



“STRESSSSSSADO... EU ??”

APRENDA A GERIR
O STRESS ACADÉMICO!

2ª EDIÇÃO

O QUE É O STRESS ?



“O stress é o tempero da vida: Sem stress, a vida não tem excitação, desafios, nem sentido de aventura.”

HANS SELYE

A realidade da vida universitária pode assumir-se como sendo mais difícil e stressante do que a maioria das pessoas inicialmente antecipa, já que há um grande número de estudantes que prevêem a transição de forma positiva, mas muitas vezes pouco realista. Para promover a sua integração e adaptação ao novo contexto de ensino, os estudantes terão que adquirir um conjunto de competências de forma a dar uma resposta eficiente às novas exigências, nomeadamente, alterações na sua rede social (especialmente os que se encontram deslocados), nos métodos de ensino-aprendizagem, no desempenho de novos papéis e na vivência de novas experiências.

A palavra stress é citada com muita frequência, sendo comum sentir stress no quotidiano. No entanto, quando se trata de o definir a tarefa é mais difícil. Hans Selye, um dos pais da teoria do stress, definiu stress como “uma resposta não específica do corpo para qualquer solicitação que lhe é feita”. A solicitação pode ser uma ameaça, um desafio ou qualquer outra mudança que obriga o corpo a adaptar-se.

Num sentido amplo, o stress pode ser definido como um “processo complexo através do qual um organismo responde aos acontecimentos que fazem parte da vida do dia-a-dia, susceptíveis de ameaçar ou de por em causa o bem-estar desse organismo” (Gatchel, Baum & Krantz, 1989, cit. in Ribeiro, 2005).

A designada reacção de stress, conhecida como reacção “luta-fuga”, é uma resposta natural do organismo perante situações que impliquem mudança. O aumento de adrenalina produzido em situações geradoras de stress origina energia para atingir metas. Neste sentido o stress pode ser encarado como positivo, na medida em que promove a adaptação humana. No entanto, se o stress for excessivo pode causar efeitos sérios na saúde, podendo ser experienciados problemas alimentares ou de sono, cefaleias, tensão muscular, fadiga, baixa concentração e frustração, entre outros.

Deste modo, é inegável que o stress faz parte do quotidiano, podendo ser causado tanto por acontecimentos positivos como negativos. Porém, torna-se um problema quando interfere com o bem-estar e a capacidade produtiva. Por isso, a capacidade para lidar com o stress é vital para o bem-estar físico, emocional, social e académico!

Compreender o stress pode ajudar a lidar com ele. Com este propósito sugere-se:

- Entender as causas e efeitos do stress na vida
- Descobrir formas de reduzir o stress
- Facilitar o acesso a recursos que promovam o bem-estar

Ao longo deste guia, cujo objectivo é ser um manual prático, são identificadas algumas fontes (2.) de stress típicas do percurso académico, e possíveis manifestações (3.) que podem ocorrer em situações de stress, a nível físico, psíquico e comportamental. Apresentam-se ainda algumas estratégias (4.) para lidar melhor com o stress e, por último, dá-se a conhecer quais os recursos (5.) que a U.Porto dispõe para o ajudar a melhorar o bem-estar e a responder a situações de stress.

**FONTES DE STRESS
NO ENSINO SUPERIOR/U.PORTO**



Associadas à transição para o Ensino Superior surgem habitualmente mudanças que implicam alterações na forma como os estudantes lidam com o seu meio. Para além das mudanças que ocorrem na passagem da adolescência para a idade adulta, os jovens confrontam-se com um novo contexto de ensino que os desafia inevitavelmente a desenvolver novos papéis e a modificar os anteriores, quer na dimensão académica quer na dimensão pessoal da sua vida. Os desafios/dificuldades com os quais os estudantes mais frequentemente se confrontam com o ingresso no ensino superior podem ser agrupadas de acordo com os seguintes domínios:

Domínio académico

Dotado de maior grau de exigência, implicando o desenvolvimento de novas competências;

Domínio social

Em que é exigido o estabelecimento de novos relacionamentos e interações, colocando à prova as competências de assertividade e a resistência à solidão;

Domínio pessoal

Que pode estimular o reforço da identidade, o desenvolvimento da auto-estima, assim como uma compreensão mais personalizada do mundo, uma vez que o estudante se confronta com novas oportunidades;

Domínio vocacional

Onde principalmente se destacam a opção do curso e o investimento num projecto profissional.

Em cada um destes domínios, existe uma diversidade de situações que poderão desencadear níveis mais elevados de stress, encontrando-se de seguida a referência a algumas, de forma a poder antecipar ou prevenir eventuais dificuldades.

Identificar as Fontes de Stress

Integração Académica

- conhecimento, acesso e utilização dos recursos institucionais
- horário de atendimento/funcionamento dos serviços
- diferença nos métodos de ensino-aprendizagem
- adaptação ao ambiente académico, social e cultural
- participação na vida académica
- contactos com um elevado número de pessoas, novos conhecimentos e amigos
- o (re)começo das aulas e/ou de férias

Mudança de residência e/ou adaptação a uma nova cidade/país

- procura de alojamento
- localização e condições de alojamento
- viver com outras pessoas
- partilha de espaços e objectos
- adaptação a rotinas de vida dos outros residentes
- gestão de conflitos
- distribuição/gestão de tarefas domésticas
- viver sozinho
- adaptação a novos ritmos e hábitos ou costumes
- organização da vida diária: aprendizagem, implementação e gestão de tarefas
- redução da vida social/isolamento
- incapacidade económica para fazer face às despesas de estudo e à sua subsistência
- separação face à família e grupos de amigos
- aprendizagem de uma nova língua
- adaptação a uma nova cultura
- adaptação ao clima
- estadia na cidade/país escolhido não corresponde às expectativas

Avaliação Académica

- preparação para as provas
- situações de avaliação
- testes/exames escritos/orais
- apresentação de trabalhos
- recepção de resultados
- o tempo de espera
- a recepção de um resultado negativo ou inesperado
- dar a conhecer um resultado menos positivo às outras pessoas
- revisão de provas

Relações Interpessoais

Com os Docentes

- participação na sala de aula
- apresentação de dúvidas/orientação em atendimento individual

Com os Funcionários

- solicitação de informações ou outros pedidos
- falta de disponibilidade do funcionário
- tempo de resposta
- atitude do funcionário a nível relacional
- qualidade técnica da resposta (insatisfação perante a resposta ou desadequação da resposta)

Com os Pares

- conflito/confronto com interesses diferentes
- iniciar/manter/terminar relações de amizade/namoro
- realização de trabalhos de grupo
- conciliação de pessoas de grupos diferentes
- perda/doença/morte

Com a Família

- conflitos e ambiente familiar
- expectativas ao nível académico, pessoal e social
- mudança de rotinas e rituais
- autonomização e independência face aos pais
- precariedade sócio-económica do agregado familiar
- gestão do orçamento familiar
- perda/doença/morte

Vida Pessoal

- gestão financeira
- adequação do ritmo e método de trabalho
- gestão do tempo e conciliação de diferentes actividades e responsabilidades:
 - académicas/domésticas
 - familiares
 - profissionais
 - lazer
- equilíbrio da saúde física e mental
- fadiga, cansaço, sono
- deficiência física ou sensorial
- doença
- perturbações alimentares
- pensamentos/attitudes negativos
- comportamentos de risco
- sexualidade

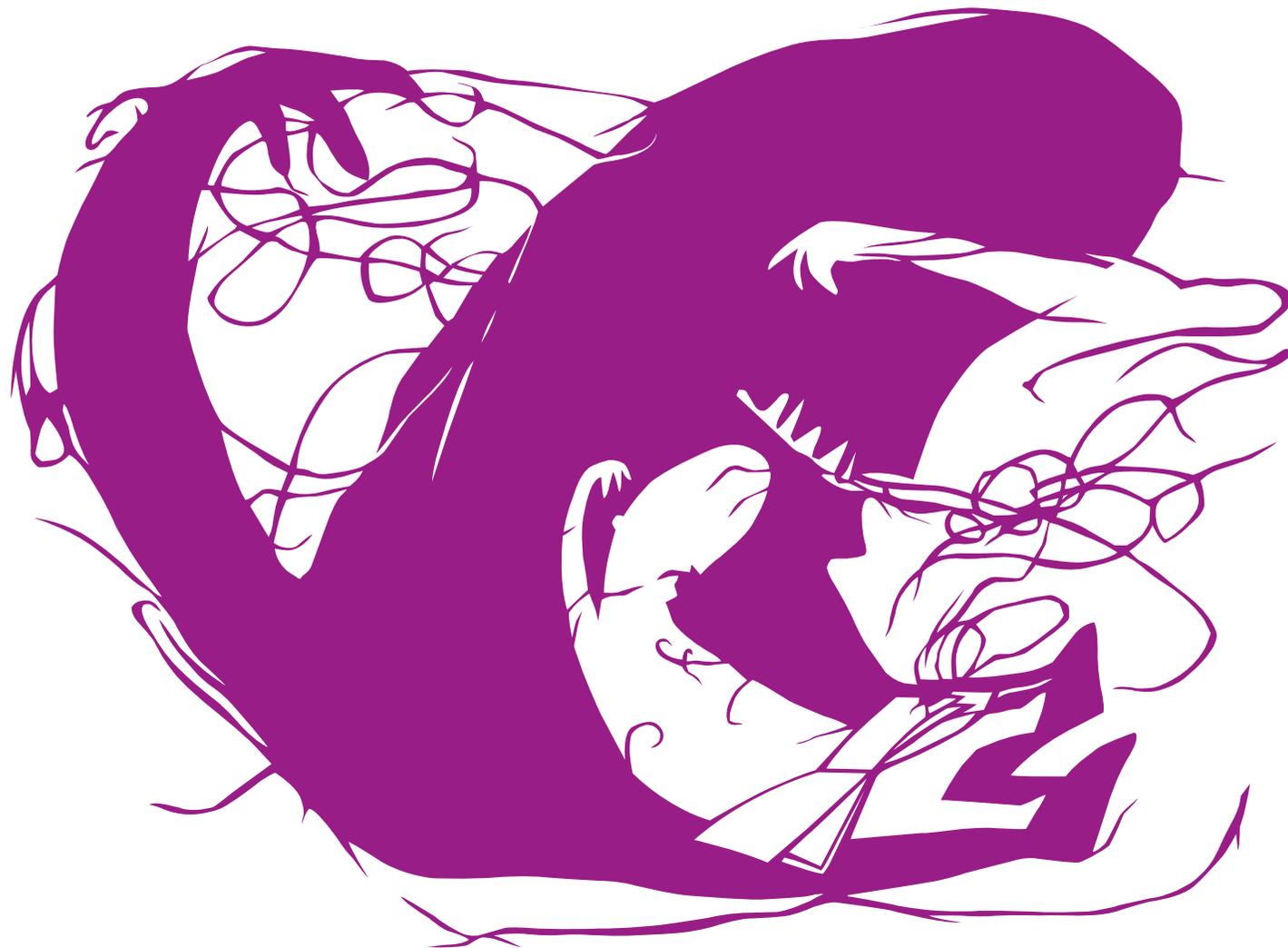
Projecto Vocacional/Profissional

- o curso escolhido não corresponde às expectativas
- mudança de curso/transfêrencia de estabelecimento de ensino
- escolha de disciplinas opcionais
- escolha do campo profissional dentro da área de formação
- integração profissional
- procura de estágio/emprego
- processos de selecção e recrutamento
- conciliação de processos de recrutamento com actividades lectivas (e.g. aulas, exames, trabalhos de grupo)
- escolha entre várias oportunidades de emprego
- recepção de respostas negativas ou ausência de resposta a processos de recrutamento
- informação sobre a contratação de colegas
- participação em programa de mobilidade (partida/retorno)
- regresso à cidade/país de origem após a conclusão do ciclo de estudos

As fontes que podem desencadear stress variam de pessoa para pessoa, mediante a percepção das mesmas e os contextos em que se inserem! É importante identificá-las de forma a usar as melhores estratégias!

Em síntese, e segundo Lazarus e Launier (1978, cit. *in* Ribeiro, 2005), “para que um acontecimento seja stressor, tem de ser apreciado como tal, ou seja, se um acontecimento não for apreciado por um indivíduo como stressor esse indivíduo não sentirá stress.”

STRESS: COMO SE MANIFESTA



O exposto no ponto anterior [“fontes de stress”] permitiu identificar as várias situações que podem levar ao desencadeamento de uma reacção de stress. De modo simplificado, pode-se afirmar que perante um estímulo stressor (exame, conflito relacional, etc), o indivíduo desencadeia uma resposta psicofisiológica na tentativa de compensar/reequilibrar o seu organismo. Porém, quando essa resposta inicialmente adaptativa se prolonga começam a aparecer sinais e sintomas que evidenciam tensão e desequilíbrio. Esta reacção tem vários componentes que é necessário conhecer, nomeadamente o físico, o psicológico e o comportamental. O quadro que se segue apresenta os sinais e sintomas mais frequentes, embora variáveis de indivíduo para indivíduo.

Sinais e Sintomas de Stress		
Físicos	Psicológicos/emocionais	Comportamentais
<ul style="list-style-type: none"> • Insónias ou hipersónia • Dores de cabeça • Aumento da frequência cardíaca/palpitações • Problemas gastrointestinais (obstipação e diarreia) • Transpiração das mãos e pés • Tremores • Fadiga • Tensão/dor maxilar, muscular (ombros, pescoço, costas e peito) • Perda ou aumento de apetite/peso • Problemas dermatológicos • Dor no peito • Dificuldades respiratórias • Problemas sexuais 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedade ou tensão • Irritabilidade • Dificuldade de concentração/memorização • Dificuldade em tomar decisões • Impulsividade • Baixa auto-estima • Ataques de pânico • Tristeza/Depressão • Perda de interesse sexual • Preocupação excessiva • Raiva • Culpa • Insegurança • Pessimismo • Confusão • Alterações do humor 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de consumo de álcool, tabaco ou outras drogas • Chorar mais que o habitual • Alteração do comportamento habitual (praguejar, falar alto, roer as unhas, ver TV em excesso). • Isolamento • Agressividade (auto e hetero dirigida) • Conflitos interpessoais • Diminuição do desempenho

(Adaptado de: Cornell University -Gannett Health Services)

A manifestação do stress varia de pessoa para pessoa. É importante cada indivíduo saber identificar o seu padrão de resposta habitual ou mais frequente.

