



TÉCNICO LISBOA

GUIA DE APOIO AO ESTUDANTE

2016 / 2017

Índice

4	Bem-vindos a um novo ano no Técnico
6	Campus Alameda
9	Campus Taguspark
11	Campus Tecnológico e Nuclear
15	Locais de Estudo no Técnico
16	Locais de Estudo em Lisboa
17	Laboratórios de Tecnologias
18	Fórum dos Núcleos de Estudantes
21	Guia Académico
23	Gabinete de Apoio ao Tutorado
24	Núcleo de Apoio ao Estudante
25	Serviços de Saúde
29	Apoio às Necessidades Educativas Especiais
30	Career Discovery @ Técnico
30	Descobre a carreira dos teus sonhos
33	Diferenças entre o Ensino Secundário e o Ensino Superior
34	Gestão do Tempo
35	7 passos para organizar os 7 dias da semana
36	Trabalho por objetivos
37	Triunfar nas Avaliações
38	Ética, Conduta e Direito do Estudante

Bem-vindos a um novo ano no Técnico

É meu privilégio dar-vos as boas-vindas neste início de um novo ano académico no Técnico. Em particular, saúdo os novos alunos de licenciatura e pós-graduação, que chegam com o entusiasmo de aprender novas matérias e com a vontade de ser bem sucedidos no campo de estudo que escolheram, numa área que é certamente desafiante mas também muito interessante. As áreas da ciência, tecnologia e arquitectura são áreas difíceis e trabalhosas, mas também recompensadoras, e têm-se tornado cada vez mais importantes no desenvolvimento das economias, países e sociedades.

À medida que se integram na comunidade IST, vão perceber que ser um profissional competente nestas áreas requer muito esforço e dedicação, necessários para apreenderem os aspectos técnicos que constituem a base dos currículos do IST. No entanto, vão também descobrir que a coisa mais importante que aprenderão no Técnico não é tanto o conhecimento sobre os aspetos técnicos do vosso curso, mas a experiência de vida que provém de estarem imersos numa comunidade animada e diversificada.

Lembrem-se que a coisa mais importante que vão levar convosco, dos anos como estudante do Técnico, é a capacidade de aprenderem por vocês mesmos e de interagirem com colegas de uma forma produtiva e eficaz. Usem estes anos não só para identificar e apreender as tecnologias relevantes nas áreas mais interessantes para a vossa carreira futura, mas também para estabelecerem redes de amigos e colegas que ficarão para toda a vida. Usem as oportunidades que tiverem para interagir com os alumni do Técnico e, no futuro, considerem voltar à escola para transmitir a vossa experiência aos futuros estudantes.

A excelência de Técnico nas áreas de engenharia, ciência, tecnologia e arquitetura é o resultado de muitas décadas dedicadas à missão de disseminar o conhecimento, promover o avanço da ciência, e transferir tecnologia para o tecido industrial. Como alunos do IST, passarão a ser vocês os responsáveis por manter a tradição de qualidade e excelência que tem sido a marca distintiva do Técnico por mais de um século.



Prof. Arlindo Oliveira

Presidente do Instituto Superior Técnico



Bem-vindo ao Técnico!

O Técnico dá-te as boas vindas e fornece-te um conjunto de informações que facilitarão a tua adaptação, e que te permitirão conhecer melhor os serviços existentes na escola, tornando mais fácil a tua transição para o ensino superior. O Guia de Apoio ao Estudantes encontra-se dividido em três partes:

➤ **Parte 1**

Guia de Apoio ao Estudante pretende dar a conhecer o Técnico aos novos alunos.

➤ **Parte 2**

Inteiramente dedicada à explicação das características e funcionamento dos serviços de apoio ao estudante.

➤ **Parte 3**

São-te apresentadas algumas informações relativamente ao que o Técnico espera de ti enquanto aluno do ensino superior.



Capítulo 1 Conhecer o Técnico

.....
Campus Alameda
.....

.....
Campus Taguspark
.....

.....
**Campus Tecnológico
e Nuclear**
.....

.....
Bibliotecas
.....

.....
**Locais de Estudo
no Técnico**
.....

.....
**Locais de Estudo
em Lisboa**
.....

.....
**Fóruns dos Núcleos
dos Estudantes**
.....

.....
Guia Académico
.....





Campus Alameda

Contactos

Av. Rovisco Pais, 1

1049-001 Lisboa

Tel: (+351) 218 417 000

Fax: (+351) 218 499 242

Como chegar

Metro

Estação Saldanha:

Linha Amarela e Linha

Vermelha Estação Alameda:

Linha Verde

e Linha Vermelha

metro.transporteslisboa.pt

Carris

Av.Rov.Pais/Av.A.J.Almeida

(entradas laterais): 720, 742, 767

Alameda: 708 (*bike bus*), 713,

716, 717, 718, 735, (e rede

madrugada: 206, 208)

Saldanha/A.Cego: 727, 736, 738,

744, 783 (e rede madrugada: 207).

Nas imediações do A.Cego: 720,

726, 742, 767

carris.transporteslisboa.pt

Parques de Estacionamento

Alves Redol - Técnico

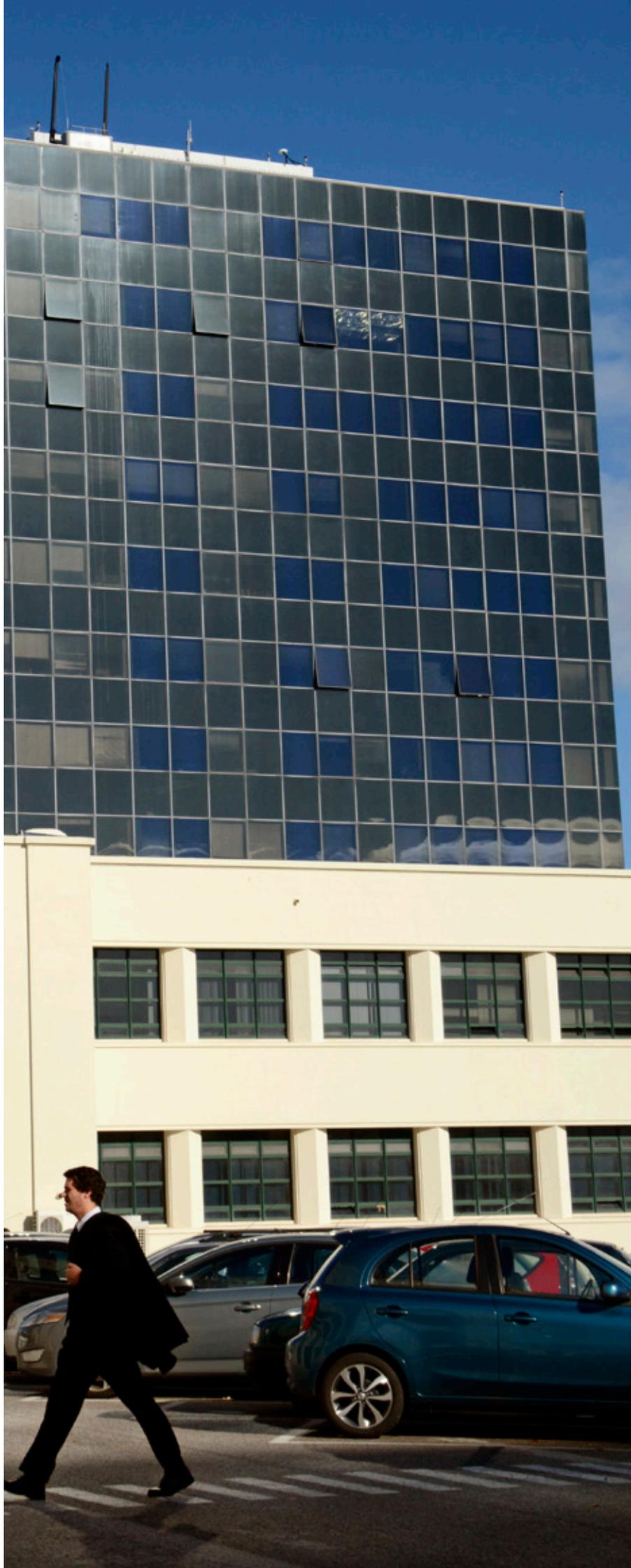
Rua Alves Redol

166 lugares

Arco do Cego

Avenida João Crisóstomo

24 horas



O Instituto Superior Técnico é uma das primeiras instituições portuguesas com Google Maps Indoor, uma funcionalidade que permite aos utilizadores aceder a mapas internos dos edifícios.

O Campus da Alameda, é o primeiro a fazer parte desta nova funcionalidade, que permitirá que qualquer aluno chegue à porta da sua sala de aulas sem qualquer complicação, desde o primeiro dia.

