



# ESTUDAR NA FEUP

GUIA DE APOIO A ESTUDANTES

2014-2015

# ESTUDAR NA FEUP

GUIA DE APOIO A ESTUDANTES  
2014-2015

**Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto**  
Serviços Académicos  
Unidade de Orientação e Integração

Rua Dr. Roberto Frias, s/nº.  
4200-465 PORTO  
Telfs: 22 041 3850 / 22 041 3854  
E-mail: [psiuoi@fe.up.pt](mailto:psiuoi@fe.up.pt) | [uoi@fe.up.pt](mailto:uoi@fe.up.pt)  
*(Material elaborado pela Unidade de Orientação  
e Integração)*

Design e paginação:  
FEUP - SICCC - Divisão de Comunicação e Imagem  
[design@fe.up.pt](mailto:design@fe.up.pt)  
5.ª Edição - agosto de 2014

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| NOTA INTRODUTÓRIA .....                                       | 5  |
| CAPÍTULO 1  |    |
| Transição do ensino secundário para o ensino superior .....   | 7  |
| CAPÍTULO 2  |    |
| Organização e gestão do tempo .....                           | 11 |
| CAPÍTULO 3  |    |
| Atenção, concentração e memória: estratégias de estudo .....  | 15 |
| CAPÍTULO 4  |    |
| Lidar com os insucessos .....                                 | 20 |
| CAPÍTULO 5  |    |
| Gerir a ansiedade nos exames e no estudo .....                | 24 |
| NOTA AO ESTUDANTE .....                                       | 28 |
| OBRAS CONSULTADAS .....                                       | 29 |
| INFORMAÇÕES ÚTEIS - Nota introdutória .....                   | 31 |
| Ação social escolar: bolsas e alojamento .....                | 32 |
| Alimentação na Universidade do Porto .....                    | 37 |
| Associações, grupos e núcleos académicos .....                | 39 |
| Serviços de saúde no Porto .....                              | 44 |
| Polícia de Segurança Pública e Loja do Cidadão do Porto ..... | 47 |
| Rede de transportes .....                                     | 48 |
| Locais de cultura e lazer na cidade do Porto .....            | 49 |
| Onde encontrar apoio .....                                    | 52 |



Este trabalho acompanha um conjunto de iniciativas que a FEUP tem levado a cabo para promover o sucesso académico e desenvolver competências dos seus estudantes. Abordam-se alguns tópicos comumente aceites e descritos como fundamentais para um estudo eficaz, de forma a sensibilizar e alertar os estudantes do Ensino Superior para o modo como orientam o seu estudo. Pensamos que esta pode ser uma via para cada estudante encontrar pistas de resolução de problemas relacionados com o estudo, proporcionando uma reflexão acompanhada acerca de alguns processos subjacentes ao estudo.

Tendo-se recebido um *feedback* positivo por parte dos estudantes acerca deste trabalho, a Unidade de Orientação e Integração foi sentindo necessidade de o reformular, em consequência das mudanças ocorridas nesta instituição, nomeadamente no que se refere à adoção do método de avaliação distribuída. Assim, chegou-se a uma quarta edição que procura, então, estar mais atualizada e adaptada ao contexto FEUP.

A entrada em vigor do chamado “processo de Bolonha” e a respetiva reformulação dos planos e ciclos de estudo no Ensino Superior, bem como o nosso sentido de rigor e melhoria contínua levam ao aparecimento desta 4.<sup>a</sup> edição, revista.

É importante salientar que esta pequena publicação não pretende ser um manual de instruções sobre métodos de estudo. **Não existem fórmulas mágicas que nos indiquem qual é a melhor (e única) maneira de estudar. A tarefa de estudar, e de encontrar o(s) método(s) de estudo certo(s), é essencialmente, um processo de autoconhecimento e de atualização das estratégias pessoais de aquisição de conhecimentos, sejam eles técnicos, científicos ou outros. Este dominar do saber permitirá a sua demonstração nos diferentes momentos de avaliação.**

É frequente encontrarmos relatos de situações de dificuldades em estudar que não têm como base uma *falha* no método de estudo, mas que estão relacionadas com outras variáveis, como: a motivação, escolha vocacional, dificuldades de integração, problemas pessoais/familiares, etc. Não é raro, nestas situações, os estudantes sentirem que precisam de uma ajuda complementar, de um técnico especializado. Assim, e para apoiar os estudantes nas situações de vida desafiantes, existe na FEUP uma psicóloga na Unidade de Orientação e Integração, que está habituada a lidar com estas situações e a qual qualquer estudante pode recorrer.



# CAPÍTULO 1

Transição do ensino secundário para o ensino superior



*“Nunca pensei que isto fosse tão difícil. Achava que não ia notar grande diferença entre a faculdade e a escola [...]. Quando cheguei à Faculdade, depois de todo o esforço do secundário, disse para mim próprio: bom, o primeiro ano é para relaxar, se correr mal paciência! Na verdade, aquilo que hoje sinto é que o erro foi ter andado um pouco perdido nos dois primeiros anos [...]. Depois não conseguia atinar. Pensava que as vésperas eram suficientes para estudar para os exames... como no ensino secundário!”*

*Pedro (finalista, FEUP)*

A passagem do ensino secundário para o ensino superior constitui um período de transição que pode proporcionar o aparecimento de sensações de sucesso e/ou fracasso e, frequentemente, de insegurança. Durante este período é comum que o(a) estudante experimente, simultaneamente, sentimentos de excitação e nervosismo:

*– Como é que vai ser? Será que vou conseguir? Como é que serão os meus colegas e professores?*

Passadas as primeiras semanas, começam a perceber-se algumas diferenças entre as expectativas que se foram construindo e a realidade agora encontrada. As expectativas criadas podem agora começar a ser confirmadas, ou não. Algumas coisas poderão ser melhores do que aquilo que se esperava, enquanto que outras poderão ficar aquém das expectativas iniciais.

Para a maioria dos estudantes, a transição da escola secundária para a faculdade encontra-se associada a um aumento de autonomia e liberdade. Esta mudança reflete-se na exigência de maior sentido de responsabilidade e autounidade curricular. Apesar de isto parecer muito simples e desejável, na verdade, nem sempre é fácil de concretizar com tranquilidade e segurança.

Muitos estudantes do primeiro ano expressam dificuldades na adaptação ao novo contexto:

- : sinto que já não sou o melhor estudante da turma...*
- : não conheço ninguém; tenho saudades de casa, dos meus amigos do secundário...*
- : isto, afinal, é maior do que aquilo que pensava – sinto-me como “um peixe fora da água”;*
- : não posso desiludir os outros (nomeadamente os meus pais);*
- : não tenho tempo para viver tudo aquilo que quero e estudar e ter bons resultados ao mesmo tempo...*

Este é, também, um período em que o(a) estudante se vê obrigado(a) a lidar com muitas tarefas que até aí eram desconhecidas, como, por exemplo:

- : procurar casa/quarto (no caso de ser um estudante deslocado);*

- : gerir o seu próprio tempo;
- : gerir o seu dinheiro;
- : procurar um emprego em part-time, entre muitas outras.

Ser estudante deslocado(a) da sua zona de residência leva a que muitas destas tarefas e mudanças sejam, por um lado inevitáveis e, por outro, vividas sem a proximidade da rede familiar e, consequentemente, acompanhadas de sentimentos de falta de apoio na resolução dos problemas. Nestas alturas, as coisas mais pequenas podem parecer grandes obstáculos – são novas rotinas e exigências.

Claro que estas mudanças têm muitas vantagens. Começa-se, aos poucos, a sentir pequenas vitórias no desenvolvimento da autonomia. Reparamos que, afinal, conseguimos fazer determinadas coisas sozinhos e, de repente, até ficamos surpreendidos connosco. E estas mudanças acontecem em diferentes esferas da nossa vida: pessoal (ser mais adulto e autónomo), relacional (transformações nas relações com a família) e social (novos espaços e amigos). Durante este processo, é importante ter atenção a alguns aspetos:

1. Olhe por si: concentre-se em encontrar um **equilíbrio pessoal**. É imprescindível que se sinta bem consigo próprio, fazendo aquilo que acha que é o melhor para si.
2. Seleccione: a vida académica também se caracteriza por um vida social intensa. Vai verificar que existem imensas ofertas (festas, saídas, atividades) e que, por vezes, não é fácil decidir. Não pode agarrar tudo e deverá fazer escolhas. É importante saber **dizer que SIM ou NÃO**.
3. Enfrente as dificuldades: não tenha receio de enfrentar e assumir as dificuldades, **procure ajuda!** Não tenha receio de perguntar quando não sabe. Este é um período de transição e, como todas as situações que implicam mudança, há dúvidas e desconhecimentos naturais.
4. **Lidar com o stresse:** existem momentos em que a pressão é um fator que desencadeia sentimentos de angústia e descontrolo. Nestas alturas, tente perceber porque é que isto acontece (por vezes, é como se fosse um ciclo vicioso em que o tempo é o maior inimigo). Para aliviar a pressão pode ser útil incluir nas suas atividades, o exercício físico.
5. **Organize o seu dia a dia:** não poderá fazer tudo ao mesmo tempo, senão, o mais provável é que acabe por não fazer nada! Dê prioridade às tarefas que tem para fazer (ver adiante o capítulo Organização e Gestão do Tempo).

O sucesso académico no ensino superior pode não ser uma continuidade dos resultados do ensino secundário; isto é, o bom estudante no ensino secundário nem sempre é o bom estudante na faculdade. Aliás, na faculdade as notas tendem a ser mais baixas, quando comparadas com as da escola secundária.

**Uma das diferenças entre o Ensino Secundário e o Ensino Superior é, precisamente, nas questões relacionadas com o estudo** – as matérias são mais extensas, para cada unidade curricular existem aulas teóricas, teórico-práticas e aulas práticas, as unidades curriculares são semestrais, há uma época de exames, a quantidade de trabalhos a realizar por unidade curricular, durante o semestre letivo implica muito investimento, etc.

No entanto, e apesar disso, é importante salientar que não há uma explicação única para o sucesso ou insucesso. O desempenho académico encontra-se relacionado com uma série de fatores muito complexos, dos quais destacamos: os métodos de estudo, a satisfação com a escolha do curso, motivação, integração/adaptação ao contexto académico, satisfação e bem-estar psicossocial.

#### ENSINO SECUNDÁRIO

- : Turmas fixas e mais pequenas;
- : Cerca de dois testes por período;
- : Pequenas quantidades de matéria para estudar;
- : Os trabalhos implicam um investimento relativo;
- : Realização de exames;
- : Avaliação contínua;
- : Obrigatório ir a todas as aulas;
- : Ensino estruturado e apoiado por manuais;
- : Relação próxima com os professores;
- : Dimensão mais pequena da escola.

#### ENSINO SUPERIOR

- : Aulas teóricas, teórico-práticas e práticas, com turmas diferentes;
- : Um sistema de avaliação mais complexo e diversificado;
- : Grande quantidade de matéria para estudar;
- : Elevada quantidade de trabalhos práticos que implicam muito investimento e pesquisa;
- : Avaliação distribuída e final;
- : Nem sempre é obrigatório ir às aulas teóricas;
- : Ensino orientado para a autoaprendizagem e para a construção autónoma dos conhecimentos;
- : Relação professor/estudante mais distante;
- : Dimensão maior e mais dispersa da escola.

A forma como nos adaptamos/integramos aos novos contextos está quase sempre condicionada pelas nossas expectativas que são frequentemente construídas a partir dos relatos da experiência de outros, que acabam por condicionar o modo como lidamos com as dificuldades.

É provável que ouça alguns comentários deste género:

*"... quando se chega à faculdade é que se vai ver como é que é!..."*

*"... o que importa é entrar, depois... vamos fazendo com calma!"*

*"... essa cadeira!!! Não vale o esforço de ir às aulas, nunca se passa à primeira..."*

*"... o melhor é aproveitar para curtir nos primeiros anos, porque depois não se tem tempo..."*

*"... não adianta estudar, o que é preciso é ter sorte!"*

*"... estudar?! Chega se começarmos três dias antes do exame!"*

*"... fazer tudo à primeira, nas frequências, porque a época de exame é bem mais difícil!"*

Estes comentários são quase sempre proferidos por colegas mais velhos e, supostamente, mais experientes. Estes relatos tornam-se, por vezes, uma cultura instituída, organizada em torno de mitos e crenças, que aparentemente protegem o(a) estudante do sentimento de insucesso, através de mecanismos como:

1. Colocar em condições externas e supostamente incontroláveis as causas para o insucesso.
2. Sentir que o insucesso pode estar relacionado com o rigor educativo e científico da faculdade.
3. Retirar a si próprio(a) a possibilidade de qualquer tipo de domínio, nas situações de avaliação.

