

# GUIA DE PREPARAÇÃO PARA O ENSINO SUPERIOR



EstudanteEmIsolamento.pt

*Powered by*



**POLITÉCNICO  
DE LISBOA**

**forum**estudante



# **Índice**

**Entrar no  
Ensino Superior  
Passo a Passo**

**Adaptação ao  
Ensino Superior**

**No interior  
do Politécnico  
de Lisboa**

**Dicas para  
poupar no  
Superior**

**Vais estudar  
deslocado?  
7 passos para  
saíres de casa**





# Entrar no Superior, passo a passo







**Acabaste o ensino secundário e chegou uma nova fase na tua vida: Cansado da burocracia? Intrigado com o processo? Confuso com as datas? Nós damos-te uma ajuda.**



# #1 A tua média

Ao longo do processo de escolha de um curso, tenta calcular a tua média, para teres, à partida, uma noção das metas a atingir. Dessa forma, vais poder gerir o teu tempo entre a fase do estudo e a do relaxamento. Com esta avaliação, ficarás a saber qual é o esforço extra que será necessário, caso a média seja muito elevada, para o curso que queiras.

*Para consultar as médias do ano anterior, utiliza a barra “Pesquisa aqui o teu futuro”, disponível em [forum.pt](https://forum.pt)*

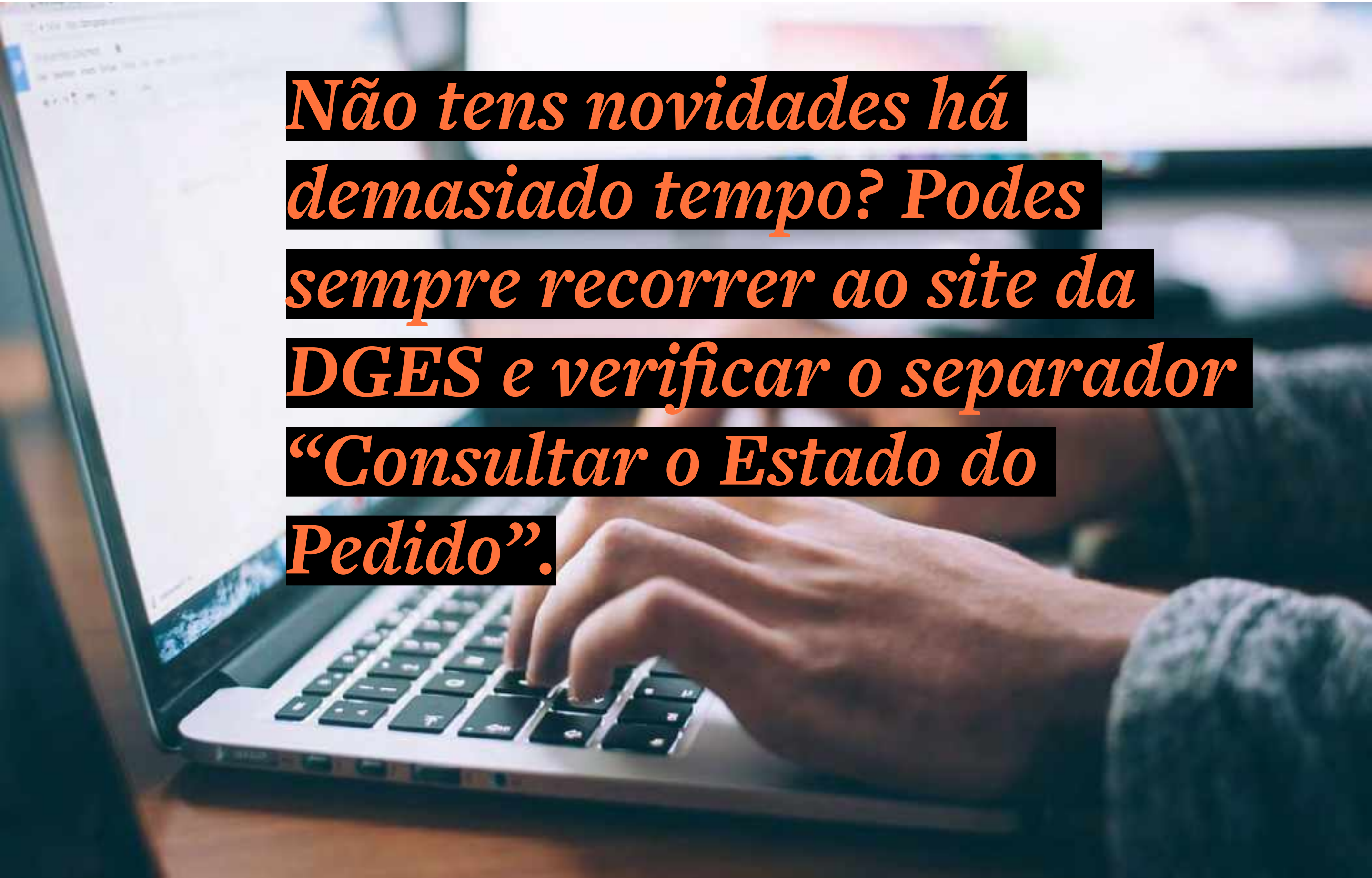






## #2 A tua senha

O processo é mais simples do que possa parecer! Basta ires até ao site da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) e, na área de Acesso ao Ensino Superior, requisitar a tua senha de acesso. Em princípio, irás encontrar um formulário com vários campos para preencher, entre eles o número de identificação e os dígitos de controlo do cartão de cidadão, também o e-mail, entre outros. Assim que submeteres todos os dados que te foram pedidos, serão enviadas para o e-mail que indicaste todas as informações que precisas para finalizar o pedido e ainda poderás imprimir o recibo correspondente.



***Não tens novidades há demasiado tempo? Podes sempre recorrer ao site da DGES e verificar o separador “Consultar o Estado do Pedido”.***



## #3 A tua ficha ENES

Este é um documento que te vai ajudar na candidatura ao Ensino Superior, ao te informar sobre as provas de ingresso válidas, bem como sobre a tua conclusão e classificação do ensino secundário. Depois de teres realizado a 1ª fase dos exames, se ficaste aprovado a todas as disciplinas e exames obrigatórios, podes requisitar a tua ficha ENES na secretaria da tua escola.

*A ficha ENES é um documento muito importante, porque contém também um código de ativação indispensável à validação da candidatura online.*