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O STRESS



Tendo sido apresentadas as causas e manifestações do stress, irão agora ser abordadas algumas formas de o gerir a um nível óptimo compatível com o seu bem-estar pessoal, social e académico.

Não há respostas mágicas, nem universais, assim as soluções variam conforme as características individuais.

A primeira questão que se coloca é: como saber o que é melhor para si e para a sua situação? Indicam-se alguns passos que pode usar para desenvolver o seu próprio programa anti-stress.

Passo 1

Identificar as situações em que sente stress e respectivas causas.

Passo 2

Avaliar como se sente quando está stressado.

Passo 3

Analisar de que forma pode reduzir o stress (de seguida damos sugestões que pode adequar em função do que fizer mais sentido para si).

Passo 4

Praticar a(s) estratégia(s) que escolheu de forma persistente até alcançar os resultados desejados.

Passo 5

Recorrer aos apoios disponíveis na U. Porto, de forma a potenciar o sucesso das estratégias escolhidas.

Saber comunicar

Estudar na U.Porto implica estar integrado e relacionar-se com as pessoas do meio académico, tanto com os colegas como com os professores e funcionários. Nas relações humanas a comunicação é uma constante, sendo que a adopção de uma comunicação eficaz com os outros conduz ao respeito por si e pelos outros e contribui para uma boa integração social e académica.

Sugestões para uma boa Comunicação

- Pronuncie as palavras correcta e claramente.
- Evite falar muito alto ou muito baixo!
- Evite falar muito depressa ou muito devagar.
- Concentre-se na mensagem e levar o outro também a fazê-lo.
- Seja breve.
- Use palavras simples.
- Mostre-se interessado.
- Sorria e seja simpático.
- Utilize termos que sejam entendidos pelo interlocutor.
- Acompanhe as palavras por gestos.
- Reformule o que o interlocutor disse para se certificar que compreendeu a mensagem.
- Pergunte ao interlocutor: "Fui claro?" Em vez de: "Compreendeu?"
- Mostre um olhar interessado e olhe para o interlocutor.
- Adapte a mensagem ao interlocutor.
- Fale de forma positiva, evite a palavra "Não"!

(Fachada, 2000)

Pode acontecer que a entrada na faculdade exija um afastamento da sua cidade, da sua casa e a necessidade de partilhar novos espaços habitacionais. Viver com pessoas e em locais que não se conhece bem pode exigir mudança de hábitos, novas regras e a adopção de novos comportamentos. Para que tudo aconteça de modo positivo sugerem-se algumas pistas.

Para viver num alojamento partilhado...

- Estabelecer com o seu colega de quarto regras quanto a fumar, beber, receber amigos, partilhar refeições, ver televisão, ouvir música. É importante que se respeitem mutuamente.
- Ser franco, expressar abertamente as opiniões e sentimentos.
- Se os outros estudantes/residentes o incomodam com barulho ou outras actividades tente convocar uma reunião para clarificar regras e chegar a um acordo.
- Apresentar soluções e não somente queixas.
- Ser tolerante e respeitar diferentes opiniões e hábitos.
- Partilhar informação pessoal com o seu colega de quarto para que ele saiba reconhecer os seus sinais emocionais.

(Adaptado de: Princeton University - University Health Services)

Saber gerir conflitos

Por vezes o relacionamento com os outros pode levar ao confronto de ideias/vontades diferentes. Este confronto pode originar conflitos que podem ser mais ou menos difíceis de resolver e, eventualmente, podem causar-lhe ansiedade.

Os conflitos devem ser enfrentados e resolvidos eficazmente e não evitados. Tendo em conta o facto do conflito ser um fenómeno que pode ocorrer no quotidiano, gerado a partir de pontos de vista diferentes, não tem necessariamente um carácter negativo. Poderá assim representar uma oportunidade de crescimento e coesão entre as pessoas, potenciando o desenvolvimento de capacidades sociais, de uma maior capacidade de comunicação e do sentido de autonomia.

A resolução de conflitos pode ser classificada de acordo com duas dimensões: assertividade (grau em que cada parte tenta satisfazer os seus interesses próprios) e a cooperação (grau em que ambas as partes tentam satisfazer os interesses do outro). Do cruzamento entre as duas dimensões resultam cinco estilos de gestão do conflito: competição, acomodação, compromisso, colaboração e evitamento:

Competição

Reflecte a tentativa de satisfazer os próprios interesses à custa dos interesses dos outros.

Acomodação

Consiste na tentativa de satisfazer os interesses do outro, negligenciando os próprios.

Compromisso

Representa a tentativa de satisfazer, moderada mas incompletamente, os interesses de ambas as partes.

Colaboração

Consiste na tentativa de satisfazer completamente os interesses de ambas as partes.

Evitamento

Consiste em o indivíduo ignorar ou negligenciar os interesses de ambas as partes.

Algumas técnicas de resolução de conflitos

- a imposição (unilateral da solução);
- a cedência (de uma das partes às exigências das outras);
- a inacção (uma ou ambas as partes decidem nada fazer, na crença de que o tempo trabalhará a seu favor);
- a mediação por uma terceira parte (alguém não envolvido no conflito é aceite como um modo de auxílio à clarificação da disputa e à abertura de canais de comunicação entre as partes em conflito);
- a negociação (onde procuram encontrar uma plataforma de acordo que evite a confrontação directa e eventualmente violenta, através de uma sequência de exigências e de cedências acerca daquilo que as opõe).

Apesar da diversidade de opções relativas à resolução do conflito, a negociação é a técnica considerada como sendo a mais eficaz, para ambas as partes.

Em suma, existem algumas etapas para lidar com o(s) conflito(s):

(1) Diagnosticar a natureza do conflito

Tendo em conta o impacto pessoal que o conflito pode gerar, uma estratégia poderá remeter para a análise do problema, no sentido de perceber quais as causas (diferenças de valor, factos ou situações) do mesmo; analisar igualmente se a outra parte envolvida é capaz de apoiar na resolução do conflito;

(2) Envolver-se no confronto

As partes envolvidas poderão definir o momento mais adequado para se encontrarem; deve haver de ambas as partes vontade de resolver o conflito, sendo que cada parte pode reflectir e expressar sobre: (1) o que a outra parte fez e em que medida isso o afectou e (2) sobre o que gostaria que a outra fizesse;

(3) Escutar

Para negociar soluções satisfatórias é necessário compreender completamente as necessidades das outras pessoas e, para tal, é necessário saber escutar;

(4) Resolver o problema

As partes devem sentir-se livres de sugerir e apresentar qualquer solução. A solução escolhida (depois de a analisar criticamente) deve ser a que melhor satisfaça os interesses de todos os implicados no conflito.

(Fachada, 2000)

Relativamente às consequências que advêm das situações de conflito, estas podem ser positivas, sendo potenciadoras de criatividade e de mudança; no entanto, podem igualmente gerar consequências negativas, pela utilização de táticas "desleais" ou pela sua não resolução/resolução ineficiente. Neste sentido, os resultados possíveis para os intervenientes numa situação de conflito poderão ser de três tipos:

Perda/perda

Esta situação acontece quando as partes cedem uma à outra, sendo o resultado final incoerente com as posições iniciais; ou quando uma terceira pessoa, com mais poder, intervém e põe fim ao conflito de um que não respeita as necessidades/interesses de nenhuma das partes;

Ganho/perda

Nestes casos, uma das partes atinge os objectivos pretendidos, impedindo assim a outra parte de os atingir;

Ganho/ganho

Esta situação só é possível quando o conflito é transformado em problema e as partes envolvidas aceitam mutuamente que podem ganhar alguma coisa, se efectivamente se conseguirem empenhar na resolução da situação.

Cuidar das suas relações

É consensual que as relações de maior proximidade são uma base essencial para o bem-estar psicológico e social. Uma relação próxima satisfatória parece ser fonte importante para o sentimento de felicidade e significado para a vida. Contrariamente, o isolamento pode constituir um factor de risco para a saúde física e mental.

O ingresso no mundo académico pode implicar afastamento das pessoas mais próximas. Tente dar continuidade a estes laços pois são fonte de coragem e confiança.

Se está longe de casa pode ser importante...

- Faça uma gestão adequada do seu tempo de forma a falar pelo menos uma vez por semana com a família e amigos. Este contacto ajuda-o a partilhar as suas emoções, a manter laços afectivos, a conhecer o que está a acontecer na vida das pessoas que gosta e mostrar-lhes o que se passa consigo.
- Convide amigos para o visitar. Partilhe temas e interesses da vida académica. Estabeleça novos laços.
- Coloque fotos da família e amigos: partilhe memórias com as pessoas que o visitam.
- Prepare receitas de culinária que lhe façam lembrar a sua casa.
- Participe num grupo ou associação onde possa partilhar os mesmos valores e interesses.

(Adaptado de: Princeton University - University Health Services)

O suporte da família e amigos é muito importante para enfrentar novos desafios. Assim pode ser necessário:

- Preservar e valorizar as relações que contribuem para o bem-estar e evitar as que trazem mau estar, tristeza ou baixa auto-estima.
- Evitar circunscrever as relações de proximidade a uma só pessoa.
- Promover a comunicação nas suas relações, reflectindo e exprimindo abertamente o que sente, nomeadamente em relação a questões íntimas ou situações de conflito.
- Procurar formas alternativas de comunicação (cartas, e-mail e telefone) caso as pessoas mais importantes vivam longe de si.
- Aproveitar a vida social e académica: concertos, festas, cinema, teatro, etc.

As relações positivas são fonte de bem-estar e crescimento. No entanto nem todas as relações são promotoras de segurança e afecto. Pode acontecer que nos sintamos ligados a pessoas que nos desvalorizam e subestimam. Seguem-se alguns indicadores que possibilitam o reconhecimento de aspectos menos positivos nas relações.

Como reconhecer os indicadores menos positivos nas relações

- Falta de comunicação. Não se sente confortável para exprimir as suas emoções.
- Situações de abuso e/ou coação sexual.
- Dificuldade em expressar as emoções.
- Manipulação psicológica.
- Controlo excessivo (exemplo: ciúme e desconfiança excessiva e possessão).
- Crítica frequente, uso de palavras pouco apropriadas (calão).
- Ausência de envolvimento na relação.
- Exploração material e /ou financeira de um dos elementos do casal.

(Adaptado de: Princeton University - University Health Services)

A verdadeira intimidade implica comunicação, reciprocidade, confiança, aceitação e respeito mútuo. Quando a relação com o outro se caracteriza por sentimentos negativos como o medo, desconfiança, e excessivo controlo, pode-se estar perante uma relação de violência.

Quando reconhecer os sinais de violência numa relação

A sua relação de namoro é potencialmente perigosa quando

- Há medo de que o companheiro se zangue.
- Se sente responsabilidade excessiva pelos sentimentos e comportamentos do companheiro.
- Existe grande isolamento por parte de um dos elementos do casal comparativamente com o companheiro.
- Todos os pedidos do companheiro são satisfeitos com receio de que ele fique transtornado.
- Desconfia-se que o comportamento abusivo vai fazer parte da relação a dois.
- Existe medo de terminar a relação porque o companheiro ameaça com o suicídio ou outro tipo de violência.
- Neste casos é importante considerar falar com um amigo e/ou pedir ajuda profissional.

(Adaptado de: Princeton University - University Health Services)

Paradoxalmente, as pessoas que são maltratadas nas relações, tendem a permanecer demasiado tempo nelas. Muitas vezes existem ameaças e medo de tomar uma decisão. Noutros casos existe uma falsa crença em expectativas de mudança.

Mitos e factos associados às relações de violência

Mito 1

Se ama de verdade alguém isso é suficiente para mudar o seu comportamento abusivo.

Facto

Você não é responsável pelo comportamento do outro e não tem culpa.

Mito 2

Se eu ficar com ele, ele vai melhorar, vai deixar de ser “mau”.

Facto

Muitas pessoas permanecem nas relações de abuso por diversas razões como pressão, amor, medo, dependência económica, não reconhecendo por vezes que a relação é abusiva e acreditando que o abusador pode mudar.

Mito 3

Só é abuso quando existem danos físicos.

Facto

O abuso emocional e verbal pode ser tão devastador como o físico. Nenhuma forma de abuso ou controle deve ser tolerada.

Mito 4

Ciúmes e possessão são sinais de verdadeiro amor.

Facto

Ciúmes e posse são sinais que o seu companheiro a vê como posse. É um sinal precoce muito comum numa relação de abuso.

Mito 5

Uma relação de abuso não ocorre entre um casal do mesmo sexo.

Facto

Existem companheiros abusadores nas relações hetero, homo e bissexuais.

(Adaptado de: Princeton University – University Health Services)

Quando questionar uma relação

Se sente que:

- Está na relação porque o outro precisa.
- Os conflitos não se resolvem.
- Sacrificam-se todas as outras relações porque o namorado pede.
- A auto-estima diminui como resultado desta relação.
- Há uma pressão para fazer coisas que não se gosta ou não se quer, como sexo, faltas às aulas ou evitar a família.
- Ambos são constantemente críticos, magoam ou abusam mutuamente.

(Adaptado de: Princeton University – University Health Services)

Pode ser importante repensar as relações de proximidade, especialmente as que não dão conforto, afecto e bem-estar. Falar com pessoas, partilhar a dor, pedir ajuda são alternativas à vergonha e à passividade e podem potenciar a mudança.

