

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 Tecnologia da Saúde | 35 |
| Mensagem do Presidente da ESTeSC | 36 |
| Mensagem da Presidente da AE-ESTeSC | 37 |
| Escola Superior de Tecnologia da Saúde | 38 |
| Viver em Coimbra | 44 |
| Como chegar a Coimbra? | 45 |
| A cidade de Coimbra | 47 |



**Politécnico
de Coimbra**

© setembro 2024 IPC
Todos os direitos reservados

**Juntos
erguemos
sonhos.**

Politécnico de Coimbra



www.ipc.pt



estudaremc Coimbra@ipc.pt



WhatsApp
(00351) 961 925 545

in f o v

[/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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'João Reis'.

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 seleccionar 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+) 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 expetativas 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:

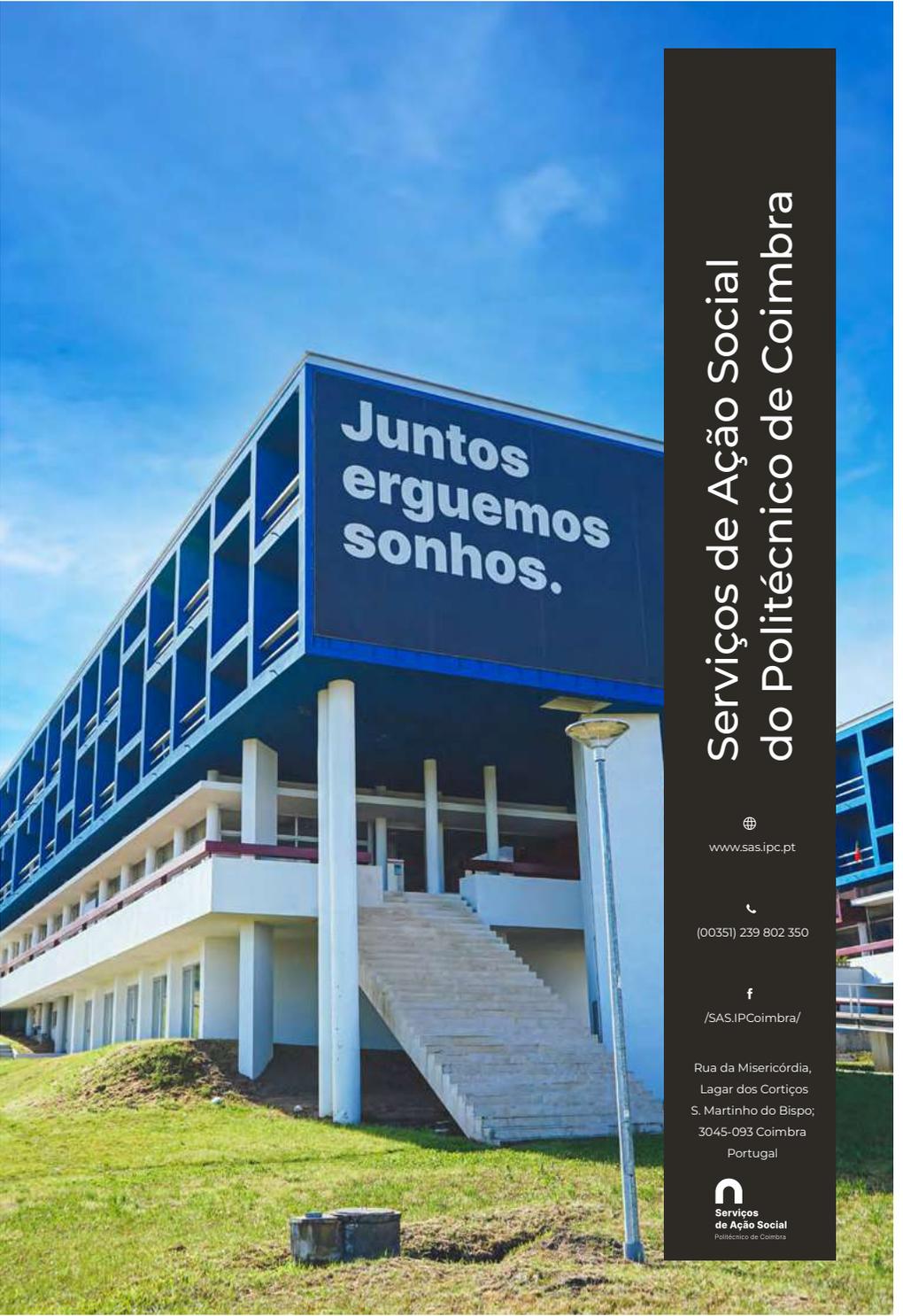
- As Unidades Curriculares do teu curso;
- Os teus docentes.

