

GUIA MENTORADO



BEM-VINDO AO GUIA DO MENTORADO!



MENTOR/A

Este guia tem como objetivo ajudar-te nesta etapa do Programa Mentorado. Irás encontrar informações importantes, dicas e sugestões de atividades no concelho de Oeiras.

MENTORANDO/A

Este guia também tem informações importantes para ti. Pretendemos que te incentive com dicas e sugestões de atividades para te divertires com o/a teu/tua mentor/a.

4 TEMÁTICAS TURÍSTICA | LAZER | DESPORTO | ESTUDO

ÍNDICE

02 TURÍSTICA

06 LAZER

11 DESPORTO

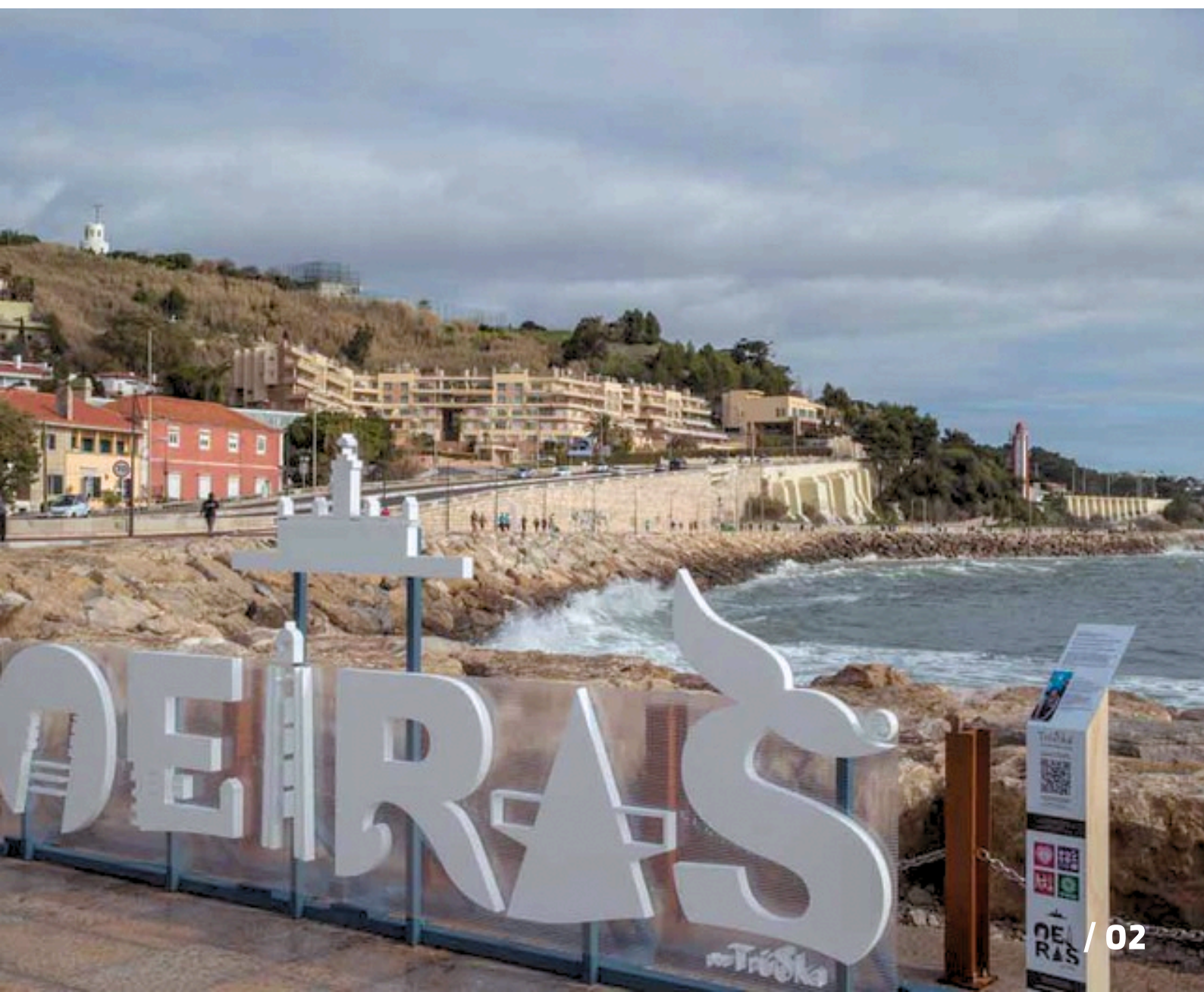
13 ESTUDO

15 FAQS DO MENTORANDO

MENTOR

SALVE!
SERVUS!
PRAVO! zivjo
LITONI!
LABASI!
CZESC!
TERE!
SALUTE!
SVEIKI!
SZIA!
你好!
HALLO!
PRIVET!
ISAKI!

TURÍSTICA





PALÁCIO E JARDINS DE MARQUÊS DE POMBAL

Localizado no centro histórico, o Palácio e os seus jardins envolventes são a maior atração cultural do concelho de Oeiras.



FÁBRICA DA PÓLVORA

**Localizada em Barcarena, na Fábrica da Pólvora
podes encontrar:**

Espaços verdes