# **Datas-chave do Concurso Nacional de Acesso**

## **1.<sup>a</sup> fase:**

Candidaturas de 7 a 23 de agosto  
Resultados a 28 de setembro

## **2.<sup>a</sup> fase:**

Candidaturas de 28 a 9 de outubro  
Resultados a 15 de outubro

## **Matrículas:**

30 de outubro a 3 de novembro

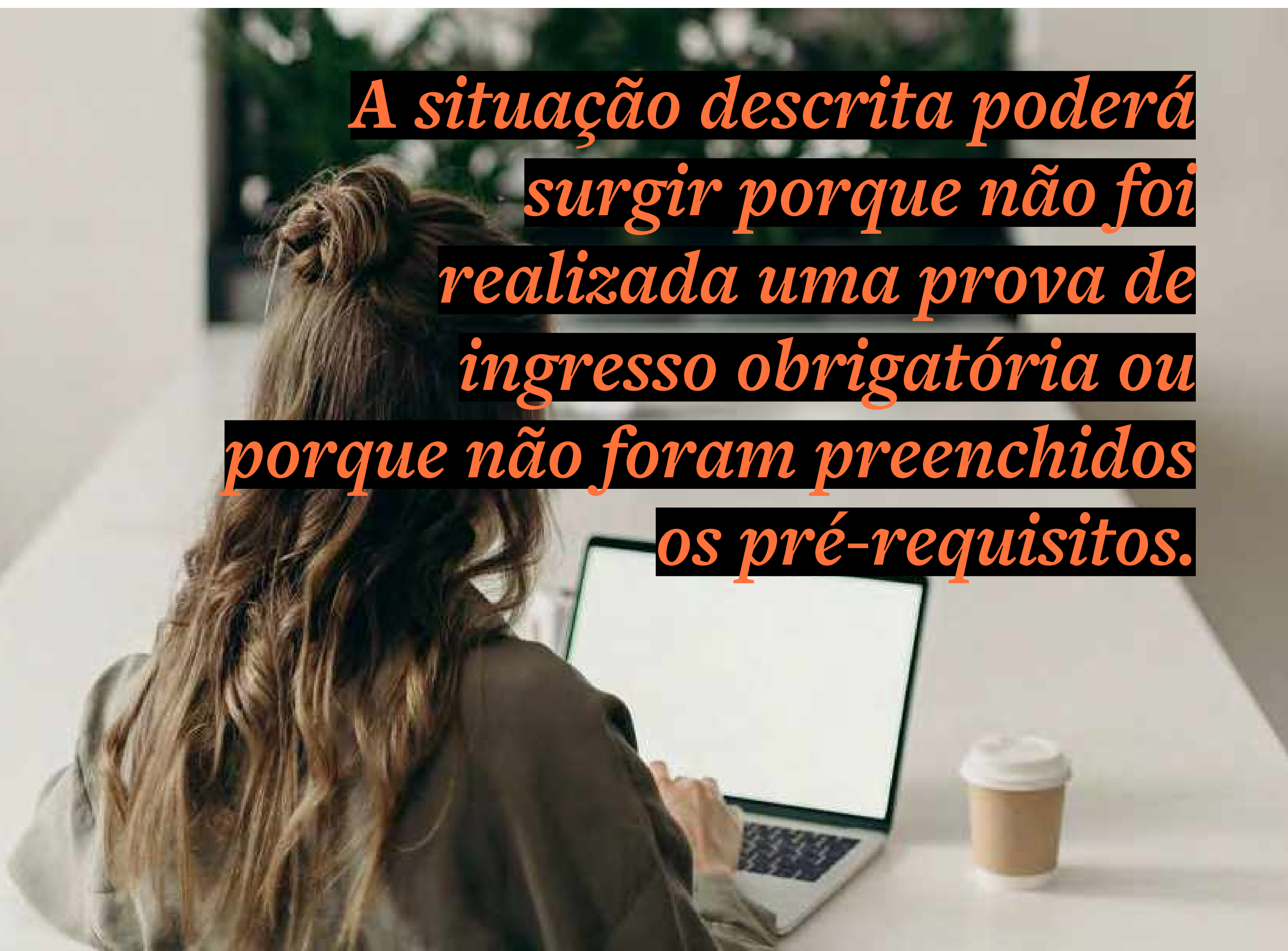




## #4 A tua candidatura

Vais verificar que terás seis opções à tua escolha. Quando preencheres a candidatura online, verifica se à frente de cada curso que inseriste no sexto passo, aparece a nota com que te estas a candidatar (ou seja, a tua média do secundário e a nota das provas de ingresso desse curso em obtiveste melhor classificação). Se em vez da nota, aparecerem letras, verifica se tomaste todos os passos corretos. Isso pode significar que não tens condições de acesso para te candidatares a esse curso em específico. Se for esse o caso, terás de substituir essa opção por outra.

*A situação descrita poderá surgir porque não foi realizada uma prova de ingresso obrigatória ou porque não foram preenchidos os pré-requisitos.*







## #5 As tuas dúvidas

Estavas embrulhado nos teus pensamentos noturnos e concluístes que afinal não queres Medicina e preferes Engenharia? Não vale a pena desesperar e entrar em pânico até porque, durante o período das candidaturas e até o prazo terminar, podes ter acesso à plataforma e modificar a tua candidatura. Nesse entretanto, só não te esqueças de imprimir o recibo.

**A única candidatura válida será sempre a mais recente, ou seja, a última que foi submetida no portal.**

Ainda com alguma dúvida? Não te preocupes, é só voltares ao site da DGES e consultar a **Lista de Gabinetes de Acesso ao Ensino Superior** de todo o país. Depois, é só verificar qual o que está mais próximo da tua localidade e deslocares-te até lá, para tirares tudo a limpo.





# Adaptação ao Ensino Superior

## **Quais os principais desafios?**







**A entrada no Ensino Superior implica mudanças significativas. Poderá envolver novas amizades, novos ritmos de trabalho e até novos lares. Quais os principais desafios nesta adaptação?**





# #1 Novos lares

A mudança de cidade é uma realidade para uma parte muito significativa dos estudantes do Ensino Superior. Segundo os dados mais recentes do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, 42% do total de estudantes do Ensino Superior são “deslocados”. A mudança implica, na maioria das vezes, uma recém-achada independência e autonomia. E também capacidade de adaptação.

É esse o caso de Rafael Jerónimo que, depois de 18 anos a viver em Pombal, trocou **“a cidade pequena”** pela **“cidade grande”**, ao entrar no curso de Engenharia Eletrotécnica e de Computadores, no Instituto Superior Técnico, em Lisboa. **“É totalmente diferente”**, reforça, antes de deixar um exemplo: **“Tinha andado de Metro uma ou duas vezes na vida. Agora é uma rotina diária”**.

Já Geraldino Barbosa trocou Aveiro por Rio Maior, estudando hoje na Escola Superior de Desporto. **“Como também pratico futebol,**





**não consigo ir a casa tantas vezes e acabo por ficar sozinho: isso é uma coisa um pouco difícil”, conta o estudante de 19 anos, antes de realçar: “Mas já me habituei. Sinto falta de casa, mas essa saudade é um pouco atenuada por conhecermos muita gente que se torna parte da nossa família”.**



***“Sinto falta de casa, mas essa saudade é um pouco atenuada por conhecermos muita gente que se torna parte da nossa família”***

*Geraldino Barbosa*





## #2 Novas competências

A adaptação chega também em outros espaços. Por exemplo, na cozinha. **“Quando cheguei, não sabia fazer nada”**, recorda Geraldino Barbosa, entre risos. A estratégia passou por aprender coisas básicas – **“como fazer massa ou arroz”** – com os colegas de casa ou em chamadas telefónicas para a família. O resultado parece animador: **“Uma pessoa vai inventando, se for preciso: hoje, já consigo fazer uma coisa boa para mim”**.

Associada a esta mudança, chega também uma outra: a gestão das compras, das despesas e, consequentemente, do dinheiro. Uma boa prática para os estudantes, destaca Rafael Jerónimo, poderá ser, ainda durante o Ensino Secundário, **“ganhar alguma liberdade, para a mudança não ser tão drástica”**. Para Rafael, será útil começar a **“fazer pequenas coisas em casa, a ir às compras ou a cozinhar”**. Acima de tudo, sublinha, **“ter a preocupação de sair da zona de conforto e participar em coisas novas”**.





Em todo este processo de adaptação, considera a estudante de Enfermagem na Universidade do Porto, Mara Silva, de 19 anos, **“poderemos não nos habituar logo às mudanças”**. Contudo, realça, **“serão as próprias responsabilidade e autonomia que poderão ajudar-nos”**. **“Arranjamos a nossas próprias soluções”**, conclui.



***“Pode ser útil, durante o Ensino Secundário, começar a fazer pequenas coisas em casa, ir às compras ou cozinhar, por exemplo”*** Rafael Jerónimo





## #3 Novas amizades

As mudanças, contudo, não se ficam pela residência. Mesmo quem se mantém na mesma cidade e/ou a viver com os pais, pode esperar mudanças. Desde logo, poder não conhecer nenhum dos colegas de curso. **“Há muito tempo que não me acontecia”**, recorda a estudante de Psicologia, Bárbara Lopes, de 18 anos, que considera existir **“uma vantagem”**: **“Como ninguém se conhece, não há grupos formados e todos estão mais disponíveis a conhecer-se”**. **“Os mais tímidos é que poderão ter uma adaptação mais complicada”**, ressalva.

Esse era o caso de Mara Silva que, no primeiro dia, **“tinha muito medo porque não conhecia ninguém”**. Mas, assim começou a conhecer os colegas, conta, teve um dos melhores momentos da sua vida. Esta fase, para Mara, é também uma nova oportunidade: **“Durante o secundário, temos o rótulo da pessoa que éramos, temos uma bagagem para trás. Na faculdade, temos a possibilidade de sermos realmente nós”**.





É a mesma razão que leva Rafael Jerónimo a realçar a importância dos estudantes **“se abrirem aos outros, sendo eles próprios”**. A marca deve ser a da autenticidade, explica. **“Não devemos criar uma personagem porque, a longo-prazo, isso não vai resultar – não vamos conseguir ser alguém que não somos”**. **“Ainda por cima, no Ensino Superior, há uma maior liberdade para sermos o que queremos”**, conclui.



***“Durante o secundário, temos o rótulo da pessoa que éramos, temos uma bagagem para trás. Na faculdade, temos a possibilidade de sermos realmente nós”.*** Mara Silva





## #4 Novas atividades

Relativamente a esta vertente da integração, todos os estudantes contactados pela Forum destacam o papel das atividades organizadas pelas próprias faculdades, através das associações de estudantes ou por outros grupos ou núcleos.