Está disponível no link:

[📍 goo.gl/maps/cYZW1](https://goo.gl/maps/cYZW1)

Salas de aulas, anfiteatros e gabinetes de apoio

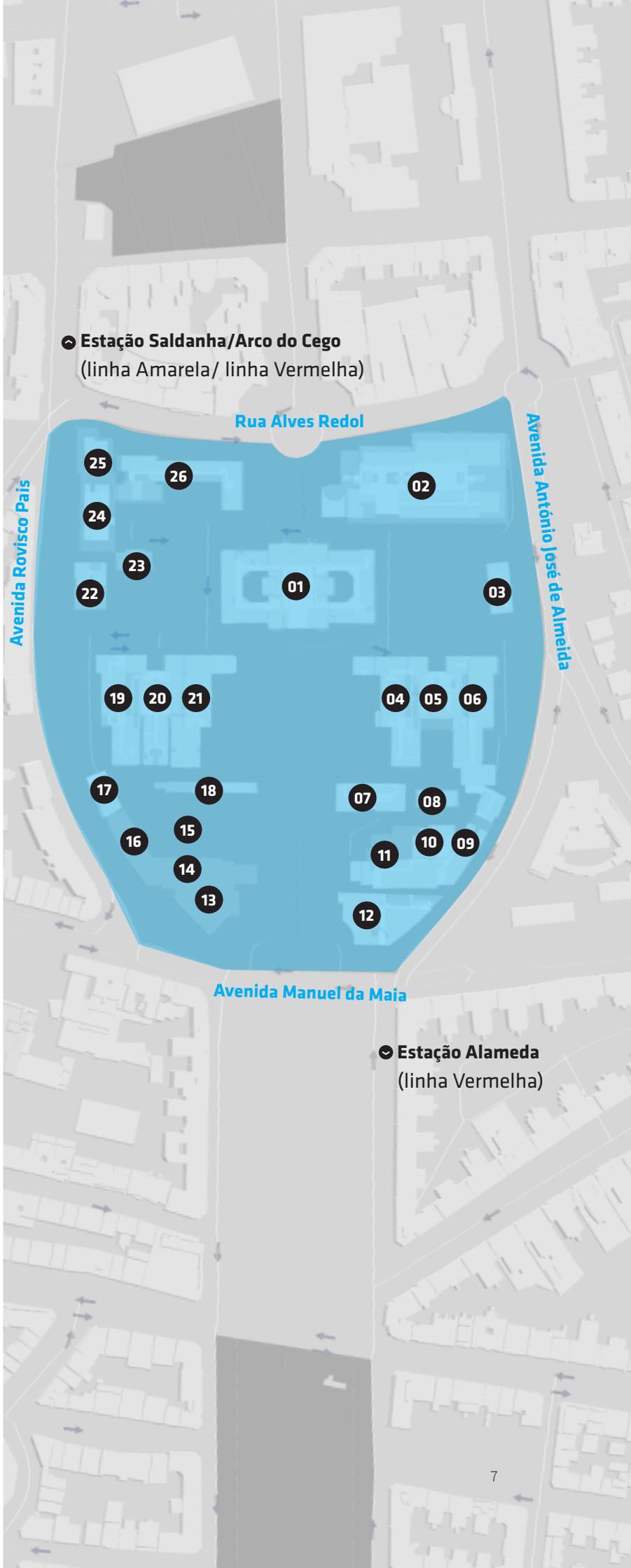
01 Pavilhão Central

Salas C (C01, C9, C10, C11, C12 e C13) e EN1, SN e Anfiteatros GA (1 a 5).

Piso -1: Reprografia

R/C: Conselho Pedagógico, Núcleo de Mobilidade e Cooperação Internacional (NMCI), Secretaria do Núcleo de Graduação, DSI (Direção de Serviços de Informática).

1º andar: Biblioteca Central, Salão Nobre, Gabinete de Organização Pedagógica (GOP), Gabinete de Apoio ao Tutorado (GATu), Núcleo de Apoio ao Estudante (NAPE).



02 Pavilhão de Civil
Salas V, Anfiteatros VA
Centro de Congressos
Salas de Estudo 24/24h

03 Pav. do Jardim Norte
Laboratório de Tecnologias
de Informação (LTI/DSI)

04 Pav. de Mecânica I
Anfiteatro EA5

05 Torre Norte
Salas E (E1 a E5 e E8)
Anfiteatros EA (EA1 a EA4)

06 Pav. de Eletricidade
Salas E (E5 a E7)

07 Pav. de Informática II
Sala de Estudo

08 Pav. de Mecânica IV

09 Pav. de Informática I
Salas F (F1 a F4 e F8)
Anfiteatros FA1 e FA3
Laboratórios 1, 6 e 15

10 Pav. Informática III
Salas F (F1 a F4 e F8)
Anfiteatros FA1 e FA3

11 Pav. de Mecânica II
Anfiteatro AM, Salas SDM,
MOM e LEMAC

12 Pav. de Mecânica III

13 Cantina

14 Pav. Ass. de Estudantes
Instalações da AEIST

15 Campos de Jogos

16 Piscina

17 Pav. da Ação Social
Serviços de Saúde Técnico
Lisboa

18 Secção de Folhas

19 Pavilhão de Minas
Salas I (I1, I3, I5, I6, I8 a I10)

20 Torre Sul
Salas Q (Q01, Q4.1, Q4.2,
Q4.4 a Q4.07 e Q5.1 a Q5.3),
Anfiteatros Q (QA1.1 a QA1.4
e QA02.1 a QA02.4)

21 Pavilhão de Química
Anfiteatro QA
(1.1 a 1.4 e 02.1 a 02.4)

22 Pavilhão do Jardim Sul

23 Infantário

**24 Pav. de Matemática/
Pós-Graduação**
Salas P, Anfiteatros PA

25 Pavilhão de Física

26 Complexo Interdisciplinar
Anfiteatro Abreu Faro

Onde comer

01 Pavilhão Central
Bar do Central

02 Pavilhão de Civil
Bar e Refeitório de Civil

05 Torre Norte
Restaurante/ Bar *Sena*
(pisso -1)

11 Pavilhão de Mecânica II
Bar de Mecânica

14 Pavilhão da AEIST
Bar e Cantina dos
Estudantes

18 Secção de Folhas
Bar da Bola

20 Torre Sul
Bar de Química

24 Pavilhão de Matemática
Refeitório (após as 13h30)

26 Complexo Interdisciplinar
Bar do Complexo

Serviços e gabinetes de apoio

Associação de Estudantes (AEIST)

Guias on-line que te ajudam
nos primeiros tempos no IST.
Lista de serviços e atividades
desportivas, culturais e
recreativas ao teu dispor.

www.aeist.pt

Conselho Pedagógico (CP) 01

Se tiveres algum problema
ao nível pedagógico, p.ex. com
a calendarização ou o método
das avaliações.

conselhopedagogico.tecnico.ulisboa.pt

Secretaria do Núcleo de Graduação (NG) 01

Secretaria de Alunos
(de 1º e 2º ciclos) onde podes
obter informações sobre
a tua inscrição.

academica.tecnico.ulisboa.pt

Reprografia e Secção de Folhas 01

A Reprografia localiza-se na
cave do Pavilhão Central 01
a seguir à CGD. A Secção de
Folhas 18 localiza-se junto
ao Campo de Jogos (AEIST).

[dtecnica.tecnico.ulisboa.pt/
files/Reprografia_normas.pdf](http://dtecnica.tecnico.ulisboa.pt/files/Reprografia_normas.pdf)

Gabinete de Organização Pedagógica 01

O GOP localiza-se no 1º piso do
Pavilhão Central 01.

É responsável pela elaboração
de horários e mapas de
avaliação do IST. Reserva de
salas. Gestão das inscrições no
sistema informático Fénix
e sobrelotação de turnos.

gop.tecnico.ulisboa.pt



Campus Taguspark

Contactos

Av. Prof. Doutor

Cavaco Silva

2744-016 Porto Salvo

Tel: +351 214 233 200

Fax: +351 214 233 268

Como chegar

Shuttle IST

O acesso ao *campus* do Taguspark é assegurado gratuitamente por autocarros regulares ao serviço do IST, que proporcionam a mobilidade entre os dois *campi* e as estações de Oeiras e Cacém.

Horário do shuttle em

tecnico.ulisboa.pt/pt/viver/servicos/mobilidade-e-transportes/

Comboio

Ligações ao *campus* a partir das linhas Lisboa-Sintra e Lisboa-Cascais.

www.cp.pt

Vimeca

www.vimeca.pt

Viatura Própria

Pela A5 - Autoestrada

Lisboa-Cascais e pela IC 19.

Consulte no google maps os

[percursos possíveis.](#)



Salas de aulas, anfiteatros e gabinetes de apoio

SALAS DE AULAS

Piso 0

0.9, 0.13, 0.15, 0.16, 0.17, 0.19, 0.23,
0.25, 0.32, 0.34, 0.71, 0.73, 0.75.

SALAS DE EXAMES

Piso 0

0.65, 0.67, 0.69,

Piso 1

1.2, 1.3, 1.4, 1.11, 1.22, 1.24.

