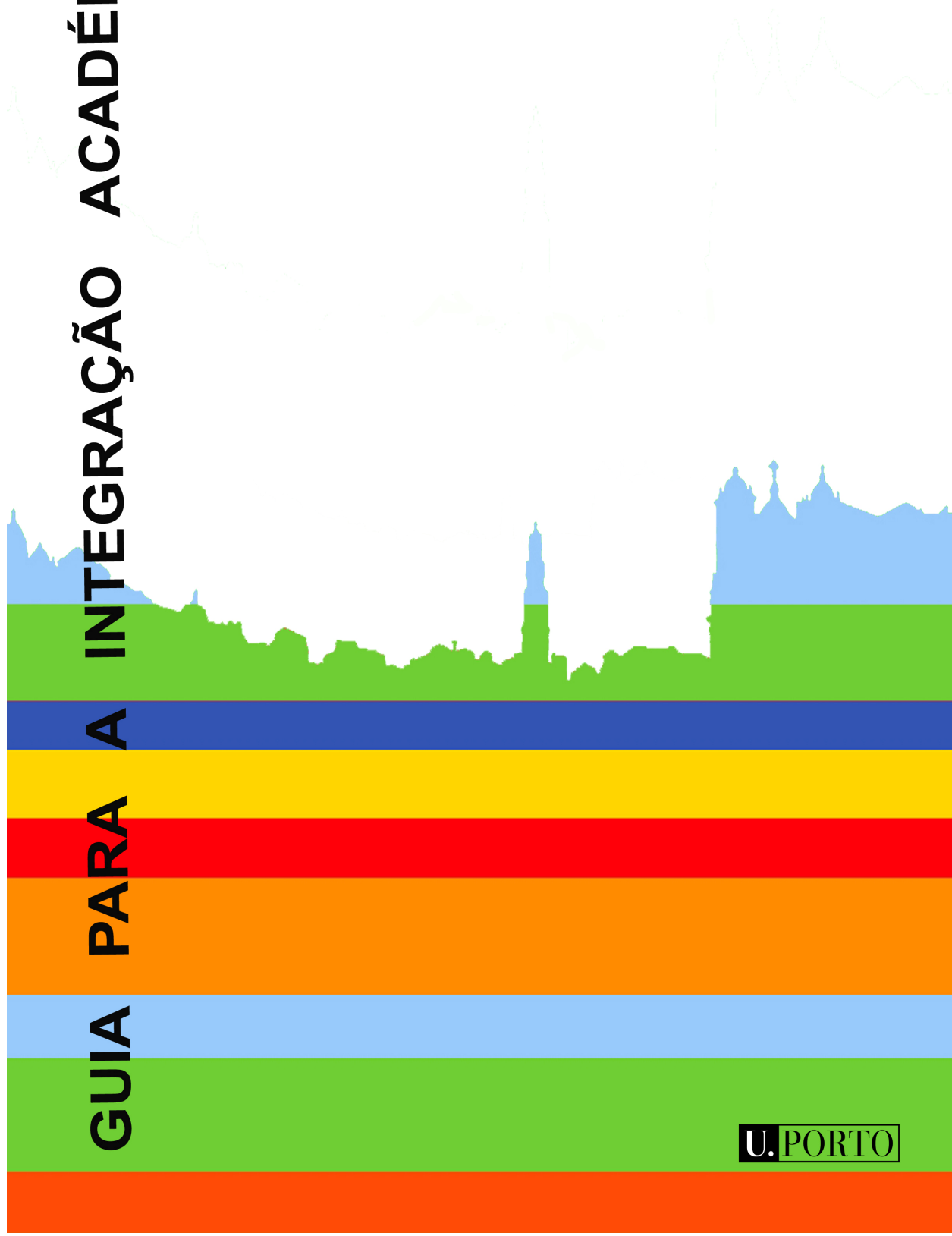


GUIA PARA A INTEGRAÇÃO ACADÉMICA



U. PORTO

GUIA PARA A INTEGRAÇÃO ACADÉMICA NA U.PORTO

Ano Lectivo 2008/2009

Estudar no Ensino Superior constitui um passo decisivo no percurso formativo e para a qualificação e valorização dos jovens, preparando-os para o mundo do trabalho e para desempenharem, enquanto cidadãos, um papel activo na vida da Sociedade. Mas se o ingresso na Universidade representa, por um lado, a oportunidade de adquirir uma formação superior e de desenvolvimento pessoal, implica, por outro, múltiplas transformações, contingências ou mesmo adversidades que podem colocar em risco o bem-estar e o rendimento académico dos estudantes que apresentam vulnerabilidades ou algum tipo de desvantagem: a transição para o novo nível de ensino e a adaptação a novas exigências e responsabilidades, a mudança de residência e afastamento da família, a integração no ambiente e vida académica, as alterações na rotina diária e a conciliação de diferentes actividades, o alargamento da rede de relações, a possibilidade de vivenciar novas experiências e de conquista de autonomia, o desafio colocado pela construção de um projecto de vida profissional e pessoal, em consonância com os seus objectivos, interesses e motivações.

O Sistema de Acção Social no Ensino Superior, em vigor, veio permitir a frequência das instituições de ensino por todos os estudantes, independentemente das suas condições socio-económicas, mediante a prestação de serviços e a concessão de apoios. A Acção Social promove, deste modo, o direito à igualdade de oportunidades de acesso, frequência e sucesso escolar para a generalidade dos estudantes do Ensino Superior Público e Não Público. A Universidade do Porto (U.Porto), tal como as restantes Universidades que integram o Ensino Superior Público Universitário, dispõem de Serviços de Acção Social aos quais compete conceder apoios sociais directos aos estudantes socialmente desfavorecidos, deslocados ou com deficiência, e indirectos a todos os estudantes. O apoio social directo efectiva-se com a atribuição de bolsas de estudo e auxílios de emergência, e o indirecto, através do acesso ao serviço de alojamento, ao serviço de refeições, serviços de saúde, em áreas como as de diagnóstico e a prevenção, assim como do apoio a actividades culturais e desportivas.

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

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

- bem-estar físico (diz respeito à percepção e expectativas de cada um quanto à saúde física, dependendo directamente do estilo de vida seguido e do cuidado prestado à condição de saúde).
- bem-estar emocional (provém da identidade pessoal e desenvolvimento da auto-estima; da capacidade para gerir adequadamente as emoções e manter a estabilidade emocional; da integração de sentimentos, pensamentos e atitudes nas decisões e escolhas pessoais).

- bem-estar financeiro (reside em saber gerir a situação financeira e viver de acordo com os meios que possui; definir metas e realizar os esforços necessários para melhorar as condições materiais de vida).
- bem-estar académico & carreira (implica manter-se mentalmente activo, valorizar o crescimento intelectual e aceitar novos desafios e experiências; prosseguir objectivos académicos e profissionais; obter satisfação e realização profissional).
- bem-estar social & cultural (significa dispor de uma rede social de suporte – família, amigos, colegas...; estabelecer e desenvolver relações saudáveis com os demais; participar activamente na vida da comunidade e contribuir para o bem comum; reconhecer, compreender e respeitar a diferença e a diversidade cultural).
- bem-estar ambiental (refere-se aos contributos e responsabilidade individuais para um ambiente sustentável).
- bem-estar espiritual (está relacionado com a procura de um sentido e propósito para a existência humana; assenta em valores e princípios que conduzem a vida no plano pessoal; expressa-se numa harmonia consigo próprio e em relação ao que o rodeia).

Roda do Bem-estar



De acordo com a Organização Mundial da Saúde, saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. O modelo da Roda do Bem-estar amplia esta abordagem holística, significando que as 7 dimensões referidas se encontram interrelacionadas e contribuem conjuntamente para o pleno bem-estar. Quando uma ou mais componentes são negligenciadas ou não se encontram satisfatoriamente desenvolvidas, o bem-estar geral fica em desequilíbrio. O conjunto das dimensões a considerar por cada um é variável e o óptimo do bem-estar depende da personalidade, experiências, circunstâncias e necessidades individuais. O cuidado que se vai prestando a cada componente do bem-estar é essencial para melhorar ou conservar o equilíbrio desejado. Manter-se saudável, zelar pelo seu bem-estar e contribuir para o bem-estar da comunidade académica deverá constituir uma preocupação e um propósito de todos os seus participantes. Como veremos a seguir, os estudantes dispõem na U.Porto de diversos recursos para fazerem face às dificuldades que possam encontrar ao longo do seu percurso académico e conseguirem mais saúde e bem-estar.

