a escolha certa!

Na ESEC, não somos apenas colegas, somos uma comunidade unida por um objetivo comum: o sucesso de cada um de nós. A Associação de Estudantes está aqui para vos apoiar, representar e proporcionar experiências que vão além das salas de aula. Contem connosco para organizar atividades culturais, desportivas e sociais que enriquecerão a vossa estadia connosco. Queremos que cada um de vós se sinta acolhido e integrado. Sabemos que o início pode ser desafiante, mas acreditem que estamos todos no mesmo barco e prontos para navegar juntos por esta aventura. Participem ativamente, partilhem as vossas ideias e façam a diferença na nossa comunidade.

Desejo-vos um ano letivo repleto de sucesso, amizades duradouras e momentos inesquecíveis. Contem sempre connosco para o que precisarem. Juntos, faremos da ESEC um lugar ainda mais especial.

Bem-vind@s à nossa casa.



Mafalda Pinto

Mafalda Pinto

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 várias áreas de estudo organizadas em Departamentos: Artes e Tecnologias; Comunicação; Educação, Desporto e Intervenção Social; Formação de Educadores e Professores e Turismo e Gastronomia.

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

Conselho de Escola

Presidente

Bartolomeu Paiva

ce@esec.pt

Conselho Pedagógico

Presidente

António Leal

cp@esec.pt

Conselho Técnico-Científico

Presidente

Maria Fernanda Antunes

ctc@esec.pt



Contactos úteis

Serviços de Gestão Académica

Horário de atendimento presencial

(Não necessita de agendamento prévio. Retirar senha e aguardar a vez)

- 2ª e 4ª feira, das 9.30h às 12.30h
- 6ª feira, das 15.30h às 19h (exceto mês de agosto- atendimento até às 17h00)

Horário de atendimento telefónico

- 2ª a 6ª feira das 9.30h às 12.30h

email: sga-atendimento@esec.pt

telefone: (+351) 239 793 123

Nota: Se és 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 (email do aluno@esec.pt).

Tesouraria

Horário de atendimento presencial:

- 2ª e 4ª feira, das 09.30h às 12.30h
- 3ª, 5ª e 6ª feira, das 14.30h às 16.30h

Horário de atendimento telefónico:

- 2ª e 6ª feira, das 09.30h às 12.30h e 14.30h às 16.30h

email: tesouraria@esec.pt

telefone: (+351) 239 793 126

GAIEI - Gabinete de Apoio à Investigação, Ensino e Internacionalização | Estágios

Horário de atendimento:

- 2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira, das 10h às 12.30h e das 14.30h às 16h.

email: gaiei-estagios@esec.pt

extensão interna: 321514 telefone direto: (+351) 239 793 130 telemóvel: (+351) 925 410 936



Contactos úteis

GAIEI - Gabinete de Apoio à Investigação, Ensino e Internacionalização | Internacionalização

Mobilidade Outgoing – email: lr@esec.pt

Horário de atendimento

· 2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira, das 10:00h às 12:30h e das 14:30h às 16:00h

extensão interna: 321514 | telefone direto: (+351) 239 793 127 | telemóvel: (+351) 964042055

CDI - Centro de Documentação e Informação

Horário de atendimento

· Período letivo - 2ª a 6ª das 09:00h às 19:00h

email: cdi@esec.pt

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

CIMAV - Centro de Informática e Meios Audiovisuais

Horário de atendimento

· Informática - 2ª a 6ª feira, das 14:00h às 16:00h*

· Audiovisuais - 2ª a 6ª feira, das 10:00h às 12:00h e das 14:30h às 16:30h*

email: helpdesk@esec.pt (suporte informático) | cimav@esec.pt (outros assuntos)

* Os alunos em regime pós-laboral podem agendar um apoio presencial em horário mais conveniente, enviando um e-mail para cimav@esec.pt.

Gabinete de Comunicação e Relações Públicas | Apoio à Carreira

Horário de atendimento

· 2ª a 6ª feira das 10:00h às 12:00h e das 14:00h às 16:00h

email: carreiras@esec.pt

Para informação sobre os cursos:

Licenciaturas — info-cursos@esec.pt

Mestrados — gaiei-mestrados@esec.pt

Knowledge Factory (Cursos de pós-graduação, formação especializada, formação contínua, cursos livres, cursos de preparação para o acesso ao ensino superior e outras formações)
gaiei-kf@esec.pt



ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES
ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COIMBRA

Associação de Estudantes

A Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Coimbra (AE ESEC) está empenhada em enriquecer a experiência académica dos nossos estudantes através de diversas atividades culturais, desportivas e extracurriculares. As nossas iniciativas são organizadas pelas várias secções da AE ESEC, incluindo Desporto, Cultura e Eventos, Relações Internacionais, Comunicação e Marketing, Ação Social e Pedagogia e Empregabilidade.