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

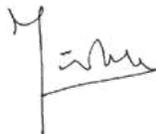


O ingresso no ensino superior é uma nova e importante fase na vida dos estudantes, confrontando-os com desafios e mudanças. Esta etapa constitui uma oportunidade de formação científica e profissional, mas também um estímulo excepcional à promoção do desenvolvimento intelectual, pessoal e social.

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 (cafetaria/snack).

Cantina na ESAC/ISCAC

Bencanta, 3045-601 Coimbra

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

Cantina e Cafetaria I e II no ISEC

R. Pedro Nunes, 3030-199 Coimbra

Cafetaria na ESTGOH

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

Cafetaria 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

- Consultas de psicologia (gratuitas / modalidade presencial e *online*)
- 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>)
- Ações de promoção de bem-estar e estilos de vida saudáveis

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

- Consultas de psicologia (gratuitas / modalidade presencial e *online*);
- Consultas de medicina dentária;
- Consultas de medicina geral e familiar;
- Consultas de psiquiatria;
- Fisioterapia;
- 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/>

Escola Superior de Tecnologia



www.estesc.ipc.pt



(00351) 239 802 430



[/ESTeSC.IPC/](#)

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

Mensagem do Presidente da ESTeSC



Distintos estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Politécnico de Coimbra (ESTeSC-IPC),

Começo por vos deixar uma mensagem de gratidão por terem escolhido esta vossa nova casa para aqui iniciarem aquela que será, seguramente, uma das melhores experiências das vossas vidas.

Toda a comunidade académica da ESTeSC-IPC estará de braços abertos para vos receber. Aqui encontrarão um ambiente único onde professores, profissionais não docentes e estudantes interagem num clima de proximidade, respeito e interajuda.

Esta é a essência e filosofia institucional da ESTeSC-IPC que, ao longo dos seus 44 anos de história, tem contribuído para formar os melhores profissionais da designada área das tecnologias da saúde do país. Prova-o o sucesso dos nossos antigos estudantes que, em Portugal e no estrangeiro, se destacam na prestação de cuidados, na investigação, na inovação e na indústria. Esperam-vos quatro anos de uma vida académica intensa, numa cidade única, que combina tradição com modernidade. Coimbra é o sítio ideal para quem quer viver uma experiência de ensino superior em toda a sua plenitude, dentro e fora das salas de aula e laboratórios. A ESTeSC-IPC, em conjunto com a Associação de Estudantes (AE-ESTeSC), a Tu Na D'ESTES e os demais grupos formais e informais desta escola de referência, coloca ao vosso dispor um leque variado de atividades extracurriculares, que vão desde a cultura ao desporto, à música, ao voluntariado, enfim, a um novo mundo, que contribuirá para vos fazer crescer como cidadãos, para além de profissionais de saúde de excelência.

Contamos com o vosso empenho, espírito crítico e irreverência para, em conjunto, continuarmos a desenvolver a ESTeSC-IPC, mantendo-a como escola de referência e de excelência no ensino e investigação em saúde.

A partir de agora, também vocês são #madeinestesc.

Bem-vindos à vossa nova família. Bem-vindos à ESTeSC-IPC!

Graciano Paulo

Presidente da ESTeSC

Mensagem da Presidente da AE-ESTeSC

Bem-vindo/a ao Ensino Superior e ao Politécnico. Bem-vindo/a a Coimbra, a Cidade dos Estudantes. Bem-vindo/a à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC).

À primeira vista, a ESTeSC pode parecer grande e impessoal, mas ao longo das primeiras semanas perceberás que não é o caso. Trata-se de um ambiente acolhedor, onde sempre encontrarás um amigo ao teu lado, seja ele um novo estudante, um finalista, um professor ou um funcionário. Não te preocupes, alguém te orientará nesta jornada.



Na ESTeSC formam-se excelentes profissionais de saúde, mas ainda melhores pessoas. Existe uma variedade de iniciativas que contribuem para esta nova versão de Ti, tais como desporto, cultura, sustentabilidade, lazer, empreendedorismo, voluntariado, entre outras. Interessa-te e participa em tudo o que esta escola e este politécnico têm para te oferecer.