A ideia subjacente é a de que o pleno bem-estar depende da atenção que cada um concede às várias dimensões e do equilíbrio alcançado em diferentes fases da vida. Neste sentido, agrupamos aqui os recursos a que os estudantes podem recorrer na U.Porto, em relação a cada uma das componentes do bem-estar, bem como para prevenir e encontrar respostas a possíveis dificuldades. A seguir descrevemos de A a Z os recursos sociais e outros recursos institucionais da Universidade, de maneira a permitir o seu conhecimento e utilização prática pelos estudantes, durante o percurso académico. Num quadro final reunimos as dimensões de bem-estar e os recursos para facilitar a sua aplicação.

Para obter esclarecimentos sobre os recursos da U.Porto e sua utilização, a partir da Roda do Bem-estar, recomendamos que contacte os serviços relacionados com a integração académica, podendo estes fornecer também informações e aconselhamento quanto aos recursos externos e proceder ao encaminhamento do pedido ou problema para os serviços/instituições mais adequados.

Após a licenciatura, as possibilidades de prosseguimento dos estudos e a grande oferta formativa neste campo constituem um forte atractivo para continuar ou retomar os estudos na Universidade. Investir na formação permite não apenas aumentar as qualificações académicas e obter vantagens no mercado de trabalho e na gestão de uma carreira profissional, como contribui para uma maior valorização e realização pessoal. Neste contexto, poderá também ficar a saber, se for estudante de pós-graduação, quais os apoios que temos para si.

O Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social pretende, desta forma, oferecer mais do que uma sistematização de informações sobre os recursos sociais disponíveis na Universidade. Trata-se de um Guia que visa promover a integração académica, ao permitir aos estudantes conhecer e utilizar mais eficazmente os recursos da Universidade, seguindo um modelo integrado e abrangente. Esperamos pois que constitua um suporte em qualquer etapa da vida dos estudantes: antes de chegar e ao entrar na U.Porto, durante o período de formação e à saída, após a conclusão do ciclo de estudos.

Os Recursos Sociais e outros Recursos Institucionais da U.Porto para Estudantes segundo a Dimensão de Bem-estar

Recursos para o bem-estar físico

- Apoio Médico
- Programa de Educação para a Saúde
- Desporto Universitário
- Consultas de Psicologia/Consultas de Psiquiatria
- Seguro Escolar

Recursos para o bem-estar emocional

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

Recursos para o bem-estar financeiro

- Apoio na Integração Académica
- Bolsas de Estudo
- Empréstimos
- Alojamento em Residências Universitárias
- Alimentação em Cantinas
- Seguro Escolar

Recursos para o bem-estar académico & carreira

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

Recursos para o bem-estar social & cultural

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

Recursos para o bem-estar ambiental

- Actividades Extracurriculares

Recursos para o bem-estar espiritual	
■	Programas de Voluntariado
■	Desporto Universitário

Estas indicações quanto ao aproveitamento dos recursos sociais e de outros recursos institucionais por dimensões de bem-estar não pretendem ser exaustivas, sendo conveniente ajustar a utilização sugerida a cada situação concreta.

Segue-se uma descrição destes recursos, procurando explicar em que consistem, como usufruir ou beneficiar e onde podem ser obtidos. Os recursos da U.Porto, tal como as Unidades Orgânicas e a maioria das restantes infra-estruturas da Universidade, distribuem-se por três Pólos: POLO I - Centro da Cidade, POLO II - Asprela e POLO III - Campo Alegre (consulte o mapa do campus no portal da U.Porto: <http://www.up.pt>).

A

Actividades extracurriculares

A U.Porto oferece um vasto conjunto de actividades nas áreas da Cultura e do Desporto, procurando envolver toda a comunidade académica e que visam contribuir para a formação integral dos estudantes, complementar a actividade dos docentes, investigadores e demais colaboradores e promover ainda a imagem da Universidade e as relações com o exterior. Com estes objectivos, o Serviço de Cultura, Desporto e Lazer da Reitoria/IRICUP - Instituto de Recursos e Iniciativas Comuns promove exposições, encontros culturais, palestras, debates, além de outras iniciativas de dinamização cultural e de incentivo à prática do desporto e da actividade física regular.

Entre outras efemérides que marcam a vida da Universidade, destaca-se o “Dia da Universidade do Porto” (22 de Março), realizando-se anualmente uma sessão solene e outras actividades que integram as comemorações. Há Unidades Orgânicas que celebram também o “Dia da Faculdade”, aberto aos seus colaboradores e estudantes e à comunidade académica em geral, outras organizam o “Dia Aberto da Faculdade”, mais direccionado para alunos do Ensino Secundário e público em geral.

Cabe aqui referir ainda a programação da Mostra da U.Porto, organizada regularmente, que constitui outra oportunidade para descobrir a Universidade e conhecer a sua oferta formativa, actividades de investigação e serviços.

Pode consultar no portal da U.Porto as informações sobre estas actividades (<http://www.up.pt>) ou nos sites das Faculdades (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**) e através das notícias publicadas em noticias.up.pt (**ver: recursos informativos**).

O Orfeão Universitário do Porto, o Teatro Universitário do Porto e o Núcleo de Etnografia e Folclore da U.Porto, a seguir referidos, são organismos que enriquecem a vida cultural da Universidade e lhe conferem um cunho característico.

■ Orfeão Universitário do Porto

O Orfeão Universitário do Porto (OUP) abrange vários grupos musicais, nomeadamente, um Grupo de Fados, variados grupos de dança e folclore, a Tuna Feminina do Orfeão e a Tuna Universitária do Porto. O Orfeão organiza, entre outros espectáculos, o Festival Internacional de Tunas Universitárias (FITU).

Contactos:

Orfeão Universitário do Porto (OUP)

Rua dos Bragas, 289, 4050-123 Porto

Telefone: 222 010 101/2

Fax: 222 010 101

E-mail: orfeao@orfeao.up.pt

■ Teatro Universitário do Porto

O Teatro Universitário do Porto (TUP) pelo seu carácter universitário amador, centra a sua actividade na experimentação. Realizando encenações colectivas e apresentando textos dramáticos de autores inéditos em Portugal, participou já em vários festivais internacionais.

Com um contributo reconhecido na afirmação do teatro independente no Porto, o TUP continua a apostar num trabalho de qualidade, nas suas escolhas de textos dramáticos, de encenações e na formação dos seus elementos, realizando regularmente cursos e workshops de teatro.

Contactos:

Teatro Universitário do Porto (TUP)

Travessa de Cedofeita, 65, 4050-184 Porto

■ Núcleo de Etnografia e Folclore da U.Porto

O Núcleo de Etnografia e Folclore da U.Porto (NEFUP) é uma associação cultural académica apoiada pela Universidade que se dedica à recolha, estudo e divulgação do folclore português, apresentando-o sob a forma de espectáculos de dança, cantares e outras manifestações da cultura popular. Para além das exibições que realiza em espectáculos pelo país, o NEFUP também já representou Portugal no estrangeiro.

Contactos:

Núcleo de Etnografia e Folclore da U.Porto (NEFUP)

Rua dos Bragas, 177/289, 4050-243 Porto

Telefone/Fax: 222 000 208

E-mail: nefap@sapo.pt

A Universidade conta também com outras Tunas e Coros nas Faculdades, onde é possível encontrar ainda diversos núcleos e grupos de estudantes com interesses em domínios como a criação artística, desporto e solidariedade. Por sua vez, as Associações de Estudantes têm um papel importante na animação da vida estudantil. Para saber quais as actividades existentes na sua Faculdade contacte a Associação de Estudantes (**ver: Associações de Estudantes**).