Promovemos palestras e *workshops* com uma variedade de temas, proporcionando-te oportunidades para desenvolveres competências essenciais para a tua vida profissional e pessoal, facilitando a tua transição para o mercado de trabalho.

O nosso objetivo é criar momentos de celebração cultural e lazer, fomentando um ambiente acolhedor e de proximidade entre todos os membros da comunidade académica.

Na área desportiva, organizamos competições entre as várias escolas do Politécnico de Coimbra em diferentes modalidades, bem como em desportos individuais. Ao longo do ano, as escolas competem por pontos para conquistar a taça final: a IPC CUP.

Além destas atividades, representamos os nossos estudantes a nível nacional em diversas discussões sobre políticas educativas, onde abordamos as necessidades do Ensino Superior e procuramos soluções para os desafios enfrentados pelos nossos estudantes.

Contactos: dg-ae@esec.pt

Redes Sociais: @aeesec



K&Batuna

A K&Batuna, Tuna Académica Mista da Escola Superior de Educação de Coimbra, foi fundada em 1999 e tem como objetivo promover a música tradicional portuguesa com uma forte ligação ao meio académico.

Ao longo dos anos, a tuna tem participado em diversos eventos e festivais, destacando-se pela sua energia, união e muito espírito académico, acumulando assim já alguns prémios, tais como “Melhor pandeireta”, “Melhor Serenata”, “Melhor Instrumental”, entre outros.

A tuna lançou seu primeiro álbum, “O Canto do Amadeu”, em 2007, o qual está disponível no [Youtube](#) e [Spotify](#).

O ambiente da K&Batuna é marcado por uma forte animação e amizade, refletidas tanto nas atuações quanto nos momentos de convívio, como jantares e “retiros espirituais”. Esses momentos são essenciais para o fortalecimento dos laços entre os membros da tuna e para a criação de memórias duradouras.

O Festival “EntreTunas”, organizado pela K&Batuna, é um dos principais eventos do grupo, reunindo tunas mistas de todo o país incluindo ilhas e celebrando a música e a vida académica coimbrã de forma única, contando já com 12 edições.

Contactos:

Instagram: [kbatuna](#)

Facebook: [K&Batuna - Tuna Académica Mista](#)

E-mail: kbatuna@gmail.com



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 uma estação de comboios à entrada da cidade (Coimbra B). Se tens **até 25 anos**, a CP Comboios de Portugal dá-te **25% de desconto** em todas as tuas viagens. Podes adquirir os bilhetes na bilheteira da estação de 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.



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);
- Ser estudante matriculado no Ensino Superior ou inscrito num 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.

Passes SUB 18 e SUB 23

Podes ter acesso ao um passe gratuito caso a tua idade seja inferior a 23 anos.

Este passe está disponível nas lojas físicas SMTUC ou no site, precisas de preencher o Requerimento De Adesão-Passe Gratuito Para Jovens Estudantes e entregar uma cópia do teu Cartão de Cidadão.

Se já tiveres entre os 19 e os 23 anos, além do documento de identificação e do requerimento, deves entregar uma cópia da declaração de matrícula do estabelecimento de ensino que frequentas, válida para o ano letivo em curso ou a iniciar.

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 Benção 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 com coleções de plantas de diversas partes do mundo onde 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 aqui ver lápides com versos, bustos de poetas e homenagens de antigos estudantes à cidade. Em frente a este jardim, situa-se 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 até à parte baixa da cidade, vais chegar ao Rio Mondego, um local simbólico com muitas histórias para contar. É aqui que se realizam os batismos dos caloiros 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 e não muito longe do centro, podes usufruir da praia fluvial do Rebolim.