Parques de Merendas

Restaurante / Bar

**Auditório ao Ar Livre -
Pátio do Enxugo**

**Exposição de
Arqueologia do Concelho
de Oeiras**

**Exposição Monográfica
do Povoado pré-histórico
de Leceia**

Viveiros Municipais

**Centro de Estudos
Arqueológicos da CMO**

**Museu da Pólvora Negra (ateliers,
Workshops, Teatros, etc)**

AQUÁRIO VASCO DA GAMA

Entre Algés e Cruz Quebrada-Dafundo fica aquele que é um dos espaços de conhecimentos mais antigos do país, de 1898. O Aquário caracteriza-se pelo destaque dado à diversidade da fauna marinha que ocorre em Portugal Continental e nos Arquipélagos dos Açores e da Madeira, com mais de 200 espécies.

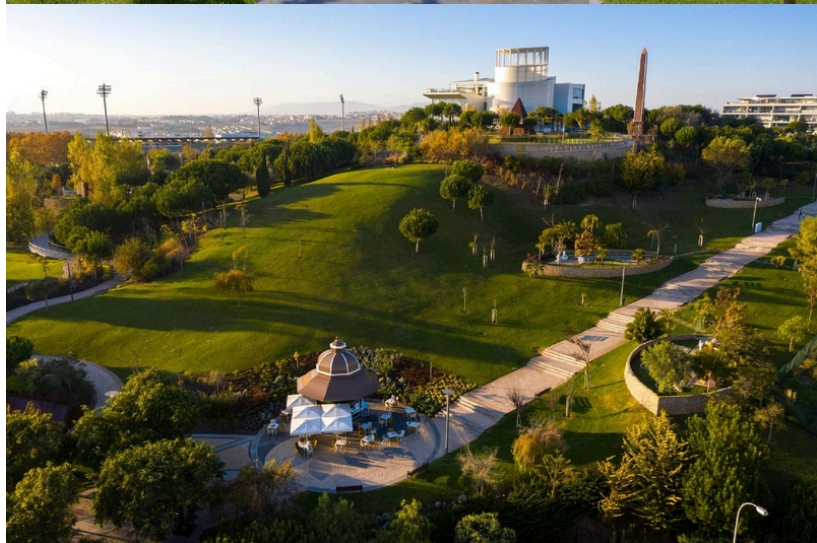


LAZER



PARQUE DOS POETAS

É um parque único que junta, no mesmo espaço, a poesia e a arte escultórica. Está dividido em três áreas, onde vais encontrar esculturas alusivas a 20 poetas do século XX, assim como poetas Trovadores, poetas ligados à Renascença e à época do Barroco e Romântico.