Cuide de si – adopte um estilo de vida saudável

A agitação da vida académica (exames, trabalhos, seminários, praxes...) pode acarretar noites mal dormidas, refeições apressadas, consumos e abuso de tabaco e álcool. Estes comportamentos de desleixo com o auto-cuidado podem colocar em segundo plano a saúde. Esta deve ser uma prioridade na gestão da vida pessoal. Cada um é responsável pelos comportamentos que adopta. O estilo de vida pode contribuir para o stress excessivo. É importante fazer escolhas que o tornem mais resistente ao stress e que aumentem as suas defesas imunológicas, tais como: um sono repoussante, uma alimentação equilibrada e um exercício físico regular.

Sono

Um sono tranquilo e regular é essencial à sobrevivência humana. Embora pareça que o sono é passivo e, por vezes, conotado por alguns como um desperdício, é um momento de grande reparação orgânica, sobretudo do sistema nervoso e imunológico. A quantidade de sono que cada pessoa precisa para recuperar depende de vários factores, incluindo a idade e o tipo de actividade. Os jovens podem precisar de cerca de 9 horas de sono e na idade adulta varia entre as 7 às 8 horas, embora existam pessoas com um padrão de sono de menos horas, para as quais 5 hora de sono é suficiente. A investigação tem demonstrado que a privação do sono é perigosa, podendo

conduzir à falta de concentração, fadiga corporal entre outras queixas. A falta de sono afecta a nossa memória, concentração e estado de humor.

- Avalie o seu descanso: quantas horas está a dormir? Quantas necessita?
- Durma o número de horas necessário e regularize o seu horário de sono.

Sugestões para um boa noite de sono

- Diminua o consumo da cafeína e de outras substâncias estimulantes.
- Faça exercício físico regular durante o dia.
- Ouça música relaxante ou faça relaxamento através de exercícios, música, leitura, banho quente antes de dormir.
- Controle a luminosidade e a temperatura no quarto de dormir.
- Utilize colchão, almofada e roupa confortável para dormir.
- Concentre-se em pensamentos e imagens positivas.

Se tiver problemas persistentes com o sono (dificuldade em adormecer e/ou acordar muito cedo) consulte um médico.

A cafeína ou outros estimulantes não substituem os efeitos negativos da privação do sono.

(Adaptado de: Direcção Geral da Saúde, Divisão da Promoção e Educação para a saúde, 2004-2010)

Alimentação

A adopção de hábitos alimentares saudáveis não é sinónimo de uma alimentação “sem cor, nem sabor”. Ao contrário desta crença a alimentação saudável traduz-se por diversidade de alimentos. A roda dos alimentos é um bom guia para a escolha alimentar diária.

Para além da necessidade de adoptar uma dieta alimentar completa, equilibrada e variada deve procurar manter um peso adequado à sua estatura. O índice de massa corporal permite determinar se um adulto tem peso adequado à sua estatura:

$IMC = \text{Peso (Kg)} / [\text{Altura (m)}]^2$
Se IMC

< 18,5	baixo peso
18,5 a 24,9	peso normal
25 a 29,9	excesso de peso
> 30,0	obesidade

Recentemente tem sido dada uma grande relevância à alimentação pois sabe-se que hábitos alimentares inadequados e inactividade física são dois principais factores de risco para o aparecimento de doenças como a obesidade e alguns tipos de cancro.

Recomendações para uma alimentação mais saudável

- Tome sempre o pequeno-almoço;
- Coma de 3 horas em 3h;
- Diminua o consumo de sal;
- Reduza a ingestão produtos açucarados;
- Aumente o seu consumo de hortaliças e legumes e frutas;
- Consuma de preferência peixe e carnes magras;
- Beba água simples em abundância ao longo do dia;
- Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação;
- Reduza o seu consumo total de gordura, em especial gorduras saturadas, existentes principalmente em produtos de origem animal;
- Prefira métodos de culinária simples, saudáveis e saborosos, como: cozidos e grelhados;
- Não utilize gorduras que foram sobreaquecidas ou com óleos queimados;
- Privilegie sempre o consumo do azeite.

(Adaptado de: direcção geral da saúde: divisão da Promoção e Educação para a saúde, 2004-2010)

Exercício físico

O exercício físico deve ser realizado de modo a proporcionar energia, prazer e boa disposição, adaptando-o à sua idade e condição física. A escolha da modalidade a praticar deve ser feita de acordo com o que gosta e que lhe seja fácil de cumprir com regularidade (Vaz Serra, 1999).

Vantagens do exercício físico

- Melhora a saúde física e o bem-estar psicológico.
- Aumenta as emoções positivas e diminui as negativas.
- Contribui para diminuir a ansiedade e a depressão.
- Diminui a tensão muscular.
- Aumenta a aptidão para desenvolver trabalho intelectual.

- Facilita a digestão.
- Torna o sono reparador (quando o exercício não é feito perto da hora de adormecer).
- Ajuda a manter o peso.
- Melhora a capacidade respiratória.
- Tonifica o aparelho cardio-vascular.

Como salienta o autor, os exercícios mais aconselháveis e que melhoram a resistência são de natureza aeróbia, como: caminhar, correr, nadar e andar de bicicleta.

Podem também ser praticadas modalidades em grupo que permitem o convívio com outras pessoas, podendo tornar mais agradável o exercício.

A prática de exercício físico para ser benéfica, deve ser regular e efectuada no mínimo três vezes por semana.

Aprenda a relaxar

O relaxamento permite o aumento do “bem-estar” físico e psicológico através do alívio de “tensões” acumuladas no corpo e na mente. Em termos físicos o relaxamento pode possibilitar um sono mais repousante e a diminuição de dores físicas. No que concerne à dimensão psicológica o relaxamento ao diminuir o stress e a ansiedade, contribui para uma maior tranquilidade perante a vida e aumenta o nível de satisfação nas relações humanas e no desempenho das tarefas.

Técnicas de relaxamento físico

a) Alongamentos

Estique os braços e espreguice-se com as mãos apontadas para o tecto, balançando-os de um lado para o outro. Repita o exercício com os braços entrelaçados atrás das costas.

b) Rotação da cabeça

Descontraía o peso da cabeça de modo a que fique solta sobre os

ombros, e de olhos fechados inicie rotações alternadas para os dois lados. Ao mesmo tempo tente descontraír língua, rosto, e queixo.

c) Relaxamento dos braços

Levante os braços, aperte os punhos com força e depois deixe-os cair subitamente para a posição normal.

d) Relaxamento das pernas

Sente-se numa cadeira e eleve as pernas para a sua frente e depois deixe-as cair.

e) Relaxamento dos pés

Concentre o peso do corpo num pé, enquanto levanta o outro e o sacode com suavidade. Repita para o outro pé.

f) Relaxamento das mãos e dos dedos

Com as palmas das mãos muito abertas e os dedos completamente separados, efectue sacudidelas com pequenas rotações dos pulsos.

g) Respiração

Exercite a inspiração e a expiração abdominal. Quando inspira o ventre aumenta de volume, e quando expira o ventre diminui. Experimente inspirar em 4 segundos, reter o ar durante 2 segundos e expirar em 4 segundos. Repita várias vezes.

Técnicas de relaxamento mental

1. Vazio mental

Concentre-se no vazio e afaste mentalmente preocupações passando-as para segundo plano nesse momento. Passados alguns minutos a mente fica descontraída e em branco. Mantenha esta fase de relaxamento durante alguns minutos e depois pode iniciar o estudo.

2. Imagética

Escolha um local que seja “paradísíaco” para si e que lhe inspire bem-estar e tranquilidade. Pense nele, e imagine-o apelando a

todos os sentidos, e.g. Mar: pensar que sente o vento, o som das ondas, o calor da areia, o fresco das ondas, o cheiro da maresia... construa a sua imagem de bem-estar.

(Adaptado de: Serviços de Acção Social de Setúbal, 2007; University of Oxford – Student Health and Welfare)

Como transformar o pensamento

O discurso interno pode ser um factor predominante na criação ou alívio do stress. A transformação de um pensamento não adaptativo ou inútil (ex.: “não sou capaz”) num pensamento adaptativo (ex.: “esta tarefa é difícil, porém só saberei se sou capaz, se tentar”) pode conduzir a comportamentos mais eficazes e à redução do stress.

Perguntas para lidar com pensamentos inúteis

- É um pensamento ou um facto?
- Estou a tirar conclusões precipitadas?
- Qual é a alternativa?
- Que efeito tem sobre mim?
- Quais as vantagens e desvantagens?
- Haverá alguma resposta para isto?
- Estou a pensar de forma drástica?
- Os assuntos são realmente tão drásticos como “sempre vs nunca” e “tudo vs nada”?
- Está tudo mal por causa de um acontecimento ou uma mudança?
- As minhas fraquezas são superiores às minhas forças?
- Eu tenho dois pesos e duas medidas?
- Só existe um lado negativo?
- É provável que seja tudo um desastre?
- As coisas estão fora do meu alcance?
- Estou a viver a vida como ela é ou como eu gostaria que fosse?
- O que posso fazer para mudar?

(fonte: adaptação de Wilkinson (1996), p.28, “compreender o stress”)

Exemplos de alguns pensamentos prejudiciais transformáveis em pensamentos adaptativos

- “Nunca fiz algo assim antes” – “É uma oportunidade de aprender algo novo”
- “É muito complicado” – “Vou tentar olhar para isto de um ângulo diferente”
- “Não tenho recursos” – “A necessidade faz a capacidade”
- “Não tenho tempo suficiente” – “Tenho de (re)avaliar prioridades”
- “Não há forma de funcionar” – “Vou tentar que isto resulte”

O pensamento pode influenciar a acção, se for adaptativo, na medida em que contribui para uma atitude mais activa e para uma maior capacidade de planejar e concretizar projectos.

Como gerir o tempo

Um planeamento bem sucedido do tempo implica não só definir prioridades como também estabelecer uma data para iniciar a tarefa, e não para a concluir. Muitas pessoas concentram-se em prazos de conclusão... Neste caso, o mais provável é deixar as tarefas por fazer até ao último minuto!

Na gestão do tempo há que ter em atenção que o importante é controlar o tempo gasto em cada actividade e seleccionar quais as actividades que implicam mais tempo, e não gerir as tarefas e controlar o trabalho realizado num dado espaço de tempo! O trabalho não é um recurso escasso, ao contrário do tempo e, por isso, não precisa de ser gerido. Por sua vez, o tempo necessita de ser gerido para se tornar produtivo. Desta forma, um bom planeamento do tempo contém:

- Indicação das horas, com intervalos de 30 minutos, que irão ser dedicadas ao trabalho/estudo.
- Quais as actividades a realizar em cada período de tempo.
- Anotação do tipo de actividade (por critérios de urgência e importância).
- Tempo extra reservado para imprevistos.

Para um uso eficaz do tempo, é necessário ter em atenção os hábitos e atitudes que moldam a forma como o tempo é dispendido. Neste sentido, tente responder às seguintes questões, de forma a analisar a sua gestão de tempo:

- Costuma dividir o seu dia dando prioridade às tarefas mais difíceis ou exigentes e remetendo as mais agradáveis e que mais gosta para segundo plano?
- Desperdiça muito tempo com internet, televisão, computador, telefonemas, interrupções ou tarefas que não levam aos resultados que deseja?

- Faz tarefas que poderiam /deveriam ser feitas por outras pessoas?
- Tem tempo para si?

Gerir o tempo de forma eficiente

A gestão do tempo é uma das questões mais centrais na gestão de stress. O tempo é um recurso escasso, daí que seja importante geri-lo com a maior eficiência.

Um dos primeiros passos na gestão do tempo é o estabelecimento de objectivos de curto, médio e longo prazo, bem como o estabelecimento de prioridades, relacionadas com os objectivos definidos e que devem ser determinadas tanto pela urgência, como pela importância. No quadro a seguir encontra alguns exemplos de tarefas situadas em cada um dos quadrantes:

	Urgente	Não urgente
Importante	Exemplos Pagar contas Ir ao médico Ir às compras	Exemplos Visitar os amigos Investir em formação Fazer exercício físico
Não importante	Exemplos Atender o telefone Conversar com os colegas	Exemplos Envolver-se em discussões intermináveis Debater questões não relacionadas com objectivos pessoais, académicos, profissionais

(Fonte: Posen, 2003)

Uma tarefa **importante** é aquela que se relaciona directamente com os seus objectivos pessoais e profissionais, e contribui significativamente para os atingir, tendo normalmente consequências a longo prazo. Uma tarefa **urgente** é aquela que apresenta prazos de conclusão muito curtos, tendo de ser feita no momento e, normalmente, com consequências a curto prazo. O que habitualmente se verifica é que a maior parte das pessoas se centra nas tarefas urgentes (independentemente da importância) e deixa de parte as tarefas importantes e não urgentes, que acabam por ser aquelas que contribuem mais para os objectivos pessoais e profissionais/académicos.

Ser eficiente é conseguir os resultados com a máxima qualidade, com o mínimo de energia e com uma duração óptima. Por sua vez, ser eficaz é conseguir

os resultados pretendidos num determinado tempo. Questionar com regularidade a sua eficiência e eficácia pode ajudá-lo a clarificar as prioridades pessoais e profissionais identificando as tarefas mais importantes.

Ser eficiente = fazer "certo" as coisas

Ser eficaz = fazer as coisas certas

Alguns factores que contribuem para o desperdício de tempo

- Desorganização do local de estudo/trabalho.
- Informações insuficientes ou atrasadas.
- Reuniões de grupo desnecessárias ou mal conduzidas (sem objectivo definido, sem hora de conclusão, com participantes a mais, entre outros).
- Procrastinação (constante adiamento da execução da tarefa/estudo/trabalhos).
- Perfeccionismo.
- Dificuldade em dizer "não".
- Interrupções constantes.
- Delegação ineficaz ou inexistente.
- Falta de objectivos.
- Estimativas irrealistas do tempo.
- Ausência de um planeamento diário escrito (onde se contemplem os imprevistos).
- Concretização em primeiro lugar de tarefas secundárias ou mais agradáveis em vez das mais exigentes ou importantes.

Em suma, algumas sugestões para gerir melhor o tempo

- Adapte uma agenda.
- Escreva na 1ª página da sua agenda os objectivos para o ano lectivo.
- Pense nas actividades que tem de realizar para os atingir.
- Certifique-se que os seus projectos têm prioridades, prazos e tempos de duração.