Deste momento até ao final do teu percurso académico podes sempre contar com a tua Associação de Estudantes para o que precisares, porque agora ela trabalha para Ti. Todos os estudantes da ESTeSC são o foco diário desta pequena, grande associação, composta por pessoas interessadas em proporcionar-te o “tempo da tua vida”, com estudantes de diversos cursos ministrados na ESTeSC, para que possas estar mais próximo de nós e nós de Ti. Seremos sempre a Tua Voz no que precisares, sendo sempre esse o nosso Foco, defender os interesses dos estudantes, contribuindo para o teu desenvolvimento pessoal e profissional. Deixa-te envolver por esta Cidade, por esta Escola, por este Politécnico. Aproveita cada minuto, cada atividade preparada para ti, cada saída inesperada, cada sorriso, cada lágrima, tudo ao máximo. Serão os melhores quatro anos da tua vida. Quando partires, haverá apenas uma palavra que dirás: Saudade.

Mais uma vez, Bem-vindos à melhor escola do país, do mundo e do Universo!

A Tua AE-ESTeSC, Por Ti, Para Ti

A handwritten signature in black ink that reads "Patrícia Vieira". The signature is written in a cursive, personal style.

Patrícia Vieira

Presidente da Direção Geral da AE-ESTeSC

Escola Superior de Tecnologia da Saúde

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra (ESTeSC-IPC) é uma instituição de ensino superior de referência em Portugal dedicada à formação de profissionais de saúde, destacando-se pela excelência do seu corpo docente e pelo compromisso com a inovação e investigação científica. Iniciou atividade em 1980 com o objetivo de formar técnicos superiores altamente qualificados. Oferece uma vasta gama de cursos de licenciatura, pós-graduação, mestrado e microcredenciação nas mais diversas áreas da saúde, incluindo Ciências Biomédicas Laboratoriais, Fisiologia Clínica, Farmácia, Fisioterapia, Imagem Médica e Radioterapia, Dietética e Nutrição, Audiologia, Saúde Ambiental, entre outras. Estes cursos são concebidos para proporcionar uma formação teórica sólida associada a uma intensa componente prática, em contexto real de trabalho, garantindo assim que os alunos adquirem as competências necessárias para enfrentar os desafios do mercado de trabalho. A ESTeSC-IPC conta com laboratórios modernos e bem equipados que permitem a realização de atividades práticas e investigação de alta qualidade. Além disso, a ESTeSC-IPC mantém parcerias estratégicas com hospitais, centros de saúde e outras instituições de saúde nacionais e internacionais, proporcionando estágios e experiência profissional aos seus estudantes. A Presidência da ESTeSC-IPC está permanentemente empenhada em desenvolver e implementar medidas com o objetivo de proporcionar as melhores condições de ensino e aprendizagem aos seus estudantes e de trabalho aos seus profissionais.

Esta é a verdadeira marca #madeinestesc.

Órgãos de Gestão

Presidente

Graciano Paulo

Vice-Presidentes

Telmo Pereira

Nádia Osório

Secretário

Liliana Vicente

spresidencia@estesc.ipc.pt

Presidente Conselho Escola

Joana Santos

ce@estesc.ipc.pt

Conselho Pedagógico

Presidente

Mário Monteiro

cpedagogico@estesc.ipc.pt

Conselho Técnico-Científico

Presidente

Fernando Mendes

ctcientifico@estesc.ipc.pt



Contactos úteis

Horário da Escola

Segunda a sexta-feira – 8h00 às 22h00

Sábado – 9h00 às 18h00

email: geral@estesc.ipc.pt

Serviços Académicos

Horário de atendimento presencial e telefónico

· Segunda a sexta-feira das 11h00 às 12h30 e das 15h00 às 16h30

e-mail: academicos@estesc.ipc.pt

Biblioteca

Período Letivo, Preparação e Épocas de Exames

· Segunda a sexta-feira das 9h00 às 20h00

Período de Férias Letivas

· Segunda a sexta-feira das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

email: biblioteca@estesc.ipc.pt

Serviços Técnicos de Informática e Audiovisuais

email: giahelp@estesc.ipc.pt

Gabinete de Relações Internacionais

email: griici@estesc.ipc.pt

Gabinete de Inserção Profissional e Alumni

email: gipe@estesc.ipc.pt



Associação de Estudantes - ESTeSC

A atual equipa da AE-ESTeSC é composta por 35 elementos, representando todos os cursos ministrados na Escola, pois acreditamos que com a diversidade fazemos 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

Fazem parte da Direção Geral cinco comissões que realizam atividades e tarefas direcionadas ao seu âmbito:

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

Contacto: www.aeestesc.net ou aeestesc@gmail.com

A AE-ESTeSC integra também alguns Núcleos, que têm a liberdade de realizar o seu próprio plano de atividades e dos quais podes fazer parte.