Muitas vezes, este tipo de discurso serve para adiar a reflexão sobre aquilo que podemos e devemos mudar. Verificamos que muitos estudantes só começam a sentir-se assustados quando reparam que estão a "ficar para trás"; ou seja, quando já reprovaram cerca de dois ou três anos, os seus colegas de curso estão muito mais adiantados e prestes a concluir o curso...

É importante não esquecer que: **as capacidades intelectuais não se perdem!** O sucesso académico é algo que se pode controlar. Devemos procurar ajuda sempre que sintamos que as coisas não estão a correr conforme gostaríamos e não encontramos estratégias para reverter a situação.

## CAPÍTULO 2

Organização e gestão do tempo

*“Não tenho tempo para nada, passei a noite a estudar e não consegui acabar o que tinha planeado! Acabei por não conseguir ir à festa de aniversário do meu melhor amigo!”*

*“Não pude estudar: ontem tive treino de basquetebol e dentista!*

*“Hoje preciso de descontrair!”*

*Estudantes FEUP*

Uma utilização adequada do tempo de estudo poderá ser mais um contributo para o sucesso **académico** e até **pessoal**.

Por vezes é difícil conseguir compatibilizar a atividade de estudante com outras tais como o desporto, voluntariado, estar com os amigos/família, namorado/a, *hobbies*, etc. Mas há que salientar que estas atividades assumem, também, uma grande importância para o nosso equilíbrio pessoal e sentimento de realização de todos.

Não é raro darmos por nós a questionarmo-nos sobre como é que determinada pessoa consegue “ter tempo para tudo?”, apesar de sabermos que o dia tem as mesmas 24 horas para todos.

Por outro lado, por vezes sentimos ou pensamos que é sob pressão que melhor trabalhamos, o que nos leva a **adiamentos** sucessivos da realização da tarefa, sem nos preocuparmos com o que entretanto fizemos ao tempo. Esta atitude – muitas vezes resultado de sucessos em experiências anteriores, nomeadamente no Ensino Secundário – pode revelar-se ineficaz quando nos reportamos ao Ensino Superior.

A extensão da matéria é agora muito maior, estando para além do que é exposto/trabalhado nas aulas. Por outro lado, por vezes podemos pensar que:

*“Ainda falta muito tempo para o exame e até lá consigo perfeitamente recuperar!”*

Este pensamento pode derivar de:

1. Acreditar que grande parte dos momentos de **avaliação** se concentram em períodos predefinidos, o que nem sempre se verifica.
2. Desconhecer o volume de matéria da unidade curricular, resultado da falta de envolvimento e investimento que fazemos.

No final, aquilo que pensámos que se estudava numa semana ocupar-nos-á muito mais, surgem dúvidas para as quais não temos respostas e *“agora já não há tempo...”*

## HORÁRIOS E PLANEAMENTO

Os **horários** e o **planeamento** das atividades de estudo – *quer sejam aulas, trabalho ou estudo individual* – são importantes na medida em que poderão evitar um estudo intensivo e sob pressão nas vésperas dos momentos de avaliação.

As situações de estudo sob pressão estão muito associadas às dificuldades de concentração e, sobretudo, a dificuldades de retenção devido à falta de tempo face à quantidade de matéria a estudar. Neste cenário surgem frequentemente sentimentos de ansiedade e insegurança que se poderão refletir negativamente no momento de avaliação.

Assim, a organização das atividades ao longo do dia e da semana, bem como a sua planificação, poderão ajudar a evitar perdas de tempo. Sempre que possível ter uma calendarização dos compromissos académicos e pessoais agendados ao longo do semestre ajudará a ter uma visão mais real da distribuição do tempo disponível, evitando situações de descontrolo do tempo pelo surgimento de (im) previstos.

Uma gestão eficaz do tempo passará de antemão por um exercício de **autoconhecimento** e pelo estabelecimento de **objetivos realistas e exequíveis**, claro. Ou seja, o tempo que dedicamos ao estudo terá de ser calculado em função de variáveis como:

- : objetivos a que nos propomos;
- : características pessoais;
- : dificuldade da(s) tarefa(s);
- : importância da(s) tarefa(s);
- : prazo de entrega ou data de realização;
- : outras tarefas, atividades e compromissos simultâneos.

Uma estratégia frequentemente sugerida para melhor aproveitamento/gestão do tempo é a elaboração de um horário de estudo semanal. Não funciona com toda a gente, mas poderá ser importante para uma análise detalhada da forma como distribuímos o nosso tempo e para implementar as alterações necessárias. Muitas vezes antes de se fazer este horário, é aconselhável que façamos um registo, durante uma semana, de todas as nossas atividades, de forma a termos uma noção, o mais concreta possível da forma como utilizamos o nosso tempo, quando não fazemos sem qualquer planeamento prévio. É muito frequente ficarmos surpreendidos com a quantidade de “tempos mortos” (ou seja: tempos em que estamos sem qualquer tipo de atividade seja académica, social, lazer ou outra) que incluímos na nossa agenda semanal e que se forem rentabilizados poderão fazer a diferença face a uma gestão de tempo (in)eficaz.

**Nota:** É fundamental que este horário seja realista, isto é, flexível para poder gerir os imprevistos e passível de ser cumprido.

Assim, poderá determinar quais os períodos de estudo mais adequados e rentáveis e tendo em conta as atividades obrigatórias e essenciais (refeições, higiene, dormir, etc.), coordenando-as com as atividades recreativas e de lazer.

Por vezes, para ganhar tempo, optamos por “cortar” nas necessidades básicas, como o sono, fazendo “diretas” ou dormindo poucas horas durante longos períodos. Esta estratégia, a médio/longo prazo, revela-se disfuncional, pois muitas vezes alteramos o nosso padrão de sono habitual (n.º de horas/horário de dormir), esquecendo-nos de que o corpo precisa, inevitavelmente, de descansar para poder assimilar e organizar toda a informação que lhe apresentamos e para poder, depois, reativar os níveis de atenção e concentração necessários. Muitas vezes só damos conta disto quando, após várias “noitadas”, temos um exame logo pela manhã e nessa altura temos imensa dificuldade em acordar (apesar da ansiedade) e sentimos que temos a “matéria toda desorganizada na cabeça”, não conseguimos pensar, o corpo está “mole”.

## OS EXAMES

Outro aspeto a ter em conta são os **exames** a que o(a) estudante se propõe e as suas datas. Mais uma vez é importante conhecer atempadamente o volume da matéria a estudar, o grau de dificuldade da unidade curricular e o volume de trabalho exigido, o estudo prévio feito ao longo do semestre, as dúvidas existentes, o nível de ansiedade, etc., para poder gerir o próprio calendário de exames e decidir quais as épocas – normal ou recurso que se vai utilizar e qual a gestão que se vai fazer da época normal de frequências e da época de exames.

Relativamente ao exame propriamente dito haverá também algumas situações de **gestão de tempo** que devem ser tidas em conta:

- : ler cuidadosamente o enunciado do exame;
- : **o planeamento do tempo que gasta em cada pergunta/pergunta/questão/exercício consoante o seu grau de dificuldade e o seu à-vontade na resolução;**
- : reservar algum tempo para planear as suas respostas (ex: fazer tópicos, esquemas, etc.) e, se possível, no final do exame, para as rever;
- : é importante que procure começar pelas perguntas mais fáceis: pode poupar algum tempo e partir para a resolução do resto do exame com bom estado de espírito.

## **EM RESUMO:**

### **A organização/gestão do tempo de cada um deve resultar essencialmente:**

- : dos nossos objetivos;
- : do nosso autoconhecimento.

### **E pode ajudar a:**

- : conseguir compatibilizar várias atividades;
- : eliminar os “tempos mortos”;
- : cumprir prazos/horas;
- : reduzir tensão/ansiedade derivada da sensação de “falta de tempo”.

## CAPÍTULO 3

Atenção, concentração e memória:  
estratégias de estudo



*“Não vou muito às teóricas porque é uma seca e, muitas vezes, a maior parte das coisas que o professor diz estão nos livros ou nas sebentas [...]. Também, pode-se sempre arranjar os apontamentos de quem vai às aulas!”*

*José (3.º ano, FEUP)*

*“Tenho frequentemente dificuldade em me concentrar... dou por mim a divagar por outras coisas que me preocupam [...]. Distraio-me a navegar na Net e com o pessoal lá de casa.”*

*Sílvia (2.º ano, FEUP)*

*“Tenho que voltar a estudar o início da matéria [...] sim, estudei, mas já não me lembro de nada”.*

*António (1.º ano, FEUP)*

Uma das queixas mais frequentes dos estudantes refere-se à falta de **atenção e concentração**, quer nas aulas, quer durante o estudo. Muitas vezes, estas dificuldades poderão estar associadas a vários fatores, entre os quais:

- : falta de um local de estudo adequado;
- : distratores que interferem com o comportamento de estudo (ex. luminosidade, barulho, preocupações pessoais, pensar noutras tarefas, etc.);
- : níveis de ansiedade muito elevados, derivado de algumas preocupações, tais como, falta de tempo, medo de esquecer matéria, medo de não acordar a horas, pressão para tirar boas notas, risco de reprovar/prescrever.

**A forma que encontramos para estarmos atentos e concentrados varia de pessoa para pessoa e é muito importante que cada um descubra e aperfeiçoe a sua.**

Mais uma vez, é um mito pensar que há um método único para atingir concentração no estudo, como por exemplo, acreditar que é no absoluto silêncio que conseguimos atingir níveis de atenção e concentração adequados. Para algumas pessoas poderá ser, mas isto não é uma regra para todas. Contudo, não esquecer que existem imensos **distratores** que podem influenciar a capacidade e qualidade de concentração durante o estudo – quer exista ou não silêncio. Identificar alguns destes distratores pode ser difícil, uma vez que podem ser parte integrante do ambiente em que o(a) estudante se encontra. Muitas vezes os distratores exercem a sua “influência” sem nos apercebermos totalmente. Outras vezes até sabemos o que mais nos distrai, mas parece que não conseguimos controlar/eliminar esses distratores. Assim, faz parte do processo de controlo da atenção e da concentração que

procuremos identificar quais os estímulos presentes no local de estudo que dificultam a nossa atenção e concentração, que nos perturbam e distraem. Estamos depois em condições de podermos imaginar algumas estratégias que nos ajudem a evitar ou a eliminar esses distratores. Por exemplo, alguns estudantes preferem estudar com música. No entanto, se no final do estudo aquilo que interiorizaram foi a música e não a matéria, valerá a pena ponderar se a música não estará a funcionar como fator de desconcentração para o estudo. Da mesma forma que se o silêncio funcionar como fator demasiado tranquilizador, provocando algum sono, poderá também ser um elemento de desconcentração.

Em suma, os fatores distratores podem, de uma forma geral, dividir-se em dois grandes tipos:

| INTERNOS   | EXTERNOS   |
|--|--|
| : Ansiedade  | : Ruído  |
| : Preocupações   | : Luminosidade   |
| : Pensamentos divergentes (ex. férias, festas, problemas pessoais) | : Espaço de estudo / faculdade                                 |
| : Acontecimentos inesperados                                       | : TV, rádio, computador, internet (jogos, redes sociais, etc.) |
| : ...  | : Calendário de exames   |
|  | : Doença   |
|  | : ...  |

De qualquer das formas, talvez estes passos permitam ajudar a identificar esses distratores. Cá vai a sugestão de um “plano de ataque”:

- : pense como é o seu local de estudo e no que costuma fazer quando lá está a estudar;
- : a partir daí, veja quais as características que mais parecem favorecer a atenção e concentração durante o estudo e quais as que parecem dificultar;
- : pense se seria importante para si ter as seguintes condições e, se sim, tente reuni-las:
  - . local destinado exclusivamente ao estudo, confortável, arejado, e com boa iluminação;
  - . reúna todo o material necessário nesse local (livros, sebatas, apontamentos, canetas, formulários, etc.) antes de começar a estudar;
  - . tenha fora do local do trabalho tudo aquilo que identificar como distrator;
  - . evite, se possível, ser interrompido por outras pessoas, por exemplo, colocando um aviso na porta, desligando ou silenciando o seu telemóvel ou Redes Sociais.
- : **acima de tudo, conheça-se a si próprio:** não é porque grande parte das pessoas que conhece precisa de determinadas características para estudar, que a solução para o seu caso está aí. Há quem goste de estudar com barulho de fundo, por exemplo, em cafés ou outros locais públicos.