- Reveja diariamente os seus objectivos a curto e longo prazo e questione-se acerca da concretização dos mesmos.
- Observe como gasta o seu tempo, descobrindo quando e porquê não cumpre os seus objectivos.
- Aproveite os “tempos perdidos”: leia pequenos textos ou anote ideias que precisa de consolidar, por exemplo enquanto está em filas de espera.
- Lembre-se que é responsável por determinar como usa o seu tempo e de que forma estuda.
- Planeie o seu tempo semanalmente, estabelecendo prioridades e deixando tempo para imprevistos. Os planos têm de ser flexíveis e ajustáveis, pois se tiver uma gestão do tempo muito rígida e inflexível, isso poderá transformar-se numa fonte de stress.
- Defina um tempo só para si todos os dias.
- Tente ser assertivo (capacidade de escutar e expressar-se) e firme com os outros quando se trata do seu tempo.
- Mostre aos outros que respeita o seu tempo sendo pontual.
- Desenvolva estratégias para evitar interrupções, aumentar a concentração e rentabilizar o tempo.
- Transforme o seu impulso de adiar para mais tarde no hábito de fazer agora.
- Descanse, coma bem e esteja atento à sua saúde.
- Equilibre o seu tempo para todas as áreas importantes da vida, praticando a autodisciplina.

Como gerir o dinheiro

A vida universitária implica despesas e, por isso, é necessário saber gerir o orçamento de que dispõe. Posen (2003) dá algumas sugestões para gerir o seu dinheiro:

- Saiba distinguir “desejos” de “necessidades”; seja consciencioso quanto às formas como utiliza o seu dinheiro.

- Discipline os seus gastos. Quando for a um espaço comercial, decida antes o que precisa.
- Tire 10% do seu rendimento/mesada e coloque-o em poupanças.
- Evite ou pague dívidas o mais rapidamente possível.
- Faça um balanço dos seus gastos. Calcule as despesas mensais. Compare gastos com o orçamento de que dispõe.
- Viva à medida das suas possibilidades.
- Se tiver problemas em gerir o seu dinheiro e/ou se este for insuficiente recorra ao apoio social.

Estudar e fazer exames na U.Porto

A entrada num curso da U. Porto implica uma adaptação a novas exigências de avaliação, quer em termos de ritmo de estudo, como de esforço e de motivação. Enquanto alguns estudantes se adaptam rapidamente outros podem sentir-se frustrados por terem de abdicar de outras actividades ou ficar desanimados e inseguros sobre as suas capacidades. Estas mudanças podem causar algum stress que pode acentuar-se nas épocas de frequências e exames. Salvaguardando, mais uma vez, que estas indicações são sugestões que podem ou não ajustar-se ao seu caso pessoal, uma vez que cada situação tem contornos específicos.

Estudar na U.Porto

Estudar e concretizar um curso ou especialização significa atingir um fim, um objectivo ou sonho de poder ter uma vida melhor e/ou de realização profissional. No entanto, estes objectivos são longínquos para quem está a iniciar ou mesmo a terminar o curso. Neste sentido, e para aumentar a motivação, é importante comprometer-se activamente no processo de estudo, como uma actividade onde pode desenvolver capacidades cognitivas, emocionais e sociais.

Estudar na U. Porto implica envolver-se activamente no planeamento e concretização do seu estudo. Lembre-se que: estudar faz sentido se estiver realmente interessado em aprender!

Quando está a estudar procure:

- Preocupar-se em conseguir as condições ideais (ambientais, físicas e psicológicas) necessárias para estudar.
- Interpretar e analisar o que correu menos bem e procurar aprender com isso.
- Procurar a informação necessária para resolver os problemas recorrendo a todos os meios ao seu alcance.
- Recorrer aos professores como fonte de ajuda.
- Não aplicar critérios de “fracasso” ou “êxito” para avaliar a sua aprendizagem: o sucesso está associado à própria tarefa.
- Realizar a tarefa com gosto e esforço.

A atenção é uma dimensão fundamental de estudar com sucesso, sendo que é importante conhecer-se para poder eliminar os factores distractores prejudiciais ao bom rendimento académico.

Alguns dos distractores são:

- Não determinação de objectivos e fins
- Inadequação do nível de exigência à preparação que possui
- Monotonia, falta de interesse ou preguiça
- Falhas na planificação
- Preocupação ou medo exagerado
- Problemas familiares, interpessoais ou sociais
- Carências alimentares
- Ansiedade e cansaço

Mesmo que realize tudo o que é necessário para ter as condições “ideais” para estudar e elimine os factores distractivos, por vezes os resultados podem não corresponder ao que sabe por causa da ansiedade ou de estratégias inadequadas de estudo. Propomos-lhe que reflecta sobre o stress que sente e as estratégias que utiliza quando estuda. É sempre tempo de mudar! Nas épocas de estudo intenso e exame é comum haver um excesso de ansiedade associada ao elevado número de exigências, quer em termos de

trabalho como de expectativas face aos resultados. A ansiedade em excesso pode provocar stress prejudicial ao estudo.

(Adaptado de: Université de Genève – Antenne Santé – Le petit futé des examens, University College Dublin – Student Health Service)

Efeitos do stress sobre as capacidades cognitivas

Funções	Efeitos
Concentração	Dificuldade em iniciar tarefas que requerem concentração
Atenção	Menor tempo de atenção
Memória	A memória recente e remota diminui
Ações reflexas	Tarefas que exigem resposta rápida e espontânea são realizadas de modo imprevisível
Solução de problemas	Dificuldade em tomar decisões
Avaliação	Menor capacidade
Processo de reflexão	Linha de pensamento não segue uma corrente lógica

(Adaptado de: Diálogo Universitário, 2007)

Lembre-se que:

Para evitar níveis excessivos de stress que podem ser bloqueadores ou prejudiciais, pode começar por conhecer melhor a sua ansiedade para poder aprender a lidar com ela! Neste sentido pode utilizar técnicas de relaxamento e/ou fazer exercício físico, assim como falar com familiares, amigos, e/ou com técnicos especializados.

As disciplinas com grande componente prática requerem resolução de problemas, nas teóricas é necessário a leitura e memorização.

A leitura

Fazer uma pré-leitura rápida, para ter um primeiro contacto com os conteúdos. Dê atenção a tudo, quadros, mapas, ilustrações...se for um livro comece pelo índice, introdução e conclusão – assim fica com ideia do livro e pode seleccionar o mais importante.

Sugestão de estratégia de leitura

- Seleccionar o material que tem de ler e divida-o tentando perceber as partes e estabeleça relações com o todo.

- Antes de iniciar a leitura recorde tudo o que sabe sobre o tema – facilita a compreensão da informação.
- Interesse-se pelos conceitos novos e tente entendê-los.
- Após terminar a leitura interrogue-se sobre o conteúdo do texto – assegura compreensão global e pormenorizada sobre o tema.
- Após ler e questionar, pode explorar conclusões e relacionar os dados da leitura com outros que tenha adquirido.
- Para memorizar pode utilizar gráficos, resumos, esquemas ou quadros para assimilar melhor a matéria e fixar o conteúdo que acabou de estudar.

A memorização

- Leia em voz alta ou baixa a matéria a aprender.
- Imito o professor e simule que está a ensinar.
- Escreva pequenas notas resumo de entendimento da matéria.
- Ajuste os processos de memorização ao tipo de material a estudar.
- Divida em unidades mais pequenas a matéria a estudar.
- Utilize esquemas, rimas, inflexões, desenhos, representações

Acompanhar aulas

A sala de aula é também um local de estudo! Para melhor aproveitar as aulas procure:

- escolher um local perto do professor ou do quadro;
- evitar conversar com colegas;
- pedir esclarecimentos aos professores;
- desligar o telemóvel.

Apresentação de trabalhos em público: Preparação do material apresentado

- Faça uma boa pesquisa do tema a apresentar.
- Prepare o trabalho atempadamente.

- Se tiver dúvidas sobre a pesquisa ou apresentação pergunte ao professor.
- Faça tópicos resumo do conteúdo de apresentação.
- Se utilizar o PowerPoint, use tópicos nos slides e evite o texto.
- Utilize linguagem clara e objectiva, mesmo quando específica.
- Utilize imagens e esquemas, pois facilitam a compreensão dos conteúdos.
- Faça tópicos que sirvam de indicadores dos conteúdos a apresentar.

Na altura da apresentação

- Faça um resumo/texto completo dos conteúdos que vai apresentar e desenvolver
- Faça esquemas pessoais que facilitem a sua compreensão da matéria.
- Privilegie a compreensão da matéria em detrimento da memorização.
- Ensaie, as vezes necessárias, a apresentação sozinho e/ou com os colegas.
- Se na altura da apresentação do trabalho tiver lapsos ou bloqueios concentre-se nos acetatos ou no resumo que fez, e, naturalmente, retome a linha de raciocínio.

Usualmente os locais de estudo dos estudantes da U.Porto são: o quarto, as bibliotecas, salas de estudo ou cafés. É importante escolher quais os locais de estudo que lhe permitem uma maior concentração e rentabilização do estudo. Realizar uma formação académica na U.Porto implica ser avaliado. Esta avaliação pode ser continua ou através de exames escritos, ou orais. O importante é o estudante preparar-se para as avaliações como momentos de alguma ansiedade.

Antes do exame

- Planeie um horário de estudo, distribuindo o trabalho ao longo dos dias e deixando tempo para uma revisão antes do exame.
- Elimine distractores (televisão, telemóveis) e deixe preocupações pessoais para depois.
- Tenha presente os seus objectivos a médio, longo prazo, para não perder a motivação.

- Estude a matéria com detalhe.
- Faça intervalos de 5 a 10 minutos por cada hora de estudo.
- Simule a situação de exame; tal permite treinar a assimilação dos conhecimentos, diminuir a ansiedade e aumentar a confiança em si.
- Alimente-se bem, não faça dietas de emagrecimento nesta época (ver dieta saudável, página...).
- Mantenha um número razoável de horas de sono.
- Procure conhecer os exames do ano anterior para ter uma ideia das questões que podem surgir no exame.
- Descontraia-se na véspera do exame, o dia anterior deve ser tranquilo e repousante.

Durante o exame

- Chegue à Faculdade com alguma antecedência para evitar o stress de se atrasar.
- A ansiedade é “contagiosa”. Para evitar ficar excessivamente preocupado com a matéria, evite discutir a matéria antes do exame.
- Pode escrever algumas notas que ache importantes antes de ler o exame.
- Leia o exame pausadamente até ao fim para conhecer o que lhe é pedido e responda cuidadosamente.
- Se estiver ansioso conceda algum tempo para se acalmar antes de começar a escrever.
- Faça um breve esquema das partes importantes da resposta antes de começar a escrever.
- Responda às perguntas que sabe, para ganhar confiança, passando depois às mais difíceis.
- Distribua o tempo pelo número de perguntas, contando com mais algum tempo para rever o exame no final.
- Faça pausas durante o exame, descontraindo-se na cadeira e respirando profundamente.
- Concentre-se no seu exame e não se deixe influenciar pelo desempenho

dos colegas. Escrever mais não é sinónimo de certo ou errado.

- Se se sentir em pânico (e.g. palpitações, transpiração, tonturas), em “branco” e/ou bloqueado, feche os olhos, respire profunda e lentamente e não faça nada durante um tempo. Resista à tentação de desistir. Quando a ansiedade diminuir tente recomeçar utilizando a seguinte técnica: escreva quaisquer palavras, que lhe lembrem outras, até sentir que a capacidade de memória está a voltar. Depois concentre-se numa questão fácil.
- Dedique algum tempo, antes de entregar, a rever as respostas.
- Não deixe de acreditar nas suas capacidades e evite desistir.

Depois do exame

- Quando acabar o exame não pense mais nele, descanse e concentre-se posteriormente no próximo.
- Quando sair o resultado procure perceber onde errou, de modo a reconhecer as suas dificuldades e prepare-se para o seguinte.

(Adaptado de: Université de Genève - Antenne Santé - Le petit futé des examens; University College Dublin - Student Health Service)

Ao estudar e fazer exames na U. Porto, lembre-se que:

- Pode acontecer que no início do estudo não perceba logo a matéria e se sinta frustrado.
- É uma ilusão achar que estuda melhor nas vésperas de uma avaliação.
- Manter os seus apontamentos organizados é um passo importante para um estudo eficaz.
- Ninguém percebe integralmente a matéria.
- É tão importante planear o seu tempo de estudo como o seu tempo de descanso!
- Não precisa de gostar da matéria para a estudar eficazmente.
- É perda de tempo pensar que não vai ter tempo!
- Planeie a sua época de exames de acordo com o que for mais proveitoso para si!
- Pode ajudar ter uma ideia de como os seus colegas estão a estudar.
- Ninguém perde capacidades de repente!
- A ansiedade pode ser um dos seus “inimigos” e isso não está no exame mas em si.
- É normal não perceber de imediato todas as perguntas do exame. Isso não significa que não vá conseguir pensar e responder adequadamente.
- É natural ter a sensação de que não sabe nada na véspera do exame, isso não significa que esqueceu o que estudou.
- O professor não é um ser “maquiavélico” que se deleita em reprovar os alunos.
- Reprovar num exame ou ter uma nota mais baixa que o desejado é um acontecimento comum para qualquer estudante do U. Porto!

