## OTEU GUIA DE BOAS-VINDAS 2023/2024



UNIVERSIDADE DO PORTO

U. PORTO

## Para Déns!

#### Agora é real... Entraste na U.Porto!

Neste guia, vais poder saber mais sobre os estudos, os serviços disponíveis, as atividades fora das salas de aula e muito mais!

Esperamos que seja útil em todo o teu percurso académico.

Partilha esta boa notícia nas tuas redes sociais com

#uporto













ano de fundação da Universidade do Porto



+ 3.600
Docentes e
investigadores



+ 34.000
Estudantes
inscritos

48
Unidades de investigação



+ 6.500
Estudantes e investigadores estrangeiros



dos principais rankings internacionais

#### 3 POLOS

#### POLO 1 CENTRO

#### POLO 2 ASPRELA

#### POLO 3 CAMPO ALEGRE

Faculdade de Belas Artes

Faculdade de Direito

Faculdade de Farmácia

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar Faculdade de Desporto

Faculdade de Economia

Faculdade de Engenharia

Faculdade de Medicina

Faculdade de Medicina Dentária

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Faculdade de Arquitetura

Faculdade de Ciências

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

Faculdade de Letras

#### 14 FACULDADES

#### Transportes

Distribuídas por três polos, todas as faculdades da Universidade do Porto têm ligações aos transportes públicos, seja autocarro, metro, comboio ou elétrico.

#### **COMO CHEGAR?**

Neste **mapa interativo**, podes ficar com uma ideia sobre onde ficam as faculdades e demais organismos da Universidade. Para informações detalhadas sobre como chegar à tua faculdade, usa o Google Maps ou outros serviços de **mapas online**, que te indicam os percursos mais curtos e eficientes.

#### VIAJAR PELA CIDADE

#### **Autocarros**

Circulam com frequência e param junto das faculdades da Universidade do Porto.

#### Comboio

Os comboios urbanos ligam a cidade do Porto às regiões circundantes. As estações de comboios têm interface com outros transportes.

#### Metro

O Porto tem uma rede de metropolitano alargada e em crescimento, que te leva aos principais pontos da cidade e desta à periferia.

#### Bicicleta ou a pé

A cidade do Porto é de fácil circulação a pé. Podes também ajudar o meio ambiente e recorrer às bicicletas. Na Universidade do Porto podes alugar uma U-Bike, uma bicicleta elétrica ou convencional para as tuas deslocações diárias.



cdup.up.pt/u-bike



Os estudantes universitários têm desconto imediato nos passes de transportes públicos. Só precisas de um comprovativo de matrícula!



www.linhandante.com



## agora vais descobrir

#### O teu percurso na Universidade

Agora que já és estudante da Universidade do Porto, queremos ajudar-te a saber mais sobre o teu futuro percurso académico. Conforme estejas a frequentar uma Licenciatura ou um Mestrado Integrado, o teu curso poderá ser de três ou cinco/seis anos. Eis as cinco coisas que tens de saber:

#### 1. O que são os semestres?

O ano letivo na U.Porto divide-se em dois semestres: o 1.º decorre entre setembro e fevereiro e o 2.º entre fevereiro e julho. Há períodos de interrupções no Natal, no Carnaval, na Páscoa e na semana não letiva, em maio, de acordo com o calendário académico aprovado previamente.

1.° SEMESTRE	2.° SEMESTRE
setembro ····· julho	

#### 2. Que disciplinas vou ter?

Na Universidade, as tuas disciplinas são formalmente chamadas de Unidades Curriculares. São as "cadeiras" que vais ter ao longo de todo o curso, sabendo que, consoante cada caso, além das obrigatórias, poderás ter as opcionais. Em cada novo ano letivo, quanto fizeres a inscrição, se tiveres opcionais, poderás escolher as unidades curriculares entre a lista disponível. Enquanto estudante da U.Porto poderás também ter acesso ao INOVPED, um programa interdisciplinar que te permite frequentar disciplinas de áreas transversais, ou frequentar unidades curriculares singulares, mas só a partir do 2.º ano.

#### 3. O que são os créditos? Por que motivo são importantes?

Os créditos ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) são uma espécie de "valor" da unidade curricular. Por ano, existe um número máximo e mínimo de créditos nos quais podes estar inscrito(a). No teu curso, terás unidades curriculares a valer mais créditos do que outras e isso terá influência na média final de conclusão do ciclo de estudos.