ANFITEATROS

Piso 0

A1, A2, A3, A4, A5.

LABORATÓRIOS

Piso 0

Lab. Informática

0.14, 0.21, 0.27

ISR

0.26, 0.28 ISR

Piso 1

Lab. Informática

1.15, 1.17, 1.19, 1.27, 1.29, 1.31

Lab. Física

1.12, 1.14

Laboratório de Redes

1.26, 1.28, 1.30

Lab. Inf. Jogos

1.32

Laboratório de Eletrónica

1.60, 1.62, 1.64

Oficina apoio lab.

1.66

Laboratório de Química

1.75

Apoio Lab. Química

1.77

Onde comer

Piso 0

Snack bar Praxe Bar (0.1)

Restaurante/Bar Campus do

Taguspark (0.40)

Piso -1

Cantina

(Aquisição de senha no Piso 1)

Serviços e gabinetes de apoio

Área Académica e de Pessoal

✉ academica@tagus.ist.utl.pt

Gestor de Edifício

✉ ge-tagus@tecnico.ulisboa.pt

Núcleo de Apoio

ao Estudante (NAPE)

🌐 nape.tecnico.ulisboa.pt

✉ nape@tecnico.ulisboa.pt

✉ nape-tagus@tecnico.ulisboa.pt

Direção dos Serviços

de Informática (DSI)

✉ asit@tecnico.ulisboa.pt

Associação de Estudantes

(AEIST)

🌐 www.aeist.pt

Serviço de Saúde

✉ saude@tecnico.ulisboa.pt

Conselho Pedagógico

✉ cp@tecnico.ulisboa.pt



Campus Tecnológico e Nuclear

Contactos

Estrada Nacional 10 (ao Km 139,7), 2695-066 Bobadela LRS

Tel: +351 219 946 000

Fax: +351 219 946 016

Como chegar

Comboio

Há ligações ao campus a partir das linhas ferroviárias da CP:

Linha da Azambuja (saída na Bobadela) e Linha de Cascais e Sintra, correspondência com linha da Azambuja.

www.cp.pt

Fertagus: Linha do Sul, correspondência com linha da Azambuja.

www.fertagus.pt

Metro

Estação Oriente: Linha Vermelha, correspondência com o comboio.

metro.transporteslisboa.pt

Carris / Rodoviária de Lisboa

Toda a cidade de Lisboa é servida por uma rede de transportes rodoviários urbanos com horários convenientes e carreiras frequentes.

carris.transporteslisboa.pt





Bibliotecas

A Biblioteca do Instituto Superior Técnico (BIST) tem como missão proporcionar o acesso à informação, contribuindo para a valorização do conhecimento técnico e científico dos utilizadores sendo especializada na área da Engenharia, Tecnologia, Arquitetura e Ciências Básicas.

A Biblioteca pretende desenvolver um serviço dinâmico e inovador na difusão da informação, indo ao encontro das necessidades do Ensino e da Investigação.

Website

bist.tecnico.ulisboa.pt

✦ A biblioteca central encontra-se temporariamente encerrada para obras



Competências

- Gestão e tratamento técnico do fundo documental
- Preservação e difusão de informação em diferentes suportes
- Formação de utilizadores

Serviços

- Leitura presencial
- Atendimento (apoio e orientação na pesquisa em catálogos bibliográficos, bases de dados de informação científica e técnica)
- Empréstimo domiciliário
- Serviço de informação e referência
- Empréstimo Interbibliotecas
- Formação de utilizadores

Recursos de informação

- Acervo documental de 203.975 monografias e 6.922 títulos de Publicações Periódicas.
- Regulamentos, normas portuguesas, europeias e ISO.
- [Biblioteca Digital](#) - inclui bases de dados de referência, publicações periódicas on-line e outros links úteis.
- [Acesso à b-on](#) - com a disponibilização de mais de 26000 publicações internacionais das diversas áreas do conhecimento e 22000 e-books.
- [Catálogo online da BIST](#) - Koha
- [American Corner](#) - Parceria entre o Departamento de estado dos EUA, e algumas Instituições de Ensino Superior como forma de divulgação da diplomacia, cultura e informação técnico-científica. No âmbito desta parceria, serão realizadas várias atividades de carácter cultural e de divulgação científica. Disponibilização de diversos recursos científicos, nomeadamente o acesso à [Biblioteca Virtual EibraryUSA](#) que inclui bases de dados científicas das diferentes áreas multidisciplinares com acesso ao texto integral de artigos científicos e e-books.

Ser utilizador da BIST

Os alunos inscritos no IST têm acesso à Biblioteca mediante a apresentação do cartão de identificação do IST.

Empréstimo de documentação

Os serviços de empréstimo são efectuados de acordo com as regras vigentes que estabelecem as diferentes categorias de utilizadores e as respectivas condições de empréstimo, consoante a localização e o tipo de obras.

As Publicações Periódicas, Teses, Normas e as Obras de Referência são de consulta local. Os materiais audiovisuais (disquetes, CD's, DVD's) podem ser consultados na sala de leitura e requisitados desde que sejam acompanhante de monografia.

Renovações

Cada utilizador pode fazer até 2 renovações consecutivas das obras requisitadas.

Reservas

Os utilizadores podem fazer reservas de obras para empréstimo. Após informação que a obra está disponível dispõem de 3 dias para a levantar.

Bibliotecas no Campus Alameda

Biblioteca do Departamento de Engenharia Civil, Arquitetura e Georrecursos

Localização:
Pavilhão de Civil

Horário:
9:00- 18:00

Núcleo Documental de Engenharia Eletrotécnica e Computadores

Localização:
Torre Norte

Horário
9:00- 20:00

Biblioteca do Departamento de Engenharia Mecânica

Localização:
Pavilhão de Mecânica I

Horário:
9:00- 18:00

Núcleo Documental de Engenharia Química e Bioengenharia

Localização:
Torre Sul

Horário:
9:00- 20:00

Núcleo Documental de Física Matemática

Localização:
Complexo Interdisciplinar

Horário:
9:00- 20:00

Biblioteca do Departamento de Matemática

Localização:
Pavilhão de Matemática

Horário:
10:00- 13:30

Biblioteca do Campus Taguspark

Sala de leitura / Atendimento

Localização:
Piso 0

Horário:
2ª a 6ª
10:00- 18:00

Gabinetes mediante reserva

Sala de estudo

Localização:
Piso 1

Horário:
Todos os dias
00:00- 24:00



Locais de Estudo no Técnico

Pavilhão Central

Biblioteca (Piso 1)

Pavilhão de Civil

Espaço 24 Horas (Piso 0)

LTI (Piso 1)

Biblioteca do DEC (Piso 01)

Durante a época de exames

Salas V0.2, V0.6 a V0.09, V1.06

a V1.09, V1.23 a V1.26

Pavilhão de Mecânica II

Sala de Estudo SEDEM e LEMAC

Pavilhão do Jardim Norte

Espaço LTI—DSI, Salas 5 e 9

Pavilhão de Mecânica I

Sala de Estudo no último andar

Torre Norte

Sala de Estudo (Piso 0) /

Biblioteca (Piso 1)

Pavilhão de Informática I/RNL

Salas de estudo com e sem computadores

Pavilhão de Informática II

Sala de estudo

Pavilhão de Matemática

Sala 1.05

Pavilhão de Mecânica II

Sala de Estudo SEDEM e LEMAC

Secção de Folhas

Sala de Estudo da AEIST

Pavilhão de Minas

Sala 2.20

Torre Sul

Biblioteca (Piso 0) /

Sala de Estudo (Q5.3) /

LTI (Piso 5)

Pavilhão de Física

Biblioteca

Sala P10

Complexo Interdisciplinar

Biblioteca do Núcleo Documental de Física

Matemática (Piso 0)



Locais de Estudo em Lisboa

🕒 tempo de distância ao Técnico

📍 Centro Académico

Edith Stein

Rua Alves Torgo, nº1, 6º andar,
Arroios, Lisboa

🕒 9 min (a pé)

📍 Acqua Roma

Centro comercial na Avenida
de Roma, 15B Lisboa

🕒 10 min (a pé)

📍 Fundação Calouste

Gulbenkian

Avenida Berna 45,
1067-001 Lisboa

🕒 18 min (a pé)

📍 Café Fábulas

Calçada Nova de São Francisco
nº14 Lisboa

🕒 16 min (metro)

📍 Brown's Coffee Shop

Rua da Vitória, 88, 1100 Lisboa

🕒 16 min (metro)

📍 Linha D'Água

Jardim Amália Rodrigues
Rua Marquês de Fronteira,
1070-295 Lisboa

🕒 13 min (bus)

📍 Biblioteca Municipal

Orlando Ribeiro

Antigo Solar da Nora,
Estrada de Telheiras, 146,
1600-772 Lisboa

🕒 21 min (metro)

📍 Picoas Plaza

Rua Tomás Ribeiro 65,
1050-227 Lisboa

🕒 21 min (metro)