(Adaptado de: Université de Genève - Antenne Santé - Le petit futé des examens; University College Dublin - Student Health Service)

Princípios “anti-stress”

Actualmente o stress tende a ser entendido como um estímulo, ou seja, como uma condição do meio ambiente que é disruptivo e disfuncional para a pessoa. Tem sido definido como uma resposta fisiológica e psicológica evidenciada pelo indivíduo que se encontra sobre a pressão de um ambiente disfuncional e/ou perturbador. Desta forma poderá ser encarado como um processo de interacção ou transacção entre os estímulos ambientais e as respostas individuais. Nestas abordagens considera-se que o stress só ocorre quando a pessoa avalia as exigências externas como excedendo as suas capacidades e recursos para lidar com elas. Nesta perspectiva, assumem particular relevância os processos de confronto, ou seja, o modo como as pessoas lidam com o stress e não tanto a frequência e intensidade dos próprios episódios de stress. Desta forma, pode-se requerer, face ao stress, a adopção de técnicas pessoais de maneira a trabalhar e gerir o stress. Para tal recomenda-se a adopção dos doze “mandamentos” anti-stress:

1. Aceite os acontecimentos que não pode controlar. Não se detenha nas coisas que não pode controlar e foque-se naquelas em que pode agir. Não te detenha no passado: aprenda com os erros e avance.
2. Seja assertivo em vez de agressivo ou passivo.
3. Aprenda a relaxar.
4. Descanse e durma. O seu corpo precisa de tempo para recuperar dos acontecimentos stressantes.
5. Não recorra a álcool ou outras drogas para reduzir o stress.
6. Diminua o consumo de bebidas/alimentos estimulantes.

7. Faça exercício regular (pelo menos 30 minutos, três vezes por semana).
8. Dedique algum tempo a si próprio.
9. Escolha relações positivas que o façam feliz.
10. Divirta-se. Tenha um hobby (música, dança, desporto, pintura, ...).
11. Vigie regularmente a sua saúde: consulte o seu médico.
12. Procure ajuda especializada para se o stress se tornar num problema.

Com efeito, o stress é, muitas vezes, descrito como uma experiência perturbadora e um problema que deve ser resolvido o mais rapidamente possível, de modo a causar o menor mal-estar e sofrimento aos indivíduos. No entanto, actualmente, são aceites e estão comprovados potenciais efeitos positivos do stress, pois as exigências externas colocadas às pessoas podem constituir desafios e não ameaças, possibilitando a utilização e promoção das suas capacidades e criatividade para a resolução das dificuldades colocadas pelas situações resultando daqui efeitos positivos em termos de satisfação e auto-estima.

Ponte para o mercado de trabalho

Uma das etapas que se avizinha com o final do curso é a da transição para o mercado de trabalho. Algumas estratégias poderão então ser desenvolvidas, ainda durante a frequência universitária, no sentido de facilitar esta transição e promover uma inserção eficaz no mundo laboral.

Mas então, como começar?

A procura de emprego poderá começar por um processo de auto-avaliação.

Num primeiro momento, pode ser elaborada uma lista com os pontos positivos e negativos, em que sejam igualmente mencionados aspectos como:

- Habilitações literárias;
- Experiência profissional;
- Formação complementar.

Poder-se-á também acrescentar gostos pessoais, relativos a actividades e funções, assim como a percepção das competências pessoais e profissionais e as características que uma actividade profissional poderá proporcionar para corresponder ao esperado. Ao se perspectivar uma futura profissão podem assim ser valorizados aspectos diversos, tais como:

- ter actividade física
- auferir um bom salário
- criar coisas novas
- conseguir autonomia/liberdade
- ter actividades diversificadas (não rotineiras)
- permitir planear o trabalho dos outros e tomar decisões
- obter reconhecimento/ser admirado
- contactar com outras pessoas
- proporcionar estudo/investigação
- possibilitar contacto com o ar livre
- exigir capacidade intelectual
- implicar trabalho manual (mãos, uso de ferramentas, ...)
- estabilidade (entre outras)

Importa ainda pensar em aspectos como a disponibilidade para deslocações, para mudar de cidade, entre outros, que poderão estar inerentes à escolha profissional.

Após esta análise, poderá procurar fazer uma reflexão sobre quais os tipos de emprego que melhor se encaixam no perfil profissional. Assim, a deci-

são inerente à selecção das ofertas e às candidaturas será mais objectiva e consequentemente, será mais fácil mostrar posteriormente que é a pessoa certa para o cargo.

O próximo passo é dar-se a conhecer aos potenciais empregadores, pelo que poderá:

- responder a anúncios de jornal, na internet ou em locais públicos.
- recorrer à Internet (sites de recrutamento, bolsas de emprego on-line).
- contactar empresas de recrutamento.
- dirigir-se às entidades por si seleccionadas e preencher os seus formulários de candidatura (entre outros).
- efectuar candidaturas espontâneas a entidades (candidaturas que não implicam a resposta a anúncio).
- contactar com pessoas da área seleccionada e informar-se sobre oportunidades existentes.

Como elaborar candidaturas

Uma fase inerente à transição para o mercado de trabalho é a de elaboração das candidaturas (independentemente do método seleccionado para as mesmas). Neste sentido, a elaboração do Curriculum Vitae desempenha um papel fundamental, já que o mesmo constitui a forma de apresentação, ou seja, transmite a imagem pessoal e as qualidades, aptidões e competências que o candidato possui.

Este documento é pois o primeiro passo para iniciar a carreira profissional, pelo que não deve ser encarado como mais um papel sem importância!

Um *Curriculum Vitae* é assim um resumo de dados pessoais, formação recebida, experiência profissional e outras actividades desenvolvidas. É, no fundo, um auto-retrato, que tem como objectivo convencer o empregador da capacidade de realizar uma qualquer tarefa para a qual se candidata. Quando se procura emprego, este é provavelmente o documento mais importante e aquele cuja preparação mais deve preocupar o candidato. É a forma convencional de estabelecer um primeiro contacto com a empresa a que se dirige e que por isso desempenha um papel fundamental.

Dada a importância deste documento, poderá recorrer a apoio para a realização do mesmo: no capítulo dos recursos, pode consultar gabinetes existentes nas Unidades Orgânicas da U. Porto, onde obterá ajuda nesta etapa!

O *Curriculum Vitae* tem algumas características essenciais, devendo ser:

- adaptado à função pretendida (procure não mandar o mesmo para vários lugares, pois os dados profissionais pretendidos pelas empresas podem ser diferentes);
- claro e directo;
- visivelmente agradável;
- argumentado e validado;
- escrito numa linguagem positiva;
- redigido através do processador de texto;
- datado e assinado.

As diferentes fases do currículo podem contemplar: a **identificação do candidato** (sendo que existem diversos elementos importantes que é imprescindível colocar); **habilitações académicas**; as informações relativas a **cursos de formação profissional** relevantes para a área a que se candidata, referindo o período de estudos, instituição e diploma alcançado; a realização de **cursos linguísticos**, quer tenham sido feitos no âmbito de um curso superior, quer tenha recorrido a instituições privadas; os **conhecimentos informáticos**, sendo que a inclusão de cursos numa instituição especializada também deverá ser destacada. Ainda, é de realçar a sua **experiência profissional** (identificando a organização para a qual se trabalhou, bem como o título das funções que desempenhava, o período de trabalho, entre outras informações), sendo esta uma das partes mais importantes de um currículo (que poderá surgir antes ou depois das habilitações académicas). O currículo poderá ainda incluir **informações complementares**, dependendo do objectivo com que é enviado; assim, podem colocar-se actividades extra-curriculares desempenhadas durante o período de estudos, como a pertença a uma associação ou organização de um evento ou participação num grupo ou competição desportiva ou publicação de artigos em revistas ou periódicos.

Ainda, há a considerar a inclusão de outras qualificações que tenham pouco a ver com o emprego a que se candidata mas que podem ser úteis para conhecer os interesses do candidato, como por exemplo um curso de teatro, de desenho ou de música, que indiciam não só uma forma de ocupação dos tempos livres mas também a iniciativa e até a criatividade que essas actividades implicam.

De salientar que o *Curriculum Vitae* deverá ser acompanhado de uma carta de apresentação, qualquer que seja a situação, posto a que se candidata ou entidade. As funções da carta são basicamente três: apresentar a candidatura, informar do envio do currículo e pedir a realização de uma entrevista. Em relação às suas características, as cartas de apresentação devem ser breves, formais, simples e correctas. Relativamente ao conteúdo, deverão incluir:

- motivo pelo qual está a enviar o seu *Curriculum Vitae* para a entidade em questão, tendo em conta que a valorização da mesma é uma estratégia positiva.
- a ligação entre a entidade e o projecto profissional que pretende desenvolver, mostrando em que medida a sua formação e experiência poderão ser úteis para aquela.
- demonstração de motivação em ingressar na entidade.
- ênfase das competências pessoais e profissionais, procurando pôr em relevo mais-valias que levem o empregador a ter interesse numa entrevista.
- referência ao *curriculum vitae*.
- finalização de forma a deixar em aberto o interesse e disponibilidade para uma entrevista. Conclua-a com a apresentação de cumprimentos, data e assinatura.

A fase consequente na etapa de inserção no mercado de trabalho é a entrevista de emprego. Também aqui poderá proceder a uma preparação cuidada da mesma, antecipando a informação que irá disponibilizar tendo as características da oportunidade e/ou da entidade a que se candidata.

Face ao lugar a que se candidata, tenha em consideração se há algum formato de CV específico para o mesmo!

OS RECURSOS DA U.PORTO E SUA UTILIZAÇÃO



O ingresso 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 ativo na vida da Sociedade. Mas se estudar 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 o afastamento da família, a integração no ambiente e vida académica, as alterações na rotina diária e a conciliação de diferentes atividades, o alargamento da rede de relações, a possibilidade de vivenciar novas experiências e de conquista de autonomia, o desafio colocado pela construção de um projeto de vida profissional e pessoal, em sintonia com os seus objetivos, interesses e motivações.

No Ensino Superior, o sistema de Ação Social em vigor permite a frequência das instituições de ensino por todos os estudantes, independentemente das suas condições socioeconómicas, mediante a prestação de serviços e a concessão de apoios. A Ação 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 demais Universidades que integram o Ensino Superior Público Universitário, dispõem de Serviços de Ação Social aos quais compete conceder apoios sociais diretos aos estudantes socialmente desfavorecidos, deslocados ou com deficiência, e indiretos a todos os estudantes. O apoio social direto efetiva-se com a atribuição de bolsas de estudo e auxílios de emergência, e o indireto, através do acesso a serviços de alimentação e alojamento, apoio na integração académica, promoção da saúde e bem-estar, assistência médica e psicológica e desporto universitário.

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 Ação Social, a Universidade possui assim outros dispositivos, medidas e modalidades de apoio que diversificam o leque dos recursos sociais e de outros recursos institucionais, os quais visam a satisfação de necessidades e a resolução de problemas, contribuindo, cada um e no seu conjunto, para a integração, bem-estar, sucesso educativo e realização das aspirações dos jovens universitários.

Como orientação para a utilização daqueles recursos, propomos-lhe 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** ㄣ

(depende 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; em definir metas e realizar os esforços necessários para melhorar as condições materiais de vida).

• **bem-estar académico & carreira** +

(implica manter-se mentalmente ativo, valorizar o crescimento intelectual e aceitar novos desafios e experiências; prosseguir objetivos académicos e profissionais; obter satisfação e realização profissional).

• **bem-estar social & cultural** *

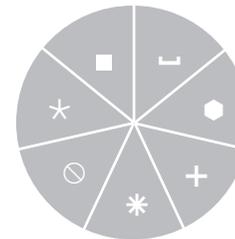
(significa dispor de uma rede social de suporte – família, amigos, colegas...; estabelecer e desenvolver relações saudáveis; participar ativamente na vida da comunidade e contribuir para o bem comum; reconhecer, compreender e respeitar a diferença e a diversidade cultural).

• **bem-estar ambiental** ⊗

(refere-se à responsabilidade e contributos 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).



Health and Counselling Services – Simon Fraser University, Canada (modelo adaptado)

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 pode recorrer na U.Porto, relativamente a cada uma das componentes do bem estar, bem como para prevenir e encontrar respostas a situações de dificuldade e stress académico. A seguir descrevemos de A a Z os recursos sociais e outros recursos institucionais da Universidade, de maneira a facilitar o seu conhecimento e utilização prática durante o percurso académico. Num quadro final apresentamos uma síntese, relacionando as dimensões de bem-estar e os recursos.

Para obter esclarecimentos sobre os recursos da U.Porto e sua aplicação, a partir da Roda do Bem-estar, recomendamos que contacte os serviços relacionados com o apoio na 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 o ciclo de estudos, as possibilidades de prosseguimento dos estudos e a vasta oferta formativa constituem um forte atrativo para continuar ou retomar os estudos na Universidade. Investir na sua 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 recursos que temos para si.

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
- Educação para a Saúde
- Desporto Universitário
- Consultas de Psicologia
- Seguro Escolar

Recursos para o bem-estar emocional

- Consultas de Psicologia
- Apoio Médico
- Educação para a Saúde
- Apoio na Integração Académica
- Desporto Universitário
- Actividades Extracurriculares
- Bolsas de Estudo/Alojamento em Residências Universitárias

Recursos para o bem-estar financeiro

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

Recursos para o bem-estar académico & carreira

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

Recursos para o bem-estar social & cultural

- Apoio na Integração Académica
- Actividades Extracurriculares
- Associações de Estudantes
- 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 (ex: Yôga)

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
POLO III – Campo Alegre

Consulte o mapa do campus no portal da U.Porto:

Web: <http://www.up.pt>

Os Recursos da U.Porto de A a Z

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 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 preenchem as comemorações. Há Unidades Orgânicas que celebram também o “Dia da Faculdade”, aberto aos seus colaboradores e estudantes e a toda a comunidade académica, outras organizam o “Dia Aberto da Faculdade”, mais direccionado para alunos do Ensino Secundário e público em geral.

Cabe aqui referir ainda a mostra da Mostra da U.Porto, organizada regularmente, cuja programação 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 notícias.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 próprio.

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).

Orfeão Universitário do Porto (OUP)
Rua dos Bragas, 289, 4050-123 Porto
Telefone: 915 260 292 (Relações Externas)
E-mail: orfeao@orfeao.up.pt
Web: <http://www.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.

Teatro Universitário do Porto (TUP)
Travessa de Cedofeita, 65, 4050-184 Porto
Web: <http://teatrouniversitariodoporto.org/>

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 exposições que realiza em espectáculos pelo país, o NEFUP também já representou Portugal no estrangeiro.

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
Web: <http://nefup.no.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 coleções 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 fator 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.