Museus da Universidade

A U.Porto detém um conjunto de espaços museológicos e de colecções valiosas, cuja estruturação, valorização e divulgação inclui a criação de um Museu Virtual. Pretende-se que os museus existentes em diferentes Faculdades, com a sua vocação pedagógica, constituam um factor cultural importante no meio universitário e funcionem como elos de ligação entre as várias comunidades de ensino e investigação da Universidade. Os museus da U.Porto ambicionam ainda tornarem-se agentes de ligação à Cidade e Região, bem como promotores da imagem da Universidade e catalisadores de novos estudantes.

Museus da Universidade: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=2419

Outros equipamentos...

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

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

Alimentação em Cantinas

Os estudantes dispõem de cantinas, restaurantes, grills, snack-bares e bares dos Serviços de Acção Social (SASUP), a funcionarem junto das instalações das Faculdades (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**). Nas cantinas, o preço social da refeição tipo para estudante da U.Porto é de 2,15 € e de 3,20 € para a refeição alternativa. Nos restaurantes e no grill, o preço do prato do dia é de 5,00 € e 4,20 €, respectivamente, sendo os preços dos restantes pratos fixados de acordo com a lista em vigor. Os snack-bares e bares também praticam preços segundo a lista em vigor.

Cantinas, restaurantes, grills, snack-bares e bares dos SASUP:

POLO I - Centro da Cidade

Cantina de Belas Artes – Praça da Alegria, junto da Faculdade de Belas Artes

Cantina e Bar de Farmácia – Rua de Aníbal Cunha, no edifício da Faculdade de Farmácia

Cantina de Direito – Rua dos Bragas, junto da Faculdade de Direito

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

POLO II - Asprela

Cantina e Bar de Desporto – Rua Dr Plácido Costa, no edifício da Faculdade de Desporto

Cantina de Economia – Rua Dr Roberto Frias, no edifício da Faculdade de Economia

Cantina, Restaurante e Grill da Unidade de Restauração de Engenharia – Rua Dr Júlio de Matos, junto da Faculdade de Engenharia

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

POLO III - Campo Alegre

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

Cantina e Snack-Bar de Letras – Rua da Pena, junto da Faculdade de Letras

Contactos:

Departamento de Alimentação

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

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

Telefone: 222 074 266

Fax: 222 003 067

E-mail: alimentacao@sas.up.pt

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

Alojamento em Residências Universitárias

Os Serviços de Ação Social (SASUP) disponibilizam 9 Residências Universitárias com capacidade para 1216 estudantes. Podem beneficiar de alojamento nas residências os estudantes a frequentar uma licenciatura na U.Porto que, devido às suas condições socio-económicas, necessitem de apoio em alojamento e que, pela distância ou dificuldade de transporte, não possam residir com o seu agregado familiar, durante o ano lectivo. As residências destinam-se prioritariamente aos estudantes bolseiros dos SASUP, sendo a taxa mensal de alojamento descontada no valor da bolsa de estudo. São reservadas anualmente vagas para estudantes bolseiros de outras entidades públicas ou que estejam a frequentar a U.Porto ao abrigo de programas e protocolos de mobilidade. As residências podem ainda ser utilizadas por estudantes de cursos de pós-graduação. Nestes casos as taxas diferem da que é estipulada para o bolseiro dos SASUP.

As Residências Universitárias estão dotadas de quartos individuais, duplos, triplos ou quádruplos ou ainda quartos de casal, possuem casa de banho privativa ou partilhada e algumas estão apetrechadas de cozinha ou kitchnette, sala de estudo, sala de convívio e lavandaria self-service. O Serviço de Alojamento fornece roupa de cama e atalhados, providenciando a sua lavagem.

Residências Universitárias dos SASUP:

POLO I - Centro da Cidade

Residência Universitária Aníbal Cunha (feminina) – Rua Aníbal Cunha, 94, 4050-046 Porto; telefone: 223 321 062

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

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

POLO II - Asprela

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

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

POLO III - Campo Alegre

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

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

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

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

Contactos:

Serviço de Alojamento - Departamento Social

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

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

Telefone: 222 074 260

Fax: 222 071 419

E-mail: Alojamento@sas.up.pt

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

Apoio no Desenvolvimento Vocacional

Os estudantes podem solicitar apoio para (re)orientação vocacional, destinado a esclarecer as dúvidas sobre escolhas relativas a estudos/profissões, reformulação de interesses e percurso formativo e quanto ao prosseguimento dos estudos. Podem igualmente receber aconselhamento sobre estratégias e métodos de estudo, em caso de dificuldades quanto ao seu desempenho académico. Este apoio é prestado no domínio das Consultas de Psicologia (**ver: Consultas de Psicologia**).

Apoio na Inserção Profissional

Em várias Faculdades existem serviços que apoiam a inserção dos graduados no mercado de trabalho. Nesses serviços pode obter informação pertinente, acções de formação e aconselhamento especializado, entre outros apoios, nos domínios da transição para a vida activa, do trabalho, do emprego e do desenvolvimento pessoal:

- Aquisição de estratégias e técnicas de procura activa de emprego.
- Elaboração de um curriculum vitae, redacção de cartas de candidatura espontânea e apresentação ou resposta a anúncios de emprego.
- Preparação para entrevistas e processos de selecção, bem como aquisição de outras competências para enfrentar exigências dos contextos de trabalho e profissionais.
- Informação sobre oportunidades de estágios profissionais e de ofertas de emprego e formação profissional.
- Mediação com entidades empregadoras.
- Indicações sobre outros serviços e programas de apoio que podem ser aproveitados na procura de emprego.
- Informação sobre empreendedorismo.

O apoio na inserção profissional é disponibilizado pelos seguintes serviços:

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

http://sigarra.up.pt/fcnaup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=37

E-mail: ccosta@fcna.up.pt, giva@fcna.up.pt

Telefone: 225 074 320

Gabinete para a Integração na Vida Activa – Faculdade de Direito

http://sigarra.up.pt/fdup/web_base.gera_pagina?p_pagina=2418

E-mail: msilva@direito.up.pt, giva@direito.up.pt

Telefone: 222 041 670

Secção de Integração Académica e Profissional - Gabinete de Apoio ao Aluno – Faculdade de Economia

http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=23

E-mail: sveiga@fep.up.pt, anamatos@fep.up.pt, mgoncalves@fep.up.pt,
actividades_siap@fep.up.pt

Telefone: 225 571 150

Sector de Inserção Profissional (SIP) - Gabinete de Formação e Educação Contínua – Faculdade de Letras

<http://www.letras.up.pt/bolsadeemprego/sip/default.asp>

E-mail: sip@letras.up.pt

Telefone: 226 077 173

Serviço de Assessoria à Integração Profissional – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=46

E-mail: saip@fpce.up.pt

Telefone: 226 061 892/220 400 613

Serviços de Carreira – Escola de Negócios

http://www.egp-upbs.up.pt/?page_id=1364

E-mail: career.services@egp.up.pt

Telefone: 226 153 270

Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social – Reitoria da U.Porto

http://sigarra.up.pt/reitoria/web_base.gera_pagina?P_pagina=18318

E-mail: pdemee@reit.up.pt, sicas@reit.up.pt

Telefone: 22 507 4320

As Faculdades de Ciências, Ciências da Nutrição e Alimentação, Economia, Engenharia, Farmácia, Letras e de Psicologia e de Ciências da Educação possuem **Bolsas de Emprego** destinadas a facilitar a inserção de graduados no mercado de trabalho, podendo ser consultadas nos sites das referidas Faculdades (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**) e por intermédio dos serviços atrás mencionados (excepto no Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social e nos Serviços de Carreira - Escola de Negócios).

Apoio na Integração Académica

Para a integração académica dos estudantes na U.Porto contribui um conjunto de dispositivos e áreas de intervenção. Assim, além do Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social, diversas Faculdades possuem serviços próprios que prestam apoio neste âmbito e abrangem outras valências. Esses serviços disponibilizam um atendimento individualizado e especializado, podendo os estudantes, em qualquer momento do seu percurso académico, obter acolhimento, ajuda e acompanhamento em vários domínios:

- Informações práticas sobre a Universidade e/ou Faculdade, o seu funcionamento, os cursos, a vida académica e sobre outros assuntos ou questões de interesse para os estudantes.
- Apoio na integração social, informação/orientação sobre os direitos e recursos sociais disponíveis na U.Porto e respostas a situações-problema ou encaminhamento.
- Apoio na adaptação, desenvolvimento e sucesso académico e pessoal.
- Apoio aos estudantes da respectiva Faculdade interessados em participar em programas de mobilidade, designadamente, no Programa SOCRATES/ERASMUS; apoio aos estudantes estrangeiros que frequentam a Faculdade ao abrigo deste e de outros programas.
- Apoio a grupos específicos.
- Outras acções destinadas a favorecer a integração académica.
- Acesso a outras informações, direitos e oportunidades para a Juventude.