📍 CIUL - Centro de Informação Urbana

Picoas Plaza
Rua Viriato, 13 - núcleo 6-E, 1º
1050-233 Lisboa

🕒 20 min (metro)

📍 Café Royale

Largo Rafael Bordalo Pinheiro
29 R/C, 1200-369 Lisboa

🕒 21 min (metro)

📍 Pois, Café

Rua São João da Praça 93-95
1100-521 Lisboa (Sé/Alfama)

🕒 24 min (metro)

📍 Noobai Café

Miradouro do Adamastor
Rua de Sta. Catarina
2715-311 Lisboa

🕒 26 min (metro)

📍 Biblioteca da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa

Cidade Universitária Alameda
da Universidade,
1600-214 Lisboa

🕒 25 min (metro)

📍 Cinemateca

Rua Barata Salgueiro 39,
1269-059, Lisboa

🕒 25 min (metro)

📍 Le Chat

Jardim 9 de abril
Janelas Verdes
1249-017 Lisboa

🕒 33 min (bus)

📍 Ler Devagar

Rua Rodrigues Faria - 103
1300-501 Lisboa, LX Factory

🕒 36 min (bus)

📍 Centro Cultural de Belém

Praça do Império,
1449-003 Lisboa

🕒 42 min (metro e bus)

📍 Fundação Champalimaud

Avenida Brasília,
1400-038 Lisboa

🕒 40 min (metro e comboio)

Biblioteca Universitária João Paulo II

Universidade Católica
Portuguesa
Palma de Cima
1649-023 Lisboa

🕒 30 min (metro e a pé)



Laboratórios de Tecnologias

Os Laboratórios de Tecnologias de Informação oferecem aos alunos de cada departamento software especializado para diversas unidades curriculares.

Têm também serviços de impressão (pequenos e grandes formatos) e cursos de formação que complementam as matérias lecionadas, de modo a facilitar a realização de futuros projetos.

Estes laboratórios oferecem-te não só um lugar de estudo como te disponibilizam um computador para que não tenhas de trazer o teu diariamente.

Laboratório de Tecnologias de Informação dos Departamentos de Engenharia Química e BioEngenharia (LTI-DEQB)

O LTI-DEQB encontra-se no 5º piso da Torre Sul e para além de vários computadores disponíveis para os alunos do IST, dispõe ainda de serviço de impressão A4, A3, posters e outros grandes formatos. O horário de funcionamento é de segunda a sexta das 8:00h às 20:00h.

🔗 ltideqb.tecnico.ulisboa.pt

Laboratório de Tecnologias de Informação do Departamento de Engenharia Civil (LTI DE Civil)

O LTI DE Civil encontra-se no 1º piso do pavilhão de Civil. Dispõe de vários serviços como cursos de formação, impressões A4/A3 e grandes formatos. O horário de funcionamento é das 8:00h às 23:00h durante o período de aulas, sendo que ao Sábado está aberto das 9:30h às 18:30, e das 9:00h às 21:00h durante o período de exames, vendendo folhas de ponto já fora de horas para uma emergência.

🔗 lticivmat.civil.ist.utl.pt

Sala de Computadores do Departamento de Engenharia Eletrotécnica e Computadores (SCDEEC)

O SCDEEC encontra-se no piso -1 da Torre Norte. Disponibiliza não só o seu parque informático com software especializado, como ainda dispões de serviços de impressão e digitalização. O horário de funcionamento é das 9h às 20h em período de aulas e de exames, estando aberto em muitos sábados e domingos das 9h às 19h.

🔗 scdeec.tecnico.ulisboa.pt

Laboratório de Engenharia Mecânica Assistido por Computadores (LMAC – LTI)

O LMAC – LTI encontra-se no piso 0 do pavilhão de mecânica II, sala 1.26. Para além do software que disponibiliza dispõe também de serviço de impressões e cursos de formação. O horário de funcionamento é de segunda a sexta das 9h às 20h e ao sábado das 10h às 18h.

🔗 fenix.tecnico.ulisboa.pt/departamentos/dem/lemac---lti



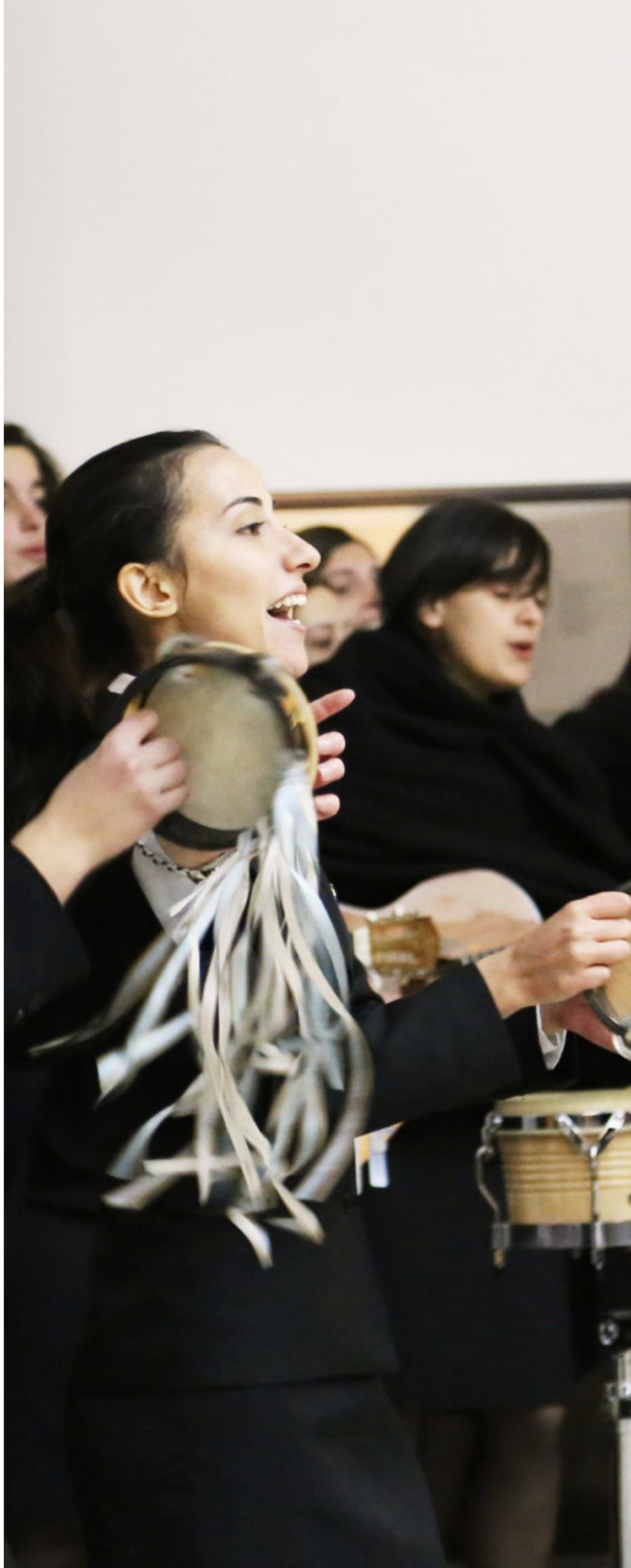
Fórum dos Núcleos de Estudantes

Além da Associação dos Estudantes do IST, os alunos do Técnico têm vindo a criar uma vibrante comunidade de núcleos, compostos por alunos de todos os cursos.

Estes núcleos promovem um conjunto de atividades que complementam a carreira académica dos alunos, fazendo com que os alunos do IST adquiram um conjunto de competências e mais-valias que os tornam ainda mais competitivos para o mercado de trabalho.

✦ O booklet com informações mais detalhadas sobre missão e atividades de cada núcleo está disponível no link:

📍 tt.tecnico.ulisboa.pt/forum-dos-nucleos-de-estudantes/



Este Fórum funciona em estreita ligação com a AEIST – Associação dos Estudantes do IST pela sua vontade de dar apoio às iniciativas dos estudantes do IST e também porque muitos dos núcleos são secções autónomas da Associação.