#### 4. E os horários, como são?

Depende! Em alguns casos, os horários de algumas aulas podem ser diferentes dos teus colegas, se te tiveres inscrito em unidades curriculares distintas. Tudo será organizado para conseguires gerir o teu tempo.

#### 5. Como recebo avisos e informações importantes?

Todas as informações sobre o teu curso podem ser consultadas no site da tua faculdade. Enquanto estudante da U.Porto, tens uma página pessoal no sistema informático Sigarra, que te permite monitorizar todas as informações, desde avisos da faculdade ou da Reitoria, acesso a plataformas de ensino, publicação das notas, pagamento de propinas, entre muitos outros. Tens também um e-mail institucional que aconselhamos que consultes com frequência, porque é através dele que a U.Porto comunica contigo!





Consulta o site da tua faculdade para conheceres em detalhe as unidades curriculares

#### Os teus estudos

Entrar na Universidade é um misto de desafio e aventura. Das aulas aos professores, até aos novos colegas, sabemos que será um período muito importante para ti! Temos algumas informações relevantes para melhorar a tua experiência académica:

#### As aulas

Dependendo de cada curso, poderás ter aulas teóricas ou teóricopráticas, ou laboratoriais, ou outras, em formato presencial, ou em situações excecionais, parcialmente *online*. Os docentes estão disponíveis para te apoiar sempre que precisares, através das várias ferramentas, especialmente plataformas digitais. Há casos em que poderá ser necessário o recurso a livros e obras de apoio ao estudo (que poderás também aceder nas bibliotecas) e, noutras situações, os docentes partilharão o material necessário.

#### As avaliações

Existem várias modalidades de avaliação. As mais comuns são a "avaliação distribuída" e o "exame final". A avaliação distribuída inclui trabalhos, projetos, relatórios, trabalho laboratorial, participação nas aulas, testes, entre outras modalidades. No caso dos exames, existem duas épocas de avaliação - a "época normal" e a "época de recurso" - em cada semestre, que decorrem depois do final das aulas. Poderás fazer exame numa delas, ou em ambas caso reproves na época normal ou pretendas melhoria de nota. Quando estiveres a terminar o teu curso, tens ainda acesso à "época especial de conclusão de ciclo de estudos", normalmente em setembro.

#### DA U.PORTO PARA O MUNDO



#### EUGLOH: UM "SUPERCAMPUS" EUROPEU

A U.Porto faz parte da aliança EUGLOH — European University for Global Health, um "supercampus" que te dá a oportunidade de contactar com estudantes, professores e investigadores de nove universidades de oito países da Europa. Enquanto membro da EUGLOH, podes também participar em projetos de mobilidade - física, virtual ou blended, de curta ou longa duração - investigação e programas de formação.



www.international.up.pt



www.eugloh.eu



#### 1. Um "Programa de Mentoria" para te integrar na Universidade

E se pudesses ter um/a estudante da U.Porto a acompanhar-te nestes primeiros tempos na Universidade? O Programa de Mentoria Interpares abrange todo o processo de integração na Universidade e inclui momentos de convívio, partilha, apoio nos estudos, atividades culturais pela cidade, entre outras. Para participar, podes inscrever-te como "mentorado" (novo estudante) e, quem sabe, nos próximos anos, como "mentor" (estudante mais velho) para também tu receberes os futuros colegas. Sabe mais em *up.pt/mentoriaup* 

#### 2. Apoio em situações de conflito e denúncias

Se, durante o teu percurso pela U.Porto, contactares com situações de conflito e/ou queiras expor alguma questão ou problema que esteja a afetar a tua experiência, podes recorrer ao Provedor do Estudante. Os contactos são **220 408 025/26** ou **provedor.estudante@reit.up.pt** 

Podes também recorrer à plataforma www.up.pt/denuncias

#### 3. Apoio à inclusão de todos os estudantes

O NAI (Núcleo de Apoio à Inclusão) trabalha na promoção da equidade dos diferentes aspetos da vida académica, especialmente junto dos estudantes com necessidades educativas especiais. Sempre que precisares, esta equipa apoia o acesso à informação, com produção de informação acessível, fazendo a conversão de texto para braille digital, em voz, mas também disponibiliza intérpretes de Língua Gestual Portuguesa. Para saberes mais contacta *nai@reit.up.pt* 

#### 4. A tua Associação de Estudantes

Cada faculdade tem uma *associação de estudantes* cuja missão é representar e defender os teus interesses. Aqui, além de conhecer todas as atividades recreativas que organizam, podes aceder a projetos relacionados com o teu curso e até a materiais que te podem ajudar nos estudos.