O Museu Virtual engloba os seguintes espaços: Casa-Museu Abel Salazar; Centro de Documentação da Faculdade de Arquitetura; Instituto Arquitecto José Marques da Silva; Museu da Faculdade de Belas Artes; Museu de Botânica; Instituto Geofísico, Museu de Ciência, Museu de História Natural e Observatório Astronómico da Faculdade de Ciências; Museu do Desporto da Faculdade de Desporto; Museu da Faculdade de Engenharia; Núcleo Museológico da Faculdade de Farmácia; Museu da História da Medicina da Faculdade de Medicina. Outras informações são apresentadas nos sites das respetivas Faculdades e, em determinados casos, há museus com a sua própria página web (**ver: Faculdades e Estabelecimentos Equiparados**).

Museus: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001565#

Alimentação em Cantinas

Os estudantes dispõem de 11 cantinas, 1 restaurante, 1 grill e 7 snack-bars dos Serviços de Ação 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 2,35 €

e de 3,50 € para a refeição alternativa. No restaurante e no grill, o preço do prato do dia é de 5,50 € e 4,50 €, respetivamente, 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 Snack-Bar ICBAS/Farmácia

Rua de Jorge Viterbo Ferreira, n.º22; no complexo ICBAS/Farmácia

Cantina de Direito

Rua dos Bragas, junto da Faculdade de Direito

POLO II – Asprela

Cantina e Snack-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, Grill e Snack-Bar da Unidade Alimentar de Engenharia

Rua Dr Júlio de Matos, junto da Faculdade de Engenharia

Cantina, Snack-Bar e Restaurante da Unidade Alimentar do S. João

Alameda Prof. Hernâni Monteiro, junto ao Hospital de S. João

Cantina e Snack-Bar de Medicina Dentária

Rua Dr Manuel Pereira da Silva; no edifício da Faculdade de Medicina Dentária

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

POLO Vairão

Cantina de Vairão

Rua Padre Armando Quintas, Vairão, Vila do Conde; nas instalações do Campo Agrário de Vairão

Contactos:

Serviços de Alimentação – Departamento de Apoio ao Estudante

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, n.º 151, 4050-123 Porto

Telefone: 222 074 266

Fax: 222 003 067

E-mail: alimentacao@sas.up.pt

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

Alojamento em Residências Universitárias

Os Serviços de Ação Social (SASUP) disponibilizam 9 residências universitárias e 2 apartamentos com capacidade para 1192 estudantes. Podem beneficiar de alojamento nas residências os estudantes a frequentar uma licenciatura, mestrado ou mestrado integrado na U.Porto que, devido às suas condições socioeconómicas, necessitem de apoio em alojamento e que, pela distância ou dificuldade de transporte, não possam residir com o seu agregado familiar, durante o ano letivo. As residências destinam-se prioritariamente aos estudantes bolseiros dos SASUP. Aos bolseiros deslocados alojados em Residência Universitária é atribuído um complemento à bolsa, sendo esse valor igual à mensalidade paga pelo residente aos Serviços de Alojamento. 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 3.º ciclo, pós-doutoramento e investigadores. As residências universitárias estão dotadas de quartos individuais, duplos ou ainda quartos de casal, possuem casa de banho privativa ou partilhada e algumas estão apetrechadas de cozinha ou *kitchenette*, sala de estudo, sala de convívio e lavandaria *self-service*. Os Serviços de Alojamento fornecem roupa de cama e toalhadros, 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: 222 074 161

Residência Universitária da Bandeirinha (masculina)

Rua da Bandeirinha, 66, 4050-088 Porto; telefone: 222 012 995

POLO II – Asprela

Residência Universitária Jayme Rios de Sousa (mista)

Rua Joaquim Kopke, 112, 4200–346 Porto; telefone: 222 071 404

Residência Universitária de Paranhos (mista)

Rua Dr. Manuel Pereira da Silva, 4200–393 Porto; telefone: 222 074 165

POLO III – Campo Alegre

Residência Universitária Alberto Amaral (mista)

Rua D. Pedro V, 223, 4150–603 Porto; telefone: 222 071 417

Residência Universitária Campo Alegre I (mista)

Rua do Campo Alegre, 1395, 4150–181 Porto; telefone: 222 071 416

Residência Universitária Campo Alegre (mista)

Rua do Campo Alegre, 695, 4150–179 Porto; telefone: 222 071 418

Residência Universitária José Novais Barbosa (mista)

Rua da Pena, s/n, 4150–609 Porto; telefone: 222 071 415

Contactos:

Serviço de Alojamento – Departamento de Apoio ao Estudante

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, n.º 151 – 1.º, 4050–123 Porto

Telefone: 222 074 260

Fax: 222 071 419

E-mail: Alojamento@sas.up.pt

Web: <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 ao Empreendedorismo e à Inovação

O CEDUP – Clube de Empreendedorismo da U. Porto – primeiro clube de empreendedorismo universitário do país – foi criado em 2007 e tem como principal objetivo procurar desenvolver o espírito empreendedor na comu-

nidade U.Porto. Entre os seus membros estão estudantes, alumni e colaboradores (docentes e não docentes). A inscrição no CEDUP é gratuita.

Contactos:

CEDUP – Clube de Empreendedorismo da U.Porto

Praça Gomes Teixeira, s/n.º, 4099–002 Porto

Telemóvel: 92 7418356 (Vasco Sousa)

Web/E-mail: <http://cedup.up.pt/>

Na Reitoria da U.Porto funciona a UPIN – Universidade do Porto Inovação que tem por objetivo apoiar a cadeia de inovação da Universidade, dispondo para esse efeito de três áreas funcionais:

- Programas de Apoio à I&D e Inovação;
- Valorização da I&D e Empreendedorismo;
- Interface Empresas–Universidade.

Contactos:

UPIN – Universidade do Porto Inovação

Praça Gomes Teixeira, s/n.º, 4099–002 Porto

Telefone : +351 22 040 80 77

Fax: +351 22 040 83 78

E-mail: upin@reit.up.pt

Web: <http://upin.up.pt>

Parque de Ciência e Tecnologia da U.Porto (UPTEC)

O UPTEC é a estrutura da Universidade do Porto que se dedica à incubação de Startups e ao acolhimento de Centros de Inovação Empresarial, apoiando a efetiva transferência de conhecimento e tecnologia.

Organizado em quatro polos – Pólo Tecnológico, Pólo de Biotecnologia, Pólo das Indústrias Criativas e Pólo do Mar –, o UPTEC contempla dois tipos de estruturas: Incubadoras e Centros de Inovação Empresarial.

A UPTEC proporciona assim um ambiente favorável à inovação e à criação de empresas e constitui um espaço de valorização mútua de competências entre os meios universitário e empresarial.

Contactos:

Parque de Ciência e Tecnologia da U.Porto

Rua Ator Ferreira da Silva, n.º 100, 4200–298 Porto

Telefone: +351 220 301 500

Fax: +351 220 301 511

E-mail: geral@uptec.up.pt

Web: <http://uptec.up.pt/>

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, ações de formação e aconselhamento especializado, entre outros apoios, nos domínios da transição para a vida ativa, do trabalho, do emprego e do desenvolvimento pessoal:

- Aquisição de estratégias e técnicas de procura ativa de emprego.
- Elaboração de um *curriculum vitae*, redação de cartas de candidatura espontânea e apresentação ou resposta a anúncios de emprego.
- Preparação para entrevistas e processos de seleção, 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 Relações com o Exterior e Educação Contínua/Área de Apoio à Integração Profissional – Faculdade de Ciências

Telefone: 220 402 088

E-mail: emprego@fc.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fcup/web_page.inicial

Gabinete de Inserção na Vida Ativa

(2^a e 5^a feiras – 12h00 às 14h00; 3^a e 4^a feiras – 15h00 às 17h00)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

Telefone: 225 074 320 (ext. 229)

E-mail: espacodoestudante@fcna.up.pt

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

Gabinete do Estudante, Empregabilidade e Alumni – Faculdade de Direito

Telefone: 222 041 670

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

Web: http://sigarra.up.pt/fdup/web_base.gera_pagina?p_pagina=18231

Serviço de Relações Externas e Integração Académica Faculdade de Economia

Telefone: 220 426 150

E-mail: aconselhamento_carreira@fep.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74

Divisão de Cooperação – Serviço de Cooperação Empresarial e Carreira da Faculdade de Engenharia

Telefone: 225 574 199 (ext. 3532)

E-mail: emprego@fe.up.pt

Web: http://www.fe.up.pt/si/unidades_geral.visualizar?p_unidade=96

Gabinete de Inserção Profissional (GIP) – Faculdade de Letras

Telefone: 226 077 105/226 077 123 (ext. 4330/4371)

E-mail: gip@letras.up.pt

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

Serviço de Apoio à Integração Académica e Profissional Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

Telefone: 226 061 892

E-mail: empregabilidade@fpce.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fpceup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=151

Serviços de Carreira – Porto Business School

Telefone: 226 153 270

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

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

Serviço de Integração Académica e Bem-estar – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Telefone: 222 074 160

E-mail: paulo.demee@sas.up.pt; integracao.bem-estar@sas.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/sasup/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1006149

http://portaldasaude.up.pt/?page_id=118

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

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 (exceto no Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP e nos Serviços de Carreira da 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 SASUP diversas Faculdades dispõem de serviços próprios que prestam apoio neste âmbito e possuem 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 existentes, 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 acionamento de respostas a situações-problema ou seu encaminhamento.
- Apoio na adaptação, desenvolvimento e sucesso académico e pessoal.
- Apoio aos estudantes da respetiva Faculdade interessados em participar em programas de mobilidade, designadamente, no Programa PALV/ERASMUS; apoio aos estudantes estrangeiros que frequentam a Faculdade ao abrigo deste e de outros programas.
- Apoio a grupos específicos.
- Outras ações destinadas a favorecer a integração académica.
- Acesso a informações, direitos e oportunidades para a Juventude.

O apoio na inserção profissional é disponibilizado pelos seguintes serviços:

Serviço de Integração Académica e Bem-estar Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da U.Porto

Telefone: 222 074 160

E-mail: paulo.demee@sas.up.pt; integracao.bem-estar@sas.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/sasup/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006149

http://portaldasaude.up.pt/?page_id=118

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

Gabinete de Apoio ao Estudante – Faculdade de Belas Artes

Telefone: 225 192 427

Email: gabestudante@fba.up.pt

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

Gabinete de Relações com o Exterior e Educação Contínua/Área de Apoio ao Estudante – Faculdade de Ciências

Telefone: 220 402 085

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

Web: http://sigarra.up.pt/fcup/web_page.inicial

Espaço de Apoio ao Estudante – sala de reuniões FCNAUP

(2.ª e 5.ª feiras – 12h00 às 14h00; 3.ª e 4.ª feiras – 15h00 às 17h00)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

Telefone:

E-mail:

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

Gabinete do Estudante, Empregabilidade e Alumni – Faculdade de Direito

Telefone: 222 041 670

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

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

Serviço de Relações Externas e Integração Académica – Faculdade de Economia

Telefone: 220 426 150/220 426 156

Email: a_competencias@fep.up.pt; aconselhamento_carreira@fep.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74

Unidade de Orientação e Integração – Faculdade de Engenharia

Telefone: 225 081 625

E-mail: hlopes@fe.up.pt, uoi@fe.up.pt, psiuoi@fe.up.pt

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

Gabinete de Apoio ao Aluno – Faculdade de Farmácia

Telefone: 222 078 907/222 078 923

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

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

Gabinete de Apoio ao Estudante – Faculdade de Medicina

Telefone: 225 513 611/5760

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

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

Gabinete do Estudante (inativo) – Faculdade de Medicina Dentária

Telefone: 220 901 100

E-mail: ge@fmd.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fmdup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=53

Serviço de Apoio à Integração Académica e Profissional

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

Telefone: 226 079 700

E-mail: mentoria@fpce.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fpceup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=151

Gabinete de Apoio ao Estudante Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

Telefone: 252 660 400

E-mail: ana.colette@mail.icav.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/icbas/unidades_geral.visualizar?p_unidade=114

Outros recursos relacionados com a promoção da integração académica

Os estudantes dispõem na página Saúde e Bem-estar do Portal da U.Porto de um **kit de Integração Académica** que, além do **Guia para a Integração Académica na U.Porto**, inclui o roteiro **Porto de Chegada... e de Partida – um roteiro para o teu lazer**, entre outras informações.

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006692

Flash Estudante

Este espaço informativo on-line, em reformulação, visa selecionar e fazer chegar de uma forma mais eficaz 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 aspetos 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 ativa. Trata-se de um espaço aberto e dinâmico de ajuda a jovens universitários e suas famílias que procuram indicações úteis e uma orientação.

O Flash Estudante depende do Serviço de Integração Académica e Bem-estar – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP.

Web: <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 e pelo Serviço de Cooperação com Países Lusófonos e Latino Americanos 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.

Este Guia pretende proporcionar aos estudantes a melhor integração possível, no mais curto espaço de tempo, e com o mínimo de esforço, incluindo informações sobre a Universidade, a cidade e o país. Antes de partir, podem ficar a saber como funciona a Universidade do Porto, quais os requisitos para estudar na U.Porto por um período de tempo limitado (até um ano académico) e quais os serviços que tem para oferecer.

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122426

ESN-Porto (Erasmus Student Network – Porto)

Trata-se de um grupo de voluntários cujo objetivo é o de colaborar na integração e apoio aos estudantes de mobilidade da U.Porto, organizando diversas atividades 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 atividades. Aos estudantes de mobilidade recém-chegados, disponibilizam também ajuda em questões relativas ao alojamento, transportes e a Faculdade. O ESN-Porto é apoiado pelo Serviço de Relações Internacionais da Reitoria da U.Porto.

ESN-Porto

E-mail: esnporto@reit.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122281 e <http://www.esnporto.org/>

EURAXESS Services

O EURAXESS Services constitui uma rede europeia de centros de apoio aos investigadores. No Serviço de Relações Internacionais encontra-se o Centro EURAXESS da U.Porto que tem como finalidade prestar assistência aos investigadores que desejem realizar um período de investigação em estruturas de investigação ligadas à Universidade. É prestada toda a informação relativa à estadia de modo a facilitar a integração profissional e pessoal dos investigadores, bem como das respetivas famílias. Por sua vez, aos investigadores locais que queiram efetuar um período de mobilidade no estrangeiro, o Centro poderá facultar apoio, estabelecendo contactos com as suas congéneres europeias ou remetendo para o portal europeu.