O apoio na integração académica é assegurado pelos seguintes serviços:

Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social – Reitoria da U.Porto

http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=158

E-mail: pdemee@reit.up.pt, sieas@reit.up.pt

Telefone: 220 408 235

Gabinete de Apoio ao Estudante – Faculdade de Belas Artes

http://sigarra.up.pt/fbaup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=99

Email: gabestudante@fba.up.pt

Telefone: 225 192 427

Gabinete de Apoio ao Aluno – Faculdade de Ciências

<http://www.fc.up.pt/fcup/contents/php/transform.php?opt=servicos&id=apaluno&item=1766>

E-mail: scfragos@fc.up.pt, apoio.aluno@fc.up.pt

Telefone: 220 402 085

Gabinete para a Integração na Vida Activa – Faculdade de Direito (intervém ao nível da inserção profissional dos alunos, estendendo a sua actuação às necessidades de apoio na adaptação académica)

http://sigarra.up.pt/fdup/web_base.gera_pagina?p_pagina=2418

E-mail: msilva@direito.up.pt, giva@direito.up.pt

Telefone: 222 041 670

Gabinete de Apoio ao Aluno - Secção de Integração Académica e Profissional – Faculdade de Economia

http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=23

Email: sveiga@fep.up.pt, anamatos@fep.up.pt, ngoncalves@fep.up.pt,
actividades_siap@fep.up.pt

Telefone: 225 571 150

Unidade de Orientação e Integração – Faculdade de Engenharia

http://www.fe.up.pt/si/unidades_geral.visualizar?p_unidade=141

E-mail: hlopes@fe.up.pt, secuoi@fe.up.pt

Telefone: 225 081 625

Gabinete de Apoio ao Aluno – Faculdade de Farmácia

http://sigarra.up.pt/ffup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=93

E-mail: assilva@ff.up.pt, luisbelo@ff.up.pt

Telefone: 222 078 907/222 078 923

Gabinete de Apoio ao Estudante – Faculdade de Medicina

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

E-mail: emfl@med.up.pt, i.lourinho@med.up.pt, gempico@med.up.pt

Telefone: 225 513 611/5760

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

http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=90

E-mail: angela@fpce.up.pt

Telefone: 226 079 762

Outros recursos directamente relacionados com a integração académica:

Flash Estudante

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

O Flash Estudante depende do Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social da Reitoria da U.Porto.

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

Guia do Estudante Estrangeiro na U.Porto

Os estudantes internacionais dispõem de um guia do estudante estrangeiro, disponibilizado pelo Serviço de Relações Internacionais da Reitoria da U.Porto, o qual abrange informações sobre a Universidade, a cidade e o país e que pode ser consultado no portal da U.Porto (<http://www.up.pt>). Este Guia permite assim preparar a partida e ficar a conhecer, previamente, quais os vistos necessários de entrada em Portugal e formalidades para estadias no país, os requisitos para estudar na U.Porto, o funcionamento da Universidade, a vida académica e informações práticas para a vida diária na cidade/país.

ESN-Porto (Erasmus Student Network - Porto)

Trata-se de um grupo de alunos voluntários cujo objectivo é o de colaborar na integração e apoio aos estudantes de mobilidade da U.Porto, organizando diversas actividades de convívio e para dar a conhecer a Universidade e a cidade do Porto, o país e a cultura portuguesa. Realizam passeios pela cidade, visitas a museus e monumentos, excursões, torneios desportivos, festas Erasmus, entre outras actividades. Aos estudantes de mobilidade recém-chegados, disponibilizam também ajuda em questões relativas ao alojamento, transportes e a Faculdade. O ESN-Porto é suportado pelo Serviço de Relações Internacionais da Reitoria da U.Porto.

ESN-Porto: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122281

Centro ERA-MORE

No Serviço de Relações Internacionais encontra-se o Centro ERA-MORE do Porto que tem como finalidade prestar assistência aos investigadores que desejem realizar um período de investigação na cidade ou na região. É prestada toda a informação relativa à estadia de modo a facilitar a integração profissional e social dos investigadores. Por sua vez, aos investigadores locais que queiram efectuar um período de mobilidade no estrangeiro, o Centro poderá facultar apoio, estabelecendo contactos com as suas congéneres europeias.

Através do respectivo site pode aceder a mais informações e a documentos como o “Guia dos Investigadores” (Portugal).

Contactos:

Centro ERA-MORE - Serviço de Relações Internacionais

Reitoria da Universidade do Porto

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

Telefone: +351 22 040 81 74

Fax: +351 22 040 81 83

E-mail: rsinde@reit.up.pt

URL: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122322

Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos

http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=169

E-mail: cplla@reit.up.pt

Telefone: +351 220 408 145

No portal da U.Porto pode ter acesso a mais informações e documentos úteis, em particular, no módulo “**Ensino**” (<http://www.up.pt>) que disponibiliza indicações sobre candidaturas, vagas e os ciclos de estudos e cursos existentes nas diferentes Unidades Orgânicas.

Apoio Médico

Os estudantes da U.Porto podem usufruir, gratuitamente, de apoio médico através dos Serviços Médicos Universitários dos Serviços de Acção Social. São disponibilizadas consultas médicas de Clínica Geral e de Ginecologia/Obstetrícia. As marcações podem ser feitas no local ou pelo telefone 226 096 521, sendo necessária a apresentação do Cartão de Estudante actualizado ou comprovativo de inscrição na Universidade, o Bilhete de Identidade ou Passaporte e o Cartão de Utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Contactos:

Serviços Médicos Universitários

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua António Pinto Machado, 32, 2º, 4100-068 Porto

Telefone: 226 096 521

Fax: 226 094 892

E-mail: ApoioMedico@sas.up.pt

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

Alguns serviços à Comunidade na área da Saúde, prestados a partir das Faculdades, estão igualmente abertos aos estudantes. Pode conhecer estes serviços e as condições de utilização através do portal “Saúde na U.Porto” (Programas e Acções): <http://portaldaude.up.pt>
Existe ainda um protocolo com o Centro de Saúde S. João que possibilita a inscrição e o acesso dos estudantes da U.Porto aos cuidados de saúde previstos no âmbito do SNS:

<http://www.arsnorte.min-saude.pt/>

Associações de Estudantes

Cada Faculdade da U.Porto tem a sua Associação de Estudantes. As Associações de Estudantes desempenham um papel importante na defesa dos interesses e na representação dos estudantes nos órgãos de gestão das Faculdades. As associações asseguram também serviços como o de papelaria e fotocópias e organizam actividades de carácter cultural, recreativo e desportivo. Algumas associações editam ainda guias do estudante das respectivas Faculdades. Para conhecer estes serviços e actividades contacte a Associação de Estudantes da sua Faculdade: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?P_pagina=122300

As Associações de Estudantes da U.Porto e outras associações de Ensino Superior do Porto integram a Federação Académica do Porto (FAP) que constitui uma plataforma associativa e actua nas áreas académica, política e social.

Contactos:

Federação Académica do Porto (FAP)

Rua do Campo Alegre, 627, 4150 - 179 Porto

Telefone: 226 076 370

Fax: 226 076 379

E- mail: geral@fap.pt

URL: <http://www.fap.pt/>

B

Bolsas de estudo

Bolsas de Estudo

Os estudantes matriculados e inscritos na U.Porto (estudantes de ciclos de estudos conducentes aos graus de licenciado ou de mestre) podem candidatar-se a bolsas de estudo dos Serviços de Acção Social (SASUP).