## Acabas de chegar à U.Porto?

## A Mentoria ajuda-te!

Inscreve-te no programa Mentoria Interpares e conta com o apoio de estudantes mentores para te orientar ao longo do primeiro ano na U.Porto.



## Os teus espaços de estudo

Das bibliotecas às salas de estudo, cafés ou laboratórios, nas várias faculdades da Universidade do Porto tens acesso a um conjunto alargado de espaços e estruturas — total ou parcialmente — vocacionadas para o estudo e aprendizagem.

#### **BIBLIOTECAS**

Todas as faculdades da U.Porto têm uma biblioteca de acesso livre. Ali, podes consultar vários recursos bibliográficos, como livros, artigos, revistas científicas e publicações importantes para o teu curso. Em alguns casos, existe um espaço de Arquivo ou Reservados, cujo acesso deve ser pedido antecipadamente. Enquanto estudante da Universidade, podes frequentar qualquer uma delas, sendo ou não da tua faculdade. Há bibliotecas com horários de funcionamento alargado, nomeadamente ao sábado. Consulta regularmente as informações sobre o horário e normas de funcionamento quanto à lotação dos espaços e requisição de livros no site da respetiva faculdade.

#### SALAS DE ESTUDO E TRABALHO

Algumas faculdades da U.Porto disponibilizam, especialmente durante as épocas de avaliação, salas de estudo, laboratórios, ateliers ou outro tipo de espaços, que podem ser importantes para desenvolveres trabalhos práticos ou projetos de grupo.

#### E-LEARNING CAFÉS

Procuras um espaço mais descontraído para estudar, com acesso a computadores? O E-Learning Café Asprela e o E-Learning Café Botânico estão disponíveis para ti nos polos da Asprela e do Campo Alegre, respetivamente. Os **E-Learning Cafés da U.Porto** estão abertos todos os dias, com horários alargados. E não deixes de aproveitar o espaço ao ar livre para te inspirares!



## 1. Acede em qualquer lugar à Biblioteca Aberta do Ensino Superior.

Aqui, tens acesso a várias referências bibliográficas de perto de 30 instituições. Tudo está disponível em qualquer lugar, só à distância de um clique.

## 2. Faz login para acederes a revistas e publicações internacionais

Enquanto estudante da U.Porto, tens acesso, de forma totalmente gratuita, a uma lista de publicações de referência. Cambridge University Press, Sage ou Oxford University Press são algumas delas. Basta fazeres login com os teus dados de estudante!





# agora vais sentir-te em casa

#### Cantinas e Bares

Sabias que podes almoçar, lanchar ou jantar nos três polos da U.Porto, a preços acessíveis?

A escolha é tua: peixe, carne, vegetariano ou vegan... Uma refeição completa (sopa, pão, prato e sobremesa) nas cantinas da U.Porto tem um custo de 2,75€, mediante a apresentação do cartão de estudante.

Ao jantar, apenas estão abertas as cantinas que se localizam junto à Faculdade de Letras e à Faculdade de Economia.



#### Bolsas e Financiamento

Na U.Porto, acreditamos que a igualdade de oportunidades e a promoção do mérito académico são o primeiro passo para o sucesso dos nossos estudantes. A pensar nisso, disponibilizamos-te um conjunto alargado de bolsas e incentivos financeiros para garantir que os teus sonhos se tornam realidade.

#### **BOLSAS DE ESTUDO**

Se estás inscrito/a numa Licenciatura, Mestrado ou Mestrado Integrado, e não possuis Estatuto de Estudante Internacional, podes candidatar-te às bolsas de estudo atribuídas pelos Serviços de Ação Social da Universidade (SASUP). Estas bolsas, financiadas pelo Governo português, consistem numa prestação pecuniária mensal, para comparticipação nos encargos referentes à frequência do curso.