*“Talvez tenhamos a tentação de pensar que somos os únicos a passar por aqui, mas os nossos colegas podem sentir o mesmo. Não devemos ter vergonha de falar com eles”.*

*Rafael Jerónimo*

Contudo, mais do que esperar por estes momentos organizados, realça Rafael Jerónimo, ter uma postura ativa poderá ser decisiva. Conhecer alunos mais velhos e falar sobre a experiência deles, seja sobre trabalhos do curso ou sobre o que sentiram, pode ser mais eficaz do que algo mais institucional.





## #5 Novo ritmo de trabalho

As mudanças chegam também ao interior da sala de aula. O Ensino Superior traz consigo novos métodos de aprendizagem, de avaliação e de trabalho. **“Senti uma maior exigência logo na primeira semana”**, recorda Geraldino Barbosa.

Bárbara Lopes sublinha as diferenças entre um “teste” e um “exame” do Ensino Superior, com menos perguntas que são, por sua vez, mais centradas em respostas de desenvolvimento. Rafael Jerónimo diz mesmo começar a perceber que **“o Ensino Secundário era uma brincadeira – matéria que durava um ano, agora dá-se em semanas”**.

A maior carga de trabalho, contudo, não implica, para Mara Silva, um maior nível de dificuldade. **“Sinto que na faculdade acaba por ser mais fácil: não há pressão do patamar das notas que existia no Ensino Secundário e é mais fácil estudares aquilo que gostas, existe outra motivação”**.





## #6 Nova responsabilidade

Novas Amizades, moradas ou formas de trabalhar. Todas estas são mudanças que ocorrem no contexto da vida de estudante. Contudo, grande parte da transformação é mesmo interna. Crescimento ou desenvolvimento são mesmo das palavras mais repetidas pelos estudantes entrevistados.

Uma das principais mudanças é relativamente fácil de compreender. Com independência acrescida, chega responsabilidade acrescida. A aplicação desta máxima pode ser encontrada numa qualquer manhã gelada, em que a almofada nos tenta convencer a não ser abandonada. A decisão passa a estar nas tuas mãos. Vais faltar à aula?

Em muitas alturas **“existe a tentação de ‘abusar’ da independência”**, concorda Bárbara Lopes, **“mas, no final, sabemos que nos vai prejudicar faltar”**. **“É desta forma que se combate essa tentação”**. Tomar a decisão correta, explica Geraldino Barbosa, **“exige de nós autocontrolo emocional e ter**





**princípios, metas e objetivos. Eu notei muito essa mudança, a necessidade de ser mais responsável e autónomo**". A autodescoberta é outra das tónicas do discurso dos estudantes. Um melhor autoconhecimento, uma maior liberdade, um sentido de conquista pessoal são algumas das vertentes destacadas. Rafael Jerónimo resume a sua reação a todas estas mudanças em duas frases. **"Sinto-me muito bem"**, garante, antes de concluir: **"Sinto que estou a crescer"**.



***"Existe a tentação de 'abusar' da independência, mas, no final, sabemos que faltar nos vai prejudicar. É desta forma que se combate essa tentação"***.

*Bárbara Lopes, 18 anos*





# No interior do Politécnico de Lisboa



**POLITÉCNICO  
DE LISBOA**





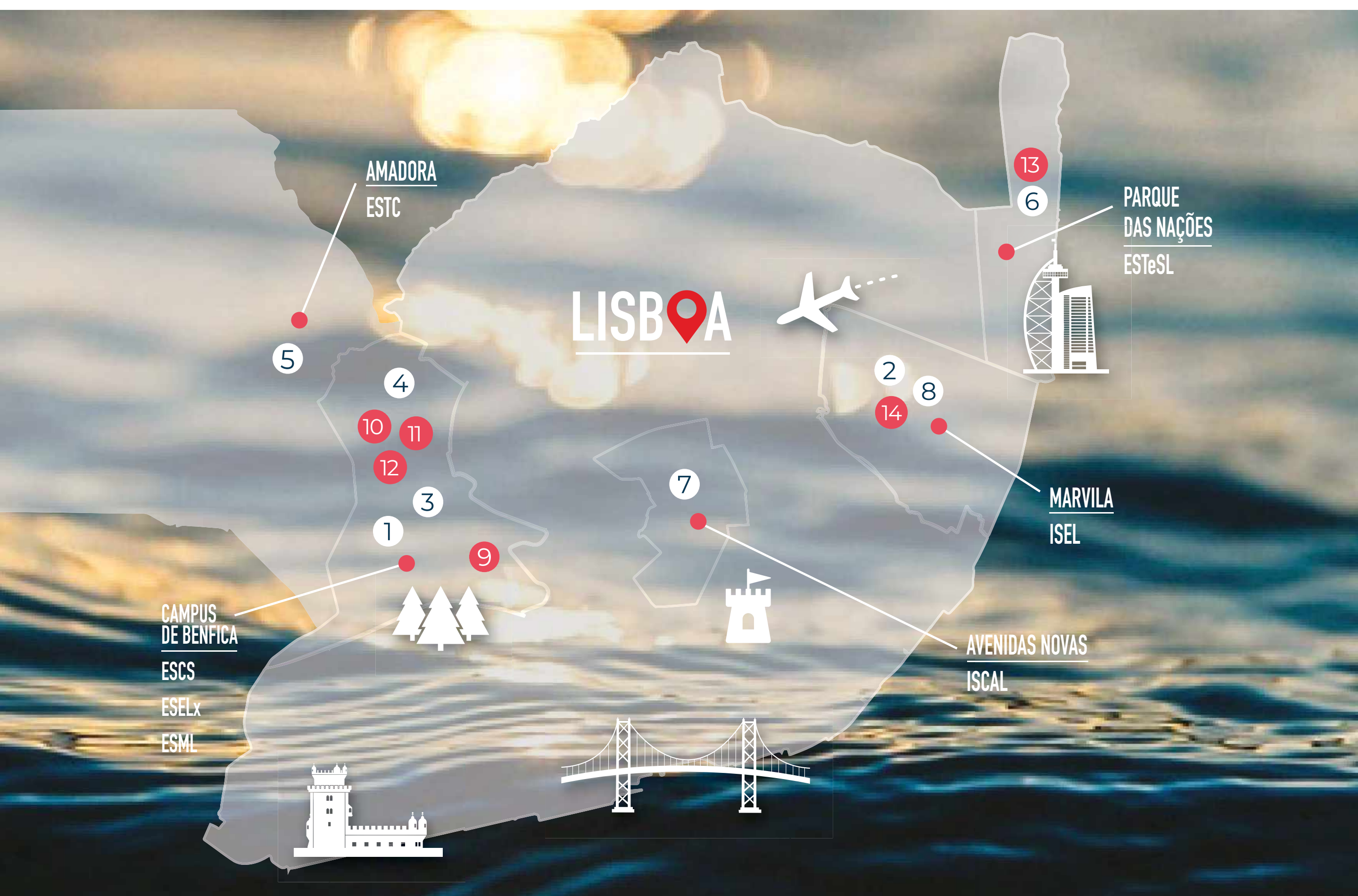
Da dança à música, passando pela educação ou a comunicação. No Politécnico de Lisboa há espaço para todas as áreas e gostos. Os alunos que já por cá passaram dizem que aqui se dão os primeiros passos na vida adulta e numa carreira com que, em muitos casos, se sonha desde a infância.





# 13.000 Estudantes para partilhar a aventura

No Politécnico de Lisboa, encontras mais de 13.000 colegas para contigo partilharem os anos de vida académica. Respira-se Politécnico de Lisboa por todos os cantos da cidade. As 6 escolas e 2 institutos superiores que o compõem localizam-se em várias freguesias do concelho de Lisboa mas também da Amadora (ver mapa).



- ① Escola Superior de Comunicação Social (ESCS)
- ② Escola Superior de Dança (ESD)
- ③ Escola Superior de Educação de Lisboa (ESELx)
- ④ Escola Superior de Música de Lisboa (ESML)
- ⑤ Escola Superior de Teatro e Cinema (ESTC)
- ⑥ Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL)
- ⑦ Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa (ISCAL)
- ⑧ Instituto Superior de Engenharia de Lisboa (ISEL)
- ⑨ Serviços da Presidência do IPL
- ⑩ Serviços de Ação Social do IPL (SAS)
- ⑪ Federação Académica do IPL (FAIPL)
- ⑫ ⑬ Serviço de Saúde Ocupacional
- ⑭ Residência Maria Beatriz





Mais do que isso, constroem-se as memórias do teu presente e futuro. Os trabalhos que mais dores de cabeça te deram, os professores que nunca vais esquecer, as festas que vais para sempre recordar.