A bolsa de estudo consiste numa prestação pecuniária mensal, de valor variável, para participação nos encargos com a frequência de um Curso. A bolsa visa contribuir para custear, entre outras, as despesas de alojamento, alimentação, transportes, material escolar e propina. A bolsa é suportada pelo Estado a fundo perdido, sendo atribuída, mediante concurso, pelos Serviços de Acção Social. Podem concorrer à bolsa de estudo estudantes economicamente carenciados, de acordo com as condições definidas pelo Regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo a Estudantes de Estabelecimentos de Ensino Superior Público (Despacho nº 4183/2007 do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, publicado na II Série do DR, nº 46, de 6 de Março). A bolsa de estudo é atribuída anualmente, sendo os prazos do Concurso divulgados oportunamente na Universidade (tanto para os estudantes que se candidatam pela 1ª vez, como para efeitos de renovação da bolsa de estudo).

Procedimentos a observar no Concurso para Bolsas de Estudo e Alojamento:

- a) O preenchimento do boletim de candidatura a bolsa de estudo e alojamento é efectuado obrigatoriamente via Internet, através do site dos SASUP.
- b) A candidatura só é válida depois de submetida.
- c) Após submissão, o boletim deve ser impresso e enviado por correio, em carta registada, para o Serviço de Bolsas de Estudo dos SASUP, juntamente com todos os documentos assinalados no recibo.
- d) A não entrega do boletim de candidatura devidamente preenchido e da documentação dentro do prazo, implica a exclusão do Concurso.

Contactos:

Serviço de Bolsas de estudos, auxílios de emergência e procuradoria - Departamento Social
Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua da Boa Hora, n.º 18, 4050-099 Porto

Telefone: 222 074 261

Fax: 222 071 419

E-mail: bolsas@sas.up.pt

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

Bolsas de Estudo por Mérito

Os estudantes podem candidatar-se à bolsa de estudo por mérito que consiste num prémio pecuniário concedido pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior à U.Porto para que esta selecione e premeie os estudantes com aproveitamento escolar excepcional, independentemente da sua situação socio-económica. Esta bolsa tem um valor igual a cinco vezes o salário mínimo nacional em vigor. A bolsa por mérito é atribuída de acordo com o estipulado no Regulamento Geral de Atribuição de Bolsas de Estudo por Mérito a Estudantes do Ensino Superior (Despacho n.º 2331/98 do Ministério da Educação, publicado na II Série do DR, n.º 31, de 6 de Fevereiro, alterado pelo Despacho n.º 16472/2000 do Gabinete do Secretário de Estado do Ensino Superior, publicado na II Série do DR, n.º 185, de 11 de Agosto e pelo Despacho n.º 20591/2002 do Ministério da Ciência e do Ensino Superior, publicado na II Série do DR, n.º 218, de 20 de Setembro) e em conformidade com o regulamento próprio de cada Faculdade. O prazo de candidaturas e regulamentos são anunciados nas diferentes Unidades Orgânicas (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**), podendo ser obtidas informações complementares junto dos dispositivos de apoio aos estudantes (**ver: Apoio na Integração Académica**).

C

Consultas de Psicologia/Consultas de Psiquiatria

Os estudantes da U.Porto podem recorrer às Consultas de Psicologia que são disponibilizadas no Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social da Reitoria da U.Porto e em várias das Unidades Orgânicas da Universidade. As Consultas de Psicologia visam, no essencial, ajudar e

tratar os estudantes com problemas psicológicos e intervir ao nível do seu desenvolvimento pessoal. Visam ainda apoiar a adaptação, percurso e sucesso académico.

Em articulação com a Consulta de Psicologia do Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social, funciona a **Consulta de Psiquiatria**:

http://sigarra.up.pt/reitoria/web_base.gera_pagina?P_pagina=18348

Na Faculdade de Medicina existe ainda a **Consulta de Psiquiatria e Saúde Mental do Estudante do Ensino Superior**:

<http://cem.med.up.pt/hsjpsi.pdf>

As Consultas de Psicologia funcionam nos seguintes serviços:

Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social – Reitoria da U.Porto

http://sigarra.up.pt/reitoria/web_base.gera_pagina?P_pagina=18317

E-mail: atelles@reit.up.pt, sjoao@reit.up.pt, fmendes@reit.up.pt, sieas@reit.up.pt

Telefone: 220 408 235

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

http://sigarra.up.pt/fcnaup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=37

E-mail: ccosta@fcna.up.pt, giva@fcna.up.pt

Telefone: 225 074 320

Gabinete para a Integração na Vida Activa – Faculdade de Direito

http://sigarra.up.pt/fdup/web_base.gera_pagina?p_pagina=2418

E-mail: msilva@direito.up.pt, giva@direito.up.pt

Telefone: 222 041 670

Secção de Integração Académica e Profissional – Faculdade de Economia

http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=23

E-mail: sveiga@fep.up.pt, anamatos@fep.up.pt, mgoncalves@fep.up.pt,
actividades_siap@fep.up.pt

Telefone: 225 571 150

Unidade de Orientação e Integração – Faculdade de Engenharia

http://www.fe.up.pt/si/unidades_geral.visualizar?p_unidade=141

E-mail: hlopes@fe.up.pt, psiui@fe.up.pt

Telefone: 225 081 625

Serviço de Consulta Psicológica – Faculdade de Medicina

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

E-mail: emfl@med.up.pt, i.lourinho@med.up.pt, gempsico@med.up.pt

Telefone: 225 513 611/5760

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

http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=90

E-mail: angela@fpce.up.p

Telefone: 226 079 762

Cursos de Português para Estrangeiros

Para a obtenção de conhecimentos de língua portuguesa, os estudantes de mobilidade podem optar por um curso intensivo de português na Faculdade de Letras da U.Porto que dispõe de outros cursos de português para estrangeiros:

Curso Intensivo de Português para Estrangeiros - níveis: Iniciação; carga horária: 60 h; datas de realização: Setembro, Outubro ou Março; Propina: “estudantes ERASMUS”: 90 €, estudantes e funcionários: 200 €, público em geral: 300 €.

Curso de Verão de Português para Estrangeiros - níveis: os formandos são distribuídos por níveis, de acordo com os seus conhecimentos, após teste diagnóstico; datas de realização: Julho; carga horária: 60 h; Propina: 300 € + 2,02 € para o seguro escolar.

Curso Anual de Português para Estrangeiros - níveis: os formandos podem optar por começar pelo nível Iniciação ou serem colocados por níveis, de acordo com os seus conhecimentos, após teste diagnóstico; datas de realização: 1º Semestre (Outubro a Fevereiro), 2º Semestre (Fevereiro a Junho); carga horária: 60 h + 60 h; Propina: a definir.

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

Contactos:

Serviço de Gestão Académica - Sector de Formação Contínua

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Via Panorâmica, s/n, 4150-564 Porto

Telefone: 226 077 165

Fax: 226 077 173

Email: ple@letras.up.pt

URL: http://sigarra.up.pt/flup/web_page.inicial

D

Desporto Universitário

Os estudantes podem aceder a um conjunto de actividades e iniciativas na área do desporto e do lazer através do Gabinete de Actividades Desportivas (GADUP) - Serviços de Acção Social. O GADUP tem como principal objectivo a promoção e organização de actividades desportivas para toda a comunidade académica.

- **Fitness:** Aeróbica, Cycling, Danças do Mundo, Hidroginástica, Mtv Dance, Jiu Jitsu, Kung-Fu, Musculação, Natação, Rapidinha das 18, Taekwondo e Yoga.
- **Modalidades:** Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Escalada, Futebol 7, Hóquei em Patins, Judo, Rugby 7, Squash, Ténis e Voleibol.
- **Actividades** (consultar programa).
- **Representação da U.Porto:** Campeonatos Nacionais Universitários, Campeonatos Europeus Universitários, bem como em eventos desportivos para a qual a U.Porto seja convidada.
- **Organização de eventos desportivos universitários:** Opens e Campeonatos Nacionais e Mundiais de diferentes modalidades.