#### **BOLSAS DE MÉRITO**

Todos os anos, as nossas faculdades atribuem bolsas de mérito aos estudantes com aproveitamento escolar excecional. A nível central, a U.Porto atribui ainda o «Prémio Incentivo» aos melhores estudantes do 1.º ano de cada faculdade.

#### **OUTROS APOIOS**

Para além das bolsas de estudo, os SASUP disponibilizam um Fundo de Apoio Social destinado a estudantes em situação de necessidade económica pontual. Para além disso, podes ter o teu programa financiado por bolsas de estudo e de investigação atribuídas por instituições externas, entidades governamentais ou instituições parceiras da U.Porto.

WWW.UP.PT/BOLSAS



#### Alojamento

Enquanto estudante da U.Porto, podes candidatar-te a uma das 10 residências universitárias geridas pelos Serviços de Ação Social da U.Porto.

Com localizações próximas das faculdades, estes espaços destinam-se **prioritariamente** aos estudantes beneficiários de bolsas de estudo e/ou que, pelas suas condições socioeconómicas e pela distância da residência do agregado familiar, necessitem de alojamento.

Uma opção cada vez mais comum na cidade do Porto são as residências universitárias privadas, que oferecem outros serviços, como limpeza semanal. Estão incluídas despesas básicas como água, luz e aquecimento.

No Porto e arredores, encontrarás ainda uma grande oferta de casas para arrendamento, sendo a solução mais comum a partilha de alojamento com outros estudantes.

#### WWW.UP.PT/ALOJAMENTO



#### Saúde

A tua saúde e bem-estar são fundamentais na vida universitária. Tens vários serviços disponíveis na Universidade do Porto.

#### CONSULTAS (ONLINE OU PRESENCIAIS)

- > Clínica Geral;
- > Ginecologia/Obstetrícia;
- > Medicina Dentária;
- > Nutrição;
- > Psiquiatria;
- > Psicologia;
- > Saúde Sexual: Sexologia clínica,
- género e sexualidades;
- ... Outras especialidades



#### MARCAÇÕES > WWW.SAS.UP.PT

A vida universitária pode trazer consigo novos desafios. Na U.Porto tens à tua disposição um serviço de apoio, prestado por profissionais qualificados. Podes aceder a consultas psicológicas individuais, em diferentes línguas, por telefone, vídeo-chamada, live-chat ou e-mail, permitindo a privacidade da identidade.

O apoio psicológico nas faculdades e Serviços de Ação Social da U.Porto é totalmente gratuito e está disponível para te ajudar na gestão da ansiedade, dificuldades sociais e familiares, organização do estudo, etc.



#### Serviços IT

Na Universidade do Porto tens acesso a vários serviços informáticos. Aproveita também para conhecer as infraestruturas e ferramentas disponíveis durante o teu percurso académico.

#### **LIGA-TE**

Desde que te matriculaste na U.Porto, tens acesso a um utilizador e password individual, que te permite aceder a vários recursos.





#### Wi-Fi — EDUROAM

Utiliza a rede de *wi-fi* "eduroam" através dos teus dados de estudante. Esta ligação de internet está disponível em mais de 100 países.



#### Ferramentas gratuitas

Faz download de softwares relevantes, como o "Google for Education" ou o "Microsoft Office 365", de forma gratuita.



#### Cartão U.Porto

O Cartão de Estudante é relevante em vários contextos: impressões, acesso a parques de estacionamento e a edifícios, empréstimos de livros, entre outros.



#### **Impressão**

Podes utilizar os serviços de impressão, digitalização ou cópia num regime self service, através das máquinas espalhadas pelas faculdades.



#### Helpdesk

A nossa equipa pode dar-te apoio na resolução de problemas informáticos.

## És estudante internacional?

Bem-vindo/a! Welcome! Bienvenido/a! Willkommen! Benvenuto/a! Bienvenue! Witamy! Hoşgeldiniz! 欢迎! Ласкаво просимо!...