A **memorização** é igualmente, para além da atenção e da concentração, uma ferramenta essencial para a qualidade e eficiência do estudo. A memorização pode ser desenvolvida/treinada através de

ações que facilitem a recordação, tais como: planejar antecipadamente o estudo, tirar notas, sublinhar, leitura seletiva, resolução de exercícios, compreensão de fórmulas e leis.

Há frequentemente a ideia de que os cursos de Engenharia não apelam à memória, mas apenas ao raciocínio. No entanto uma coisa não existe sem a outra! Por exemplo, a mecanização da resolução de exercícios não é mais do que a memorização do raciocínio subjacente.

Contrariamente à ideia de que a memorização eficaz é “colar” matéria, verifica-se que a eficácia do processo de memorização se encontra relacionada com a interiorização e compreensão da matéria a aprender – envolva-se naquilo que está a estudar. Assim, a memorização da informação passará por um trabalho sistemático que não necessita de ser repetitivo.

Além das estratégias referidas, deixámos ao seu critério experimentar algumas das seguintes estratégias de estudo ativo:

- : sublinhar, tirar apontamentos e fazer revisões – isso vai permitir ter um repetido contacto com a informação que tem em mãos;
- : colocar sinaléticas ao longo dos textos/apontamentos que permitam identificar partes mais importantes da matéria;
- : ir escrevendo nas margens dos apontamentos palavras-chave, fórmulas, leis gerais, etc., sob a forma de resumo da informação;
- : dar atenção ao índice, títulos, subtítulos, fórmulas e palavras-chave dos livros ou sebatas, que poderão facilitar a organização da matéria;
- : elaborar esquemas ou diagramas, para facilitar uma sequência lógica;
- : experimentar ler, explicar um exercício ou deduzir uma fórmula em voz alta, já que isso pode ajudar a compreender as inconsistências e a recordar (estará a ouvir-se);
- : explicar o que aprendeu a outra pessoa: talvez isto ajude a clarificar a matéria e a sentir-se mais seguro – este é um dos aspetos positivos do estudo em grupo;
- : pode sempre recorrer a mnemónicas – são associações entre a matéria a memorizar e imagens que tenham um significado para si e que sejam fáceis de lembrar (ex: datas e lugares importantes, figuras de banda desenhada, etc.) ou imagens BIC – bizarras, interativas e cómicas;
- : estudar em grupo (ver mais à frente sugestões relativas a este tópico);
- : resolver exercícios.

## AS AULAS E A AVALIAÇÃO

Além da atenção, concentração e memorização para o estudo/exames, há ainda que ter em conta **as aulas**. Por vezes, poderá sentir que não vale a pena ir às aulas e que estas podem ser, perfeitamente, compensadas com o estudo. Mesmo estando presente, pode-se, muitas vezes, estar desatento por causa do barulho, estar a conversar com os colegas, estar a “sonhar acordado”, não se interessando pelo tema.

Então, **“ir às aulas para quê?”**. Muitas vezes não valorizamos a aprendizagem que ocorre nas aulas e acreditamos que é uma perda de tempo e optamos por uma atitude de absentismo, que é arriscada.

Mas ir às aulas, estar atento e assumir uma postura mais participativa poderá ter algumas vantagens. Vejamos:

- : estabelece-se o primeiro contacto com matérias, o que facilita o estudo posterior;
- : compreende-se melhor o enquadramento e contexto das diferentes matérias;
- : fica-se a saber a forma como organizar o estudo e quais os pontos a que o professor dá mais importância;
- : tiram-se os próprios apontamentos – autoria no registo e na compreensão;
- : acompanha-se o desenvolvimento do programa da unidade curricular e consegue-se articular melhor aulas T. T-P e P;
- : a figura do professor começa a ser mais familiar, podendo ser mais fácil ir tirar dúvidas posteriormente;
- : no intervalo entre as aulas convive-se com os colegas.

Estando-se a abordar a temática das aulas, parece-nos importante referir que a FEUP tem um **sistema de avaliação distribuída** que faz com que as aulas possam ser uma mais-valia muito importante. Assim, muitas unidades curriculares vão sendo avaliadas ao longo do semestre, através da realização, quer de trabalhos, quer de minitestes ou relatórios, que fazem com que a avaliação não tenha um momento único de exame. Valoriza-se muito, e cada vez mais, todo o trabalho que o(a) estudante vai realizando ao longo do semestre, sendo que, em algumas unidades curriculares, estes trabalhos têm uma ponderação importante para a classificação final obtida e outras até são avaliadas exclusivamente por estas componentes. Por outro lado, a realização desses trabalhos acrescenta pontuação à nota final, para além de, por vezes, permitir ao estudante uma aproximação a aspetos do contexto prático da engenharia e um primeiro contacto com as matérias da unidade curricular, para além uma forma de “estudar”.

Além destes aspetos, a avaliação distribuída pode ter, também, vantagens, no sentido de dar ao estudante ferramentas para, mais realisticamente, se autoavaliar: permite-lhe ter uma maior consciência acerca da forma como está a fazer a gestão do estudo, percebendo se está ou não próximo dos objetivos pretendidos para aquela unidade curricular.

Procure, portanto, estar bem informado(a) acerca do sistema de avaliação de cada unidade curricular. Resumidamente, salienta-se que na FEUP a avaliação pode acontecer de três formas diferentes:

1. avaliação por exame final;
2. avaliação distribuída sem exame final (unidades curriculares que têm, ao longo do semestre,

trabalhos laboratoriais, minitestes, trabalhos individuais ou de grupo, relatórios, etc. e que irão ter uma classificação mediante o resultado dessas tarefas);

3. avaliação distribuída com exame final (unidades curriculares que têm uma componente de avaliação semelhante à da alínea anterior, mas que têm, também, um exame final).

Os trabalhos realizados ao longo do semestre têm, por vezes, a função de colocar o(a) estudante a vivenciar uma parte mais prática da unidade curricular. A recorrência às aulas pode ter a função acrescida de tirar dúvidas acerca das etapas do trabalho e fazer com que o professor vá tendo um maior conhecimento acerca do investimento dos estudantes nesses trabalhos. **Há que não esquecer que a realização da avaliação distribuída é uma forma do(a) estudante ir acompanhando a matéria dada ao longo do semestre, podendo ser também uma eficiente forma de estudo.**

Também é importante salientar que alguns docentes têm um horário de atendimento, ao qual os estudantes devem recorrer e que tem, entre outras, a função de tirar dúvidas sobre a matéria, os trabalhos, os exames, etc.

## CAPÍTULO 4

Lidar com os insucessos



*“Senti-me muito mal quando reprovei pela primeira vez. Nem queria acreditar na nota que vi na pauta. O exame não me tinha corrido bem, mas ainda tinha esperança [...].*

*Nessa altura pensei: e agora como é que eu conto isto aos meus pais e amigos? Sentia-me desmotivado e envergonhado. Tinha-lhes dito [aos pais] que não podia ir a casa durante os exames porque precisava do tempo para estudar e depois ... chumbo a metade das cadeiras. Vão pensar que andei a brincar.”*

*João (2.º ano, FEUP)*

Nunca é fácil encarar e lidar com os insucessos. As experiências de insucesso podem reforçar alguns medos, por exemplo:

- : Se reprovar a minha vida vai ficar arruinada; como vou explicar isto aos meus pais?!*
- : Se reprovei é porque não sou capaz de fazer este curso.*
- : Nunca mais vou conseguir fazer isto, estudei tanto e tirei um 8!*
- : Para a próxima só vou ao exame quando souber tudo!*
- : Vou chegar ao exame e já sei, não vou perceber nada do que está lá escrito!*
- : Se não souber as duas primeiras perguntas do exame nem vale a pena continuar...*
- : Se perguntar isto ao(à) meu(minha) colega ou ao professor, ele(a) vai achar que eu sou burro(a)!*

Nestas situações mistura-se um conjunto de emoções: vergonha, culpa, desespero, sentimentos de incapacidade; o que pode fazer ingressar “num pensamento circular”, o qual geralmente é, para além de muito desgastante, um entrave à análise dos erros com o distanciamento e clareza necessários para podermos encontrar alternativas.

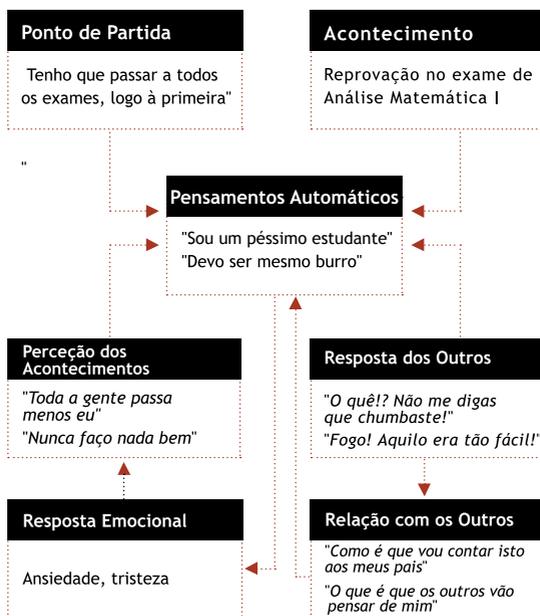
Quando reprovamos, damos como inútil todo o tempo que dispensamos para aquela cadeira: ir às aulas, tirar apontamentos e ler fotocópias, não ir ao cinema porque ficamos a estudar na véspera. Assim que pensamos nisto, a primeira coisa que vem à cabeça é **DESISTIR**. Sentimo-nos derrotados, ficamos apáticos e tristes. Sentimos que fizemos as escolhas erradas!

Isto é ainda mais doloroso quando reprovamos **a um grande número de unidades curriculares ou quando é a primeira vez**. Lidar mal com estas situações significa, quase sempre, passar a “sofrer” por antecipação (ter medo de falhar novamente) ou perder o interesse nos resultados, como que a descreditar na nossa capacidade de mudança. Claro que a forma como reagimos aos nossos insucessos é muito importante, porque pode, por si só, bloquear a nossa capacidade de estudar.

Muitas vezes, as razões para o nosso insucesso começam antes deste acontecer. Verificamos que alguns estudantes têm padrões de exigência muito elevados, isto é, acreditam que podem/devem ter

notas elevadas a todas as unidades curriculares (ideia muito comum no primeiro ano). Nestes casos, pode acontecer que durante um exame particularmente difícil ou que não está a correr conforme as expectativas, se possa começar a sentir medo – surgem tremores, transpiração, batimento cardíaco acelerado, falhas de memória e de atenção (identificar sinais de alerta) – que são acompanhados por pensamentos do tipo – não sou capaz, isto não é para mim, não vou conseguir, não vou ter créditos para passar. Estes pensamentos desconcentram e aumentam ainda mais o nervosismo. Por vezes, quando o(a) estudante reprova, começa a sentir cada vez mais inseguranças, é como se não pudesse contar consigo próprio(a), deixando de acreditar nas suas capacidades.

A partir daqui pode ficar condicionado(a), no(s) próximo(s) exame(s) pode ficar mais nervoso(a), menos confiante. Pode, inclusivamente, começar a ficar muito atento(a) a todos os sinais de alerta. Assim, quando transpira ou sente o coração bater mais rápido, pode ficar com a sensação que algo vai correr mal. Tudo isto que estamos a falar pode ser sintetizado no seguinte quadro:



As experiências de insucesso podem ser de tal forma determinantes, que desvalorizamos os sucessos. De um momento para o outro parece que tudo corre mal.