AEIST

Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico

Website

www.aeist.pt

AeroTéc

Núcleo de Estudantes de Engenharia Aeroespacial do IST
www.facebook.com/AeroTecnico

BEST Lisboa

Board of European Students of Technology - Lisbon Group
best.tecnico.ulisboa.pt

CICLIST

Secção Autónoma da AEIST para o Ciclismo e Mobilidade Sustentável
web.tecnico.ulisboa.pt/~ist156978/CICLIST/

Cinema ParaIST

Núcleo de Cinema do IST
cinema.tecnico.ulisboa.pt

Diferencial

Jornal dos Estudantes do IST
diferencial.tecnico.ulisboa.pt

Fórum Civil

Núcleo de Estudantes de Engenharia Civil do IST
forumcivil.tecnico.ulisboa.pt

Fórum Mecânica

Núcleo de Estudantes de Engenharia Mecânica
www.fmecanicaist.org

GASIST

Grupo de Acção Social do IST
gasist.tecnico.ulisboa.pt

GEST

Grupo de Estratégia, Simulação e Tática da AEIST
[istGEST](https://www.facebook.com/istGEST)

GTIST

Grupo de Teatro do IST
[Grupo-de-Teatro-do-Instituto-Superior-T%C3%A9cnico/259175006847](https://www.facebook.com/Grupo-de-Teatro-do-Instituto-Superior-T%C3%A9cnico/259175006847)

HackerSchool

Associação académica HackerSchool do IST
hackerschool.io

IEEE-IST Student Branch

Institute of Electrical and Electronics Engineers - IST Student Branch
www.ieee-ist.org

Junitec

Júnior Empresas do IST
junitec.tecnico.ulisboa.pt

LAGE2

Laboratório de Apoio à Gestão de Actividades Extracurriculares dos Estudantes do IST
lage2.tecnico.ulisboa.pt

N3E

Núcleo de Estudantes de Engenharia Eletrónica do IST
n3e.tecnico.pt

NAEN

Núcleo de Alunos de Engenharia Naval do IST
[NAENaval](https://www.facebook.com/NAENaval)

NAF

Núcleo de Arte Fotográfica do IST
aeist.pt/Pub/pt/AEIST/SeccoesAutonomas/NAF

NAS

Núcleo de Atividades Subaquáticas da AEIST
aeist.pt/Pub/pt/AEIST/SeccoesAutonomas/NAS

NBIST

Núcleo de Basquetebol da AEIST

[f basquetebol.tecnico](https://www.facebook.com/basquetebol.tecnico)

NEB

Núcleo de Engenharia Biológica do IST

[neb.tecnico.ulisboa.pt](https://www.neb.tecnico.ulisboa.pt)

NEBM

Núcleo de Engenharia Biomédica do IST

[nebm.tecnico.ulisboa.pt](https://www.nebm.tecnico.ulisboa.pt)

NEEA

Núcleo de Estudantes de Engenharia do Ambiente do IST

[neeambi.wordpress.com](https://www.neeambi.wordpress.com)

NEECIST

Núcleo de Estudantes de Eletrotécnica e Computadores do IST

[neecist.org](https://www.neecist.org)

NEEGI

Núcleo de Estudantes de Engenharia e Gestão Industrial do IST

[neegi.tecnico.pt](https://www.neegi.tecnico.pt)

NEETI

Núcleo de Estudantes de Engenharia de Telecomunicações e Informática do IST

[neerci.tecnico.ulisboa.pt](https://www.neerci.tecnico.ulisboa.pt)

NEIIST

Núcleo Estudantil de Informática do IST

[neiist.tecnico.ulisboa.pt](https://www.neiist.tecnico.ulisboa.pt)

NEMat

Núcleo de Estudantes de Materiais do IST

[nemat.forumeiros.com](https://www.nemat.forumeiros.com)

NEQIST

Núcleo de Engenharia Química do IST

sites.google.com/site/neqist

NETEC

Núcleo de Energia do Técnico

[netec.tecnico.pt](https://www.netec.tecnico.pt)

NFIST

Núcleo de Física do IST

[nfist.pt](https://www.nfist.pt)

NMATH

Núcleo de Estudantes de Matemática do IST

[f nmathist](https://www.facebook.com/nmathist)

NucleAr

Núcleo de Estudantes de Arquitetura do IST

[nuclear.tecnico.ulisboa.pt](https://www.nuclear.tecnico.ulisboa.pt)

NUMIST

Núcleo de Estudantes de Minas do IST

[numist.tecnico.ulisboa.pt](https://www.numist.tecnico.ulisboa.pt)

Projecto FST Novabase

Projecto Formula Student Novabase do IST

[fst.tecnico.ulisboa.pt](https://www.fst.tecnico.ulisboa.pt)

Projecto TSB

Projecto Técnico Solar Boat

www.facebook.com/tecnico.solarboat

Projeto TLMoto

Projeto MotoStudent do IST

www.facebook.com/TLMotoStudent/

PSEMbyIST

Projecto Shell Eco-Marathon by IST

[psem.tecnico.ulisboa.pt](https://www.psem.tecnico.ulisboa.pt)

Rádio Zero da AEIST

www.radiozero.pt

SSETI-IST

Student Space Exploration and Technology Initiative of IST

ae.ist.utl.pt/Pub/pt/AEIST/SeccoesAutonomas/SSETI

Systems Group

Júnior Empresa do Instituto Superior Técnico

www.systems-group.org

TFIST

Tuna Feminina do IST

[tfist.tecnico.ulisboa.pt](https://www.tfist.tecnico.ulisboa.pt)

TMIST

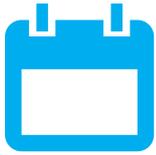
Tuna Mista do IST

www.tmist.net

TUIST

Tuna Universitária do IST

www.tuist.pt



Guia Académico

A Direção Académica do IST (DA-IST) visa através do Guia Académico fornecer a todos os estudantes da Escola (de 1.º ciclo, 2.º ciclo, ciclo integrado e 3.º ciclo), um instrumento de apoio ao seu percurso académico facultando informação detalhada sobre os serviços de apoio, calendário escolar, normas de funcionamento, emolumentos, propinas e regulamentos académicos em vigor para cada ano letivo.

Este Guia está dividido em três partes:

Parte I

São dadas informações relativas aos serviços de apoio, normas de funcionamento, emolumentos e propinas.

Parte II

É fornecida uma coletânea de regulamentos em vigor no presente ano letivo.

Parte III

Dedicada exclusivamente aos estudantes de 3.º ciclo, são dadas informações relativas aos serviços de apoio, normas de funcionamento, emolumentos e propinas e é fornecida uma coletânea de regulamentos em vigor no presente ano letivo.

O guia está em constante atualização e pode ser consultado no link:

tecnico.ulisboa.pt/pt/alunos/



Capítulo 2 Serviços de Apoio ao Estudante

.....
**Gabinete de Apoio
ao Tutorado**
.....

.....
**Núcleo de Apoio
ao Estudante**
.....

.....
**Serviços de Saúde
do Técnico**
.....

.....
**Ação Social
e Alojamento**
.....

.....
Serviços de Informática
.....

.....
**Apoio às Necessidades
Educativas Especiais**
.....

.....
**Programa de
Desenvolvimento
de Carreiras**
.....





Gabinete de Apoio ao Tutorado

Contactos

Pavilhão Central,
1º andar, porta 1.37
Gabinetes 1.18 e 1.19
tutorado@tecnico.ulisboa.pt
(+351) 218 419 412

Website

tutorado.tecnico.ulisboa.pt

Atendimento todos os dias úteis, das 9h às 12h e das 14h às 16h

O Gabinete de Apoio ao Tutorado dá-te as boas vindas ao Técnico.

Temos como missão apoiar a tua integração e sucesso académico, suavizando a transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior. Com o apoio e envolvimento dos professores, pretendemos proporcionar-te momentos de desenvolvimento pessoal e académico.

Sabias que tens um tutor?

Todos os alunos de 1º e 2º ano têm um Tutor. Após a tua inscrição, terás acesso ao nome do teu Tutor na folha do teu horário, ou em alternativa na tua área do Fénix.

Sabes quem é e o que faz o teu Tutor?

O Tutor é um professor do teu curso que se disponibilizou para acompanhar um grupo de alunos, formalmente, durante os dois primeiros anos letivos. O Tutor acompanha-te e apoia-te na tua integração académica no IST, ajudando-te a compreender melhor o funcionamento do teu Curso e a planeares melhor o estudo e as avaliações, e apoiando-te na transição entre o Ensino Secundário e o Ensino Superior.

O que tens tu a ganhar em participar no Programa Tutorado?

- Não te sentires como um número (queixa frequente dos estudantes no primeiro ano);
- Teres acesso privilegiado a informação sobre o teu curso e sobre a escola;
- Saberes que contas com alguém experiente que vai acompanhar o teu percurso no IST;
- Perceberes que os docentes do IST estão disponíveis para colaborar contigo no teu percurso académico de modo a viveres melhor os teus anos na Universidade, promovendo também o teu desenvolvimento como pessoa;
- Teres alguém com quem falar quando te sentires desmotivado, perdido ou confuso no IST;
- Seres apoiado na planificação das tuas avaliações, prioridades e métodos de estudo e ainda na tua gestão de tempo.

Quais são as tuas responsabilidades?

- Solicitar apoio em questões que envolvem a tua formação académica;
- Participar no Programa durante, pelo menos, 4 semestres;
- Comparecer a pelo menos 80% dos contactos agendados;
- Ser pontual aos encontros com o Tutor;
- Responder ao contacto (e-mail) do Tutor;
- Validar e respeitar o Tutor e o Programa de Tutorado;
- Participar ativamente nas atividades de avaliação do Tutorado.