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

Contactos:

Gabinete de Actividades Desportivas - Departamento Social

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

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

Telefone: 222 064 174

Fax: 222 003 067

E-mail: gadup@sas.up.pt

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

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

Disposições e outros apoios para grupos específicos

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

- **Estatuto do Bombeiro.**
- **Estatuto do Dirigente Associativo.**

- **Estatuto do Estudante-Atleta.**
- **Estatuto do Estudante Militar.**
- **Estatuto do Estudante com Necessidades Educativas Especiais da Universidade do Porto (EENEE).**

Para requerer este estatuto, o estudante com deficiência ou necessidades educativas especiais (NEE's) pode contactar na sua Faculdade o elemento que assegura o acolhimento/acompanhamento destes estudantes e os encaminha para outros apoios especializados, sempre que necessário. Pode aceder, através do portal da U.Porto, à lista dos elementos com os respectivos contactos:

http://sigarra.up.pt/up/WEB_BASE.GERA_PAGINA?P_pagina=122441

Através do Serviço de Apoio ao Estudante com Deficiência (SAED) é proporcionado apoio técnico-pedagógico aos estudantes com deficiência ou NEE's da U.Porto.

Contactos:

Serviço de Apoio ao Estudante com Deficiência - Serviços de Documentação e Informação

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Via Panorâmica, s/n, 4150-564 Porto

Telefone: 226 077 117

Fax: 226 077 154

E-mail: malice@letras.up.pt, saed@letras.up.pt

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

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

Para informar-se sobre a aplicação destas disposições e legislação pode dirigir-se ao Serviço de Formação e Organização Académica da Reitoria da U.Porto (ver: **Informação académica**) ou aos serviços académicos e dispositivo de apoio ao estudante da respectiva Faculdade (ver: **Apoio na Integração Académica**).

E

Educação para a Saúde

Programa de Educação para a Saúde

O Programa de Educação para a Saúde da U.Porto insere-se na estratégia de promoção da saúde e bem-estar da comunidade académica, tendo como primeiro objectivo alertar e sensibilizar a população universitária para a adopção de estilos de vida mais saudáveis e a prevenção de comportamentos de risco. A Educação para a Saúde é, por outro lado, condição essencial para o exercício de uma cidadania activa e para o desenvolvimento de um projecto de

vida que favoreça a autonomia dos estudantes e dos demais participantes na vida da Universidade.

Trata-se de um projecto aberto que pretende envolver estudantes e colaboradores da Universidade, Serviços de Saúde e outras entidades externas nele interessadas. O Grupo de Trabalho constituído, reúne representantes das diferentes Unidades Orgânicas e subdivide-se em três sub-grupos dedicados a problemáticas consideradas prioritárias: "Dependências", "Educação Alimentar" e "Gestão do Stress". Pode consultar no Portal "Saúde na U.Porto" quais as actividades prosseguidas por estes sub-grupos.

Contactos:

Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social

Reitoria da Universidade do Porto

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

Telefone: 220 408 000

Fax: 220 408 186/7

E-mail: sieas@reit.up.pt

URL: http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=158

Portal "Saúde na U.Porto"

O Portal "Saúde na U.Porto" é um instrumento de informação/sensibilização e formação da população universitária no domínio da educação para a saúde, através de conteúdos disponibilizados, constitui ainda um veículo de divulgação das acções realizadas pelos sub-grupos e serve de dinamização da plataforma constituída pelos elementos que compõem o Grupo de Trabalho.

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

Empréstimos

De acordo com o Decreto-Lei n.º 309-A/2007 do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, publicado na I Série do DR, nº 173, de 7 de Setembro, foi criado um sistema específico de empréstimos a estudantes e bolseiros do Ensino Superior para a obtenção, em melhores condições, de financiamento junto de instituições bancárias. Ao abrigo de um Protocolo entre o Ministério e várias entidades bancárias, os estudantes e bolseiros do Ensino Superior podem assim aceder à **Linha de Crédito Universitário com Garantia Mútua** para o financiamento de despesas de estudo. Estão abrangidos Cursos de licenciatura, mestrado e doutoramento, pós-graduação e Cursos de especialização tecnológica, bem como programas de mobilidade internacional, nomeadamente, estadias no estrangeiro no âmbito do Programa ERASMUS e outros programas de intercâmbio internacional de estudantes.

Os empréstimos são concedidos sem necessidade de avales e garantias patrimoniais, beneficiando de uma taxa de juro mínima, com um spread máximo de 1 % que será reduzido para os alunos com melhor aproveitamento escolar. Os empréstimos são reembolsáveis entre 6 e 10 anos após a conclusão do Curso, com pelo menos 1 ano adicional de carência de capital. O montante poderá variar entre 1 000 € e 5 000 € por ano do Curso, com um máximo de 25 000 € (em Cursos de 5 anos), sendo disponibilizada uma mensalidade durante todo o Curso. A aprovação do crédito depende do cumprimento dos requisitos de acesso que pode consultar a seguir.

Instituições bancárias aderentes:

Banco BPI: <http://www.bancobpi.pt/>

Banco Comercial dos Açores: <http://www.banifacores.pt/>

Banco Comercial Português - Millennium BCP: <http://www.millenniumbcp.pt/>

Banco Espírito Santo: <http://www.bes.pt/>

Banco Internacional do Funchal: <http://www.banif.pt/>

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

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

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

Cartão Universitário

Ao abrigo do Protocolo entre a U.Porto e o Banco Santander, todos os estudantes e colaboradores da Universidade têm acesso ao cartão de identificação universitária que inclui outras funcionalidades como o controlo físico de acesso (computadores, estacionamento, recintos e gabinetes), controlo de assiduidade, serviço de empréstimo de biblioteca, função de pagamento interno (porta-moedas), multibanco (opcional), pagamento de títulos de viagem na rede de transportes públicos e descontos em lojas ou sistema inteligente de acumulação de pontos. O Banco Santander disponibilizará condições bancárias preferenciais aos titulares deste cartão. Para obter informações adicionais pode consultar o site do Banco Santander ou dirigir-se a qualquer uma das suas agências.

Cartão Universitário: http://www.santandertotta.pt/pagina/indice/0,,1041_1_1,00.html

F G H I

Informação Académica

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

Contactos:

Serviço de Formação e Organização Académica

Reitoria da Universidade do Porto

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

Telefone: 220 408 081

Fax: 220 408 188

E-mail: formacao@reit.up.pt

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

J K L M N O

Outros Recursos e facilidades para a actividade de estudo

Nas Faculdades...

As Faculdades da U.Porto estão dotadas de Bibliotecas, laboratórios, salas de computadores e de estudo, auditórios, serviços de informática, de audiovisuais e de reprografia e outros equipamentos de apoio ao ensino, ao estudo e à investigação, abertos aos estudantes. Em todas as Faculdades existe ligação à Internet em banda larga, redes sem fios, acesso on-line a recursos de e-learning, à Biblioteca Virtual, Museu Virtual, entre outros recursos. Para mais informações consulte o site do estabelecimento que frequenta (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados/Estabelecimentos não Equiparados a Faculdade**) ou contacte o dispositivo de apoio ao estudante aí a funcionar (**ver: Apoio na Integração Académica**).

E-learning Café

A U.Porto, através do IRICUP - Instituto de Recursos e Iniciativas Comuns, tem em curso um projecto que visa disponibilizar à comunidade académica ambientes híbridos de convívio, aprendizagem e animação cultural. Pretende-se com este projecto proporcionar espaços dinâmicos de encontro e de aproximação dos estudantes às diferentes Faculdades, potenciar diversos tipos de comunicação e actividades de estudo, incentivar a troca de conhecimentos e fomentar a interdisciplinaridade e a inovação.

O espaço no pólo da Asprela já se encontra em funcionamento, a que se seguirá um segundo espaço previsto para o pólo do Campo Alegre.

O E-learning Café da Asprela inclui uma sala multimédia, sala chillout, sala de trabalho e cafetaria. Pode ser requisitado pelos utilizadores material e o apoio TIC. A programação inclui iniciativas nas áreas da Música, Cinema, Desporto, Exposições, Teatro, Som e Vídeo, Tertúlias e Workshops.

A gestão dos espaços de e-learning café é da responsabilidade dos SASUP. O projecto tem a colaboração da Faculdade de Arquitectura, do Grupo de Intervenção e Investigação Pedagógica (GIIPUP) e do Serviço de Cultura, Desporto e Lazer da Reitoria da U.Porto.