VERSO ROOFTOP LOUNGE

O incrível espaço fica no topo do Templo da Poesia, no Parque dos Poetas, com uma vista deslumbrante. É uma excelente opção para o pequeno-almoço, almoço ou jantar, a qualquer dia da semana. Se preferires, podes ainda aproveitar para tomar uma bebida.



PASSEIO MARÍTIMO DE OEIRAS

Mais conhecido como paredão, o Passeio Marítimo de Oeiras é um dos lugares mais fantásticos para passear, patinar, andar de bicicleta ou simplesmente desfrutar da vista para o mar.



COMPLEXO DESPORTIVO DO JAMOR

O Centro Desportivo Nacional do Jamor é um espaço multifuncional, que alia a prática desportiva ao lazer.





NIRVANA STUDIOS

No Nirvana Studios existem salas de ensaio para bandas e é possível assistir a vários espetáculos. Tem também disponível restauração.

NÚCLEO CENTRAL DO TAGUSPARK

No Núcleo Central do Taguspark tens uma vasta oferta de serviços, desde ginásio, esplanada ao ar livre, restauração, entre outros.



PRAIAS



Praia da Torre

Praia de Santo Amaro de Oeiras

Praia das Fontainhas

Praia Velha

Praia da Giribita

Praia de São Bruno

Praia da Cruz Quebrada

Praia de Algés

Praia da Laje

Praia de Paço de Arcos

Praia de Caxias

Praia do Dafundo

DESPORTO





TAEKWONDO - TÉCNICO POLO DE OEIRAS

Terças, quartas e sextas das 19h-21h,
pisso -1, junto à sala de jogos no Polo
de Oeiras.

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

CLUBE RECREATIVO LEÕES PORTO SALVO

Tens uma diversidade de
modalidades nos Leões de Porto
Salvo, como Futebol, Judo, Karaté,
Ténis de Mesa, entre outros.



Clube Recreativo
Leões de Porto Salvo

OEIRAS PADEL ACADEMY

O Oeiras Padel Academy tem um campo
exclusivo para a prática da modalidade.

As reservas podem ser feitas no Air
Courts ou presencialmente.

CARCAVELOS SURF SCHOOL

Para umas aulas de surf podes sempre
optar pela Carcavelos Surf School na
Praia de Carcavelos, bem perto do
Polo de Oeiras.



ESTUDO

Onde poderás estudar no Concelho de Oeiras?
Deixamos-te várias sugestões.





BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OEIRAS

Oeiras
25 minutos de percurso
(autocarro + a pé, do
Campus Taguspark)

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE S. DOMINGOS DE RANA

S. Domingos de Rana
30 minutos de percurso (autocarro,
do Campus Taguspark)



BIBLIOTECA TERESA E ALEXANDRE SOARES DOS SANTOS

Nova SBE
60 minutos de percurso (autocarro + a pé, do Campus Taguspark)



FAQS DO MENTORADO



POSSO FICAR ALOJADO/A EM RESIDÊNCIAS UNIVERSITÁRIAS?

A Universidade de Lisboa (ULisboa) disponibiliza um conjunto de 16 residências universitária para estudantes de Licenciatura ou Mestrado. O processo de candidatura bem como o de recandidatura, são realizados online através dos serviços de Ação Social da ULisboa.

ONDE POSSO ENCONTRAR OFERTAS DE ALOJAMENTO?

É comum encontrar apartamentos e quartos para arrendar por toda a cidade de Lisboa e Oeiras, sendo que os preços variam conforme a localização e as condições do imóvel. Poderás encontrar vários anúncios em sites para procura e alojamento, ou ainda nas redes sociais. Para além disso, perto da secretaria existem placards que poderás consultar onde entidades particulares afixam anúncios de quartos e/ou imóveis que têm para arrendar. Consulta o [site](#) para mais sugestões.



REPROVEI A UMA CADEIRA, E AGORA?

Não é o fim do mundo. No ano seguinte terás mais uma cadeira que o normal. Com organização conseguirás recuperar! Poderás conjugar essa cadeira com UCs do semestre do ano seguinte, desde que não ultrapasasses o máximo de 36 créditos no semestre.