Se chegaste agora a Portugal ou ainda estás a preparar a tua viagem, sabemos que estes primeiros tempos podem ser desafiantes. Por isso mesmo, queremos estar ao teu lado em todo o processo de adaptação à Universidade, à Cidade e ao País que agora são também teus. **Segue a nossa checklist:** 

- ☐ Tratar do Visto de Residência
- Abrir uma Conta bancária
- Criar um seguro médico
- Chegar ao Porto
- Arranjar alojamento
- Aprender Português
- Participar nas atividades de acolhimento e integração



#### SABIAS QUE?...

Na U.Porto existe uma associação de estudantes internacionais especialmente pensada para ti. Sabe mais sobre as atividades da



A U.Porto dispõe ainda de um Núcleo de Acolhimento e Apoio ao Estudante Internacional (NAAEI) para te acompanhar ao longo do teu percurso. Não deixes também de contactar os serviços de apoio da tua faculdade!



#### Participa na governação da Universidade

Na U.Porto, a tua voz conta! E é por isso que te desafiamos a desempenhar um papel ativo na gestão democrática da Universidade, participando nas eleições dos representantes dos estudantes nos órgãos de governo da Universidade e Faculdades ou assumindo tu próprio esse papel.

Os órgãos da U.Porto com representação estudantil incluem o Conselho Geral (responsável, por exemplo, pela eleição do Reitor, pela definição do valor das propinas ou pela aprovação das linhas gerais de orientação da instituição) e, ao nível das faculdades, o Conselho de Representantes e o Conselho Pedagógico.

## SABIAS QUE?...

Os representantes dos Estudantes no Conselho Geral da U.Porto são eleitos de dois em dois anos, através de um processo eleitoral aberto a toda a comunidade estudantil.





## agora vais crescer

#### Desporto e Bem-estar

Da musculação ao yoga, passando pelo desporto adaptado, grupos de corrida, natação e dezenas de outras modalidades, a Universidade desafia-te a manteres a forma através de um conjunto alargado de atividades desportivas. Escolhe o que mais gostas, mas mantém-te ativo(a)!

#### TREINOS OU AULAS?

Cardio, combat, musculação, pilates, zumba...

Estás cheio(a) de energia? Nos ginásios do Centro de Desporto da U.Porto (CDUP-UP) tens acesso ilimitado - e a preços especiais - a salas de musculação, atividades aquáticas e aulas de grupo.

#### **VESTE A CAMISOLA DA U.PORTO...**

e mostra o que vales nos campeonatos nacionais e internacionais universitários em diferentes modalidades. Do andebol ao badminton, futebol, basquetebol, remo, bodyboard, ténis, taekwondo e muito mais... Podes participar nas equipas geridas pelo Centro de Desporto da U.Porto (CDUP) ou naquelas que a tua associação de estudantes organiza.

#### **QUERES EXPERIMENTAR?**

No teu kit de boas-vindas encontras uma pulseira que te dá acesso livre e gratuito durante sete dias aos ginásios do CDUP-UP. Podes experimentar as aulas de grupo (online ou presenciais), os treinos com os instrutores, e muito mais!

## desporto para todos

modalidades de fitness

modalidades de competição



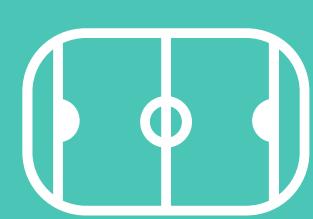
Salas de fitness



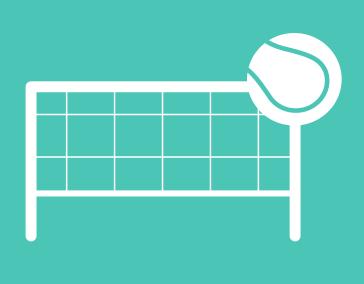
Ginásios



**Pavilhões** 



Estádio



Court de Ténis



- DesportoU.Porto
- desportou.porto
  - Desporto U.Porto
- W UPorto\_Sports

## Associações, Grupos e Voluntariado

A tua vida académica faz-se também dos projetos paralelos em que poderás estar envolvido(a). Da música ao teatro, passando pelo voluntariado e pelo associativismo, a U.Porto dá-te a oportunidade de expressares o teu talento e espírito de iniciativa nas mais diversas formas:

- > grupos na área da cultura e artes, desde teatro, danças, corais até às tunas ou fado académico.
- > associações ativistas na área do ambiente e sustentabilidade.
- > projetos interventivos na igualdade de género e direitos humanos.
- > sociedades de debates, mais ou menos ligados à política.
- > projetos de voluntariado criados ou associados à U.Porto, de apoio a idosos, crianças, animais, entre muitos outros

#### 1. SÊ PARTICIPATIVO(A)!

A integração em atividades extracurriculares vai permitir-te conhecer pessoas das várias faculdades da U.Porto. Podes desenvolver competências importantes para o teu futuro, desde o trabalho em equipa à gestão do tempo e prioridades...