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

Estruturas I&D

A U.Porto desenvolve investigação de alta qualidade em todas as suas áreas e tem mais de 69 estruturas de investigação científica. As estruturas I & D são estruturas de investigação, desenvolvimento e inovação de carácter sectorial, multidisciplinar e/ou interdisciplinar, com finalidades, dimensões e estruturas organizativas variáveis, inseridas em Faculdades ou autónomas com parcerias.

Pode consultar em seguida a lista dos Laboratórios, Institutos, Centros e Unidades de investigação da U.Porto com os respectivos contacto, por áreas (Ciências Exactas, Ciências Naturais, Ciências da Saúde, Ciências da Engenharia e Tecnologias, Ciências Sociais e Artes e Humanidades): http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=2436

Programas e acções de mobilidade estudantil

A U.Porto, no quadro da sua estratégia de internacionalização, participa em diversos programas comunitários de ensino, formação e investigação, integra várias redes e grupos internacionais de cooperação interuniversitária e tem estabelecido acordos de cooperação bilateral com outras universidades, expandindo assim a gama de oportunidades de mobilidade para estudantes, docentes e investigadores.

Entre os programas comunitários coordenados pelo Serviço de Relações Internacionais da Reitoria da U.Porto a que os estudantes se podem candidatar, encontram-se o programa SOCRATES/ERASMUS e o programa LEONARDO DA VINCI, permitindo usufruir de uma experiência internacional que consiste na realização de parte dos estudos, um estágio curricular ou um estágio profissionalizante numa instituição parceira (universidade ou empresa). Essa experiência traz vantagens em termos do desenvolvimento pessoal, da aquisição de novas competências, qualificações ou experiências profissionais e de valorização do Curriculum e da empregabilidade.

■ Programa ERASMUS

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

■ Programa LEONARDO DA VINCI

Com o Programa LEONARDO DA VINCI os licenciados pela U.Porto têm a oportunidade de realizar um estágio noutro país europeu que consiste num período de formação e/ou experiência profissional numa organização parceira de acolhimento, mediante acordos pré-estabelecidos entre as Faculdades da U.Porto e instituições estrangeiras. Estes estágios têm uma duração entre 3 e 6 meses para diplomados. O processo de candidatura e selecção é realizado na respectiva Faculdade, obedecendo a requisitos e critérios específicos de participação e está sujeito às vagas existentes. Neste Programa, os interessados poderão também beneficiar de um apoio suplementar para frequência de um curso de línguas, se necessário. As bolsas concedidas aos “estagiários LdV” são bolsas de mobilidade, destinando-se a cobrir despesas suplementares com a

deslocação e estadia no país de destino, nomeadamente, as despesas resultantes de viagem, cursos de preparação linguística (quando aplicável) e prémios de seguros de responsabilidade civil e acidentes pessoais. Também aqui a participação de estudantes com deficiência ou com dificuldades económicas é incentivada e apoiada. Os países possíveis para realizar um estágio ao abrigo do Programa são os 27 Estados-Membros da União Europeia, a Turquia (país candidato à União Europeia) e os países da EFTA/EEE. Após a sua realização, o reconhecimento do estágio formaliza-se através do registo no EUROPASS que é o sistema europeu de apresentação de competências e qualificações:

<http://europass.cedefop.europa.eu/europass/preview.action>

Todas a informação sobre estes e outros programas e acções de mobilidade (à excepção dos relativos aos países lusófonos e latino-americanos), assim como a organização dos processos de bolsas de mobilidade, podem ser solicitadas ao Serviço de Relações Internacionais que tem ainda à disposição da comunidade académica o Centro Regional de Informação Fulbright (informações sobre a bolsa de estudo Fulbright, o sistema de ensino norte-americano e acesso às universidades americanas) e o Centro ERA-MORE do Porto (apoio à mobilidade de investigadores). O apoio no acolhimento e integração dos estudantes estrangeiros que venham efectuar um período de estudos na U.Porto é igualmente assegurado pelo Serviço de Relações Internacionais, em colaboração com as Faculdades.

Contactos:

Serviço de Relações Internacionais

Reitoria da Universidade do Porto

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

E-mail: sri@reit.up.pt, Mobilidade de Estudantes IN: rsinde@reit.up.pt, Mobilidade de Estudantes OUT: albino.oliveira@reit.up.pt

Telefone: +351 220 408 161

Fax: +351 220 408 183

URL: http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=168

Pode consultar em seguida a lista de contactos da cooperação internacional e dirigir-se, na sua Faculdade, ao Técnico adstrito aos programas de mobilidade ou ao Coordenador Local SOCRATES/ERASMUS:

http://sigarra.up.pt/up/COOP_GERAL.VER_CONTACTOS

■ Mobilidade no âmbito do SCPLLA

O Serviço de Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos (SCPLLA) promove a mobilidade de estudantes, docentes e investigadores com a Comunidade dos Países de Língua Portuguesa e América Latina e apoia o projecto de internacionalização da U.Porto. No âmbito das acções de cooperação com as universidades dos países lusófonos (Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné, Moçambique, Timor Leste e S. Tomé e Príncipe) e da América Latina, o SCPLLA, com base nos protocolos de intercâmbio e cooperação existentes e em ligação com as Faculdades, assegura a orientação e apoio na candidatura de estudantes da U.Porto que pretendem efectuar um período de estudos em universidades parceiras, assim como, coordena e organiza os processos de candidatura de mobilidade dos estudantes provenientes das universidades parceiras que queiram realizar um período de estudos na U.Porto.

Contactos:

Serviço de Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos

Reitoria da Universidade do Porto

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

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

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

Telefone: +351 220 408 145

Fax: +351 220 4081 83

URL: http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=169

Programas de Voluntariado

Programas de Voluntariado

Os Princípios Gerais do Voluntariado da U.Porto, em vigor, visam enquadrar os programas de voluntariado promovidos e apoiados pela Universidade e caracterizados como acções de interesse social e comunitário inerente ao exercício da cidadania dos seus membros, realizados de forma livre, desinteressada, solidária, participativa, responsável e gratuita, desenvolvidos através de iniciativas promovidas pela U.Porto ou que esta integra. A participação nas acções de voluntariado é aberta a estudantes e colaboradores. O desenvolvimento do voluntariado na U.Porto prevê a criação de uma Bolsa de Voluntários e de uma Bolsa de Instituições.

Contactos:

Serviço de Formação e Organização Académica

Reitoria da Universidade do Porto

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

Telefone: 220 408 081

Fax: 220 408 188

E-mail: formacao@reit.up.pt

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

Q R

Recursos informativos

Sistema de Informação SIGARRA

O SIGARRA (Sistema de Informação para a Gestão Agregada dos Recursos e dos Registos Académicos) é um sistema integrado na Web da responsabilidade do IRICUP- Instituto de Recursos e Iniciativas Comuns que inclui as componentes de gestão académica e de recursos humanos, englobando a grande maioria das Unidades Orgânicas da U.Porto.

O sistema de informação constitui um meio de difundir e facilitar o acesso a recursos informativos, abrangendo informação pública de acesso livre e informação de acesso restrito, segundo o perfil do utilizador (docente, não docente e estudante). Nestes casos, para ter acesso aos módulos e funcionalidades do SIGARRA, cada utilizador necessita de se autenticar no sistema.

No SIGARRA da respectiva Faculdade, os estudantes dispõem de ficha pessoal e e-mail institucional, acesso à e-U, podem efectuar inscrições e candidaturas on-line, aceder a conteúdos e consultar informações específicas, entre outras funcionalidades.

SIGARRA: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=18235

noticias.up.pt

Disponível em formato electrónico, esta newsletter reúne informação interna de toda a U.Porto e visa divulgar, semanalmente, o que de relevante "acontece" nas diferentes Unidades Orgânicas. Aí poderá encontrar notícias dedicadas à Academia, Senado, Bolsas, Prémios & Concursos, I & D, Formação e sobre outros temas de interesse para a comunidade académica. As várias secções incluem a rubrica "Esta Semana" onde, à segunda-feira, se anuncia a programação de eventos a decorrer em toda a Universidade ao longo da semana. A newsletter depende do Conselho Coordenador de Comunicação e possui um corpo redactorial com representantes de todas as Unidades Orgânicas.

noticias.up.pt: <http://noticias.up.pt/>

JornalismoPortoNet

Ciberjornal do Curso de Jornalismo e Ciências da Comunicação da U.Porto. Tem actualização constante, com notícias sobre a Universidade, o país e o mundo.