Para lidar com o insucesso, poderá ser importante reformular algumas “certezas”:

- : tente focalizar-se nas vantagens das unidades curriculares e do estudo (há quase sempre conteúdos que lhe podem interessar);
- : tente ultrapassar primeiro os obstáculos mais fáceis – ajudará a solidificar a confiança;
- : ultrapasse um obstáculo de cada vez, unidade curricular a unidade curricular, exame a exame. Pense no curso como obtendo aprovação a uma unidade curricular de cada vez e não como o global dos cinco anos de curso, já que assim pode aumentar a sua ansiedade;
- : não desanime quando não tiver vontade de estudar, todos passamos por isso, estipule um momento para recomeçar e cumpra-o;
- : valorize todos os seus pequenos êxitos, resultados positivos. É com a soma de todos esses pequenos êxitos que se faz o curso;
- : mantenha as amizades: as exigências académicas e sociais podem dificultar a adaptação dos estudantes à instituição. No entanto, é sabido que a integração na escola é um importante fator para o sucesso académico. E aquando de dificuldades relacionadas com a faculdade, os colegas podem ser uma fonte de compreensão e empatia, porque muitas vezes estão a passar ou já passaram pelo mesmo;
- : crie momentos de lazer como momentos alternativos ao stresse e cansaço provocados pelo estudo. Por exemplo, o exercício físico pode ser uma ótima hipótese, já que alguns estudos indicam uma relação entre as atividades desportivas e outras variáveis como o desenvolvimento cognitivo, o sucesso escolar, a capacidade de desenvolver e integrar emoções, o desenvolvimento interpessoal, etc. As atividades físicas, a par de atividades de natureza cognitiva, tornam os estudantes mais ativos nas várias áreas de desenvolvimento e de vida (Chickering, *in* Ferreira, Medeiros e Pinheiro, 1997);
- : **acima de tudo, acredite no seu sucesso, acredite que realmente é capaz de conseguir.**

No caso de ter de se deparar com o insucesso, é importante aproveitar essa experiência para refletir e retirar daí o que de positivo possa haver. Claro que num primeiro momento a situação é complicada e de difícil gestão, podendo acontecer que o estudante se deixe levar por sentimentos de frustração ou de incapacidade. É essencial que tentemos perceber porque é que as coisas não correram como esperávamos. Aprendemos muito com as experiências negativas se refletirmos um pouco sobre elas. Aprendemos também a flexibilizar a nossa tolerância às frustrações e aprendemos a crescer com as dificuldades. No caso de ter de enfrentar insucessos, não desanime: aprenda com eles, nunca esquecendo que todos passamos por isso.

**NÃO SE ESQUEÇA, VALORIZE AS SUAS CAPACIDADES, POIS SE CONSEGUIU VENCER ALGUMAS VEZES PODE VOLTAR A VENCER E QUEM ACREDITA QUE É CAPAZ E TRABALHA PARA ISSO, VAI CONSEGUIR!**

Talvez seja a altura de lhe dizer que acreditamos que o **estudo em grupo** pode ser uma forma de encontrar apoio e ajuda para as suas dúvidas. Se os grupos funcionarem bem pode haver um bom ambiente e um bom ritmo de estudo e até alguma resistência ao desânimo e ao abandono. Paralelamente, entra em contacto com colegas que estão a ter o mesmo tipo de dificuldades e de necessidades e que o podem compreender genuinamente.

Por outro lado, **uma boa forma de aprender é ensinar os outros**. Deste modo ajudar os outros não é uma perda de tempo, mas sim uma maneira de sedimentar conhecimentos. Por exemplo, quando se esforça por explicar o seu ponto de vista, pode acontecer que se ouça a si próprio a expressar as suas ideias de uma maneira que nunca antes teve consciência. Além disso, para se fazer entender aos outros, poderá ter que melhorar, automaticamente, a sua capacidade de expressão oral – o que também pode dar pistas de como desenvolver a organização das suas ideias quando escreve. De facto, os elementos constituintes de um grupo podem “puxar uns pelos outros” e:

- : partilhar formas de lidar com os problemas do estudo;
- : trocar planos e estratégias de abordagem de trabalhos futuros;
- : comparar apontamentos de aulas, manuais de apoio, sebatas ou resolução de exercícios.

O trabalho em grupo é também uma forma de encontrar e estar com pessoas. Assim, estudar em grupo pode ser uma experiência social muito significativa, bem como intelectual.

## CAPÍTULO 5

Gerir a ansiedade nos exames e no estudo



***“Estava no exame e comecei a suar. Só pensava: “Nunca mais vou conseguir fazer esta unidade curricular.” Olhava para os outros, todos muito concentrados a responder ao exame. Achei que era o único a estar ansioso. Tinha a certeza de que não ia conseguir.”***

*Luís (2.º ano, FEUP)*

***“Antes do exame sinto um nó na garganta, o coração a disparar. A noite anterior é um inferno porque não consigo dormir e, quando consigo, é para sonhar com a matéria e com o exame. Até parece que acordo mais cansada!”***

*Rita (4.º ano, FEUP)*

A **ansiedade** é, muitas vezes, um fator determinante do sucesso ou insucesso de uma tarefa. Pode manifestar-se de diferentes modos, podendo ser mais ou menos problemática. Existem, então, dois tipos de ansiedade:

**: ansiedade bloqueadora ou debilitante** que provoca mal-estar físico e psicológico, que parece impedir-nos de realizar uma tarefa. Em situações limite pode provocar náuseas, cólicas abdominais, suores, vômitos, sensação de descontrolo da situação, etc.;

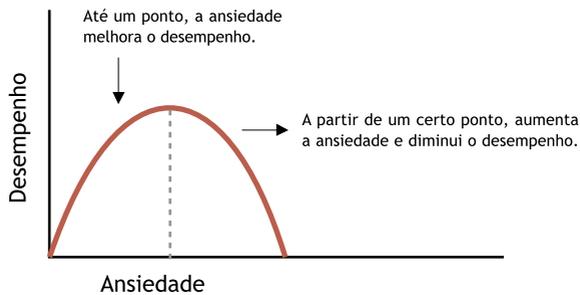
**: ansiedade normativa ou estimulante** que em doses convenientes é funcional e imprescindível para a realização de uma tarefa, visto que provoca uma ativação física e psicológica. Aumenta a vigília e assim, inerentemente, a capacidade e rapidez de resposta.

E é sobre este segundo tipo que iremos refletir um pouco. Se aumentarmos a vigília e a atenção tornamo-nos mais ativos, mais rápidos a agir/responder/pensar, mais aptos e, em consequência, mais eficazes. Por exemplo, um estudante que no exame esteja totalmente relaxado não terá o mesmo desempenho que um estudante com um nível de ansiedade ótimo/adaptativo. Assim, a ansiedade tem, também um aspeto funcional e positivo, já que nos permite ter desempenhos mais eficazes, colocando-nos mais predispostos na realização de uma determinada tarefa.

A este propósito vale a pena incidir um pouco sobre a curva da ansiedade (gráfico mais à frente), percebendo-se mais explicitamente que a ansiedade não é um mal em si mesma e que em doses adequadas pode prestar-nos inestimáveis serviços, sendo fundamental para o nosso ajustamento e para a nossa vida (*Pereira, 1998*).

À medida que a ansiedade aumenta, podemos ver que o desempenho também vai aumentando. No entanto, a partir de um certo ponto, a ansiedade continua a aumentar e o desempenho já vai diminuir: entra-se aqui no primeiro tipo de ansiedade debilitante e bloqueadora.

### Gráfico da curva de ansiedade



Há, pois, um nível ótimo de ansiedade, funcional e que promove o bom desempenho do(a) estudante numa situação, por exemplo, de exame. A ansiedade é um agente de ativação e pode, em consequência, ser percebida como uma resposta saudável do organismo perante uma situação emocional de desafio ou ameaçadora. A ansiedade leva ao aumento do fluxo sanguíneo nos músculos, aumentando a força e a frequência do batimento cardíaco, colocando-nos em reação de alerta.

A ansiedade pode, no entanto, ser uma excessiva preocupação, perante determinadas situações, acompanhadas da sensação de incapacidade de controlo. Esta ansiedade mais imobilizadora implica mal-estar generalizado e sensações intensamente desagradáveis, tais como: sono agitado e superficial; insónia; sensação de palpitações; aperto no peito; tremores; tonturas; vômitos; medo e tensão emocional sem motivo; descontrolo emocional; irritabilidade; etc. Estas sensações perturbam a concentração e a memória, tornando o(a) estudante mais distraído(a) e simultaneamente mais cansado(a), resultando daí um estudo pouco eficiente. Normalmente, entra-se *a posteriori* num ciclo que se auto-alimenta: a ansiedade aumenta o menor rendimento e o menor rendimento vai aumentar a ansiedade. Nos casos em que a ansiedade é mais bloqueadora pode haver necessidade de se recorrer a um técnico de Psicologia ou Psiquiatria, que ajude o(a) estudante a lidar com esta ansiedade, ou mesmo recorrer a algum ansiolítico (sempre sob indicação médica).

Quando esta ansiedade é mais normativa, há algumas estratégias que podem ajudar a controlá-la e a ter alguma sensação de maior domínio relativamente ao exame. Vejamos se se identifica com alguma delas:

- : durante o tempo de estudo, é importante que faça pausas. Numa situação de ansiedade deveriam fazer-se pausas mais regulares e curtas, em vez de se fazer um estudo de muitas horas seguidas. Por exemplo, estudar uma hora seguida e fazer 10 minutos de intervalo. Nesses 10 minutos é suposto que se relaxe intensamente.
- : durante o estudo, e com o aproximar do momento de exame, é importante que trabalhe para si mesmo(a) sentimentos positivos, dizendo-se a si próprio(a) que vai conseguir e tentando interiorizar um discurso otimista, uma atitude positiva.
- : no momento antes do exame, à porta da sala, alguns estudantes gostam de tirar dúvidas de última hora, entre colegas. Quando se está mais ansioso(a), esta pode ser uma situação a evitar.
- : às vezes utilizar o humor com os colegas antes do exame pode ser uma forma de descontrair. Tentar acalmar os outros pode também ser um meio de se acalmar a si mesmo(a), já que ao falar, ouve o seu próprio discurso.
- : há algumas pequenas técnicas que ajudam a descontrair e a relaxar um pouco: o relaxamento implica sempre contração dos músculos, seguida de descontração, dando a sensação de domínio/controlo do próprio organismo. É o que acontece quando se pratica exercício físico e no final se tem a sensação de relaxamento. Assim, pode-se contrair e descontrair alguns músculos (mãos, pernas, braços, etc.) antes do exame. Repare que as conhecidas “bolas anti stresse” têm exatamente essa função: apertar e relaxar. As próprias pastilhas elásticas podem também ter um efeito idêntico com os músculos dos maxilares.
- : há, também, técnicas respiratórias que implicam alguma aprendizagem como, por exemplo, a respiração abdominal ou o respirar fundo e controladamente.
- : levar um chocolate ou outro doce para o exame pode ser positivo, visto que a sua ingestão aumenta os níveis de glicose no sangue, ajudando a manter o nível de concentração. O cérebro consome glicose e, quando estamos num exame, funcionamos a um ritmo acelerado, precisando-se de “recarregar baterias”. Talvez valha a pena lembrar que uma boa noite de sono e uma boa refeição são ingredientes imprescindíveis para aumentar o seu bem-estar durante o exame.
- : durante o exame, vale a pena ler toda a prova antes de começar a responder para diminuir o efeito surpresa que é sempre um pouco ansiogénico (analisar as orientações, direções e questões do teste cuidadosamente).
- : começar por responder às questões que considera mais fáceis, melhorando o seu estado de espírito e a sua autoconfiança para a realização do resto do exame.
- : também durante o exame pode optar por responder primeiro às questões que têm maior cotação.
- : no caso de “bloquear” na resposta a uma questão, pare um pouco, mude de questão, mas acima de tudo não fique a insistir na pergunta aquando da situação de bloqueio, já que isso só irá aumentar o sentimento de frustração, ansiedade e cansaço. No final, certamente terá tempo para retomar essa questão. Também pode retomá-la depois de estar seguro que já tem classificação suficiente para passar.
- : quando o docente entregar o exame poderá também colocar na folha de rascunho algumas

estratégias de resposta, como palavras-chave ou fórmulas que tenha receio de se esquecer: escrever em rascunho pequenos pontos que requerem memorização.

- : pode ser importante planejar o tempo que se vai gastar com cada questão, consoante o seu grau de dificuldade. Isto pode até ser treinado quando, durante o estudo, estiver a realizar exames de anos anteriores.
- : pode ajudar a formular melhor uma resposta, se antes de começar a responder fizer alguns tópicos de planeamento e organização do que vai abordar.
- : vá fazendo um traço, na folha de enunciado, nas questões já respondidas para que não fique, involuntariamente, nenhuma por responder.
- : se tiver tempo, no final do exame, poderá valer a pena fazer uma leitura daquilo que fez.

Estas estratégias não são fórmulas mágicas, mas podem ajudá-lo(a) a gerir a ansiedade. Cada um deverá, no entanto, escolher a(s) estratégia(s) com que se identifica mais e qual se adapta mais a si próprio.