Núcleo de Ambiente e Qualidade (NAQ)

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

Desta forma, queremos contribuir para que sejam adotadas medidas e iniciativas no âmbito do ambiente e qualidade de modo a não só tornarmos as nossas ações mais verdes e adaptadas à nova realidade ambiental, como também 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!



Núcleo de Apoio e Integração do Estudante (NAIte)

O NAIte é um núcleo da Associação de Estudantes que pode ser dividido em diversas secções relacionadas com a integração e apoio ao novo estudante. Atualmente, a única secção ativa deste núcleo é o Concilium Praxis.

O Concilium Praxis é constituído por dois elementos representantes de cada curso e um da AE-ESTeSC, perfazendo um total de dezassete elementos. É o órgão máximo da Praxe da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, sendo responsável pela vigência da mesma e zelando pelo cumprimento do Código de Praxe e das Tradições Académicas, de forma a perpetuá-las, transmitindo-as de geração em geração. Os principais objetivos deste órgão são coordenar, supervisionar, defender e zelar pelo bom funcionamento da Praxe e de todas as atividades que desta advenham.

Para além disto, o Concilium Praxis pretende envolver os Caloiros no seio da ESTeSC e inculcar nestes o espírito de entreatajuda, companheirismo e solidariedade. Fica assim da responsabilidade do Concilium Praxis e de todos os Doutores da ESTeSC acolher e integrar dignamente os alunos recém-chegados, leia-se Caloiros, naquela que é a Cidade dos Estudantes, ensinando-lhes o verdadeiro significado da palavra "Saúde".

Núcleo de Desporto (ND)

O Núcleo de Desporto 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, 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.

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!



Núcleo de Informação e Divulgação (NID)

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 colegas, docentes e não docentes acerca de qualquer temática e também cultivar o gosto pela leitura nos nossos colegas. Gostamos de manter a comunidade escolar unida e ativa. Para isso, a equipa do NID promete, ao longo do ano letivo, organizar diversas atividades culturais e manter-te a par de todos os eventos proporcionados pela Associação de Estudantes e pela ESTeSC. Para fazeres parte deste núcleo basta aguardares pela abertura do período de inscrições, que será divulgado nas nossas redes sociais e submeteres a tua inscrição.

L'ESTES as notícias? Viste o último "À Conversa Com..." ?

Somos o Núcleo do jornalismo, das notícias, da divulgação de conteúdos, das tertúlias e muito mais. Junta-te a nós e vem fazer parte da equipa que, para além do gosto pela área da saúde, tem uma veia para a Informação e Divulgação.

Participa e inscreve-te. We NID you!

Desejamos a todos os alunos um bom ano letivo, especialmente aos nossos novos caloiros.

Núcleo de Voluntariado (NV)

O Núcleo de Voluntariado pretende acolher-te neste caminho solidário que juntos percorremos. Sabemos que, por vezes, a vontade de ajudar e praticar voluntariado esbarra na dificuldade de saber como fazê-lo. Deste modo, o Núcleo de Voluntariado dá-te a conhecer e aproxima-te das mais diversas associações nos quais podes dedicar o teu tempo livre a quem mais precisa.

Além disso, o Núcleo de Voluntariado dinamiza atividades de carácter solidário pontual, que incluem idas ao canil, a lar de idosos, doações de sangue e, entre outros. Ao envolveres-te com este Núcleo, podes adquirir competências e vivências que vão contribuir para te enriquecer tanto a nível curricular, como a nível mental e emocional. Contamos contigo para ser a mão amiga dos que mais precisam! Junta-te ao Núcleo de Voluntariado e faz a diferença na vida de alguém!