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

JornalismoPortoRádio

Webrádio do Curso de Jornalismo e Ciências da Comunicação da U.Porto. Tem actualização semanal, com secções que vão desde as notícias sobre a Universidade aos blogs, passando pelo desporto e vários programas de música. Disponível em podcast.

JornalismoPortoRádio: <http://jpr.icicom.up.pt>

Pode verificar no portal da U.Porto os destaques colocados diariamente e ter acesso a outras publicações periódicas da Universidade (<http://www.up.pt>).

No site da sua Faculdade pode ainda encontrar notícias actualizadas dos eventos aí a decorrer (ver: **Faculdades e Estabelecimentos Equiparados/Estabelecimentos não Equiparados a Faculdade**).

Jornal Universitário do Porto

O Jornal Universitário do Porto (JUP) faz parte do Núcleo de Jornalismo Académico do Porto, associação sem fins lucrativos que tem entre os seus objectivos incentivar o jornalismo amador e académico e publicar o JUP. São tratadas notícias no âmbito da Academia do Porto (estabelecimentos de ensino superior da Área Metropolitana do Porto), entre outros temas. A distribuição do jornal é gratuita.

Contactos:

Jornal Universitário do Porto (JUP)

Rua Miguel Bombarda, n.º 187, r/c e Cave, 4050-381 Porto

Telefone: 222 082 375

Fax: 222 039 041

E-mail: jup@jup.pt

S

Seguro Escolar

O seguro escolar oferece aos estudantes da U.Porto diversas garantias (acidentes pessoais, invalidez permanente ou morte, despesas de tratamento e responsabilidade civil dos estudantes perante terceiros), desde que esses acidentes resultem da prática de actividades relacionadas com a sua formação, nomeadamente:

- ☒ Actividades escolares regulares, incluindo aulas;
- ☒ Aulas ao ar livre;
- ☒ Estágios ligados à actividade escolar;
- ☒ Outras actividades promovidas pela Universidade;
- ☒ Viagens no percurso normal de ida e volta da residência para a escola;
- ☒ Visitas de estudo.

Não ficam cobertas situações de doença ou acidentes ocorridos fora do âmbito escolar. Este seguro é obrigatório, devendo os estudantes efectuar o registo nos serviços académicos da respectiva Faculdade e pagar a taxa correspondente (2,02 €), em cada ano lectivo, juntamente com a propina.

T U

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

Faculdades e Estabelecimentos Equiparados da U.Porto:

Faculdade de Arquitectura

Via Panorâmica, s/n, 4150-755 Porto

Telefone: +351 226 057 100

Fax: +351 226 057 199

E-mail: sre@arq.up.pt

URL: <http://www.fa.up.pt>

Faculdade de Belas Artes

Av. Rodrigues de Freitas, 265, 4049-021 Porto

Telefone: +351 225 192 400

Fax: +351 225 367 036

E-mail: srp@fba.up.pt

URL: <http://www.fba.up.pt>

Faculdade de Ciências

Rua do Campo Alegre, s/n, 4169-007 Porto

Telefone: +351 220 402 000

Fax: +351 220 402 009

E-mail: infogeral@fc.up.pt

URL: <http://www.fc.up.pt>

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

Rua Dr. Roberto Frias, s/n, 4200-465 Porto

Telefone: +351 225 074 320

Fax: +351 225 074 329

E-mail: geral@fcna.up.pt

URL: <http://www.fcna.up.pt>

Faculdade de Desporto

Rua Dr. Plácido Costa, 91, 4200-450 Porto

Telefone: +351 225 074 700

Fax: +351 225 500 689

E-mail: expediente@fade.up.pt

URL: <http://www.fade.up.pt>

Faculdade de Direito

Rua dos Bragas, 223, 4050-123 Porto

Telefone: +351 222 041 600

Fax: +351 222 041 614

E-mail: directivo@direito.up.pt

URL: <http://www.fd.up.pt>

Faculdade de Economia

Rua Dr. Roberto Frias, s/n, 4200-464 Porto

Telefone: +351 225 571 100

Fax: +351 225 505 050

E-mail: webmaster@fep.up.pt

URL: <http://www.fep.up.pt>

Faculdade de Engenharia

Rua Dr. Roberto Frias, s/n, 4200-465 Porto

Telefone: +351 225 081 400

Fax: +351 225 081 440

E-mail: feup@fe.up.pt

URL: <http://www.fe.up.pt>

Faculdade de Farmácia

R. Aníbal Cunha, 164, 4050-047 Porto ou 4099-030 Porto

Telefone: +351 222 078 900

Fax: +351 222 003 977

E-mail: ffup@ff.up.pt

URL: <http://www.ff.up.pt>

Faculdade de Letras

Via Panorâmica, s/n, 4150-564 Porto

Telefone: +351 226 077 100

Fax: +351 226 091 610

E-mail: flup@letras.up.pt

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

Faculdade de Medicina

Al. Prof. Hernâni Monteiro, s/n, 4200-319 Porto

Telefone: +351 225 513 600

Fax: +351 225 513 601

E-mail: fmup@med.up.pt

URL: <http://www.med.up.pt>

Faculdade de Medicina Dentária

Rua Dr. Manuel Pereira da Silva, s/n, 4200-392 Porto

Telefone: +351 220 901 100

Fax: +351 220 901 101

E-mail: cons_directivo@fmd.up.pt

URL: <http://www.fmd.up.pt>

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Rua do Dr. Manuel Pereira da Silva, s/n, 4200-392 Porto

Telefone: +351 226 079 700

Fax: +351 226 079 725

E-mail: sog@fpce.up.pt

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

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

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

Telefone: +351 222 062 200

Fax: +351 222 062 232

E-mail: grp@icbas.up.pt

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

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

Rua de Salazares, 842, 4149-002 Porto

Telefone: +351 226 153 270

Fax: +351 226 100 861

E-mail: secretariado@egp.up.pt

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

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua da Boa Hora, 18, 4050-099 Porto

Telefone: +351 222 005 435

Fax: +351 222 003 067

E-mail: secretariado@sas.up.pt

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

Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social**Reitoria da Universidade do Porto**

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

Telefone: +351 220 408 235

Fax: +351 220 408 180

E-mail: sas@reit.up.pt

URL: http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=158

Reitoria da Universidade do Porto

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

Portugal

Telefone: +351 220 408 000

Fax: +351 220 408 186/7

E-mail: secretariado@reit.up.pt

URL: <http://www.reit.up.pt>

V W X Y Z

Os Recursos a Utilizar por Dimensões de Bem-estar

OS RECURSOS NA U.PORTO de A a Z (recursos sociais e outros recursos institucionais)		AS DIMENSÕES DE BEM-ESTAR						
		FÍSICO	EMOCIONAL	FINANCEIRO	ACADÉMICO & CARREIRA	SOCIAL & CULTURAL	AMBIENTAL	ESPIRITUAL
A	Actividades Extracurriculares		●		●	●	●	
	Alimentação em Cantinas			●				
	Alojamento em Residências Universitárias			●				
	Apoio no Desenvolvimento Vocacional				●			
	Apoio na Inserção Profissional				●			
	Apoio na Integração Académica		●	●	●	●		
	Apoio Médico	●	●					
	Associações de Estudantes				●	●		
B	Bolsas de Estudo			●	●			
C	Consultas de Psicologia/Consultas de Psiquiatria	●	●					
	Cursos de Português para Estrangeiros				●			
D	Desporto Universitário	●	●					●
	Disposições e outros apoios para grupos específicos				●			
E	Educação para a Saúde	●	●					
	Empréstimos			●	●			
I	Informação Académica				●			
O	Outros recursos e facilidades para a actividade de estudo				●			

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

Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social
Reitoria da Universidade do Porto

Comentários e sugestões: pdemee@reit.up.pt