# NOTA AO ESTUDANTE



## **Nota final**

A entrada no ensino superior é uma etapa da vida, em que há um percurso académico e pessoal a percorrer, cheio de desafios e incógnitas, alguns mais positivos do que outros. Em certas alturas este caminho pode parecer demasiado difícil e olhar em frente pode ser assustador. Mas as dificuldades, apesar de assustarem, são para vencer. É muito bom que, ao longo do percurso, se vá percebendo a forma como se lida com as dificuldades, se valorize o desenvolvimento das competências pessoais, para assim se reconhecer o próprio valor.

## **Felicidades!**

(1997). **Study matters: How to make your time work for you.**  
London: Imperial College of Science, Technology and Medicine.

*Brown, M. (1990). Como estudar com sucesso e obter bons resultados nos exames.*  
Lisboa: Difusão Cultural.

*Campo, B.P. (1990). Psicologia do desenvolvimento e educação de jovens vol. I e II.*  
Lisboa: Universidade Aberta.

*Ferreira, J.A., Medeiros, M.T. e Pinheiro, M.R. (1997). A Teoria de Chickering e o estudante do ensino superior.*  
Revista Portuguesa de Pedagogia, XXXI (1-3), 139-406.

*Gonçalves, I.C. (1995). Relatório do trabalho desenvolvido no Serviço de Apoio Psicológico ao longo do seu segundo ano de funcionamento.*  
Lisboa: Instituto Superior Técnico.

*Lopes da Silva, A. e Sá, I. (1997). Saber estudar e estudar para saber.*  
Porto: Porto Editora.

*Neves, S. (2002). Pedagogia e apoio psicológico no ensino superior.*  
Coimbra: Quarteto.

*Northedge, A. (1995). The good guide study.* London: The Open University.

*O'Meara, P., Shirley, D., Walshe, R.D. (1988). Como estudar melhor.*  
Lisboa: Editorial Presença.

*Pereira, S. (1997). Este medo sem sentido: a ansiedade na adolescência.*  
Porto: Âmbar.

*Rebello, H. (2002). Discurso de pais e filhos em torno da transição para o ensino superior. Dissertação de Mestrado.*  
Coimbra: Universidade de Coimbra.

*Silva, E.M. (2001). Eu marro, tu marras, ele marra.*  
Porto: Âmbar.

*Tavares, J. e Santiago, R. (2000). Ensino Superior (In)Sucesso académico.*  
Porto: Porto Editora



# INFORMAÇÕES ÚTEIS

## NOTA INTRODUTÓRIA

Pretendemos com as informações que se seguem contribuir para facilitar a sua integração na vida académica. Estas resultam da compilação de um conjunto de questões que os estudantes, de forma mais ou menos recorrente, nos vão colocando ao longo do seu percurso na FEUP e que estão relacionadas com aspetos não académicos da sua integração na FEUP e no Porto.

Referimo-nos especificamente a preocupações de carácter logístico, tais como:

- \ a procura de alojamento em apartamento, quarto ou residência;
- \ a alimentação nas cantinas e bares dos serviços de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP);
- \ as associações e núcleos estudantis existentes na FEUP e na UPorto;
- \ as unidades de saúde que existem na cidade e os serviços médicos da Universidade do Porto;
- \ as redes de transportes da cidade.

Optamos por acrescentar outras informações que julgamos ser pertinentes para o bem-estar, como sejam alguns dos principais locais de cultura e lazer da cidade.

Por outro lado, e porque consideramos ser de grande utilidade, surge também informação relativa a organismos e instituições públicas de interesse como, por exemplo, a loja do cidadão do Porto.

Por último, gostaríamos de referir que este documento não é, de todo, exaustivo nas informações que fornece, remetendo sempre para informações complementares e aprofundadas nas instituições e organismos que serviram de fonte à recolha de informações que aqui sumariamente apresentamos e que são, naturalmente, sempre citados.

# AÇÃO SOCIAL ESCOLAR: BOLSAS E ALOJAMENTO



No que diz respeito ao alojamento, os estudantes terão diversas oportunidades de escolha, desde as Residências Universitárias da UP (para estudantes bolseiros dos Serviços de Ação Social), ao aluguer de apartamentos ou quartos em apartamento ou casa de particulares.

Os estudantes que pretendam candidatar-se a Bolsa de estudos deverão contactar os Serviços de Ação Social da Universidade do Porto:

[www.sas.up.pt](http://www.sas.up.pt) / Email: [bolsas@sas.up.pt](mailto:bolsas@sas.up.pt) / Responsável: Cristina Sampaio

Telefone: + 351 222 074 261 / Fax: + 351 222 071 419

Horário: 9h00 - 12h30 / 13h30 -16h00

Há ainda outras opções como os lares e as residências estudantis de iniciativa privada.

Pode procurar informações sobre aluguer de quartos e/ou apartamentos de diversas maneiras:

- \ por informação de familiares e amigos;
- \ através de anúncios publicados em jornais, como por exemplo o Jornal de Notícias;
- \ através de divulgação em locais estratégicos perto do *campus*, como centros comerciais, cafés, papelarias, etc;
- \ na AEFEP, dirigindo-se às suas instalações ou consultando o seu site em:  
**<http://site.aefeup.pt/houses>**;
- \ no site da Unidade de Orientação e Integração da FEUP em:  
**<http://paginas.fe.up.pt/~contqf/qualifeup/UOI/UOI-v1-PaginaRosto.html>**;
- \ no site da Federação Académica do Porto (FAP) em: **<http://alojamento.fap.pt>**.

## Residências Universitárias

A seguir encontra uma descrição e localização das diferentes residências da UP:

(Fonte: Serviços de Ação Social da U.Porto ([http://sigarra.up.pt/sasup/web\\_base.gera\\_pagina?P\\_pagina=2287](http://sigarra.up.pt/sasup/web_base.gera_pagina?P_pagina=2287)))

### Polo I:

#### Residência Universitária Aníbal Cunha (Feminina)

A Residência Aníbal Cunha possui 28 camas distribuídas por 8 quartos individuais e 10 quartos duplos, sendo o WC partilhado pelas residentes. As residentes têm ao seu dispor uma cozinha, uma sala de estudo, uma sala de convívio e uma lavandaria self-service.

Morada:

Rua Aníbal Cunha, 94

4050-046 Porto

Tel. serv. alojamento: + 351 222 074 260

Tel. residência: + 351 223 321 062

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



### Residência Universitária da Bandeirinha (Masculina)

A Residência da Bandeirinha situa-se em pleno coração do Centro Histórico do Porto, classificado património da Humanidade pela UNESCO. O edifício foi recentemente renovado, aliando o conforto dos tempos modernos aos encantos da arquitetura típica da cidade invicta. Esta Residência tem uma deslumbrante vista sobre o cais de Gaia e um amplo espaço verde que convida a momentos de lazer.

A Residência da Bandeirinha, exclusiva a estudantes do género masculino, dispõe de 51 camas distribuídas por 25 quartos duplos e 1 de casal, todos com WC.

Todos os pisos possuem cozinha.

Existe também uma sala de convívio comum a todos os pisos.

Morada:

Rua da Bandeirinha, 66

4050-088 Porto

Tel. serv. alojamento: + 351 222 074 260

Tel. residência: + 351 222 012 995

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



### Polo II:

#### Residência Universitária de Paranhos (Mista)

A Residência de Paranhos está inserida em pleno Polo Universitário da Asprela que concentra uma grande parte das instituições de ensino superior da cidade do Porto. Esta impressiona pela sua irreverência arquitetónica, pelos seus espaços verdes e pela originalidade do e-learning Café, aberto a toda a comunidade estudantil.

A Residência de Paranhos é composta por 4 blocos de 33 quartos individuais com WC privativo. Os residentes dispõem de uma cozinha e uma sala de estudo por piso.

Na Residência de Paranhos existe serviço de vigilância nas horas de ausência do pessoal dos SASUP.

Morada:

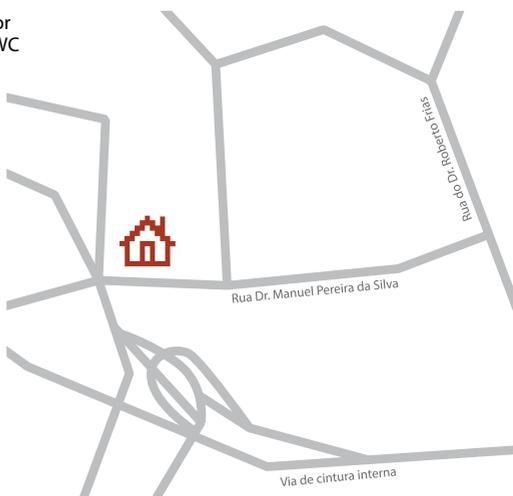
Rua Alfredo Allen, s/ n.º

4200-135 Porto

Tel. serv. alojamento: + 351 222 074 260

Tel. residência: + 351 225 094 553

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



### Residência Universitária Jayme Rios de Sousa (Mista)

A Residência Universitária Jayme Rios de Sousa dispõe de 199 camas distribuídas por 90 quartos duplos, 4 quartos quádruplos e 1 quarto tripla, todos com WC.

Os residentes têm ao seu dispor uma sala de estudo por piso, uma cozinha, uma sala de convívio e uma lavanderia self-service, comuns a todos os pisos. Esta Residência tem serviço de vigilância nas horas de ausência do pessoal dos SASUP.

#### Morada:

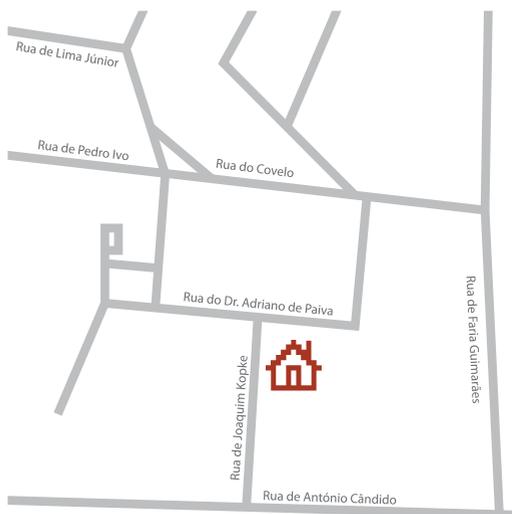
Rua Joaquim Kopke, 112

4200-346 Porto

Tel. serv. alojamento: + 351 222 074 260

Tel. residência: + 351 225 511 328

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



### Polo III:

### Residência Universitária Campo Alegre I (Mista)

A Residência Campo Alegre I situa-se na Rua do Campo Alegre junto ao Jardim Botânico e próximo à Faculdade de Ciências e é conhecida por ser uma das maiores Residências Universitárias da UPorto.

A sala de convívio espaçosa, o vasto jardim e a ampla sala de arquitetura são algumas das características desta infraestrutura.

A Residência Campo Alegre I (RUCA I) dispõe de 156 camas distribuídas por 13 apartamentos de 11 quartos individuais e um de 13, todos com WC comum, cozinha e sala. Os residentes têm ainda ao seu dispor uma sala de convívio comum a todos os apartamentos. Esta Residência tem serviço de vigilância nas horas de ausência do pessoal dos SASUP.

#### Morada:

Rua do Campo Alegre, 1395

4150-181 Porto

Tel. serv. alojamento: + 351 222 074 260

Tel. residência: + 351 222 071 416

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



### Residência Universitária Alberto Amaral (Mista)

A Residência Alberto Amaral é a maior Residência da UPorto. Contígua à faculdade de Letras é afamada por ser espaçosa, confortável e ter uma vista privilegiada sobre o Rio Douro e a zona ribeirinha de Vila Nova de Gaia.

A Residência Alberto Amaral dispõe de 220 vagas para estudantes de 1.º, 2.º ciclo e mestrado integrado e 112 vagas para estudantes de 3.º ciclo e pós-doutoramento e estudantes de programas de mobilidade internacional. As camas destinadas aos estudantes de licenciatura e mestrado estão distribuídas por apartamentos de 11 camas, com WC comum, cozinha e sala.

As camas destinadas aos restantes estudantes estão distribuídas por 22 quartos individuais, 39 quartos duplos e 6 quartos de casal, todos com WC e frigobar.

A Residência dispõe de serviço de vigilância nas horas de ausência do pessoal dos SASUP.