TENHO MUITO TRABALHO E POUCO TEMPO, O QUE FAÇO?

Esta pergunta não tem uma resposta única, nem fácil. Pergunta a colegas de anos acima acerca da sua experiência, sobre como se organizaram para ter um melhor rendimento. Caso ainda surjam dúvidas, poderás ainda consultar o Núcleo de Desenvolvimento Académico (NDA), responsável pelo Programa Tutorado. Caso sejas estudante de mobilidade, deverás consultar o/a Coordenador/a de Mobilidade.



ONDE POSSO ESTUDAR?

Além das sugestões já dadas, existem várias salas de estudo e bibliotecas no Técnico - pergunta a outros/as colegas a mais usada pelo teu curso! A do Polo de Oeiras está aberta 24h, bem como o Aquário. Também tens espaços no Polo de Lisboa e fora do Técnico como Bibliotecas Municipais, Caleidoscópio (levar cartão do Técnico ou da ULisboa), Padaria Portuguesa, Gulbenkian, CCB, entre outros.

APESAR DE SER ALUNO/A DO POLO DE OEIRAS, POSSO UTILIZAR OS ESPAÇOS DE ESTUDO DO POLO DE LISBOA? E COMO POSSO LÁ CHEGAR?

Sim. O Técnico fornece um serviço de shuttle que faz a viagem entre os dois campi, mediante reserva no site, e cujo horário pode ser consultado.

ONDE POSSO ENCONTRAR MATERIAIS DE ESTUDO?

Na Secção de Folhas encontrarás à venda tanto sebatas, com matéria teórica e exercícios, como material escolar, desde folhas de teste a calculadoras. Existem também alguns repositórios online, onde poderás encontrar apontamentos, resumos ou outros materiais importantes para estudar.

HÁ FÉRIAS ENTRE PERÍODOS?

[Clica aqui para visualizares o Calendário Académico.](#)



ONDE POSSO PEDIR A DECLARAÇÃO DE MATRÍCULA?

As Declarações de Matrícula e Sub23 são geradas e assinadas digitalmente.

Poderás encontrá-las no repositório de ficheiros Institucional.

Quando a Declaração se encontrar disponível e assinada digitalmente, receberás um e-mail de aviso e instruções de acesso à mesma.

UM/A DOCENTE NÃO TEVE UMA ATITUDE CORRETA COMIGO. O QUE POSSO FAZER?

Deverás, em primeiro lugar, reportar a situação ao/à Delegado/a do teu Ano. Caso não possa ajudar, deverás contactar o/a Coordenador/a de Curso e, caso ainda não vejas a situação resolvida, contactar o Conselho Pedagógico. Caso sejas estudante de mobilidade, deverás contactar o/a Coordenador/a de Mobilidade. Em casos com implicações jurídicas, deverás contactar a Provedora do Ensino – poderás consultar todas as informações acerca deste Gabinete aqui.

PORQUE TENHO UM E-MAIL DO TÉCNICO?

O e-mail do Técnico é a via de comunicação oficial pela qual os/as docentes enviam informações sobre materiais de estudo, avaliações, entre outras. Também por aqui receberão e-mails de Delegados/as, órgãos de gestão e serviços do Técnico. Não esquecer que não conseguem receber e-mails com o `istID@tecnico.ulisboa.pt`, o e-mail oficial é `nome@tecnico.ulisboa.pt`.

EXISTE ALGUM GUIA COM INFORMAÇÕES ESSENCIAIS PARA QUEM ACABA DE ENTRAR NO TÉCNICO?

Sim! De forma resumida, o **Guia Estudante** apresenta as informações essenciais para o dia-a-dia de cada estudante ao longo do seu percurso académico, destacando-se os diversos temas: Informações Académicas; Bolsas e Apoios; Mobilidade Internacional; Representantes e Organizações Estudantis; Estágios/Emprego Para mais informações, clica no neste link.