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



Sé Nova



Porta Férrea



Jardim Botânico



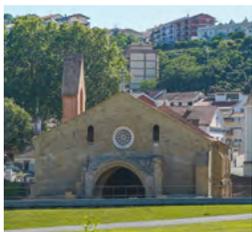
Penedo da Saudade



Centro Cultural Penedo da Saudade



Parque Verde do Mondego



Mosteiro de Santa Clara-a-Velha

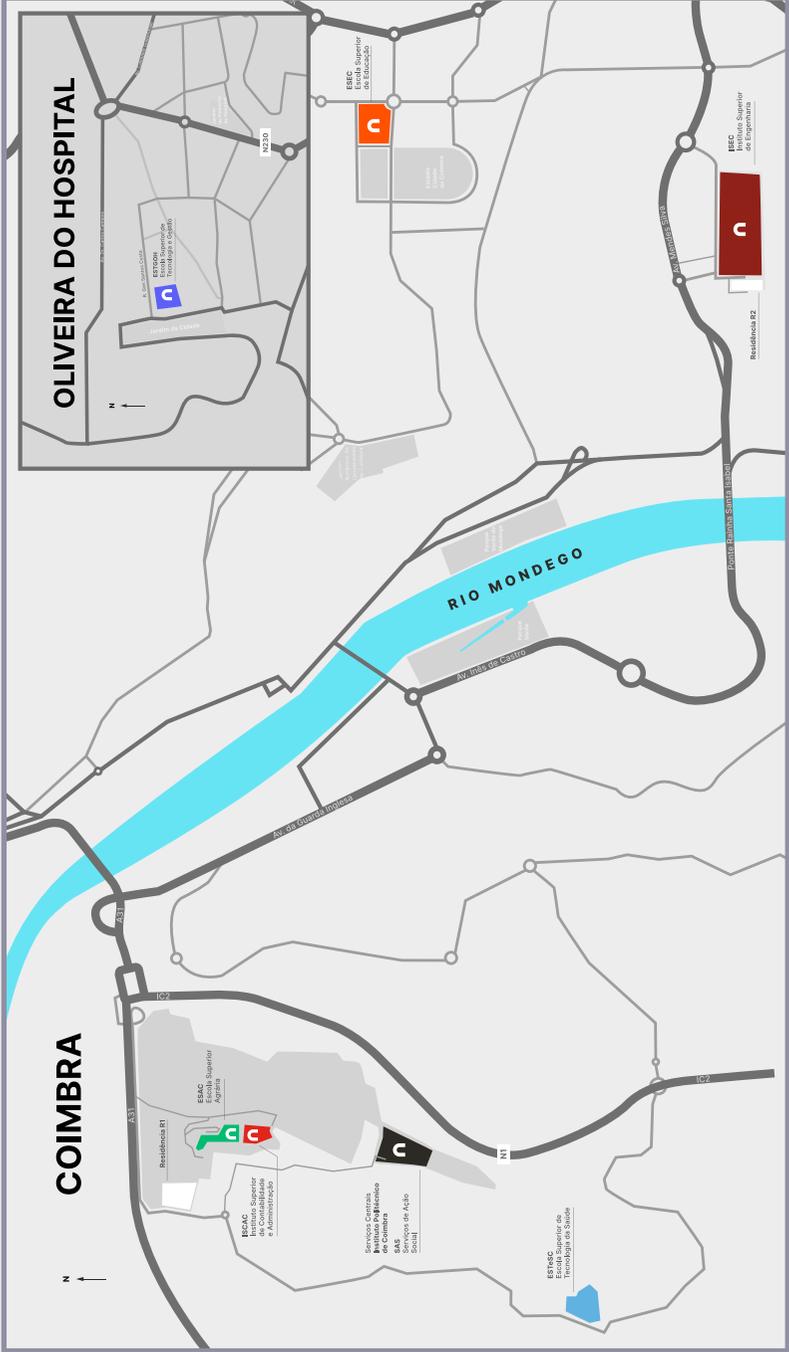


Convento São Francisco

das 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-se ao subir o planalto 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, incluindo também um café e uma área para piquenique.. Podes fazer o trajeto a pé a partir do centro da cidade, percorrendo a margem ao longo do rio Mondego.



COIMBRA

OLIVEIRA DO HOSPITAL

RIO MONDEGO

ESAC
Escola Superior
de Agronomia

ICAAC
Instituto de
Contabilidade
e Administração
de Coimbra

Serviços Centrais
de Coimbra
(Serviço de Apoio
Social)

ESTPSC
Escola Superior
de Tecnologia de
Saúde

ESAC
Escola Superior
de Educação

ISEC
Instituto Superior
de Engenharia

Residência R1

Residência B2

Av. da Universidade

Av. João de Castro

Av. da Universidade

Av. da Universidade

A3

IC2

N1

IC2

N230

N

N



**Politécnico
de Coimbra**

www.ipc.pt