Morada:

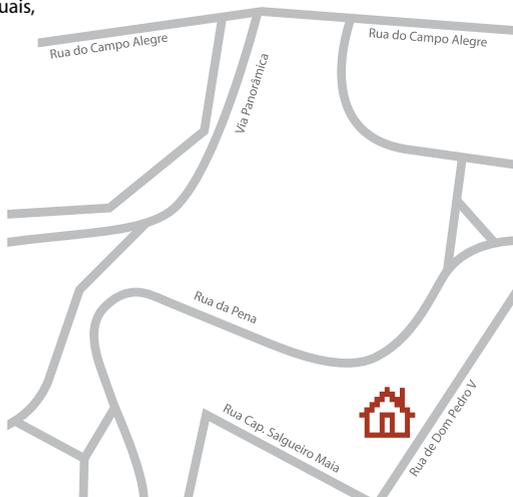
Rua D. Pedro V, 223

4150-603 Porto

Tel. serv. alojamento: + 351 222 074 260

Tel. residência: + 351 222 071 417

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



### Residência Universitária Campo Alegre - Polo III (Mista)

A Residência Universitária Campo Alegre – Polo III dispõe de 48 camas distribuídas por 38 quartos individuais, 2 quartos duplos e 3 quartos de casal, todos com WC e telefone. Os quartos duplos e de casal possuem kitchenette e os individuais possuem um frigobar.

Morada:

Rua do Campo Alegre, 695

4150-179 Porto

Tel. serv. alojamento: + 351 222 074 260

Tel. residência: + 351 222 071 418

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



### Residência José Novais Barbosa (Mista)

A Residência Universitária José Novais Barbosa dispõe de 248 camas destinadas a estudantes de licenciatura e programas de mobilidade internacional. A Residência tem 22 apartamentos de 6 a 14 quartos individuais, com WC comum e lavandaria. Dispõe de serviço de vigilância 24 horas por dia.

Morada:

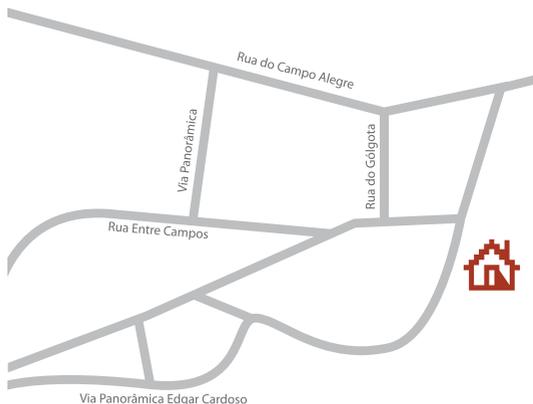
Rua da Pena, s/n

4150-609 Porto

Tel. serv. alojamento: + 351 222 074 260

Tel. residência: + 351 222 071 415

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



### Residência Universitária Campo Alegre 2010

(Estudantes de doutoramento, pós doutoramento e investigadores)

A Residência do Campo Alegre 2010 é a mais recente das Residências Universitárias da UPorto. Caracteriza-se pelo facto de ser um edifício antigo, completamente remodelado, cujo espaço está pensado para que os estudantes possam aliar ao conforto e privacidade um ambiente familiar e acolhedor.

A Residência do Campo Alegre 2010, dispõe de 10 vagas distribuídas por 6 quartos individuais e 2 duplos todos com WC. Possui cozinha e uma sala de convívio comuns a todos os residentes.

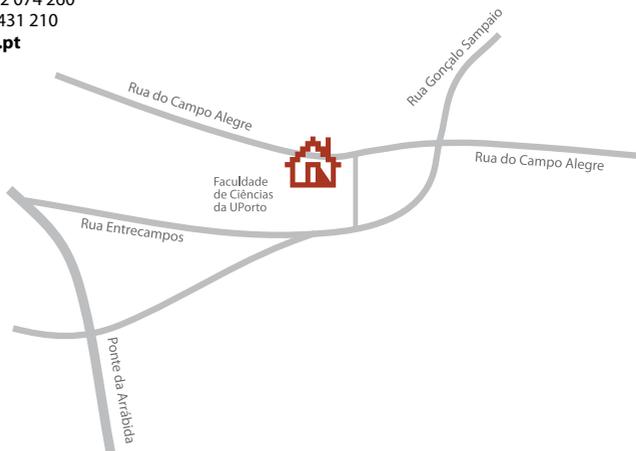
Rua do Campo Alegre, 555

4150-179 Porto

Telef. serv. alojam.: + 351 222 074 260

Telef. residência: + 351 225 431 210

Email: [alojamento@sas.up.pt](mailto:alojamento@sas.up.pt)



No que diz respeito à alimentação, a Universidade do Porto está dividida da seguinte forma:  
(Fonte: serviços de Ação social da Universidade do Porto: [http://sigarra.up.pt/sasup/web\\_page.inicial](http://sigarra.up.pt/sasup/web_page.inicial))

### **3 Polos Universitários:**

#### **1 Restaurante:**

\ Restaurante da Unidade Alimentar do S. João – 12h00 às 14h30

#### **1 Grill:**

\ Grill da Unidade Alimentar de Engenharia – 12h00 às 14h00

#### **11 Cantinas:**

\ Cantina de Economia – 12h00 às 14h00 e 18h30 às 20h30

\ Cantina de Desporto – 12h00 às 14h00

\ Cantina de Engenharia – 11h30 às 14h00

\ Cantina de Medicina Dentária – 12h00 às 14h00

\ Cantina do S. João – 11h30 às 14h00

\ Cantina de Ciências Biomédicas e Farmácia – 12h00 às 14h00

\ Cantina de Ciências – 12h00 às 14h00

\ Cantina de Letras – 12h00 às 14h00 e 18h30 às 20h30

\ Cantina de Direito – 12h00 às 14h00

\ Cantina de Belas Artes – 12h00 às 14h00 e 18h30 às 20h30

\ Cantina de Vairão – 12h00 às 14h00

#### **7 Snack-Bares:**

\ Snack-Bar de Ciências – 8h00 às 16h00

\ Snack-Bar de Biomédicas e Farmácia – 8h00 às 18h00

\ Snack-Bar de Letras – 10h00 às 18h00

\ Snack-Bar de Desporto – 8h00 às 17h30

\ Snack-Bar de Medicina Dentária – 8h00 às 18h00

\ Snack-Bar de Engenharia – 12h00 às 14h30

\ Snack-Bar S. João

#### **2 Bares:**

\ Bar de Farmácia - 9h00 às 14h00 e 15h30 às 18h00

\ Bar de Desporto - 8h00 às 17h30

#### **Notas:**

Algumas cantinas dos SASUP fornecem também jantar, tal como pode verificar nos horários de funcionamento acima descritos.

No mês de agosto são designadas pelos SASUP a(s) cantina(s) que assegura(m) o fornecimento das refeições.



# ASSOCIAÇÕES, GRUPOS E NÚCLEOS ACADÉMICOS



## Associação de Estudantes - AEFEUP:

“A Associação de Estudantes da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto é uma organização responsável pela representação de todos os estudantes que frequentam a FEUP, perante toda a sociedade. A AEFEUP assume a defesa dos interesses estudantis nas diferentes áreas, sendo esta ação mais visível em questões de caráter pedagógico, social, recreativo, cultural, desportivo e apoio à formação dos nossos estudantes. A AEFEUP realiza eventos que cobrem todas estas áreas e faz ainda a representação externa dos seus estudantes noutras estruturas estudantis.”

(Fonte: website: [pt.wikipedia.org/wiki/Associação\\_de\\_estudantes](http://pt.wikipedia.org/wiki/Associação_de_estudantes), acedido em 2014-07-28)

A Associação de Estudantes da Faculdade de Engenharia – AEFEUP, representa todos os estudantes. Para mais informações pode consultar o sítio da AEFEUP na internet em: [www.aefeup.pt](http://www.aefeup.pt) ou <https://pt-pt.facebook.com/aefeup>.

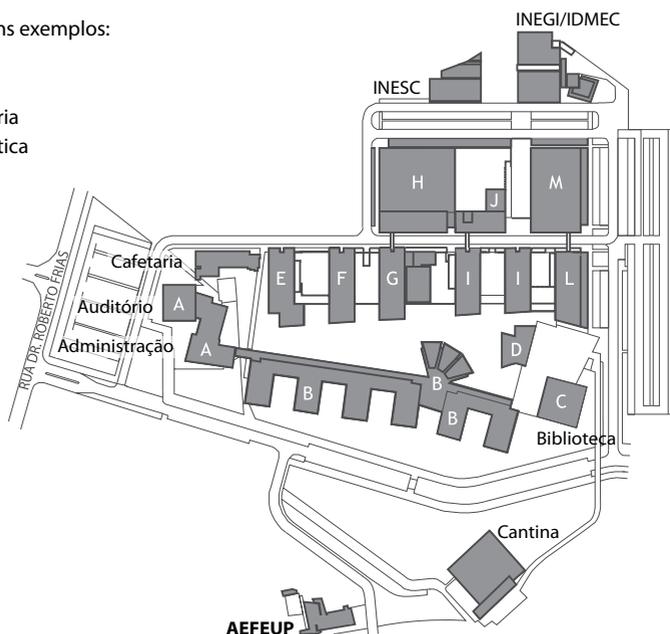
Lá encontrará informação sobre as atividades desencadeadas para si pela Associação de Estudantes tais como:

- \ Cursos de formação extracurricular
  - \ Protocolos e parcerias dos quais poderá usufruir e ter vantagens.
- Poderá ver ainda os Grupos Académicos associados à FEUP, assim como, muitas outras informações.

Damos apenas alguns exemplos:

- \ Apolos Aquáticos
- \ Engenharia Rádio
- \ Jornal de Engenharia
- \ Núcleo de Informática

Localização da AEFEUP:



Além da AEFEUP, poderá ainda contar com diversas organizações internas e externas à FEUP:

### **\\ FAP**

A FAP - Federação Académica do Porto, assume-se como organismo coordenador do movimento estudantil, criando os meios para a união das diversas associações. Atua em cinco áreas específicas (académica, política, social, emprego e desporto) e representa os quatro subsistemas de Ensino Superior existentes em Portugal: Universitário Público, Politécnico Público, Ensino Particular e Cooperativo e Ensino Concordatário. A sede da Federação Académica do Porto situa-se atualmente na Rua do Campo Alegre, 627, integrado num dos principais polos Universitários da Cidade e nasceu de um concurso promovido para estudantes de Arquitetura.

**[www.fap.pt](http://www.fap.pt)**

### **\\ BRASUP**

A BRASUP é uma Associação de Cidadãos Brasileiros na Universidade do Porto. Nasceu de um pequeno grupo de amigos que juntos idealizaram através de alguns encontros o desejo de fomentar e discutir os direitos dos brasileiros na Universidade do Porto.

**<http://brasup.up.pt>**

### **\\ Casa da Madeira do Norte**

“A Casa da Madeira do Norte é uma instituição de Utilidade Pública fundada com o intuito de promover o nome da Madeira no norte do país, congregando todos os Madeirenses, e não só, num elo de associativismo que pretende cultivar o convívio e a amizade entre os povos destas duas regiões.”

**<http://pt-pt.facebook.com/pages/Casa-da-Madeira-do-Norte/279056225465810>**

### **\\ Casa dos Açores do Norte**

À semelhança da Casa da Madeira do Norte, a Casa dos Açores do Norte pretende “defender os interesses da Região Autónoma dos Açores, de forma a contribuir para o seu progresso e desenvolvimento, promover os Açores, a sua cultura, usos e tradições e as suas atividades económicas e promover a amizade, a aproximação e o conhecimento mútuo entre os povos açoriano, nortenho e outros.”

**[www.facebook.com/CasaDosAcoresDoNorte](http://www.facebook.com/CasaDosAcoresDoNorte)**

### **\\ Comissariado Cultural da FEUP**

Criado em 2002 pela Direção da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP), o Comissariado Cultural da FEUP tem como objetivo central proporcionar à comunidade da FEUP a participação e fruição cultural e artística, através da programação regular de atividades que vão desde a música ao teatro, passando por exposições, ciclos de cinema, debates sobre arte e sociedade, etc., sendo algumas delas promovidas em parceria com outras instituições da área cultural.

Durante todo o ano decorrem a Oficina de Música (Orquestra e Grupo Vocal), Oficina de Pintura, Orquestra Clássica da FEUP e Projeto Teatral, iniciativas abertas a estudantes, docentes e técnicos.