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

Contactos:

Centro EURAXESS da U.Porto – Serviço de Relações Internacionais
Reitoria da Universidade do Porto
Praça Gomes Teixeira, s/n, 4099–002 Porto
Telefone: +351 220 408 174
Fax: +351 220 408 183
E-mail: tmedeiros@reit.up.pt
Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=122322

Cooperação com Países Lusófonos e Latino–Americanos

Telefone: +351 220 408 145
E-mail: cplla@reit.up.pt
Web: http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=169

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

Outras informações:

Calendário Escolar

Existem datas fixadas para todas as unidades orgânicas da U.Porto, em cada ano lectivo, podendo a partir daqui o calendário escolar apresentar pequenas variações segundo a Faculdade.

Web: http://sigarra.up.pt/up/pt/WEB_BASE.GERA_PAGINA?p_pagina=1000635

Campus da U.Porto

Nos mapas dos três polos da U.Porto estão disponíveis informações pormenorizadas sobre a localização das Faculdades e restantes instalações da Universidade.

Web: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001373

Apoio Médico

Os estudantes da U.Porto podem usufruir de apoio médico, gratuitamente, através do Gabinete de Apoio Médico e Psicológico – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP. São disponibilizadas

consultas médicas de Clínica Geral, Psiquiatria e de Ginecologia/Obstetrícia. As marcações podem ser feitas no local ou por telefone, sendo necessária a apresentação do Cartão de Estudante atualizado ou comprovativo de inscrição na Universidade, o Bilhete de Identidade ou Passaporte e o Cartão de Utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

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:

Gabinete de Apoio Médico e Psicológico – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto
Rua dos Bragas, 151, 4050–123 Porto
Telefone: 222 074 160
E-mail: apoiomedico@sas.up.pt
Web: http://sigarra.up.pt/sasup/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=2315
http://portaldasaude.up.pt/?page_id=119
<http://www.sas.up.pt>

Para além do apoio médico assegurado nas suas instalações, os SASUP garantem ainda aos estudantes o acesso a **consultas de outras especialidades médicas** no Centro Hospitalar do Porto (Hospital Geral de Santo António). O pedido de consulta de especialidade obedece à marcação prévia de uma consulta de Clínica Geral no Gabinete de Apoio Médico e Psicológico dos SASUP, serviço que organizará o processo de encaminhamento.

Outros 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 Ações): <http://portaldasaude.up.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 atividades de carácter cultural, recreativo

e desportivo. Algumas associações editam ainda guias do estudante das respetivas Faculdades. Para conhecer estes serviços e atividades contacte a Associação de Estudantes da sua Faculdade:

Web: 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 atua nas vertentes 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
Web: <http://www.fap.pt/>

B

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 Ação Social (SASUP).

A bolsa de estudo consiste numa prestação pecuniária anual. A bolsa de estudo corresponde a um ano letivo completo e compreende 10 prestações mensais, de valor variável, para comparticipação nos encargos com a frequência de um Curso. A bolsa de estudo é suportada pelo Estado a fundo perdido, sendo atribuída, mediante concurso. Podem concorrer a estas bolsas os estudantes economicamente carenciados, de acordo com as condições estabelecidas pelo Ministério da Educação no Regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior. A bolsa de estudo é atribuída e renovável anualmente, sendo os prazos dos concursos definidos no Regulamento de Bolsas e divulgados nas páginas da DGES, SASUP e Faculdades. Estão previstos ainda a Bolsa Extraordinária e o Subsídio de Emergência, segundo regulamento próprio aprovado pela Sessão Permanente do Senado.

Contactos:

Gabinete de Bolsas de Estudo – Departamento de Apoio ao Estudante
Serviços de Ação Social da Universidade do Porto
Rua dos Bragas, 151 – 1º, 4050-123 Porto
Telefone: 222 005 435
Fax: 222 003 067
E-mail: bolsas@sas.up.pt
Web: <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 Educação e Ciência à U.Porto para que esta selecione e premeie os estudantes com aproveitamento escolar excecional, independentemente da sua situação socioeconómica. 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

Os estudantes da U.Porto podem recorrer às **Consultas de Psicologia** que são disponibilizadas no Gabinete de Apoio Médico e Psicológico – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP 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.

No âmbito da Saúde Mental e inserida no **Gabinete de Apoio Médico e Psicológico dos SASUP** funciona também a **Consulta de Psiquiatria**: Em articulação com a Consulta de Psicologia do Serviço de Integração Escolar e de Apoio Social, funciona a **Consulta de Psiquiatria**:

Web: http://sigarra.up.pt/sasup/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=2315
http://portaldasaude.up.pt/?page_id=119
<http://www.sas.up.pt>

Através do **Hospital São João** existe ainda a **Consulta de Psiquiatria e Saúde Mental do Estudante Universitário**:

Web: http://www.chsj.pt/PageGen.aspx?WMCM_PaginaId=27824

As Consultas de Psicologia funcionam nos seguintes serviços:

Gabinete de Apoio Médico e Psicológico
Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto
dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Telefone: 222 074 160

E-mail: adelaide.telles@sas.up.pt; silvia.joao@sas.up.pt;

fernanda.mendes@sas.up.pt; apoiomedico@sas.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/sasup/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=2315

http://portaldasaude.up.pt/?page_id=119

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

Serviço de Relações Externas e Integração Académica

Faculdade de Economia

Telefone: 220 426 150

Email: aconselhamento_carreira@fep.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fep/unidades_geral.visualizar?p_unidade=74

Unidade de Orientação e Integração – Faculdade de Engenharia

Telefone: 225 081 625

E-mail: hlopes@fe.up.pt, uoi@fe.up.pt, psiuoi@fe.up.pt

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

Serviço de Consulta Psicológica – Faculdade de Medicina

Telefone: 225 513 611/5760

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

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

Serviço de Consultas de Psicologia

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Telefone: 220 400 600; 226 079 700

E-mail: secretariado_consultas@fpce.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/fpceup/unidades_geral.visualizar?p_unidade=53

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: 60h; datas de realização: setembro, outubro e março; Propina: “estudantes ERASMUS” na U.Porto: 150€, “estudantes ERASMUS MUNDUS” na U.Porto: 240€, estudantes e funcionários da U.Porto: 240 €, público em geral: 340€ (+ 2,00 € para o seguro escolar).

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: 60h; Propina: 340€ (+ 2,00€ 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: 60h + 60h; Propina: “estudantes ERASMUS” na U.Porto: 240€, estudantes e funcionários da U.Porto: 240€, público em geral: 340€ (+ 2,00€ para o seguro escolar).

Contactos:

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Via Panorâmica, s/n, 4150-564 Porto

Telefone: +351 226 077 165

Email: ple@letras.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/flup/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=2485

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

Contactos:

Setor de Formação Contínua

Piso 1, sala 152

Telefone: 226 077 152 ou 226 077 100

Email: gfec@letras.up.pt

Web: <http://web.letras.up.pt/gfec/>

D

Desporto Universitário

Os estudantes podem aceder a um conjunto de atividades e iniciativas na área do desporto e do lazer através do Centro de Desporto da Universidade do Porto (CDUP-UP). O CDUP-UP tem como principal objetivo a promoção e organização de atividades desportivas para toda a comunidade académica.

Fitness

Aero-Combat, Aero-Local/Step-Local, Bokwa, Cardio Fitness, Cardio Local, Cycling, Full Training, Hidroginástica, Musculação, Natação, Pilates, Rapidinha das 18, Squash, Swasthya Yôga, Zumba.

Modalidades

Andebol, Badminton, Basquetebol, Escalada, Futebol 7, Hóquei em Patins, Judo, Natação, Pólo Aquático, Rugby 7, Taekwondo, Ténis, Ténis de Mesa, Tiro com Arco, Voleibol.

Actividades

(consultar programa).

Representação da U.Porto

Campeonatos Nacionais Universitários, Campeonatos Europeus Universitários, bem como em eventos desportivos para a qual a Universidade do Porto seja convidada.

Organização de eventos desportivos universitários

Torneios e Campeonatos Nacionais, Europeus e Mundiais de diferentes modalidades.

Instalações Desportivas

Pavilhão Luís Falcão, Estádio Universitário, Complexo Desportivo CDUP-UP, Faculdade de Desporto.

Contactos:

Centro de Desporto da Universidade do Porto
Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, 151, 4050-123 Porto
Telefone: 222 074 164
E-mail: gadup@sas.up.pt
Web: http://sigarra.up.pt/sasup/web_base.gera_pagina?P_pagina=2289

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

As aulas de Fitness e a prática das diferentes modalidades têm lugar nas instalações da Faculdade de Desporto e Pavilhão Luís Falcão. As inscrições, mediante preenchimento de ficha de inscrição própria, efetuam-se no balcão de atendimento do CDUP-UP na Faculdade de Desporto (átio), Rua Dr. Plácido Costa, 91, Porto ou no Complexo Desportivo CDUP-UP, Rua da Boa Hora, n.º 26, 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 de Praticantes de Desporto de Alto rendimento.
- 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/accompanhamento 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 respetivos contactos:

Web: 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
Web: <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 respetiva 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 objetivo alertar e sensibilizar a população universitária para a adoção 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 ativa e para o desenvolvimento de um projeto de vida que favoreça a autonomia e realização pessoal dos estudantes e colaboradores.

Trata-se de um projeto transversal que se quer aberto e participado e tem como ambição chegar à generalidade dos participantes na vida da Universidade, envolvendo outras entidades na área da Saúde e demais instituições nele interessadas. O GPS – Grupo de Promoção da Saúde e Bem-estar é o grupo de trabalho que dinamiza o programa, sendo formado por representantes do Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos SASUP e dos dispositivos de apoio das Faculdades de Direito, Economia e Psicologia e Ciências da Educação, centrando a sua atuação em problemáticas consideradas prioritárias. Pode consultar no Portal “Saúde na U.Porto” as atividades prosseguidas.

Contactos:

GPS – Grupo de Promoção da Saúde e Bem-estar
E-mail: gps.uporto@gmail.com

A/C Serviço de Integração Académica e Bem-estar – Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto
Rua dos Bragas, 151, 4050-123 Porto
Telefone: 222 074 160
Fax: x
E-mail: paulo.demee@sas.up.pt; integracao.bem-estar@sas.up.pt
Web: http://sigarra.up.pt/sasup/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006149
<http://portaldausaude.up.pt/>
<http://www.sas.up.pt>

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 ações realizadas e serve de dinamização da plataforma constituída pelos elementos que participam nas atividades de educação para a saúde.

Web: <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 disponibiliza 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.

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=2377
http://www.santandertotta.pt/pagina/indice/0,,1041_1_1,00.html

I

Informação Académica

Na Reitoria da U.Porto funciona o **Gabinete de Acesso ao Ensino Superior na U.Porto (GAES-UP)**. Este assegura, em estreita articulação com a DGES, o apoio a candidaturas a todo o sistema de Ensino Superior português (ES), nomeadamente na colaboração com a DGES em todo o processo respeitante ao concurso nacional (incluindo regimes e contingentes especiais) de acesso ao ES português, fornecendo informações e esclarecendo dúvidas aos potenciais candidatos a este nível de ensino, sem interrupção, ao longo de todo o ano.

Em qualquer altura pode obter informações sobre os ciclos de estudos da U.Porto, mudanças de curso e transferências, equivalências e reconhecimentos de habilitações ou tratar de cartas de curso, certidões e diplomas de doutoramento, devendo para o efeito 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

Web: http://sigarra.up.pt/reitoria/unidades_geral.visualizar?p_unidade=165

GAES - UP

Telefone: 220 408 237

E-mail: acesso.es@reit.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006753

Atendimento presencial: 10h00 - 16h00 (à 3ª e 5ª feira)

Atendimento telefónico: 10h00 - 12h30 / 14h00 - 16h00 (de 2ª a 6ª feira).

As Unidades Orgânicas podem prestar igualmente toda a informação sobre o ingresso e frequência, bem como outras informações de natureza académica (**ver: Unidades Orgânicas e Estabelecimentos Equiparados**).

O

Outros Recursos e facilidades para a atividade 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 tem em curso um projeto que visa disponibilizar à comunidade académica ambientes híbridos de convívio, aprendizagem e animação cultural. Pretende-se com este projeto proporcionar espaços dinâmicos de encontro e de aproximação dos estudantes às diferentes Faculdades, potenciar diversos tipos de comunicação e atividades 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 projeto tem a colaboração da Faculdade de Arquitetura, do Grupo de Intervenção e Investigação Pedagógica (GIIPUP) e do Serviço de Cultura, Desporto e Lazer da Reitoria da U.Porto.

Web: <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 respetivos contactos, por áreas (Ciências Exatas, Ciências Naturais, Ciências da Saúde, Ciências da Engenharia e Tecnologias, Ciências Sociais e Artes e Humanidades):

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=2436

P

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 (SRI) da Reitoria da U.Porto a que os estudantes da U.Porto se podem candidatar, encontram-se o programa PALV/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 Currículo e da empregabilidade.

A nível nacional existe o Programa de Mobilidade de Estudantes do Ensino Público Universitário – Programa Almeida Garrett – que na U.Porto é gerido também pelo SRI.

Programa ERASMUS

O Programa ERASMUS faculta a possibilidade de efetuar um período de estudos numa universidade parceira no estrangeiro, com uma duração de 3 a 12 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 seleção feita pela respetiva Faculdade, de acordo com os critérios por esta definidos e segundo as vagas existentes. Cumprido o processo de seleção, 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; os países EFTA-EEE: Islândia, Liechtenstein, Noruega e Suíça; os países candidatos: Croácia e Turquia.