## A comunidade do Politécnico de Lisboa em Números

**2170 *novos alunos***

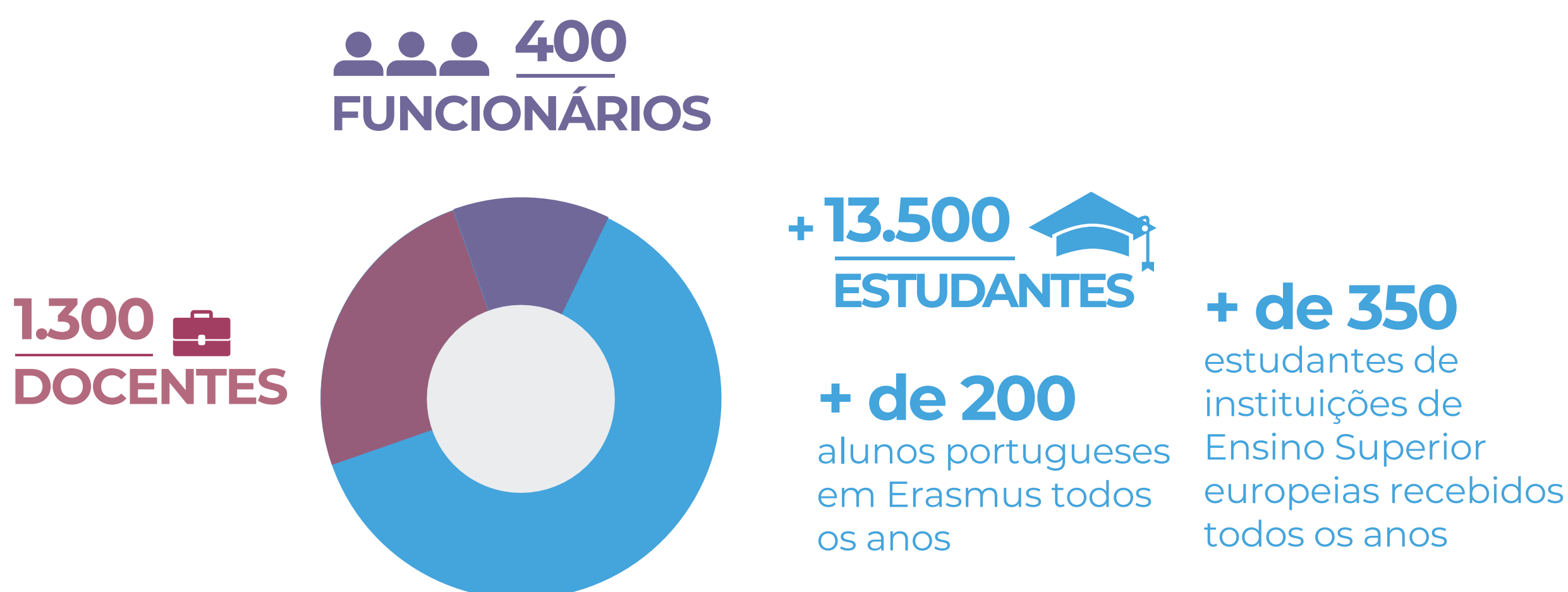
**+ *de 13.500 estudantes***

**1.221 *docentes***

**384 *funcionários***

**+ *de 200 alunos portugueses em Erasmus todos os anos***

**+ *de 350 estudantes de instituições de Ensino Superior europeias recebidos todos os anos***







Daqui a uns anos, o que não vão faltar são memórias para recordar. Por agora, o que não faltam são escolas e institutos superiores para conhecer.

**A tua viagem pelo mundo do Politécnico de Lisboa começa agora. E tem paragem obrigatória nas próximas páginas.**







#1 Escola Superior de Dança (ESD)

#2 Escola Superior de Teatro e Cinema (ESTC)

#3 Escola Superior de Comunicação Social

#4 Escola Superior de Educação de Lisboa

#5 Escola Superior de Música de Lisboa

#6 Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa

#7 Instituto Superior de Engenharia de Lisboa

#8 Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa





# #1 Escola Superior de Dança (ESD)

© Vilma Serrano



escola superior de dança  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

[www.esd.ipl.pt](http://www.esd.ipl.pt)





Na primeira paragem, aterramos na Escola Superior de Dança. O seu quartel general é, temporariamente, outro. Para trás, ficaram as velhas instalações no Palácio Marquês de Pombal, no coração do Bairro Alto. Para o futuro estão prometidas novas instalações, feitas à medida das necessidades dos alunos, no Campus de Benfica.







Do seu leque fazem parte a licenciatura em **Dança**, um mestrado em **Ensino de Dança**, e ainda um doutoramento em **Artes Performativas e da Imagem em Movimento**, resultado de uma parceria com a Universidade de Lisboa. A ESD assegura um conjunto de serviços indispensáveis ao sucesso dos alunos: uma biblioteca especializada em dança, vários estúdios de dança, ou ainda um ginásio.

## **Ciclos de espetáculos**

*Não só na sala de aula os alunos têm a oportunidade de mostrar o seu talento. A cada cinco semanas, a ESD apresenta um ciclo de espetáculos abertos à comunidade. Uma oportunidade para os estudantes, mas também para quem queira assistir e quem sabe ver as primeiras performances de grandes promessas da dança.*





O acesso à escola enquanto aluno está sujeito à realização de um conjunto diverso de provas práticas – desde provas de criação coreográfica, exercício onde a capacidade de improvisação é posta à prova, ou provas de teor mais técnico.

A Presidente da Associação de Estudantes da ESD, Daniela Gonçalves, destaca essa articulação.

**A dança é um todo de entrega e trabalho, explica.** Como no momento em que o dançarino se entrega de corpo e alma em palco, podes preparar-te para uma experiência intensa e por inteiro.







***“Nesta casa artística vais ter contacto com imensas linguagens corporais, métodos de ensino, e vais conseguir consolidar conhecimentos no que diz respeito à interpretação, ao ensino e à coreografia”.***

Daniela Gonçalves  
Estudante da ESD

Conhece a oferta formativa da ESD aqui.





# #2 Escola Superior de Teatro e Cinema (ESTC)



**ESTC**  
ESCOLA SUPERIOR DE  
TEATRO E CINEMA  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

[www.estc.ipl.pt](http://www.estc.ipl.pt)





Localizada na Amadora, a Escola Superior de Teatro e Cinema é composta por dois departamentos: **o de Teatro, fundado por Almeida Garrett, e o de Cinema, criado por um grupo de cineastas ligados ao “cinema novo” português.**







As instalações foram construídas de raiz, a pensar nas necessidades do currículo dos cursos. Para os alunos de cinema há, por exemplo, um estúdio onde podem ser construídos vários cenários para a gravação de curtas-metragens ou outros trabalhos. Há também um espaço virado para a cenografia, onde se podem idealizar e construir cenários, e um vasto guarda-roupa à disposição dos estudantes.

**Aluna premiada: uma em muitos**  
*A Escola conta com vários alunos premiados nos principais festivais do mundo. Leonor Teles é exemplo disso mesmo. A jovem licenciada em Cinema já recebeu o Urso de Ouro da competição de curtas-metragens do Festival Internacional de Cinema de Berlim, com o filme “Balada de um Batráquio”.*





Dizem os alunos que esta escola marca um antes e um depois na sua vida pessoal e profissional. João Maria Reis é um desses casos. Estuda atualmente na ESTC e não tem dúvidas em afirmar que **“estudar na ESTC é uma experiência desafiante que marca e transforma qualquer pessoa que por cá passe”**.

Diz ainda o jovem que, como é hábito dizer-se entre alunos, **“ninguém sai pelas portas do “submarino amarelo” sem levar “algo de inesquecível dentro de si para o resto da vida”**. No palco ou fora dele, toda a experiência que se tenha é pouca para tornar qualquer história o mais real e próxima do público possível.







*“Estou a adorar toda esta aventura. Entrar no Politécnico de Lisboa e no Ensino Superior é um mundo completamente diferente e um mundo que estou a adorar experimentar. Poder conhecer mais de Lisboa, os seus segredos e pessoas, fazem-me sentir que é uma cidade viva, com muito a aprender”*

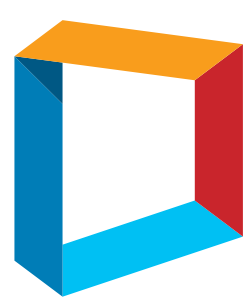
Maria Inês Antunes  
Estudante da ESTC

**Conhece a oferta formativa da ESTC aqui.**





# #3 Escola Superior de Comunicação Social



ESCOLA SUPERIOR  
DE **COMUNICAÇÃO SOCIAL**

[www.escs.ipl.pt](http://www.escs.ipl.pt)





“Toda a gente conhece a ESCS. Nem que seja por ser aquela escola da segunda circular”, conta o estudante do 1.º ano da licenciatura em Publicidade e Marketing, Bernardo Ribeiro, que acrescenta: **“Só quando verdadeiramente começamos a pensar na entrada no ensino superior é que percebemos que é muito mais do que um edifício erguido sobre a 2ª circular”**







Para além da licenciatura e mestrado em **Publicidade e Marketing**, a escola apresenta também mestrados e licenciaturas nas áreas do **Audiovisual e Multimédia, Jornalismo e Relações Públicas/Comunicação Empresarial**.