**[www.fe.up.pt/ccultur](http://www.fe.up.pt/ccultur) \ [ccultur@fe.up.pt](mailto:ccultur@fe.up.pt)**

## **\\ TUNAFE**

A TUNAFE é a Tuna Feminina da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, é constituída por alunas dos vários cursos ministrados na FEUP. Se quiser fazer parte da TUNAFE deve entrar em contacto com a sua direção.

**<http://paginas.fe.up.pt/~tunafe/WP>**

## **\\ TEUP**

A TEUP é a Tuna da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, a segunda Tuna mais antiga do Porto e a primeira exclusiva de uma faculdade. Se quiser fazer parte da TEUP deve entrar em contacto com a sua direção.

**<http://gnomo.fe.up.pt/~teupwww/novo>**

## **\\ BEST**

O BEST - Board of European Students of Technology – é uma associação que reúne estudantes de Engenharia, Ciência e Tecnologia de toda a Europa. O principal objetivo do BEST é proporcionar aos estudantes, o desenvolvimento das capacidades de trabalho a nível internacional, por intermédio da sua participação em atividades que fomentem a mobilidade e intercâmbio entre estudantes europeus. Pretende-se assim a conceção de projetos inovadores e estimulantes, onde a participação dos estudantes permite o desenvolvimento pessoal e académico destes.

**[www.bestporto.org](http://www.bestporto.org)**

## **\\ JUNIFEUP**

A JuniFEUP - Empresa Júnior da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, foi criada em março de 2001. É constituída por estudantes de todos os anos e de todos os cursos da FEUP.

A JuniFEUP pretende estabelecer uma plataforma de cooperação entre o mundo empresarial e académico, permitindo a aproximação entre estes dois universos, facilitando a integração dos estudantes nas empresas e abrindo a estes uma porta importante para o seu desenvolvimento.

**[www.junifeup.pt](http://www.junifeup.pt)**

## **\\ EPDAH**

A EpDAH é uma associação sem fins lucrativos, de direito privado, com total independência administrativa, financeira, partidária, religiosa, racial ou outra, com sede na Ordem dos Engenheiros e com delegações/núcleos em diversas Universidades.

A EpDAH assume como Missão a promoção do desenvolvimento humano através do exercício de uma atividade profissional voluntária e solidária no domínio da Engenharia.

**[www.epdah.pt](http://www.epdah.pt)**

## **\\ ORFEÃO UNIVERSITÁRIO DO PORTO**

O Orfeão Universitário do Porto é uma instituição de utilidade pública constituída por cerca de 200

estudantes das várias faculdades da Universidade do Porto que trabalham ativamente nos 19 grupos que o constituem e se aglomeram sobre três grandes vertentes: a Coral, a Etnográfica e a Académica.

**[www.orfeao.up.pt](http://www.orfeao.up.pt)**

### **\\ TUP**

Pelo seu caráter não profissional e universitário, o TUP - Teatro Universitário do Porto, voltou-se para a experimentação dramática tornando-se um veículo privilegiado de cultura dramática. Realizando encenações coletivas e apresentando textos dramáticos de autores inéditos em Portugal, participou já em diferentes festivais internacionais. O TUP é reconhecido pelo seu inegável contributo para o nascimento do teatro independente no Porto e 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.

**<http://teatrouniversitariodoporto.org>**

### **\\ G.A.S.Porto**

O G.A.S.PORTO é legalmente uma ONGD - Organização Não Governamental para o Desenvolvimento e é constituído por dois grupos: o Grupo de Jovens e o G.A.S.Porto Abrigo. Atua em regime de voluntariado e desenvolve projetos de educação e cooperação para o desenvolvimento. Esta Organização tem projetos em Portugal (Porto e Vila Meã), Moçambique e Timor-Leste e as suas atividades enquadram-se nas áreas da saúde, educação e dinamização social.

**[www.gasporto.pt](http://www.gasporto.pt)**

### **\\ Engenharia Rádio**

A Engenharia Rádio é um projeto da AEFEUP que veio substituir a Rádio Interna de Engenharia.

**[www.engenhariaradio.pt](http://www.engenhariaradio.pt)**

### **\\ Núcleo de Informática – NIAEFEUP**

O Núcleo de Informática da Associação de Estudantes da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (NIAEFEUP) é um projeto que consiste na criação de um núcleo cujas atividades se centram na informática, computação e novas tecnologias. O NIAEFEUP pretende ser um espaço de desenvolvimento e comunicação de projetos e eventos, feito por estudantes da FEUP para a comunidade FEUP como primeira prioridade, mas não de forma exclusiva.

Na sua história recente contam-se projetos de desenvolvimento web (AEFEUP, CCRE - FAUP), sessões de cinema e conferências, estando previsto o lançamento a curto prazo de aplicações próprias destinadas à comunidade FEUP, entre outras iniciativas de índole diversa. Paralelamente tem sido prestado apoio informático aos estudantes da FEUP através da disponibilização de ferramentas de suporte à execução dos trabalhos do curso.

**<http://ni.fe.up.pt>**



Os estudantes da Universidade do Porto têm um vasto leque de Serviços de Saúde a que podem recorrer. Além dos Hospitais e Centros de Saúde, pode ainda contar com os serviços de apoio médico aos estudantes universitários, no edifício da Reitoria da Universidade sito à Praça Gomes Teixeira (SIEAS). Existe ainda um protocolo com o Centro de Saúde S. João (Rua Miguel Bombarda, 234 - Cedofeita / 4050-377 PORTO, tel: 22 339 5370) prevendo a inscrição de todos os estudantes da Universidade do Porto. Assim, pode usufruir dos cuidados de saúde previstos no âmbito do Serviço Nacional de Saúde. (fonte: [www.sas.up.pt](http://www.sas.up.pt), acedido em 2014-07-28).

Aqui ficam alguns dos Hospitais e Centros de Saúde a que pode recorrer quando assim o necessitar:

### **Hospital de S. João**

Alameda Professor Hernâni Monteiro

4200-319 PORTO, Portugal

Tel./Fax: 225 512 100/225 025 766

**geral@hsjoao.min-saude.pt**

**www.hsjoao.min-saude.pt**

No Hospital de S. João terá ao seu dispor o serviço de Urgências 24h. Poderá ainda marcar consultas em diversas especialidades, como ortopedia, oftalmologia, psiquiatria\*, entre outras. Este é o Hospital mais acessível a nível de deslocação a partir da FEUP, uma vez que fica a 5 minutos a pé da nossa faculdade. Poderá também recorrer ao Hospital de Santo António, onde terá ao seu dispor o Serviço de Urgências 24h. Terá também oportunidade para marcar uma consulta em diversas especialidades tais como, cardiologia, dermatologia entre outras.

\* O Serviço de Psiquiatria do Hospital de S. João disponibiliza uma consulta de Psiquiatria e Saúde Mental do Estudante do Ensino Superior, que funciona em colaboração com as unidades ou gabinetes de apoio aos estudantes das diferentes faculdades. No caso da FEUP, para aceder a esta consulta, deve contactar a Unidade de Orientação e Integração.

### **Hospital Geral de Sto. António**

(Centro Hospitalar do Porto: Hospital de Santo António, Hospital Joaquim Urbano e Maternidade Júlio Dinis)

Largo Professor Abel Salazar

4099-001 PORTO

Tel: 222 077 500

**www.chporto.pt**

Para saber como lá chegar, consulte o site do Hospital onde terá toda a informação necessária sobre acessibilidades (indo de metro ou de autocarro).

## **SASU**

Rua do Quanza, 13

4250-384 Porto

Tel./Fax: 228 331 326/228 316 011

**sasuadm@srsporto.min-saude.pt**

**Terá também ao seu dispor, o Serviço de Atendimento de Situações Urgentes, a que poderá recorrer todos os dias das 20h às 24h, sábados, domingos e feriados, das 8h às 24h.**

### **Cartão de Utente:**

Este é o documento que identifica o utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Pode pedir o seu cartão de utente assim que se inscrever no Centro de Saúde da sua área de Residência ou no Centro de Saúde S. João, no Porto (cf. informação acima). No caso de já ter o novo cartão de cidadão não terá o cartão de utente, uma vez que o cartão de cidadão inclui também o número de identificação do SNS.

Para informações sobre pagamento/isenção de taxas moderadoras e outras consulte o Portal do Utente em <https://servicos.min-saude.pt>.

### **Outros Hospitais e Centros de Saúde:**

Além destes dois hospitais e do SASU, poderá ainda ver a listagem, onde constam os Centros de Saúde e Hospitais a que também pode recorrer e que possam ser opções mais favoráveis para si, nomeadamente no que diz respeito à sua localização:

#### **Hospitais**

##### **Hospital Eduardo Santos Silva**

Rua Conceição Fernandes  
(Monte da Virgem)  
4434-502 Mafamude  
Tel: 227 865 100

##### **Hospital Pedro Hispano**

Rua Dr. Eduardo Torres  
4454-509 Matosinhos  
Tel: 229 391 000

##### **Hospital Privado da Boavista**

Avenida da Boavista, 119  
4050-115 Porto  
Tel: 226 085 500

##### **Hospital da Arrábida**

Praceta Henrique Moreira, 150  
4400-346 Vila Nova de Gaia  
Tel: 223 776 800

##### **Hospital de Nossa Senhora da Conceição de Valongo**

Rua da Misericórdia  
4440-563 Valongo  
Tel: 224 220 019

#### **Centros de saúde**

##### **Centro de Saúde de Ermesinde**

Rua Egas Moniz  
4445-401 Ermesinde  
Tel: 229 732 057

##### **Centro de Saúde de São Mamede Infesta**

Rua Godinho Faria, 731  
São Mamede de Infesta  
4465-156 Matosinhos  
Tel: 229 051 400

##### **Centro de Saúde da Batalha**

Rua Saraiva Carvalho, 130  
4000-520 Porto  
Tel: 222 006 275

##### **Unidade de Saúde do Covelo**

Rua Faria Guimarães, 915/931  
4200-292 Porto  
Tel: 225 574 811/2/3

##### **Centro de Saúde de Soares dos Reis**

Rua Bartolomeu Dias, 316  
4400-043 Mafamude  
Tel: 223 751 440

# POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA E LOJA DO CIDADÃO DO PORTO



PSP - Esquadra do Bom Pastor - Paranhos  
Rua do Vale Formoso, s/n.º  
4200-377 Porto

Tipo de Unidade: Esquadra de Polícia  
Tel.: 225 574 900  
Fax.: 225 574 905  
4200-142 Porto  
[www.psp.pt/Pages/pesquisa\\_detalhe.aspx?menu=2&submenu=1&unidade=730](http://www.psp.pt/Pages/pesquisa_detalhe.aspx?menu=2&submenu=1&unidade=730)

A Loja do Cidadão é um espaço onde se pode encontrar diversos serviços de apoio ao cidadão, através de postos de atendimento constituídos por extensões de entidades públicas e privadas.

Eis alguns serviços que aqui poderá encontrar:

- \ Serviço de Estrangeiros e Fronteiras
- \ Direção-Geral da Administração e Justiça
- \ Direção Geral de Viação
- \ Caixa Geral de Depósitos
- \ Serviços de Identificação Civil
- \ Instituto de Emprego e Formação Profissional
- \ Ministério da Saúde

Horário de Funcionamento  
Dias úteis: das 8h30 às 19h30  
Sábados: das 9h30 às 15h00.

Nota: devido à afluência de público, alguns postos de atendimento podem encerrar a distribuição de senhas mais cedo.

## \\ Acessos

Para lá chegar, tem duas estações de Metro próximas da loja – Estação do Dragão (Linha C – Verde), e Estação dos Combatentes (Linha D – Amarela), ambas a uma distância de mais ou menos 1 km, ou então, a carreira 305 de autocarros dos STCP que passa mesmo em frente à Loja do Cidadão.

Para mais informações: **[www.portaldocidadao.pt](http://www.portaldocidadao.pt)**

(Fonte: [www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt/LojaCidadao/Lojas/LOJ\\_porto.htm](http://www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt/LojaCidadao/Lojas/LOJ_porto.htm), acedido em 2014/07/28)

Avenida Fernão Magalhães, 1862 - 1.º  
4350-158 Porto  
Tel: 707 241 107



No que concerne às suas deslocações, tem uma rede de serviços de transportes públicos de que pode usufruir, entre eles, a Sociedade de Transportes Coletivos do Porto (STCP), o Metro do Porto e a CP.