ESTOU COM PROBLEMAS NO FÉNIX (OU QUALQUER OUTRO PROBLEMA INFORMÁTICO), COMO POSSO RESOLVÊ-LOS?

Pede ajuda a outro/a colega!
Poderás ainda contactar os Serviços de Informática que se situam no piso 1 do Polo de Oeiras ou si@tecnico.ulisboa.pt

COMO POSSO ACEDER À EDUROAM?

Deverás entrar com istxxxxx@tecnico.ulisboa.pt, onde o [istxxxxx](mailto:istxxxxx@tecnico.ulisboa.pt) corresponde ao Técnico ID, com a palavra passe correspondente ao Técnico ID.

COMO POSSO OBTER O MEU CARTÃO DE IDENTIFICAÇÃO DO TÉCNICO?

O pedido do Cartão do Técnico deverá ser feito através do Fénix (Pessoal>Cartão do Técnico).

Receberás um e-mail quando o teu cartão estiver pronto e deverás dirigir-te ao Apoio ao Estudante (Sala 0-53).



COMO POSSO USAR OS CAMPOS DESPORTIVOS DO IST?

O aluguer dos campos é da responsabilidade da AEIST e poderá ser feito na Secção de Folhas.

POSSO PRATICAR DESPORTO EM EQUIPAS DO TÉCNICO?

Há várias equipas desportivas coordenadas pela Associação de Estudantes. Para saberes mais, deves consultar o site da Associação de Estudantes na secção de desporto.

O QUE POSSO FAZER NO TÉCNICO PARA ALÉM DAS ATIVIDADES CURRICULARES?

Poderás procurar no Técnico, junto dos vários Núcleos de Estudantes (do curso ou projetos independentes), Associação dos Estudantes (cursos de línguas (GEFE), desporto universitário ou secções autónomas) e ainda junto do Apoio ao Estudante do Polo de Oeiras (Programa Mentorado e outras iniciativas) e NAPE (Programa Mentorado, NAPE Skills Factory, Alumni Talks, Programa Embaixadores do Técnico).

Conhece os núcleos [aqui](#).





COMO POSSO FAZER O PASSE?

Podes fazer o Cartão Lisboa Viva (10 dias úteis) em vários postos da Carris e estações do Metro assinaladas, sendo que poderás fazer o Cartão Lisboa Viva Urgente (1 dia útil) no posto do Arco Cego (podes apanhar o Shuttle que para na Alameda, o Arco do Cego é ao lado!) e noutras estações de metro assinadas.

QUANTO CUSTA O PASSE?

Para área metropolitana de Lisboa: 40€ (normal), 30€ (sub23), 16€ (sub23A).

Para apenas um município: 30€ (normal), 22,5€ (sub23), 12€ (sub23A).

É gratuito apenas para estudantes com residência fiscal em Lisboa com menos de 23 anos. Consulta [aqui](#).

TENHO DIREITO AO DESCONTO SUB23?

Caso sejas estudante de 1º ou 2º ciclo e tenhas menos de 23 anos, para beneficiar do desconto Sub23, deverás apresentar a Declaração Sub23 que é disponibilizada pela Área de Graduação na drive pessoal de cada aluno. Se fores estudante de Mobilidade, a declaração será emitida pelo Núcleo de Mobilidade e Cooperação Internacional (NMCI).

O QUE SIGNIFICA A SIGLA ENEE?

A sigla ENEE representa Estudantes com Necessidades Educativas Específicas, estando inseridos os/as estudantes que apresentem alguma condição que perturbe o seu sucesso académico, temporária ou permanente, num dos seguintes domínios: Motor, Auditivo, Psicológico, Neurológico, Doenças Degenerativas e Cognitivas ou Dificuldades de Aprendizagem.

COMO POSSO OBTER O ESTATUTO ENEE?