## **Núcleos, o coração da ESCS**

*Os núcleos da ESCS representam, para muitos estudantes, o primeiro contacto com a realidade da profissão: da ESCS FM (rádio online) ao E2 (programa de televisão da ESCS transmitido na RTP2), passando pela Bright Lisbon Agency (a primeira Júnior Empresa em Portugal especializada na área da Comunicação).*





Ao sucesso dos alunos, muitos dos quais galardoados com vários prémios nacionais e internacionais, também não é alheia a existência de um corpo docente de excelência, no ativo em empresas do setor. A título de exemplo, os alunos de Jornalismo podem contar com aulas lecionadas por **Ana Leal, Grande Repórter, ou Francisco Sena Santos, voz marcante da rádio em Portugal.**

Das três décadas de história, fica uma frase célebre que quem frequenta diariamente a ESCS encontra logo à entrada do edifício. “**Se formos apenas mais uma escola, seremos uma escola a mais**”, disse António Pinto Leite, primeiro Presidente da Escola. Os que por cá passam, dizem que sentem a diferença.







*“O Espírito ESCSiano é feito pelos alunos e para os alunos. Porque a vida de ESCS é isto: é um ciclo enorme de crescimento, em que nos esforçamos para pegar naquilo que nos foi deixado, mantê-lo especial e entregá-lo àqueles que nos seguem”*

Guilherme Figueiredo  
Estudante da ESCS

Conhece a oferta formativa da ESCS aqui.





# #4 Escola Superior de Educação de Lisboa



**ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
DE LISBOA**

[www.eselx.ipl.pt](http://www.eselx.ipl.pt)





A viagem pelo *campus* de Benfica continua. No passado das instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa (ESELx), vive-se o futuro do ensino. Em dias de aulas, no jardim em frente à fachada principal do edifício da escola veem-se alunos com as suas guitarras, num ambiente sempre de descontração e de partilha.







Possivelmente, serão alunos do curso de Música na Comunidade. Para além desta licenciatura, a ESEL oferece mais 4 opções: **Mediação Artística e Cultural, Artes Visuais e Tecnologias, Educação Básica e Animação Sociocultural.**

**Educação = Integração**  
*A ESELx acompanha “as mudanças sociais recentes, estando atenta às situações de diversidade e exclusão social”, não deixando de reconhecer “a importância da educação não formal e informal no processo de integração dos grupos em risco”. Porque a educação só faz sentido se servir todos por igual.*





Inês Inácio é um caso dos muitos estudantes que no presente ano letivo entraram na ESELx. Aluna de Educação Básica, aquilo que mais destaca é o espírito de cooperação e proximidade vivido. **“O ambiente entre alunos e professores é muito bom. Temos todos a mesma paixão, pelo que trabalhamos todos juntos para um objetivo comum: garantir a qualidade da educação do futuro”**, realça.

No seu projeto formativo, percebe-se o tipo de alunos que a ESELx quer formar. Alunos autónomos, capazes de colocarem a si próprios algumas das seguintes questões: **“Quem é esta criança, ou jovem, ou adulto com quem estou a trabalhar? Qual o seu contexto? Como posso eu ajudar ao seu crescimento? Como posso eu garantir a sua plena integração social?”**.







*“Estudar no Politécnico de Lisboa é ter a oportunidade de interagir com diversas pessoas, mentalidades, culturas e participar ativamente numa comunidade académica”*

Susana Major

Estudante da ESELx

**Conhece a oferta formativa da ESELx aqui.**





# #5 Escola Superior de Música de Lisboa



**ESCOLA SUPERIOR  
DE MÚSICA DE LISBOA**

[www.esml.ipl.pt](http://www.esml.ipl.pt)





O campus de Benfica não fica completo se à educação e à comunicação não juntarmos a música. Na Escola Superior de Música de Lisboa (ESML), o burburinho dos instrumentos musicais é rotina.







Seja para a voz ou quaisquer instrumentos musicais, a Escola apresenta cursos de licenciatura em **Música, em Tecnologias da Música e em Música na Comunidade** (em associação com a ESELx), para além de dois mestrados e dois doutoramentos.

## **Música de Câmara**

*Os jovens músicos da Escola podem incluir-se nos vários grupos de Música de Câmara disponíveis na ESML. Entre os principais agrupamentos musicais e corais da ESML destacam-se a Orquestra de Jazz ou a Orquestra Sinfónica, que mostram o seu trabalho ao longo do ano em vários eventos e concertos em importantes salas de espetáculo do país.*





O prestígio à escala nacional e internacional resultam da permanente preocupação **com o prestígio do ensino e a garantia da abertura à inovação.** Os estudantes que todos os dias circulam nos corredores com os instrumentos às costas e uma mão cheia de partituras repletas de rabiscos têm sonhos e objetivos diferentes.

**Elisa, vencedora do Festival da Canção 2020, estuda na ESML.** Uma em tantos outros músicos que no passado mostravam a sua arte nas salas da ESML, e hoje o mostram nos palcos do país e do mundo. É normal que alguns deles não te sejam estranhos.







*“Ser estudante na ESML  
significa fazer parte de uma  
grande família unificada pelo  
mesmo propósito – a música  
–, que nos corre nas veias  
e está presente em todos os  
momentos da nossa vida”*

Hugo Costa

Estudante da ESML

Conhece a oferta formativa da ESML aqui.





# #6 Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa



I S C A L

260

[www.iscal.ipl.pt](http://www.iscal.ipl.pt)





Localizado no centro da capital, o Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa (ISCAL) forma profissionais com um papel ativo na economia do amanhã.

Enquanto uma das instituições de ensino superior público de referência na área de Gestão, Contabilidade e Economia – o ISCAL inclui na sua oferta formativa licenciaturas, mestrados e pós-graduações nas áreas de **Comércio e Negócios Internacionais, Contabilidade e Administração, Finanças Empresariais, Gestão e Solicitadoria.**







Foi o próprio Marquês de Pombal que criou, em 1759, a “Aula do Comércio”, instituição que, muitos anos mais tarde, tornar-se-ia no ISCAL. Tempos diferentes, mas o objetivo da instituição mantém-se: formar profissionais qualificados que foram e continuam a ser **“os pilares da atividade contabilística, administrativa e financeira das organizações nacionais”**.

## Associação de Estudantes dinâmica

*“A nossa AE é muito proactiva”. Quem o diz é Cristiana Balocas, estudante de primeiro ano da licenciatura em Gestão. Para além das normais festas no contexto académico, a Associação de Estudantes Iscalina desenvolve ao longo dos semestres várias atividades e workshops nas quais os alunos podem colocar em prática aquilo que aprendem no contexto letivo.*





O facto de as turmas serem pequenas permite que as aulas sejam mais produtivas, havendo **uma aposta grande em exercícios práticos**, adequados àquilo que muitos destes jovens vão encontrar quando acabarem os seus cursos. Porque os grandes negócios exigem pulso firme e rapidez na resposta. É para isso que os alunos são preparados.







**“Quando entramos no ensino superior pensamos: a distância entre alunos e professores vai ser gigantesca. É precisamente o contrário do que acontece no ISCAL”**

Margarida Moura  
Estudante da ISCAL

**Conhece a oferta formativa do ISCAL aqui.**





# #7 Instituto Superior de Engenharia de Lisboa



**ISEL**  
INSTITUTO SUPERIOR DE  
ENGENHARIA DE LISBOA

[www.isel.pt](http://www.isel.pt)





Na zona oriental, encontramos o Instituto Superior de Engenharia de Lisboa (ISEL). No fim do primeiro ano de Engenharia Civil e Multimédia, Rodrigo Oliveira não escolheu o ISEL em primeira opção, e mostra que dois semestres depois há males que vêm por bem. **“O ISEL tem tudo aquilo de que um Engenheiro precisa. O que é que posso pedir mais?”.**







Numa área em a teoria pode facilmente ofuscar a prática, o Instituto abre portas a que os alunos desenvolvam projetos extracurriculares. **O “Formula Student” é exemplo de um desses projetos (ver testemunho).** Um exemplo entre muitos outros projetos que fazem borbulhar a vida no Campus.