Quanto à **STCP**, terá ao seu dispor para chegar à Faculdade, as linhas 204; 205; 300; 301; 704 e 705, que vêm de diversos pontos da cidade. Para escolher a que mais se adequa ao seu percurso procure mais informações no site da STCP em: [www.stcp.pt](http://www.stcp.pt) ou [www.itinerarium.net](http://www.itinerarium.net)

Pode ainda ver a informação disponível nas diferentes paragens dos autocarros. As viagens neste transporte pressupõem a compra de títulos de viagem ou de um passe mensal. Pode adquiri-los diretamente na STCP ou, no caso das senhas, em diversas papelarias e quiosques da cidade, entre os quais destacamos a papelaria da FEUP.

O **Metro do Porto** é composto por diversas linhas e tem uma que serve a zona da Faculdade de Engenharia do Porto que é a linha D, neste caso a linha amarela. A estação mais próxima da FEUP, designada de IPO, sai perto do Hospital de S. João, a uns escassos minutos a pé da FEUP. À semelhança da STCP pode adquirir títulos de viagem designados de Andante e que podem ser individuais, em *packs* de viagens ou na forma de passe mensal. Podem ser adquiridos em diferentes pontos, tais como: as Lojas Andante, os Pontos de Venda Andante, os Postos de Atendimento STCP, as Bilheteiras CP com venda Andante, os Centros da Mobilidade, os CTT e os quiosques e papelarias aderentes (tal como a papelaria da FEUP). Pode ainda adquirir estes títulos de viagem em máquinas automáticas existentes nas diferentes estações. Para carregar o seu andante, pode recorrer aos pontos de aquisição, aos CTT ou fazê-lo através do multibanco.

Para mais informações, pode aceder ao site: [www.metrodoporto.pt](http://www.metrodoporto.pt)

A **CP** – Comboios de Portugal, assegura transporte de algumas zonas da Área Metropolitana do Porto para a cidade, através das estações ferroviárias de Campanhã e S. Bento. Assim, se vem de zonas como Ermesinde, Rio Tinto, Valongo ou Paredes, por exemplo, pode optar por vir de comboio e fazer transbordo numa das estações referidas. Se optar por vir para a FEUP de autocarro sai na estação de Campanhã, se a opção que mais se ajusta às suas necessidades for a de vir de metro, sai na estação de S. Bento e faz transbordo e escolhe a linha amarela (sentido Aliados – Hospital de S. João). Para mais informações consulte o site web da CP em: [www.cp.pt](http://www.cp.pt)

## LOCAIS DE CULTURA E LAZER NA CIDADE DO PORTO

Na cidade do Porto poderá encontrar diversas formas de Cultura e Lazer, desde Museus, a locais onde pode assistir a um bom espetáculo de teatro, concertos musicais, entre outros. Se pretender momentos de alguma acalmia, tem também locais como o parque da cidade ou os Jardins do Palácio de Cristal onde poderá desfrutar de belas paisagens e algumas espécies de flora e fauna.

Aqui ficam alguns locais:

### Museu de Serralves

O Museu tem como objetivos essenciais a constituição de uma coleção representativa da arte contemporânea portuguesa e internacional, a apresentação de uma programação de exposições temporárias, coletivas e individuais, que representem um diálogo entre os contextos artísticos nacional e internacional, assim como a organização de programas pedagógicos que ampliem os públicos interessados na arte contemporânea e suscitem a relação com a comunidade local. É também objetivo da instituição desenvolver projetos com jovens artistas que permitam a afirmação das suas obras e o desenvolvimento das suas pesquisas.

(Fonte: [www.serralves.pt](http://www.serralves.pt), acedido em 2014-07-28)

### Museu do Carro Elétrico

O Museu do Carro Elétrico assume como sua missão preservar, conservar e interpretar, em benefício do público, espécies e artefactos ilustrativos e representativos da história e desenvolvimento dos transportes públicos urbanos sobre carris da cidade do Porto. Através da investigação e da exposição das suas coleções, da organização de exposições e programas de índole cultural, o Museu do Carro Elétrico proporciona aos seus públicos a oportunidade de aprender, experimentar e conhecer de perto a história, o desenvolvimento e o impacto socioeconómico dos transportes públicos sobre carris da cidade do Porto.

(Fonte: [www.museudocarroelectrico.pt](http://www.museudocarroelectrico.pt), acedido em 2014-07-28)

### Museu da Imprensa

O Museu Nacional da Imprensa tem por missão inventariar e recuperar o património tipográfico e da imprensa do país, assim como promover atividades de dinamização cultural, numa perspetiva antropológica, educativa e turística.

Tendo como lema “o prazer da cultura”, a missão do Museu inscreve-se também na valorização da história da imprensa e das artes gráficas, no contexto da evolução da sociedade.

(Fonte: [www.museudaimprensa.pt](http://www.museudaimprensa.pt), acedido em 2014-07-28)

### Pavilhão da Água

O Pavilhão da Água é o equipamento perfeito para experimentar a importância da água e as suas aplicações diárias, lúdicas e científicas. Está instalado no Parque da Cidade e o seu edifício foi projetado de forma a criar a ilusão de que está suspenso no ar. No seu espaço, há uma série de experiências concebidas no *Experimentarium*, na Dinamarca, que formam um conjunto de jogos de cor, luz e som que produzem efeitos, simulam acontecimentos e explicam fenómenos.

(Fonte: [www.pavilhaodaagua.com](http://www.pavilhaodaagua.com), acedido em 2014-07-28)

### **Planetário do Porto**

O Planetário do Porto é propriedade do CAUP - Centro de Astrofísica da Universidade do Porto; abriu as suas portas ao público em novembro de 1998 e é, desde essa data, um dos Centros da rede Ciência Viva. O Planetário promove, através das suas atividades regulares e pontuais, a divulgação científica da astronomia, principalmente junto dos mais jovens, agindo como componente importante da educação e como agente motivador para o despertar da curiosidade científica.

(Fonte: [www.astro.up.pt/planetario](http://www.astro.up.pt/planetario), acedido em 2014-07-28)

### **Teatro do Campo Alegre**

O TCA dispõe de espaços, infraestruturas, meios e equipas de apoio, moduláveis à realização de eventos de vários quadrantes e afirma-se também como um lugar aberto aos jovens criadores de qualquer área artística, em especial da Área Metropolitana do Porto, que procurem um local de manifestação e de exposição da sua obra.

(Fonte: [www.facebook.com/teatrodocampoalegrecmp](http://www.facebook.com/teatrodocampoalegrecmp), acedido em 2014-07-28)

### **Teatro Nacional de São João**

O TNSJ é uma Entidade Pública Empresarial que, no âmbito da sua missão de serviço público, tem como principais objetivos a criação e apresentação de espetáculos de teatro, dos vários géneros, segundo padrões de excelência artística e técnica e a promoção do contacto regular dos públicos com as obras referenciais, clássicas e contemporâneas, do repertório dramático nacional e universal.

(Fonte: [www.tnsj.pt](http://www.tnsj.pt), acedido em 2014-07-28)

### **Casa da Música**

Imaginada para assinalar o ano festivo de 2001, em que a cidade do Porto foi Capital Europeia da Cultura, a Casa da Música é o primeiro edifício construído em Portugal exclusivamente dedicado à Música, seja no domínio da apresentação e fruição pública, seja no campo da formação artística e da criação. Além de concertos, recitais e performances, a Casa da Música promove encontros de músicos e musicólogos, investindo na procura das origens da música portuguesa e apostando fortemente no seu papel de elemento nuclear na educação musical.

(Fonte: [www.casadamusica.com](http://www.casadamusica.com), acedido em 2014-07-28)

### **Jardim do Palácio de Cristal**

Este jardim data do fim do século XIX e foi projetado pelo arquiteto Émile David. Dentro do jardim do Palácio de Cristal encontramos o jardim do Roseiral, com elementos de património artístico da cidade e o jardim Émile David, onde reinam plantas exóticas, árvores de grande porte, duas fontes e quatro estátuas, que representam as estações do ano. Ao longo deste jardim não passam despercebidos a Capela Carlos Alberto, o Pavilhão Rosa Mota e a Biblioteca Municipal Almeida Garret.

(Fonte: [www.visitporto.travel/visitar/paginas/descobrir/DetalhesPOL.aspx?POL=1031#.UgS8o5LCbTq](http://www.visitporto.travel/visitar/paginas/descobrir/DetalhesPOL.aspx?POL=1031#.UgS8o5LCbTq), acedido em 2014-07-28)

### **Sea Life (Oceanário do Porto)**

Situado junto à Praça Gonçalves Zarco, numa das mais nobres zonas da cidade, o Sea Life Porto é a escolha ideal para um dia de lazer e entretenimento, passado em família ou grupo de amigos. Tem, além da mostra de muitas espécies de seres aquáticos, uma esplanada exterior com vista privilegiada sobre o Oceano Atlântico, onde pode relaxar e apreciar a paisagem.

(Fonte: [www.visitsealife.com/porto](http://www.visitsealife.com/porto), acedido em 2014-07-28)

### **Museu Nacional de Soares dos Reis**

Antigo Museu Português de Pinturas e Estampas e primeiro museu público de arte de Portugal, fundado em 1833. Está instalado desde 1940 no Palácio dos Carrancas, construído nos finais do séc. XVIII, por uma família abastada do Porto e presentemente classificado como imóvel de interesse público. Possui coleções de cerâmica, escultura, gravura, joalheria, mobiliário, ourivesaria, pintura, têxteis e vidros, com destaque para o Desterrado, obra-mestra do patrono do museu, o escultor António Soares dos Reis. O Museu foi objeto de profunda intervenção de renovação e ampliação, segundo projeto do arquiteto Fernando Távora que, preservando as características do edifício histórico, o dotou de novos e qualificados espaços interiores e exteriores.

(Fonte: [www.museusoaresdosreis.pt](http://www.museusoaresdosreis.pt), acedido em 2014-07-28)

### **Torre dos Clérigos**

Incluída em todos os guias turísticos da cidade, a Torre é o ex-libris do Porto. A Torre dos Clérigos, da autoria do arquiteto italiano Nicolau Nasoni, é considerada um dos melhores exemplares arquitetónicos do barroco português. A sua construção, iniciativa da Irmandade dos Clérigos, teve início em 1732, ficando a Igreja concluída em 1749 e a Torre em 1763, pelo que se comemora este ano 250 anos da sua construção. Está situado em pleno Centro Histórico do Porto e integrado na área classificada pela UNESCO como Património Cultural da Humanidade desde 1996.

(Fonte: [www.torredosclerigos.pt](http://www.torredosclerigos.pt), acedido em 2014-07-28)

### **Museus da Universidade do Porto**

- Museu de Belas Artes
- Museu de História Natural da Faculdade de Ciências
- Museu de Engenharia
- Museu de Farmácia
- Museu de História da Medicina Prof. Maximiano Lemos (FMUP)

Existem muitas outras atrações na cidade do Porto que pode visitar, tais como:

- \ o Jardim Botânico do Porto, perto do Círculo Universitário do Porto;
- \ o Palácio da Bolsa, na baixa do Porto;
- \ o Castelo do Queijo, na Praça Gonçalves Zarco;
- \ o Museu do Romântico, perto do Palácio de Cristal;
- \ o Parque da Cidade, com várias entradas entre a Boavista e a Estrada da Circunvalação;
- \ as Caves do Vinho do Porto, na Ribeira de Vila Nova de Gaia;
- \ o Teatro Rivoli, perto da baixa da cidade e da conhecida Rua de Santa Catarina;
- \ tomar um café no elegante Majestic, na conhecida Rua de Santa Catarina;
- \ ... e muito mais irá descobrir à medida que se for integrando na cidade.

# ONDE ENCONTRAR APOIO

## **Unidade de Orientação e Integração**

Serviços Académicos

Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

Rua Dr. Roberto Frias, s/n.º

4200-465 PORTO

Edifício A - salas A210 / A211

Telfs. - 22 041 3850 / 22 041 3854

E-mail - [psiuoi@fe.up.pt](mailto:psiuoi@fe.up.pt)

[www.facebook.com/uoifeup](http://www.facebook.com/uoifeup)

Pode ainda encontrar este manual no SIFEUP, ACEDENDO À NOSSA PÁGINA EM:

<http://paginas.fe.up.pt/~contqf/qualifeup/UOI/UOI-v1-DocsUteis-Aconselhamento.html>



Para mais informações:  
Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto  
Rua Dr. Roberto Frias, s/n  
4200-465 PORTO  
Portugal

T +351 22 508 1400  
F +351 22 508 1440

[feup@fe.up.pt](mailto:feup@fe.up.pt)  
[www.fe.up.pt](http://www.fe.up.pt)