Núcleo de Apoio ao Estudante

Contactos

Alameda
Pavilhão Central,
1º andar, porta 1.27
nape@tecnico.ulisboa.pt
(+351) 218 417 251

Atendimento na receção,
todos os dias úteis, das
9h às 17h

Taguspark
Piso 0, sala 0.53
nape-tp@tecnico.ulisboa.pt
(+351) 214 233 545

Atendimento todos os
dias úteis das 10h às 12h e
das 14h às 16h30

Website

nape.tecnico.ulisboa.pt

Bemvindo ao Técnico!

O Núcleo de Apoio ao Estudante (NAPE) tem como missão promover a integração de todos os alunos do Técnico, apoiando inúmeras iniciativas que contribuam para um envolvimento efetivo da nossa comunidade académica, bem como divulgar a Escola junto dos meios estudantis, em especial ao nível do ensino secundário.

Programa Mentorado

O Programa Mentorado é implementado em cada curso com o apoio de alunos de anos mais avançados (Mentores) que, em regime de voluntariado, com as suas experiências e vivências académicas, acompanham um grupo de novos alunos (Mentorandos), com vista a facilitar a sua integração e adaptação.

O que faz um Mentor?

O teu mentor será um aluno do teu próprio curso e ajudar-te-á nos primeiros tempos na nossa Escola. Os principais objetivos do mentor são:

- Facilitar a integração social dos alunos ao minorar eventuais dificuldades de adaptação, na transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior;
- Apoiar e integrar alunos deslocados, oriundos de outros pontos do país e até do estrangeiro;
- Contribuir para o bom desempenho académico dos novos alunos;
- Contribuir para o enriquecimento pessoal e curricular dos alunos participantes.

Quando vais conhecer o teu Mentor?

Logo no primeiro dia, quando vieres fazer a tua matrícula e inscrição! O teu Mentor acompanhar-te-á durante todo este processo e terás oportunidade de conhecer os teus colegas e professores, os núcleos do teu curso e muitas atividades em que poderás participar enquanto aluno do Técnico.

O que vais ganhar com o Programa Mentorado?

Enquanto aluno, terás a possibilidade de interagir com alunos de anos superiores, cuja experiência será uma grande mais valia no teu percurso. O primeiro ano é sempre uma etapa marcante e, com o apoio do teu mentor, será o começo de uma grande viagem! :)

Podes contar connosco! Se tiveres alguma questão ou esclarecimento sobre o Técnico, não hesites em contactar-nos no nosso posto de atendimento ou através de email.



Serviços de Saúde

O Instituto Superior Técnico, disponibiliza uma Unidade de Saúde criada com o objetivo de promover melhores condições de vida e de trabalho a toda a comunidade do IST.

Contactos

Campus Alameda:
Pavilhão de Ação Social
(junto ao edifício da AEIST)
218 419 343 / 640
saude@tecnico.ulisboa.pt

Campus Taguspark:
Piso 0
214 233 220
saude@tecnico.ulisboa.pt

Website

saude.tecnico.ulisboa.pt



Especialidades

Acunpuntura
Andrologia/urologia
Clínica Geral
Dermatologia
Ginecologia - Obstetrícia
Medicina Dentária
Oftalmologia
Optometria
Ortopedia
Fisioterapia
Podologia
Psiquiatria
Psicologia
Psicologia para crianças e adolescentes
Terapia Familiar
Terapia da Fala
Dietética e Nutrição

Serviço de Enfermagem Gratuito

Rastreios Gratuitos:
Saúde Oral
Acuidade Visual
Avaliação Postural
Glicémia, colesterol e triglicéridos
Podologia
Psicoterapia e aconselhamento de adultos

Sobre os nossos serviços

Missão

Os Serviços de Saúde assumem o compromisso de diagnosticar e tratar de forma célere e eficaz quem a ele recorre, respeitando a dignidade e bem-estar do indivíduo, ajustando novas práticas às necessidades específicas da organização e às permanentes modificações do mercado e contexto social.

Visão

Ser reconhecidos pela excelência clínica, eficácia e eficiência, assumindo-nos como uma instituição de referência na área da Saúde.

Valores

Respeito | Integridade | Honestidade e Rigor | Ética | Inovação | Compromisso

Porque promover o bem-estar é importante temos uma equipa de psicólogos para te apoiar.

O acompanhamento psicoterapêutico oferece oportunidades de explorar tanto áreas da nossa vida pessoal quanto profissional ou académica. Não precisamos de estar em crise ou ter um problema de saúde mental para beneficiar destes serviços. O acompanhamento psicoterapêutico pode abordar muitas questões de vida, nomeadamente:

- Depressão, Ansiedade, Stress e Pânico, Obsessões e Fobias;
- Baixo rendimento académico;
- Dificuldades de adaptação ao Ensino Superior (ES);
- Questões de autonomia;
- Relações amorosas e interpessoais, questões familiares, sexualidade;
- Transições de vida (transição e adaptação ao ES, separação, divórcio, etc.)
- Escolhas de desenvolvimento de carreira;
- Tomada de decisões e mudanças de estilo de vida;
- Processos de luto e perda;
- Doenças e diagnósticos difíceis;
- Sentido de vida;
- Espiritualidade e desenvolvimento pessoal numa perspetiva mais ampla.

Para favorecer a comunicação direta com os psicólogos do serviço, criámos o endereço de correio eletrónico ajudapsi@tecnico.ulisboa.pt a que qualquer pessoa pode recorrer, de forma anónima se assim pretender, colocando questões ou formulando um pedido de ajuda.



Serviços de Informática

A Direção de Serviços de Informática (DSI) é responsável pelos recursos informáticos, pela infraestrutura de rede e pelos sistemas de informação central do Instituto Superior Técnico.

Contactos

Campus Alameda
R/C sala 0.53
218 417 506

Campus Taguspark
1º Piso sala 1.46
214 233 214

Website

dsi.tecnico.ulisboa.pt

✦ Para o esclarecimento de questões sobre o acesso, utilização e configuração dos serviços informáticos, consulte o endereço:

suporte.dsi.tecnico.ulisboa.pt



Acesso à Rede Informática do Técnico

Os alunos têm direito a utilizar a rede e recursos informáticos do Instituto Superior Técnico, os quais são centralmente geridos pela **Direção de Serviços de Informática (DSI)**. A utilização da rede pode ser feita através de computadores do IST ou pela ligação à infraestrutura de rede de computadores portáteis próprios. Neste último caso, a ligação à rede pode ser efetuada em alguns locais selecionados onde existem pontos de rede disponíveis, ou por acesso sem fios, disponível na maioria do Técnico.

Durante o processo de inscrição, o aluno fica automaticamente com acesso à maior parte dos recursos informáticos do Técnico, nomeadamente uma conta de correio eletrónico (e-mail), área em disco central para armazenamento de ficheiros e páginas pessoais, acesso a diversas licenças de *software* e acesso à rede sem fios.

Todos os serviços informáticos disponíveis encontram-se listados em: dsi.tecnico.ulisboa.pt (ver nomeadamente a opção “serviços” desta página). O sistema de gestão académica ou intranet do Técnico (designado Fénix) permite o acesso a toda a informação do aluno e das disciplinas, incluindo horários, material bibliográfico, e vários serviços de índole pessoal, académica e pedagógica como, por exemplo, a consulta do currículo e inscrições em disciplinas e exames.

O sistema Fénix é a principal fonte de informação académica do Técnico fora das aulas, pelo que a sua utilização e consulta regular é indispensável a toda a população do IST. O acesso ao sistema Fénix pode ser feito directamente (fenix.tecnico.ulisboa.pt) ou a partir do menu “Aplicações” que se encontra disponível no canto superior direito do website do Técnico (tecnico.ulisboa.pt).

O *username* e *password* fornecidos durante o processo de inscrição (Técnico ID), além de permitirem o acesso à maioria dos recursos informáticos do IST, permitem igualmente o acesso a dados pessoais e ficheiros, e a realização de atos académicos de elevada responsabilidade (inscrição e cancelamento de inscrições, submissão de trabalhos, etc.). Deste modo, a palavra-passe fornecida (associada ao Técnico ID) durante o processo de inscrição é estritamente confidencial e deverá ser do conhecimento exclusivo do aluno. Por razões de segurança, recomenda-se fortemente a sua alteração periódica (fazendo *login* no sistema Fénix e selecionando no separador “pessoal” a opção *password*). A palavra-passe pode ser recuperada de várias formas: através do telemóvel, usando o cartão de cidadão, presencialmente (na DSI) ou através de credenciais e-ID europeias.

Na utilização dos recursos informáticos do IST, o aluno deve ter em atenção que estes se destinam a fins académicos. É interdita a utilização da rede para fins políticos, comerciais ou outros que, de qualquer forma, sejam contraditórios com os princípios éticos e de funcionamento do IST. É igualmente interdita a utilização da rede para a cópia de material protegido por direitos de autor, como sejam *software*, música, filmes ou livros, exceto quando tal for explicitamente autorizado pelos autores. Estas e outras normas de utilização dos serviços, recursos e sistemas informáticos disponibilizados pela DSI podem ser consultadas em dsi.tecnico.ulisboa.pt/normas.