**O “inquilino” mais famoso**

***O selecionador nacional***

***Fernando Santos é licenciado em Engenharia pelo ISEL. Iniciou o seu percurso no ISEL em 1972 e***

***concluiu o curso em 1977. Terá sido aqui que afinou as primeiras***



***estratégias e aprendeu a resolver os primeiros problemas, o que tornou possível a Portugal sagrar-se Campeão Europeu de Futebol?***





O ISEL tem sido também a incubadora de vários projetos que hoje são indispensáveis no quotidiano. É no ISEL que ainda hoje existe um laboratório BRISA onde se **desenvolve a tecnologia utilizada pela Via Verde**. Foi do ISEL que saiu a **tecnologia do primeiro carro elétrico nacional**. Ou foi ainda do ISEL que saiu a **tecnologia do Multibanco**.

Alexandra Costa licenciou-se no ISEL, e é hoje docente da licenciatura em Engenharia Civil. “**O ISEL é uma boa opção, porque é uma escola completa**”, garante. Completa e aberta a todos aqueles que dela quiserem fazer parte.







*“Percebi que necessitava de uma parte mais prática e, por isso, juntei-me ao ISEL Formula Student. O projeto consiste num grupo de estudantes de todos os cursos que participa numa competição mundial. Para além de complementar a parte teórica, esta experiência dá-nos algumas softskills como é o caso da organização do tempo e da comunicação”.*

Bruno Capitão

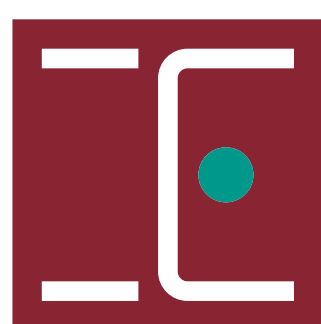
Estudante do ISEL

**Conhece a oferta formativa do ISEL aqui.**





# #8 Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa



**ESCOLA SUPERIOR DE  
TECNOLOGIA DA SAÚDE  
DE LISBOA**

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

[www.estesl.ipl.pt](http://www.estesl.ipl.pt)





Também do lado oriental da cidade, mas mais junto ao Tejo, a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL) é a unidade orgânica do Politécnico de Lisboa onde a saúde e tecnologia são pilares.







A ESTeSL apresenta licenciaturas de 4 anos, o último dos quais dedicado à parte do estágio. Do curso de **Dietética e Nutrição ou Farmácia**, passando pelo de **Fisioterapia ou Ortoprotesia**, a Escola apresenta nove licenciaturas e 11 mestrados.

O contacto com a parte prática e o ambiente profissional está presente nos planos curriculares desde o início dos cursos. **Contam-se um total de mais de 400 parcerias institucionais com hospitais, laboratórios e clínicas.**

**A escola mais verde do Politécnico**  
*A ESTeSL é há já vários anos  
galardoada com a Bandeira Eco-  
Escolas. O projeto reconhece  
o trabalho de mérito na  
educação ambiental para a  
sustentabilidade. Outras escolas  
do Politécnico de Lisboa estão em  
fase de implementação do projeto  
– é o caso da ESCS ou da ESELx.*





Andreia Coelho, estudante do 2º ano da licenciatura em Saúde Ambiental, partilha da opinião dos colegas das outras instituições do Politécnico, e destaca o “ambiente acolhedor”. O incentivo à participação em atividades fora da rotina faz também parte do espírito que os professores procuram incutir nos alunos.

Lá dentro, os estudantes têm ao seu dispor um grande número de laboratórios devidamente equipados para o ensino clínico. Fora de portas, o que não faltam são projetos prontos para estes jovens poderem alargar os seus horizontes.







*“O presente é importante,  
mas não podemos deixar de  
ter na linha do horizonte o  
futuro. Aqui somos bastante  
incentivados a estar  
envolvidos em variadas  
atividade dinâmicas extra-  
escola”*

Andreia Coelho

Estudante da ESTeSL

Conhece a oferta formativa da ESTeSL aqui.





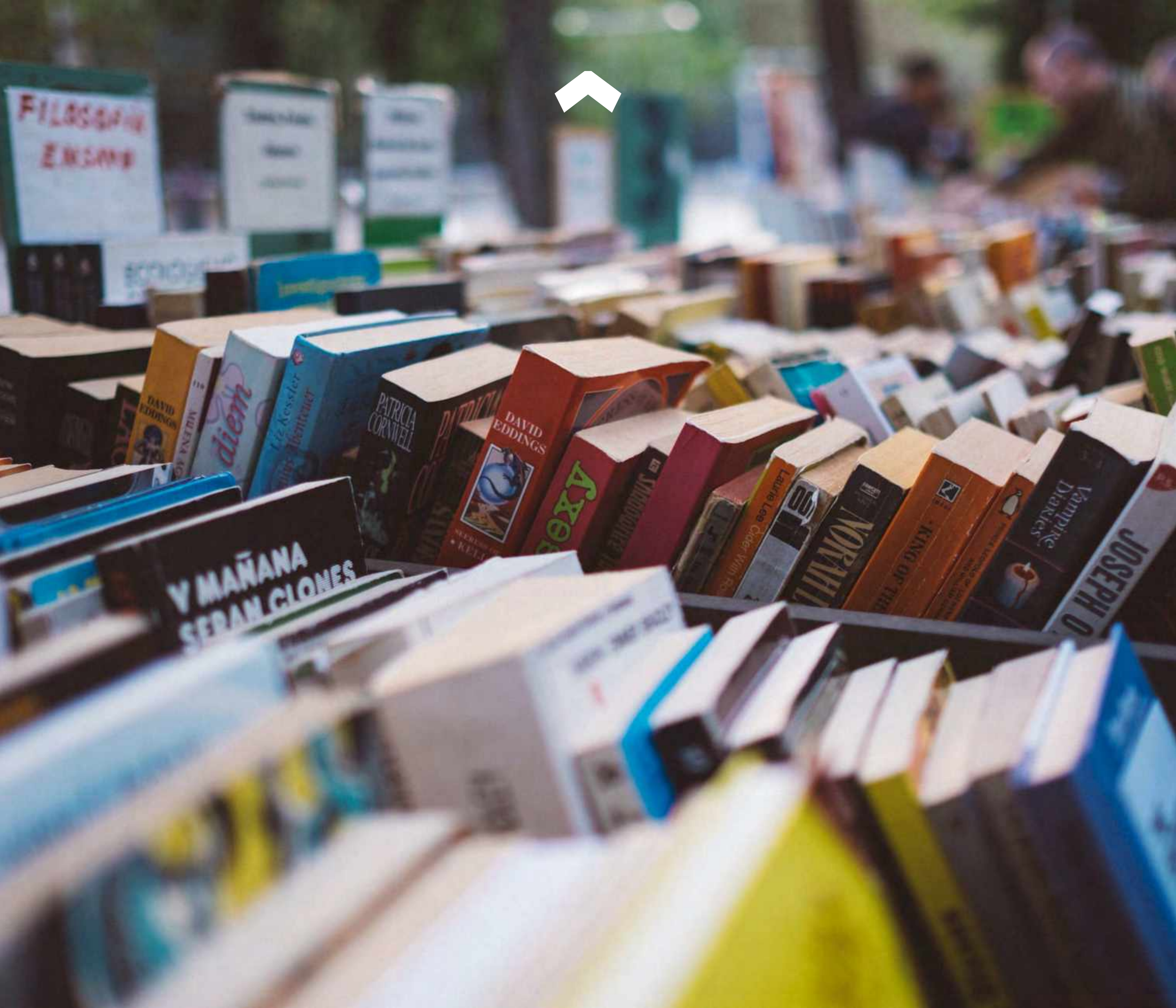
# **8 formas de poupar dinheiro no Ensino Superior**