O requerimento deste estatuto deve ser realizado junto do Apoio ao Estudante do Polo de Oeiras, preenchendo os formulários específicos e apresentando a prova documental da sua condição. O pedido é posteriormente analisado pelo Conselho de Gestão, que define os apoios concebidos. Podes encontrar mais informações [aqui](#).

QUE OUTROS ESTATUTOS EXISTEM?

- Apoio Social a Mães e Pais Estudantes
- Bombeiro
- Confissões Religiosas
- Dirigente Associativo Estudantil/Juvenil
- Estudante Atleta do Ensino Superior
- Praticantes Desportivos de Alto Rendimento
- Trabalhador-Estudante

Consulta os documentos que precisas entregar para cada um deles.



NO 2º SEMESTRE E NOS RESTANTES ANOS, TAMBÉM VOU TER UM HORÁRIO JÁ FEITO?

Não. A partir do 2º semestre, são os/as próprios/as estudantes que realizam as inscrições nas UCs e fazem os horários. Há um período específico para tal e é tudo realizado no Fénix. Pede ajuda aos/às Mentores/as!

COMO POSSO ENCONTRAR AS SALAS DE AULA?

Podes pesquisar o nome da sala no Fénix em Gestão de Espaços. Também poderás contar com a ajuda do/a teu/tua Mentor/a ou ir à receção do Átrio.

COMO PAGO AS PROPINAS?

Depois da matrícula e inscrição, as referências bancárias para pagamento poderão ser consultadas na página pessoal de cada estudante no sistema FénixEdu.

POSSO FAZER PARTE DO NÚCLEO DO MEU CURSO LOGO NO 1º ANO?

Cada Núcleo de Estudantes tem o seu próprio período de recrutamento pelo que o ideal é sempre falar diretamente com o Núcleo. Podes aqui encontrar a lista dos núcleos.



SE TIVER QUESTÕES RELACIONADAS COM OS MEUS ESTUDOS NO TÉCNICO, ONDE ME DEVO DIRIGIR?

A gestão de programas de mobilidade é da responsabilidade do Núcleo de Mobilidade e Cooperação Internacional (NMCI). Poderás encontrar este serviço no Pavilhão Central do Polo de Lisboa, junto à Fnac.

SOU ESTUDANTE DE MOBILIDADE E TENHO QUESTÕES SOBRE O LEARNING AGREEMENT, O QUE DEVO FAZER?

O Plano de Estudos deve ser validado quer pela instituição de ensino de origem como a de destino. Caso queiras alterar o Learning Agreement, deverás preencher o impresso próprio no início do semestre e entregar no Núcleo de Mobilidade e Cooperação Internacional (NMCI).

É ORGANIZADO ALGUM TIPO DE ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO?

O Apoio ao Estudante do Polo de Oeiras organiza atividades no início de cada semestre. O NAPE organiza várias atividades durante a Orientation Week e também ao longo do ano letivo. Poderás também encontrar outras iniciativas através da [Erasmus Student Network Lisboa \(ESN\)](#).



COMO ME POSSO INSCREVER EM OPÇÕES LIVRES?

A inscrição deverá ser feita juntamente com a inscrição nas restantes disciplinas, no Fénix, no período de inscrições no semestre. Não será necessária aprovação do/a Coordenador/a de Curso, nas disciplinas oferecidas pelo IST.

AS DISCIPLINAS DE OPÇÃO TERÃO VAGAS LIMITADAS?

Não está previsto a existência de numerus clauses nas UCs, exceto em casos devidamente justificados.

POSSO INSCREVER-ME EM OPÇÕES LIVRES NOUTRAS ESCOLAS DA UNIVERSIDADE DE LISBOA?

Sim, será possível fazê-lo, desde que a inscrição nessas disciplinas tenha aprovação do/a Coordenador/a de curso.

COMO FUNCIONA O PROCESSO DE ATRIBUIÇÃO DE TESE DE MESTRADO E ESCOLHA DE ORIENTADOR/A?