Apoio às Necessidades Educativas Especiais

Localização

Área Académica
Campus Alameda,
Pavilhão Central, R/C

Coordenadora –
Cristina David

Contactos

Campus Alameda
Carolina Ferreira
carolinaferreira@tecnico.
ulisboa.pt
21 841 90 21

Campus Taguspark
Carla Costa
carla.boura@tecnico.
ulisboa.pt
21 423 35 45

Website

[🔗 academica.tecnico.
ulisboa.pt](https://academica.tecnico.ulisboa.pt)

O IST oferece condições especiais de frequência e avaliação aos estudantes que em algum momento do percurso académico apresentem necessidades educativas especiais resultantes de condições de saúde temporárias ou prolongadas, pertencendo à [🔗 Rede NEE-Ulisboa](#).

Visita a página da Área Académica para saberes quais os recursos que tens ao teu dispor e como podes requerer o acesso aos mesmos.



Career Discovery @ Técnico

Descobre a
carreira dos teus
sonhos

Prepara-te para
os processos de
recrutamento, conhece
o mercado de trabalho
e contacta com potenciais
empregadores.

Website

[careerdiscovery.tecnico.
ulisboa.pt](https://careerdiscovery.tecnico.ulisboa.pt)

Contactos

Carlota Santos Silva
pe@tecnico.ulisboa.pt
218419844 (Ext.3844)

Horário de Atendimento

O atendimento está
sujeito a marcação prévia
de entrevista.



Programa de Descoberta de Carreira dos Alunos do Técnico

O que sei sobre os processos de recrutamento?

Técnico Career Sessions

Assiste a uma sessão de informação sobre o programa de descoberta de carreira do Técnico.

tt.tecnico.ulisboa.pt/careerdiscovery/tecnico-career-sessions

Técnico Career Scholarships

Candidata-te a bolsas de formação para participares nos Técnico Career Workshops.

tt.tecnico.ulisboa.pt/careerdiscovery/tecnico-career-scholarships

Técnico Career Workshops

Inscreve-te em ações de formação de preparação para o processo de recrutamento.

tt.tecnico.ulisboa.pt/careerdiscovery/tecnico-career-workshops

Onde posso explorar as minhas opções de carreira?

Técnico Career Weeks

Participa na semana de carreira do teu curso, com painéis de empresas, sessões de trabalho e outras oportunidades para conheceres potenciais empregadores.

tt.tecnico.ulisboa.pt/careerdiscovery/tecnico-career-weeks

Alumni Talks@Técnico by NAPE

Vem conversar com Alumni do Técnico e conhecer as suas carreiras de sucesso.

nape.tecnico.ulisboa.pt/alumni-talks/

Jobshop@Técnico By AEIST

Participa na Feira de Emprego do Técnico organizada pela AEIST.

jobshop.aeist.pt/

Pitch Bootcamp@Técnico by Spark Agency

Candidata-te a um programa de dois dias de aceleração de competências que junta estudantes brilhantes com algumas das empresas mais competitivas.

pitch.sparkagency.pt

Como posso descobrir a minha paixão?

Técnico Summer Internships

Procura e candidata-te a um estágio de verão proposto pelas empresas no Técnico Job Bank.

tt.tecnico.ulisboa.pt/careerdiscovery/tecnico-summer-internships

Técnico Student Business Cards

Deixa uma marca duradoura no teu potencial empregador deixando o teu cartão-de-visita de estudante do Técnico.

tt.tecnico.ulisboa.pt/careerdiscovery/tecnico-business-cards

Técnico Job Bank

Encontra oportunidades de emprego destinadas a estudantes e a recém-diplomados do Técnico.

jobbank.tecnico.ulisboa.pt

Inside View@Técnico By BEST Lisboa

Visita uma empresa e acompanha um(a) profissional na tua área de estudo num dia comum de trabalho.

best.tecnico.ulisboa.pt/insideview

Explora novas perspectivas, testa os teus limites e desenvolve o teu potencial!
Career Discovery@Técnico



Capítulo 3 O que o Técnico espera de ti?

.....
**Diferenças entre o Ensino
Secundário e o Ensino
Superior**
.....

Gestão do Tempo
.....

**7 Passos para Organizar
os 7 dias da semana**
.....

Trabalho por objetivos
.....

Triunfar nos Exames
.....

**Ética, Conduta
e Direito do Estudante**





Diferenças entre o Ensino Secundário e o Ensino Superior

O Técnico espera que sejas ético, sejas responsável e autónomo: define os teus objetivos realisticamente, faz escolhas acertadas e celebra os bons resultados!

Esperamos que domínes um conjunto de 'ferramentas' informáticas e tecnológicas, bem como a língua inglesa. Sabemos que nem sempre saberás como adquirir as competências que estão em falta - os horários de dúvidas servem para te ajudar a encontrar soluções, procura os teus professores, não fiques à espera que eles te procurem a ti! O ritmo de exposição dos conteúdos académicos aumenta consideravelmente - muitos alunos dizem que dão numa semana de aulas o equivalente a um mês, no secundário - é imprescindível ir a todas aulas pois quando faltas a recuperação é mais difícil!

O estudo autónomo está associado aos ECTS das Unidades Curriculares (UC), definindo que a participação em todas as aulas e o estudo extra-aula, ocupar-te-ão em média 42 horas semanais, o mesmo número de horas de trabalho em Portugal, por semana. Poderá ser difícil saber por onde estudar - já não existe um manual por disciplina: fala com os professores e consulta a página das UC's!

No início poderá ser difícil fazer tudo o que fazias no secundário, mas com prática rapidamente aprenderás a organizar o tempo de modo a incluir as atividades extra curriculares - dá tempo ao tempo mas começa o estudo em força logo nas primeiras semanas de aulas!

Acreditamos na tua capacidade intelectual, sabemos que no secundário não precisavas de muitas horas de estudo e que as avaliações não exigiam de ti mestria - no Técnico mostrar o que vales vai sempre exigir um pouco mais de esforço, dedicação e uma interação forte com a Escola (colegas, docentes, tutores e mentores)!



Gestão do Tempo

Aquilo a que chamamos gestão do tempo não é mais do que saber colocar mais energia no que é mais importante e colocar menos energia no que é menos importante. O bom gestor de energia trabalha a 10% das suas capacidades quando as tarefas não são prioritárias para poder dar os seus 90% naquilo que de facto interessa.

1. Planificar

Estabelece objetivos semanais e as atividades necessárias para os atingir. A aprendizagem envolve 4 fases: aquisição, compreensão, memorização e teste dos conhecimentos (autoavaliação). Assegura-te de que tens tempo suficiente para cada uma destas fases. Deixa tempo para lidar com imprevistos. Lembra-te que os planos devem ser flexíveis e ajustáveis.

2. Priorizar

Certifica-te de que os teus projetos têm prioridades, prazos e estimativas de duração.

3. Monitorizar

Revê diariamente os teus objetivos e questiona-te: o que estou a fazer para os atingir? Analisa como é que gastas o tempo. Pergunta-te o que acontecia se deixasses de fazer uma determinada tarefa. Se a resposta for 'nada', então deixa de a fazer.

4. Assertividade

É importante seres educado com os outros, mas simultaneamente firme quando está em causa o teu tempo. Aprende a ser assertivo! Mostra aos outros que respeitas o teu tempo desenvolve hábitos como a pontualidade, a preparação e a entrega atempada de trabalhos.

5. Equilíbrio físico e mental

Dorme e come equilibradamente e está atento à tua saúde. Pratica a auto disciplina, não troques o prazer imediato pelo prazer a longo prazo.



7 passos para organizar os 7 dias da semana

- 1º** Assinala no horário todas as aulas da semana: teóricas, laboratórios, teórico-práticas e horários de dúvidas.
- 2º** Assinala as atividades que têm um horário fixo na tua vida, incluindo as extracurriculares. Assinala também as horas de sono, refeições, lazer e deslocações do Técnico - Casa.
- 3º** Assinala as horas de estudo autónomo, segue a regra: 1 hora de aula teórica corresponde a 2 horas de estudo autónomo.
- 4º** Deixa horas reservadas para os trabalhos de grupo e relatórios, de forma a não prejudicar as horas de aulas ou as de estudo.
- 5º** Reserva “espaços verdes”, horas para fazer absolutamente nada - o cérebro precisa de tempo para processar a informação que recebe durante o dia e as horas de descanso são essenciais para aumentar a produtividade.
- 6º** Cumpre o horário escrupulosamente, ao fim de algum tempo verás que se torna tão automático e rotineiro que já não é necessário gastar tempo e energia a pensar no que vais fazer.
- 7º** O pormenor: tem em consideração as horas do dia em que és mais produtivo, concentrando aí as tarefas mais exigentes, em termos de estudo.