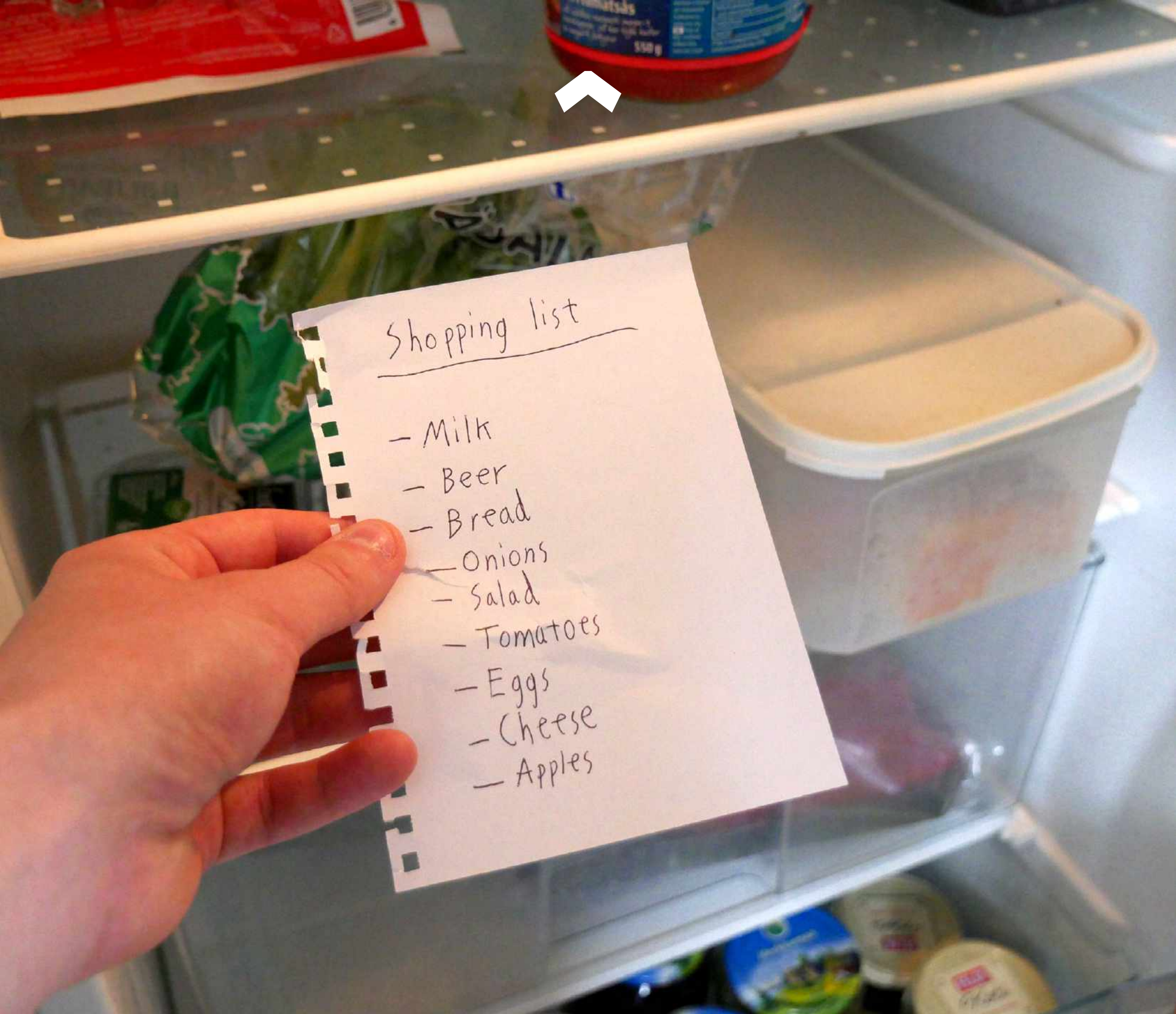




# #1 Encontra a(s) oportunidade(s)

**Compra livros em segunda mão ou pede emprestados.** Utiliza fotocópias e aposta em idas à biblioteca sempre que os livros forem sobretudo para consulta esporádica. No final de cada semestre/ano, quando for certo que já não vais precisar daquele livro daquela disciplina, é a tua vez de tentar vendê-lo a alguém necessitado, até porque ficas com mais espaço na tua estante.

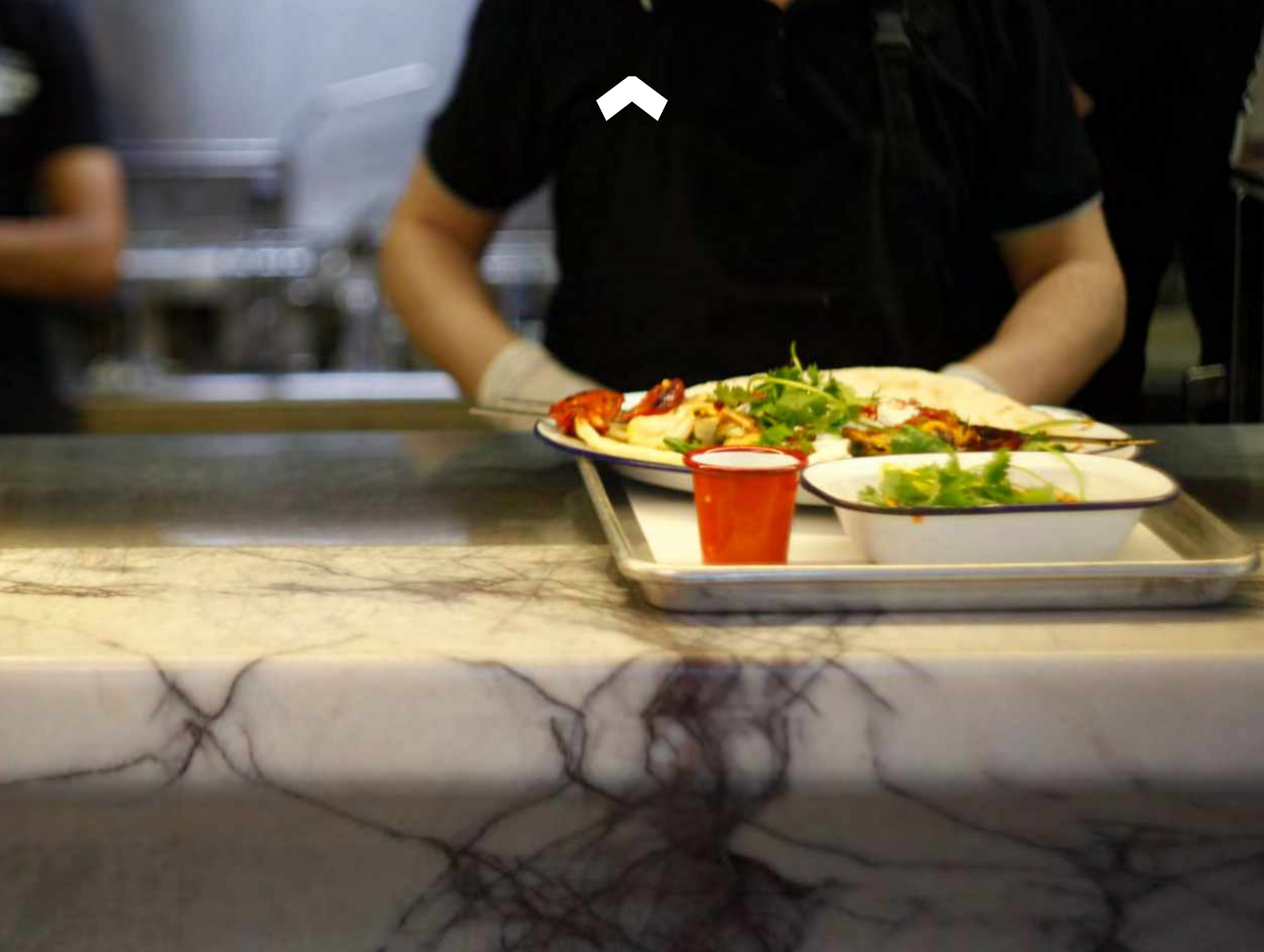




## #2 Prepara-te para as compras

**No supermercado, procura não fazer compras por impulso** (e muito menos com apetite). Leva sempre uma lista pensada em casa, pois assim não corres o risco de gastar euros em coisas supérfluas. Consulta antecipadamente as promoções das diferentes marcas de grandes superfícies, a cujos cartões de cliente debes aderir, no caso de valerem descontos e não implicarem gastos.