Programa LEONARDO DA VINCI

Com o Programa LEONARDO DA VINCI os licenciados pela U.Porto têm a oportunidade de realizar um estágio noutra 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 seleção é realizado na respetiva 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; os países EFTA-EEE: Islândia, Liechtenstein, Noruega e Suíça; os países candidatos: Croácia e Turquia. 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:

Web: <http://europass.cedefop.europa.eu/pt/documents/curriculum-vitae>

Mais informações sobre estes e outros programas e ações de mobilidade (à exceção dos relativos aos países lusófonos e latino-americanos), bem como sobre bolsas de mobilidade, podem ser solicitadas ao SRI. Este Serviço 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 EURAXESS da U.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 SRI, 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: incoming.mobility@reit.up.pt,
Mobilidade de Estudantes OUT: mobilidade.out@reit.up.pt
Telefone: +351 220 408 161
Fax: +351 220 408 183
Web: 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 PALV/ERASMUS:

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

Programa Nacional Almeida Garrett

O Programa Almeida Garrett é o programa de mobilidade interna de estudantes do ensino superior público universitário. Oferece a possibilidade de efetuarem um período de estudos numa universidade nacional de acolhimento, com pleno reconhecimento académico, durante 1 semestre. Este intercâmbio requer o acordo prévio da instituição de origem e da instituição de acolhimento, estando também abrangidos estágios, trabalhos de fim de curso e projetos finais, desde que façam parte do plano de estudos do curso na universidade de origem. Universidades que integram o Programa: Universidade dos Açores, Universidade do Algarve, Universidade de Aveiro, Universidade da Beira Interior, Universidade de Coimbra, Universidade de Évora, Universidade de Lisboa, Universidade da Madeira, Universidade do

Minho, Universidade Nova de Lisboa, Universidade do Porto, Universidade Técnica de Lisboa, Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, ISCTE. Na U.Porto podem candidatar-se a este programa todos os estudantes nela inscritos e nas seguintes condições:

- Os estudantes de 1º ciclo só poderão efetuar a sua mobilidade a partir do 2º ano e desde que disponham, no mínimo, da aprovação a 60 ECTS;
- Os estudantes de 2º ciclo só poderão efetuar a sua mobilidade no 2º semestre e com a duração desse semestre;
- Os estudantes estrangeiros a frequentar a U.Porto no âmbito de programas de mobilidade com duração igual ou inferior a dois anos, não são elegíveis para este programa.

Períodos de candidatura e de mobilidade OUTGOING (OUT) (max. 30 ECTS):

Para o 1º semestre – até 30 de maio

Para o 2º semestre – até 30 de setembro

Para informação sobre os procedimentos de candidatura online para estudantes INCOMING (IN), pode consultar:

Web: https://sigarra.up.pt/up/WEB_BASE.GERA_PAGINA?p_pagina=122272

Períodos de candidatura e de Mobilidade IN:

Para o 1º semestre – até 15 de junho

Para o 2º semestre – até 30 de novembro

O Programa Almeida Garrett é gerido pelo SRI da U.Porto e pelos técnicos adstritos aos serviços de relações internacionais de cada UO.

Para obter informações sobre prazos e processo de candidatura pode contactar:

Estudantes OUT: Albino Oliveira ou Liliana Norte (agarrett@reit.up.pt)

Estudantes IN: Teresa Medeiros ou Lisa Dequech (agarrett@reit.up.pt)

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001951

Mobilidade no âmbito do SCPLLA

A U.Porto dispõe de uma estrutura especializada nas ações de internacionalização com as Instituições de Ensino Superior (IES) dos Países de Língua Portuguesa e da América Latina. Trata-se de do Serviço de Cooperação com Países Lusófonos e Latino-Americanos (SCPLLA), o qual se dedica à coordenação das atividades de formação e de investigação, nomeadamente ao nível da mobilidade de estudantes, investigadores, docentes e não docentes, quer no sentido outgoing (mobilidade da U.Porto para fora) quer no sentido incoming (mobilidade de fora para a U.Porto).

Além das mobilidades ao abrigo de Acordos de Cooperação bilaterais com mais de 150 IES de 16 países, a U.Porto participa, através do SCPLLA, em vários Programas:

- Bolsas Luso-Brasileiras e Ibero-Americanas Santander
- Ciência sem Fronteiras
- Erasmus Mundus
- Fórmula Santander
- Programa de Cooperação CAPES/U.Porto
- Programa de Licenciaturas Internacionais.

Web: https://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?P_pagina=1000355

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: cplla@reit.up.pt

Mobilidade de Estudantes IN PLLA: mobilidade.in@reit.up.pt

Mobilidade de Estudantes OUT PLLA: rpereira@reit.up.pt

Telefone: +351 220 408 145

Fax: +351 220 4081 83

Web: 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 ações 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 ações de voluntariado é aberta a estudantes e colaboradores, assim como os programas de voluntariado existentes na Universidade. Pode consultar a página do Voluntariado da U.Porto em:

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1004175

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

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 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 respetiva Faculdade, os estudantes dispõem de ficha pessoal e e-mail institucional, acesso à e-U, podem efetuar inscrições e candidaturas *on-line*, aceder a conteúdos e consultar informações específicas, entre outras funcionalidades.

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

noticias.up.pt

Disponível em formato eletrónico, 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 redatorial com representantes de todas as Unidades Orgânicas.

Web: <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 atualização semanal, com secções que vão desde as notícias sobre a Universidade aos *blogs*, passando pelo desporto e vários programas de música. Disponível em *podcast*.

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

TVU

Portal destinado a conteúdos audiovisuais e/ou multimédia que serve de janela aberta à ciência, cultura e educação e pretende gerar a participação da comunidade académica.

Web: <http://tv.up.pt/>

Publicações Periódicas da U.Porto

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=18361

Pode verificar no portal da U.Porto os destaques colocados diariamente (<http://www.up.pt>). No site da sua Faculdade pode ainda encontrar notícias atualizadas 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 objetivos 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.

Contactos:

Jornal Universitário do Porto (JUP)

Web: <https://www.facebook.com/jornaljup>

Relações com os antigos estudantes – Alumni

A U. Porto empenha-se em desenvolver relações estreitas com os seus antigos estudantes e envolvê-los na vida da Universidade. Para se informar sobre as atividades e benefícios destinados aos antigos alunos da U.Porto deve contactar:

Gabinete do Antigo Estudante U.Porto

Reitoria da U.Porto

Praça Gomes Teixeira, s/nº, 4099-022 Porto

Telefone: +351 220 408 045

E-mail: alumni@reit.up.pt

Web: http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1001701

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 atividades 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 efetuar o registo nos serviços académicos da respetiva Faculdade e pagar a taxa correspondente (2,00 €), em cada ano letivo, juntamente com a propina.

Web: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=122275

U

Universidade do Porto (U.Porto)

Web: <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
Web: <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
Web: <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: secretariado@fc.up.pt
Web: http://sigarra.up.pt/fcup/web_page.inicial

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: webmaster@fcna.up.pt
Web: <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
Web: <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: diretivo@direito.up.pt
Web: <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
Web: <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
Web: <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
Web: <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
Web: <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
Web: <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_diretivo@fmd.up.pt
Web: <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
Web: <http://www.fpce.up.pt>

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

Rua de Jorge Viterbo Ferreira, 228, 4050-313 Porto (novo edifício)
Telefone: +351 220 428 000
Largo Prof. Abel Salazar, 2, 4099-003 Porto
Telefone: +351 222 062 200
E-mail: divulgacao@icbas.up.pt
Web: <http://www.icbas.up.pt/>

Estabelecimentos da U.Porto não Equiparados a Faculdade

Porto Business School

Rua de Salazares, 842, 4149-002 Porto
Telefone: +351 226 153 270
Fax: +351 226 100 861
E-mail: secretariado@egp.up.pt
Web: <http://www.egp.up.pt/>

Serviços de Acção Social da Universidade do Porto

Rua dos Bragas, 151, 4050-123 Porto
Telefone: +351 222 005 435
Fax: +351 222 003 067
E-mail: webmaster@sas.up.pt
Web: <http://www.sas.up.pt>

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

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 ao Empreendedorismo e à Inovação				•			
	Apoio na Inserção Profissional				•			
	Apoio na Integração Académica		•	•	•	•		
	Apoio Médico	•	•					
Associações de Estudantes				•	•			
B	Bolsas de Estudo			•	•			
C	Consultas de Psicologia	•	•					
D	Cursos de Português para Estrangeiros				•			•
	Desporto Universitário	•	•					•
E	Disposições e outros apoios para grupos específicos				•			
	Educação para a Saúde	•	•					
I	Empréstimos			•	•			
	Informação Académica				•			
O	Outros recursos e facilidades para a actividade de estudo				•			
	Programas e Acções de Mobilidade Estudantil				•	•		
P	Programas de Voluntariado							•
	Recursos Informativos				•	•		
R	Relações com os antigos estudantes - Alumni					•		
	Seguro Escolar	•	•					
U	U. Porto							

Ficha Técnica

GPS – Grupo de Promoção da Saúde e Bem-estar | U. Porto

Ana Matos

Graça Silva

Marianela Silva

Paulo Demée

Sílvia João

Revisão Científica

Prof. Doutor Pais Ribeiro

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da U.Porto

Ilustrações

Gémeo Luis

Outros apoios

Serviços de Ação Social da U.Porto

Edição

Novembro 2013

Comentários e sugestões: gps.uporto@gmail.com



Bibliografia

- ALMEIDA, L., SOARES, A. & FERREIRA, J. (2002).
Acesso e Sucesso no Ensino Superior em Portugal: Questões de Género, Origem Sócio-Cultural e Percurso Académico dos Alunos.
Psicologia: Reflexão Crítica, 19 (3), 507-514.
- AUSTIN, A. (1993).
What matters in college.
San Francisco: Jossey-Bass.
- CAÍRES, S. & ALMEIDA, L. (2001).
Possíveis contributos do estágio para o desenvolvimento vocacional: estudo com alunos do ensino superior.
Psicologica, 26, 187.
- Chickering, A. & Reisser, L. (1993).
Education and identity.
San Francisco: Jossey-Bass Publishers (2nd Edition).
- CHICKERING, A. (1969).
Education and identity.
San Francisco: Jossey-Bass.
- DINIZ, A. (2005).
A universidade e os seus estudantes: Um enfoque psicológico.
Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- DINIZ, A. & ALMEIDA, L. (2005).
Escala de integração social no ensino superior (EISES): Metodologia de construção e validação.
Análise Psicológica, 23(4), 461-476.
- FACHADA, M. (2000).
Psicologia das relações interpessoais.
Lisboa: Edições Rumo Lda.
- FERREIRA, J. & HOOD, A. (1990).
Para a compreensão do desenvolvimento psicossocial do estudante universitário.
Revista Portuguesa de Pedagogia, XXIV, 391- 406.
- GONÇALVES, O. & CRUZ, J. (1988).
A organização e implementação de serviços universitários de consulta psicológica e desenvolvimento humano.
Revista Portuguesa de Comunicação, 1 (1), 127-145.
- PASCARELLA, E. & TRENZINI, P. (1991).
How college affects students.
San Francisco: Jossey-Bass.

PEREIRA, A., MOTTA, E. (2005).

Ação Social e Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior – Investigação e Intervenção.
Coimbra: Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra.

POSSEN, D. (2003).

O pequeno livro do stress.
Porto: ASA.

RODRIGUES, F. (2003).

Ação Social na Área da Exclusão Social.
Lisboa: Universidade Aberta.

SOARES, A., ALMEIDA, L., DINIZ, A., & GUISANDE, M. (2006).

*Modelo Multidimensional de Ajustamento de jovens ao contexto Universitário (MMAU):
Estudo com estudantes de ciências e tecnologias versus ciências sociais e humanas.*
Análise Psicológica, 24(1), 29–38.

TAVARES, J., SANTIAGO, R., TAVEIRA, M., LENCASTRE, L. & GONÇALVES, F. (2000).

*Factores de sucesso/insucesso no 1º ano dos cursos de licenciatura em ciências e engenharia
do ensino superior. Transição para o ensino superior.*
Braga: Universidade do Minho, pp.189–.

VAZ-SERRA, A. (1999).

O stress na vida de todos os dias.
Coimbra: Editora Minerva.

WILKINSON, G. (2004).

Compreender stress.
Porto. Porto Editora.

SEIAS, 2008 – *Guia para a Integração Académica na U.Porto* (ano lectivo2008/2009)

Fontes Internet

Portal da Universidade do Porto:

<http://www.up.pt>

Direcção-Geral do Ensino Superior – Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior:

<http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt>

McCosh Health Centre

Health Promotion and Wellness Services

University Health Services

Princeton University

<http://www.princeton.edu/uhs/>

Yale Health Plan

Stress Management

Yale University Health Services

<http://www.yale.edu/yhp/>

Students Services

UWA Counseling and Psychological Services

The University of Western Australia

Fevereiro de 2008

<http://www.studentservices.uwa.edu.au/ss/counselling>

Campus Health Initiatives

Gannett Health Services

Cornell University

<http://www.gannett.cornell.edu/top10Topics/stress/default.html>

Student Health and Welfare

University of Oxford

<http://www.admin.ox.ac.uk/shw/>

Vaden Health Center

Counseling and Psychological Services

University of Stanford

<http://vaden.stanford.edu/>

University of Pennsylvania

Counseling and Psychological Services

Office of Health Education

<http://www.vpul.upenn.edu/caps/>

University of Minnesota

Boynton Health Service

<http://www.bhs.umn.edu/>

Université de Genève

Antenne Santé – Le petit futé des examens

<http://www.unige.ch/dase/sante/index.html>

University College Dublin

Student Health Service

<http://www.ucd.ie/stuhealth/>

Simon Fraser University

Health & Counseling Services

<http://students.sfu.ca/health/>

“Estratégias de estudo no ensino superior.”

Serviço de Acção social.

Campus do IPS. Setúbal.

http://WWW.ips.pt/sas/saude-textos_o2.html//04-04-2007

“O stress do estudante: pode você controlá-lo?”

Diálogo Universitário.

Http://dialogue.adventist.prg/articles/07_3_melgosa_p.htm