Trabalho por objetivos

Imagina o que seria dos pilotos se o Dakar não tivesse etapas? Ou se as etapas fossem demasiado distantes umas das outras? Tendo presente que a tua grande meta é terminar o Curso, estabelece objetivos concretos e de curto prazo. O teu Tutor pode ser um bom “copiloto” ajudando-te a planejar o teu percurso académico. Lembra-te de que ele já esteve na linha de partida, conhece bem as “condições atmosféricas”, passou certamente por algumas “tempestades” e alcançou a meta que pretendes alcançar. Para além disso, é importante ter alguém cujo principal papel é o de ajudar e não o de julgar.

Define os teus objetivos de forma explícita - se o teu objetivo for tão geral quanto acabar o curso, terás que esperar alguns anos antes de obter uma recompensa. Concentra-te em cada uma das 14 semanas que compõem um semestre e faz um planeamento semanal. A forma como definires os teus objetivos contribuirá para o teu desempenho, a tua motivação e o teu sucesso.

- 1º** Estabelece objetivos de longo prazo, depois decompõe-os em objetivos de curto/médio prazo.
- 2º** Consulta a página das UC, onde podes perceber quais são os conceitos base necessários para realizar a UC com sucesso.
- 3º** Certifica-te de que os teus objetivos são específicos (ex.: resolver cinco exercícios de Cálculo) e não gerais (ex.: estudar tanto quanto puder) e realistas, ou seja, alcançáveis por ti.
- 4º** Nalguns casos, poderá ser sensato estabelecer objetivos ‘de processo’ e não apenas ‘de resultado’ (ex.: ‘estudar produtivamente três horas’ em vez de ‘ter positiva no teste’).
- 5º** Imagina-te a alcançar o teu objetivo, não hesites em pedir ajuda para alcançar os teus objetivos e celebra o teu sucesso.
- 6º** Assegura-te de que os teus objetivos são mensuráveis e reve-os sempre que necessário.



Triunfar nas Avaliações

1. Deves começar a estudar tão cedo quanto possível num ritmo regular e intenso.

Um bom referencial é o ritmo de estudo que tinhas enquanto te preparaste para os exames do 12º ano – essa deverá ser a tua “velocidade de cruzeiro”. Quando se atinge a “velocidade de cruzeiro”, é fácil estudar - a questão é atingir essa velocidade tão depressa quanto possível.

2. No teu planeamento considera que cada semestre corresponde a 30 ECTS.

Isto equivale a 840 horas por semestre, ou seja, cada semana exigirá em média cerca de 42 horas de trabalho (contando com as semanas de aulas e exames).

3. Privilégia a avaliação contínua.

Recorre aos Exames apenas quando necessário.

4. É um erro pensar que se tem que estudar primeiro toda a teoria e compreendê-la bem antes de poder fazer exercícios práticos.

Os exercícios ajudam a perceber a teoria e a dar-lhe um sentido; o inverso também é verdadeiro.

5. É necessário que sejas sério.

Mudar uma data de uma avaliação que decidiste fazer, não só vai alterar o teu planeamento inicial, como vai passar para ti próprio uma imagem de baixa credibilidade.

6. Deves ir bem preparado para a primeira avaliação.

A primeira avaliação a que vais, deve ser uma avaliação para a qual estás bem preparado, permitindo que um bom resultado (previsível) te incentive e motive para as avaliações seguintes.

7. A ansiedade às avaliações pode ser benéfica.

No sentido em que te recorda da necessidade de te preparares adequadamente - sem preparação adequada para o exame, não há como controlar a ansiedade durante o mesmo!

8. Vai às revisões de prova

São oportunidades de aprendizagem.



Ética, Conduta e Direito do Estudante

A Universidade de Lisboa elaborou dois documentos onde define os [Direitos e Garantias](#) e o [Código de Conduta e de Boas Práticas](#) da comunidade académica da Universidade e das suas Unidades orgânicas onde se enquadra o Instituto Superior Técnico. Apresentam-se de seguida os principais artigos por se considerar serem do superior interesse dos estudantes, aconselhando-se no entanto a leitura integral dos documentos originais:

Carta de Direitos e Garantias

Artigo 4º

Direito à participação

1 - Os membros da comunidade académica têm direito a participar nos processos de tomada de decisão que a eles digam diretamente respeito, nos termos da legislação aplicável, nomeadamente o direito, nos termos previstos nos Estatutos da Universidade e das suas unidades orgânicas, de participar nos seus órgãos de governo, através de seus representantes.

(...)

Artigo 7º

Direito ao ensino de qualidade

1 - Os estudantes da Universidade têm direito a um ensino de qualidade, em condições de efetiva igualdade de oportunidades, visando a sua formação humana, científica, técnica, cultural, moral e social.

2 - Os estudantes da Universidade têm o direito de acesso às instalações, a recursos materiais e humanos e aos serviços afetos à sua formação e a avaliá-los.

(...)

4 - Os estudantes da Universidade têm ainda direito, sem prejuízo de outros direitos previstos por Lei ou Regulamento, a:

(...)

b) Ver avaliado o seu desempenho escolar em termos objetivos, justos e transparentes, tendo acesso às provas por eles prestadas, devidamente corrigidas, e à respetiva grelha de classificação;

(...)

e) Ver garantida a confidencialidade dos elementos e informações de natureza pessoal ou familiar que constam dos seus processos individuais;

f) Organizar e participar em iniciativas que promovam a formação e a ocupação de tempos livres, e participar nas atividades académicas, nos termos da Lei e dos estatutos e regulamentos da Universidade;

(...)

7 - Os estudantes têm o direito a ser integrados na comunidade académica através de iniciativas de acolhimento e a conhecer, atempadamente e em qualquer momento, as regras e os procedimentos a que devam obedecer enquanto permaneçam na Universidade.

Código de Conduta e de Boas Práticas

Capítulo I

Deveres

Artigo 1.º

Deveres gerais

1 - Conhecer e cumprir as normas que regulam as suas atividades enquanto membros da comunidade académica;

2 - Não cometer faltas de natureza cívica e académica;
(...)

7 - Respeitar os bens da Universidade e das suas unidades orgânicas e zelar pela sua boa conservação e utilização;
(...)

11 - Não praticar atos de violência ou de coação física e psicológica sobre os membros da comunidade académica;

12 - Não prestar falsas declarações, falsificar ou adulterar qualquer documento de natureza administrativa e académica;

13 - Não consumir bebidas alcoólicas ou substâncias psicotrópicas de forma a que tal perturbe ou prejudique de alguma maneira outrem;

14 - Não possuir e não consumir substâncias ilícitas nem promover qualquer forma de tráfico, facilitação e consumo das mesmas;

15 - Não transportar nem fazer uso de armas e outros instrumentos de defesa pessoal ou quaisquer materiais, instrumentos ou engenhos emulados como tal.

Artigo 5.º

Deveres dos estudantes

Para além dos deveres impostos por Lei, pelos Estatutos e Regulamentos da Universidade e suas unidades orgânicas, os estudantes, em desenvolvimento do estatuído na alínea a) do n.º 4 do art.º 75º do Regime Jurídico das Instituições de Ensino Superior aprovado pela Lei n.º 62/2007, de 10 de Setembro, devem:

1 - Contribuir para a harmonia da convivência escolar e para a plena integração na comunidade académica de todos os estudantes;

2 - Ser empenhados e disciplinados nas atividades académicas, contribuindo para que estas decorram com eficiência, seguindo as orientações dos responsáveis;

3 - Respeitar as normas de avaliação de conhecimentos, abstendo-se de qualquer conduta que possa injustamente prejudicar ou beneficiar o próprio ou outro estudante;

4 - Respeitar as instruções ou orientações transmitidas por docentes, investigadores e trabalhadores não docentes e não investigadores;

5 - Não utilizar para fins diversos os recursos que a Universidade ou as unidades orgânicas disponibilizam para o seu processo de formação.

Capítulo II

Princípios de conduta e de boas práticas

Artigo 8.º

Princípios de conduta

1 - Constituem condutas que violam o presente Código:

a) A realização de atos de plágio, entendendo-se que este consiste na apresentação de trabalho alheio como trabalho próprio, abrangendo, nomeadamente, situações em que, sem a menção dos autores, se realizem paráfrases de textos alheios, com a mera substituição ou mudança de palavras, ou se juntem, em trabalhos próprios, partes significativas de trabalhos de outros autores sem os identificar, mesmo nos casos em que estas obras são do domínio público, e sem obter a sua prévia autorização, quando necessária;

b) A realização de atos de auto plágio, entendendo-se que este consiste na apresentação repetida do mesmo trabalho ou de porções importantes de trabalhos anteriores sem a adição de material significativamente novo feita com o propósito de o fazer passar como trabalho novo e original;
(...)

2 - São ainda condutas que violam o Código:

a) As que, dentro e fora da Universidade, constituam ameaças ou infrinjam lesões quer à integridade física, moral e patrimonial dos membros da comunidade académica, quer à integridade patrimonial da Universidade (...)



Última revisão: 05.09.2016