#### 2. A TUA DEDICAÇÃO É RECONHECIDA

A tua participação em projetos de voluntariado pode constar num Suplemento ao Diploma, emitido quando terminares o curso, reconhecendo que tiveste um papel importante no trabalho desenvolvido.



#### Cultura sempre à mão

Enquanto estudante da U.Porto, podes desfrutar dos nossos museus e espaços culturais, bem como de uma agenda regular de exposições, conferências, concertos e outros eventos que vão enriquecer a tua experiência académica.

#### CULTURA E ARTE PELOS CORREDORES DA UNIVERSIDADE

A Casa Comum, situada na Reitoria, acolhe um programa regular de eventos culturais gratuitos e abertos à comunidade. Ali tens a oportunidade de conhecer o trabalho de artistas ligados às mais diversas áreas, mas também de mostrares os teus próprios talentos!



#### TENS MESMO DE CONHECER...



Museu de História Natural e Ciência da Universidade do Porto



Jardim Botânico do Porto



Galeria da Biodiversidade - Centro Ciência Viva



www.up.pt/casacomum



CulturaUPorto



casacomumuporto



culturauporto

#### Descobrir o Porto

... significa ir ao encontro de tantas surpresas quantas uma das cidades mais antigas e belas da Europa te pode proporcionar. Deixa-te "perder" no "melhor destino do mundo"!

Povoada por igrejas, monumentos e museus, a "Invicta" possui um dos mais ricos patrimónios artísticos, culturais e históricos do país. Classificado como património mundial pela UNESCO desde 1996, o Centro Histórico do Porto é o ponto de partida ideal para uma viagem que mistura passado e contemporaneidade.

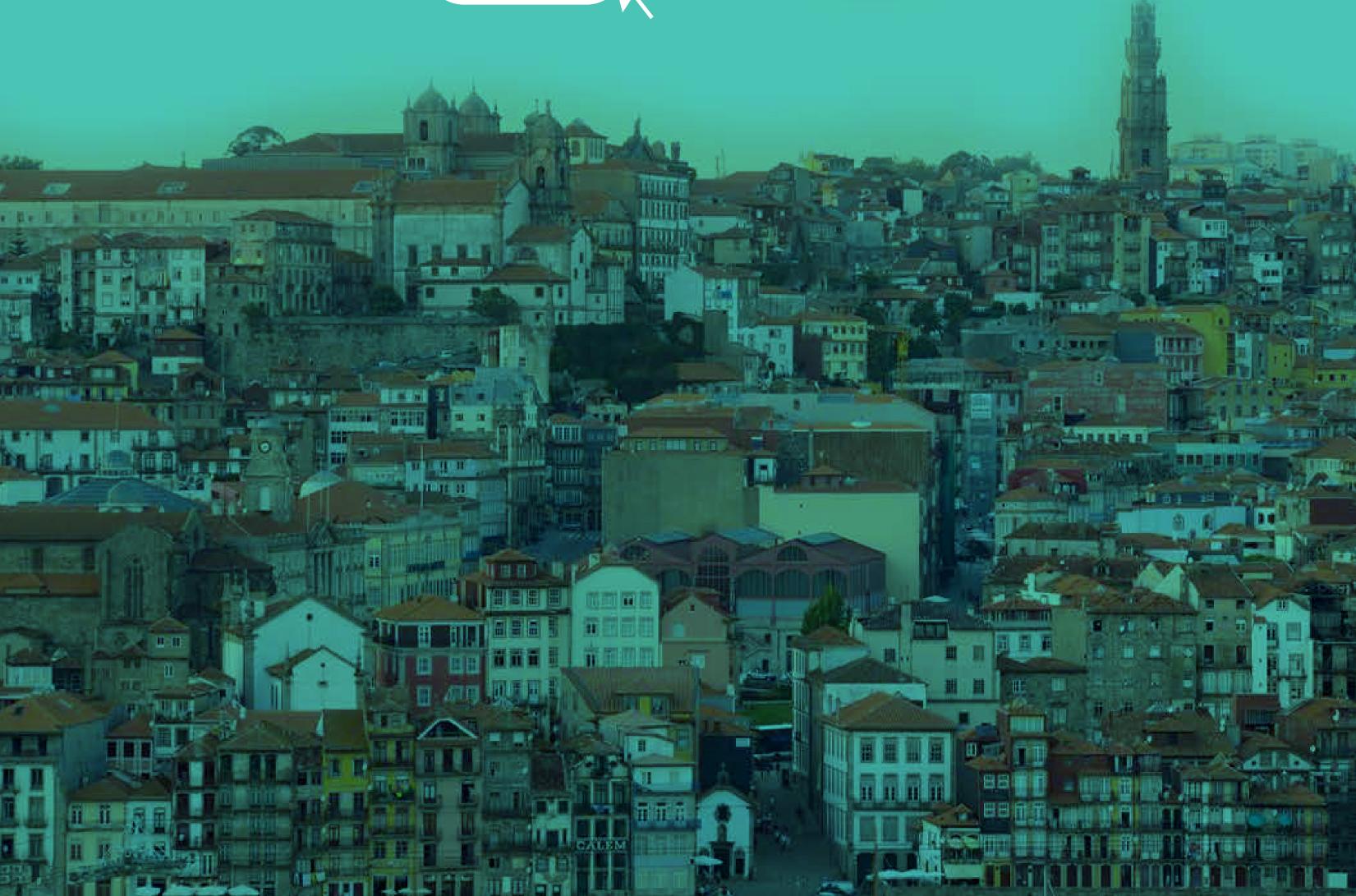
Mas o Porto é, também, uma cidade que se descobre a cada jardim ou rua estreita; numa caminhada junto ao Douro ou num almoço na Ribeira; a assistir a um pôr-do-sol na Foz, ou nas noites intermináveis na Baixa; e sempre em diálogo com os seus habitantes.