Tu Na D'ESTES

Tuna Académica da Escola Superior de Tecnologia
da Saúde de Coimbra



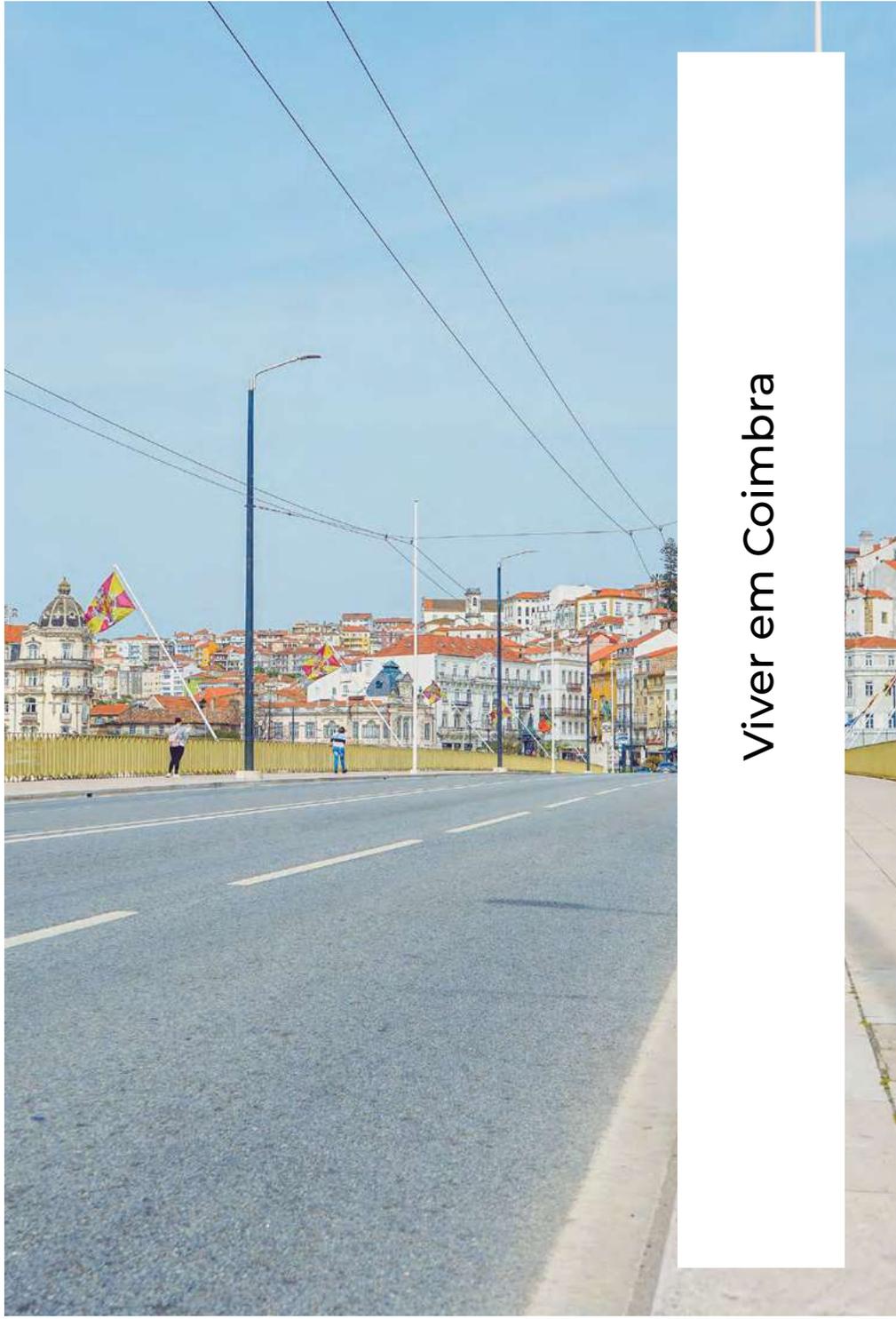
A Tu Na D'ESTES - Tuna Académica da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra é um grupo misto e tem marcado o seu caminho no mundo das Tunas Académicas desde 8 de abril de 2002. É uma associação juvenil que, após todos estes anos, continua a ser conduzida por alunos da ESTeSC, que se recusam a deixar esta linda tradição morrer.

Na Tu Na D'ESTES é possível seres muito mais do que apenas “mais um” estudante e viver à flor da pele o que a academia tem para te oferecer. Desde aprender novos instrumentos e melhorar a potencialidade da tua voz até atuar nos mais diversos locais do país e viver experiências inesquecíveis e, sem dúvida, enriquecedoras a nível pessoal e também das tuas *soft skills*!

O que distingue a Tu Na D'ESTES no meio de outras tunas é, acima de tudo, a amizade e família que aqui se construiu, juntamente com a paixão pela música e pela bela cidade de Coimbra, a nossa cidade dos estudantes.

Como somos uma família em constante crescimento, estamos sempre dispostos a receber novos elementos! Como requisitos, apenas temos boa disposição e muita vontade de viver e aprender na melhor tuna de Coimbra, do país e do Universo! Visita-nos nos nossos ensaios semanais (segunda feira às 19h30 no Auditório Arnaut e quarta feira às 19h30 na sala 1.3) e acompanha-nos nas nossas redes sociais (@tunadestes no Instagram)!

Ficamos à tua espera para viveres o melhor que o teu percurso académico tem para te oferecer!



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) 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 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



Centro Cultural Penedo da Saudade



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 encontras 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.



**Politécnico
de Coimbra**

www.ipc.pt