Na tua página de estudante do Fénix vais encontrar uma secção destinada à candidatura a dissertação. Aí encontrarás uma lista com os vários temas disponíveis, os/as respetivos/as orientadores/as e uma breve descrição do trabalho a desenvolver. Poderás alternativamente entrar diretamente em contacto com Docentes que gostarias que fossem teus/tuas orientadores para procurar temas que possam ter disponíveis.



SE PEDIR ESTATUTO TRABALHADOR-ESTUDANTE QUE BENEFÍCIOS E OBRIGAÇÕES TEREI?

Os/As trabalhadores-estudantes não têm um número mínimo obrigatório de inscrições em unidades curriculares. Os/As trabalhadores-estudantes não prescrevem, no entanto, perdem os seus direitos quando não obtiverem aproveitamento em 2 anos consecutivos ou 3 interpolados (entende-se por aproveitamento escolar quando o/a estudante transita de ano ou obtém aprovação em pelo menos metade das disciplinas em que o/a trabalhador-estudante estiver inscrito/a - arredondando, se necessário, por defeito). Os/As trabalhadores-estudantes têm acesso à Época Especial de exames, podendo-se inscrever a um conjunto de unidades curriculares que não exceda os 15 ECTS.

Verifica esta página para saberes como o requerer.



O QUE É UMA HACS/HASS?

As HACS são unidades curriculares nas áreas de Humanidades, Artes e Ciências Sociais. As ciências sociais ajudam engenheiros/as, cientistas e arquitetos/as compreender a sociedade em que se inserem, como funciona e quais as suas necessidades. As Artes estimulam a criatividade e o engenho enquanto as Humanidades exercitam desde o pensamento crítico à comunicação.

É NECESSÁRIO CANDIDATAR-ME ÀS HACS?

Sim, para as unidades curriculares de HACS. As candidaturas decorrem em dois momentos durante o ano letivo (um em cada semestre) sendo que cada estudante deverá candidatar-se no semestre anterior ao que irá realizar uma destas disciplinas. Poderão ser escolhidas até 6 unidades curriculares ordenadas consoante a preferência.

VOU TER ENTRADA DIRETA PARA O MESTRADO DO MEU CURSO?

Não. Para entrada em Mestrado, é necessário fazer uma candidatura e há uma seriação, de acordo com a média da Licenciatura, a afinidade do curso de Licenciatura e a faculdade de origem.

O QUE É UM PROJETO INTEGRADOR?

O Projeto Integrador de 1º Ciclo poderá ser realizado como: Projeto em empresa (localizado numa empresa ou no IST), Projeto científico (localizado num instituto de ID ou no IST, com um/a mais estudantes) ou Projeto CAPSTONE (com vários/as estudantes de cursos diferentes originado pela Comissão CAPSTONE).
Nota: As modalidades e funcionamento do PIC1 dependem da oferta curricular de cada curso.



O QUE É UM MINOR?

Um Minor (18 ECTS) agrega um pequeno conjunto de disciplinas de um determinado âmbito que visa conferir multidisciplinaridade, diversidade e flexibilidade curricular ao curso. Poderás consultar a [lista de Minors](#).

É OBRIGATÓRIO FAZER UM MINOR?

A realização de um Minor não é obrigatória, pelo que será uma escolha tua. Todos os cursos têm um conjunto de Opções Livres que, consoante o curso, poderá ir de 18 a 30 ECTS. Sendo um Minor creditado em 18 ECTS, poderás optar por preencher os (pelo menos) 18 ECTS de Opções Livres com um Minor ou com quaisquer outras disciplinas.

COMO ME POSSO INSCREVER NUM MINOR?

Existe um processo de candidatura associado que decorre na plataforma Connect, dado que alguns Minors podem ter vagas limitadas. Para além desta candidatura, deverás depois inscrever-te no Minor, juntamente com as restantes disciplinas, no Fénix. Nota que a inscrição num Minor não necessita de aprovação prévia por parte da Coordenação de Curso.



Dúvidas ou sugestões, contacta-nos.

apoioaestudante-tagus@tecnico.ulisboa.pt