# Aproveita o corredor cultural do Porto!

O teu **Cartão U.Porto** dá-te acesso gratuito a dezenas de museus e outros espaços culturais em vários municípios portugueses, bem como a descontos que podem chegar aos 50% em espetáculos e exposições.

Descobre os museus, teatros e outros espaços aderentes aqui





## agora Vais criar

#### Mostra o teu talento!

Construir a tua carreira pode ser um dos maiores desafios da tua vida! A pensar nisso, a U.Porto coloca ao teu dispor um amplo conjunto de serviços de carreira — incluindo o Núcleo de Talento e Carreira — que vão ajudar-te a desenvolver as tuas competências, a potenciar os teus talentos e a explorar novas oportunidades, em interligação com potenciais empregadores.

#### SEGUE AS NOSSAS DICAS:

- Explora e procura oportunidades de carreira na plataforma emprego.up.pt e junto dos serviços de carreira da tua faculdade.
- · Ganha experiência no mercado de trabalho através da participação em estágios de observação, estágios curriculares, extracurriculares e profissionais, de acordo com as tuas áreas de interesse
- Trabalha a tua rede de contactos (networking), contactando com antigos estudantes e potenciais recrutadores e participando em visitas a entidades, programas de mentoria, programas de desenvolvimento e de intervenção, feiras de emprego, workshops e webinars, competições, entre outras atividades.
- Desenvolve as tuas competências e o teu marketing pessoal, para melhor identificares os teus interesses e começares a construir planos de ação de carreira que te ajudarão a fazer escolhas mais conscientes.
- · Recebe acompanhamento personalizado de profissionais em gestão de carreira e apoio na preparação de candidaturas a oportunidades e processos de recrutamento e seleção.



www.up.pt/carreiras



# Cria a tua própria empresa!

A UPTEC — Parque de Ciência e Tecnologia da U.Porto é um espaço onde nascem e crescem centenas de *startups* e *spin-offs* criadas no contexto da Universidade. Construíres a tua própria empresa, a partir de ideias de negócio inovadoras e relevantes, pode ser o caminho para o teu futuro!



www.uptec.up.pt



uptec



uptec\_porto

#### Segue a U.Porto em





universidadedoporto





www.noticias.up.pt www.up.pt



U. PORTO