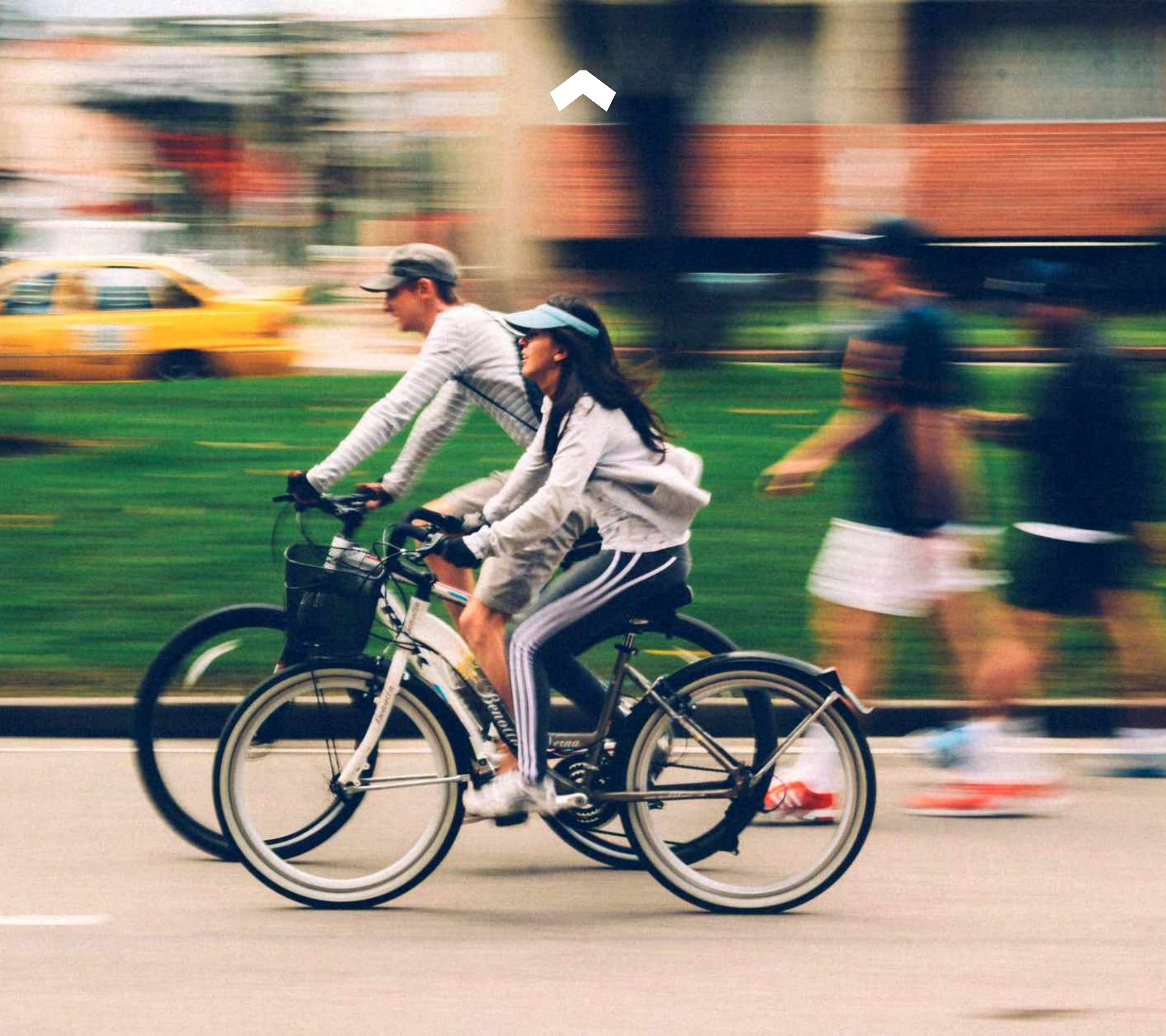




## #3 Controla as despesas

Limita o número de vezes que comes fora de casa por mês. No caso de existirem jantares de grupo ou curso todas as semanas, poderás, alguma vezes, jantar em casa e ir ter ao restaurante. Cortar vícios caros como o tabaco é poupança garantida, claro. E em modo de festa, podes sempre dar festas caseiras. Se organizares um jantar, adota o modelo: ofereço a comida, tragam o resto. Lembra-te que **cada refeição numa cantina é *plafond* garantido no teu bolso** e tem cuidado com as *vending machines*.





## #4 Transporte

Poderá parecer pouco intuitivo mas, se tens carro à disposição, evita utilizá-lo: desloca-te a pé pela cidade, **se possível, partilha boleias, adere a programas de bikesharing, compra o passe de estudante para transportes públicos, etc.** O gasto em combustíveis e estacionamento podem ser um peso demasiado grande no teu orçamento (e também na paciência, mas já nem vamos por aí).





## #5 No partilhar é que está o ganho

Caso sejas estudante deslocado ou optes por tornar-te independente e sair de casa dos pais, **partilhar uma casa/apartamento é a solução mais utilizada.** Esta é a forma possível de dividir despesas fixas: renda, alimentação, água, luz e gás. Por serem fixas, estas despesas deverão ser pagas a tempo e horas, para evitar multas e cortes de serviço. Por isso, organiza as tuas contas já sem contar com o valor destas despesas.





## #6 Poupa, poupa, poupa

No acesso a eventos e equipamentos culturais, **aproveita todas as “borlas” que conseguires.** Já não são raros aqueles com entrada gratuita, mesmo que só em certos dias/horários. Também podes participar nos muitos concursos existentes nas redes sociais para ganhar bilhetes para concertos, festivais e antestreias de cinema.





## #7 Ginásios móveis e dados fixos

Pagar uma mensalidade de ginásio poderá ser uma despesa exagerada: **opta por fazer desporto ao ar livre.** Nas redes sociais, não faltam grupos de adeptos de diferentes modalidades que se encontram para praticar exercício físico. Caso o ginásio seja realmente importante para ti, descobre se a tua instituição de ensino superior tem planos específicos para estudantes. A caça da *free wifi* em espaços de restauração ou equipamentos culturais é um clássico bem conhecido.





## #8 Menos é mais

**Vende o que não precisas ou já não queres** (mas que ainda esteja em bom estado, claro). Isto é válido para roupa, CD, mobília, livros e gadgets. Para além das opções online, o que não faltam por aí são lojas em segunda mão onde podes adquirir este tipo de produtos. Se quiseres oferecer uma prenda a alguém especial, procura soluções originais (e baratas) que façam sentido para aquela pessoa, evitando comprar algo só porque está na moda.





# **Vais estudar deslocado? 7 passos para sair de casa**







**Entrar no Ensino Superior pode significar grandes mudanças, nomeadamente de morada. Deixamos-te sete conselhos que podem facilitar a tua adaptação.**





# #1 Procura a casa ideal

Se fores para a mesma cidade com um grupo de amigos, tudo poderá ser mais fácil. Em conjunto, a busca pode ser facilitada. Por outro lado, se tiveres familiares na cidade para que vais estudar, podes começar por ficar com eles, até encontrares o teu próprio espaço.

*Tens ainda a possibilidade de te candidatar a uma residência universitária: prepara a tua candidatura bem cedo para que consigas tratar tudo a tempo.*





Pode também dar-se o caso de não contares com nenhum tipo de apoio. Contudo, não desesperes. Dirige-te à instituição de ensino superior que vais frequentar e verifica se não existem espalhadas pelos corredores propostas de arrendamento de casas. Por norma, vais encontrar anúncios para quartos, apartamentos ou casas que fiquem perto da escola e que sejam apenas destinados a estudantes universitários.







## #2 Enfrenta o fogão

Não entres em pânico se não souberes sequer acender o fogão. Esta é a tua oportunidade para dominar a arte da culinária. Podes sempre recorrer ao clássico do take-away e da comida congelada mas há limite para o número de pizzas, lasanhas e cannelonis congelados que conseguimos aguentar.

***Prepara a tua autonomia!  
Vai treinando os teus dotes na  
cozinha e aprendendo receitas  
simples, antes de saíres de  
casa.***







Utiliza a internet, nomeadamente o Youtube, para encontrar receitas fáceis e baratas que te podem ajudar no período de adaptação à cozinha. Estas serão aprendizagens que ficarão contigo para sempre. Se tudo falhar, recorre ao kit de emergência da maioria dos estudantes, as cantinas universitárias.







## #3 Controla os gastos

Nesta fase em que conquistas a tua independência, é importante que consigas gerir as tuas finanças, enfrentando despesas fixas, expectáveis e inesperadas com mestria. Começa por arranjar um mealheiro (variante “porquinho” é opcional) para acumular alguns trocos que te sobrem ocasionalmente.

*Não há vergonha em ser ajudado. Quando voltares a casa, prepara o saco com o clássico tupperware.*

Outra dica importante: quando saíres, leva uma quantia fixa de dinheiro contigo, repetindo para ti próprio a frase: “não vou levantar dinheiro, não vou levantar dinheiro, não vou levantar dinheiro”. Na mesma linha, vai às compras de barriga cheia, para evitar a compra de guloseimas várias como chocolates, gomas, bolachas, gelados e afins.





## #4 Estuda o terreno

Prepara os teus trajetos habituais. Percebe quanto tempo vais demorar entre a tua casa e os principais pontos pelos quais passarás: cantina, aulas, etc... Tenta perceber se a distância é passível de ser feita a pé ou, em alternativa, de bicicleta.

*Estuda o mapa da tua “nova cidade”, de forma a otimizares as tuas deslocações, face aos meios de transporte disponíveis.*

Na tua tarefa de orientação, podes sempre contar com a ajuda do Google Maps ou aplicações do género, que te oferecem as diferentes opções (transportes públicos, a pé ou de carro). Mas se o teu problema for mesmo um percurso longo, ou se gostas de dormir aqueles 5 minutos extra, o passe mensal de transportes públicos é uma das melhores opções.

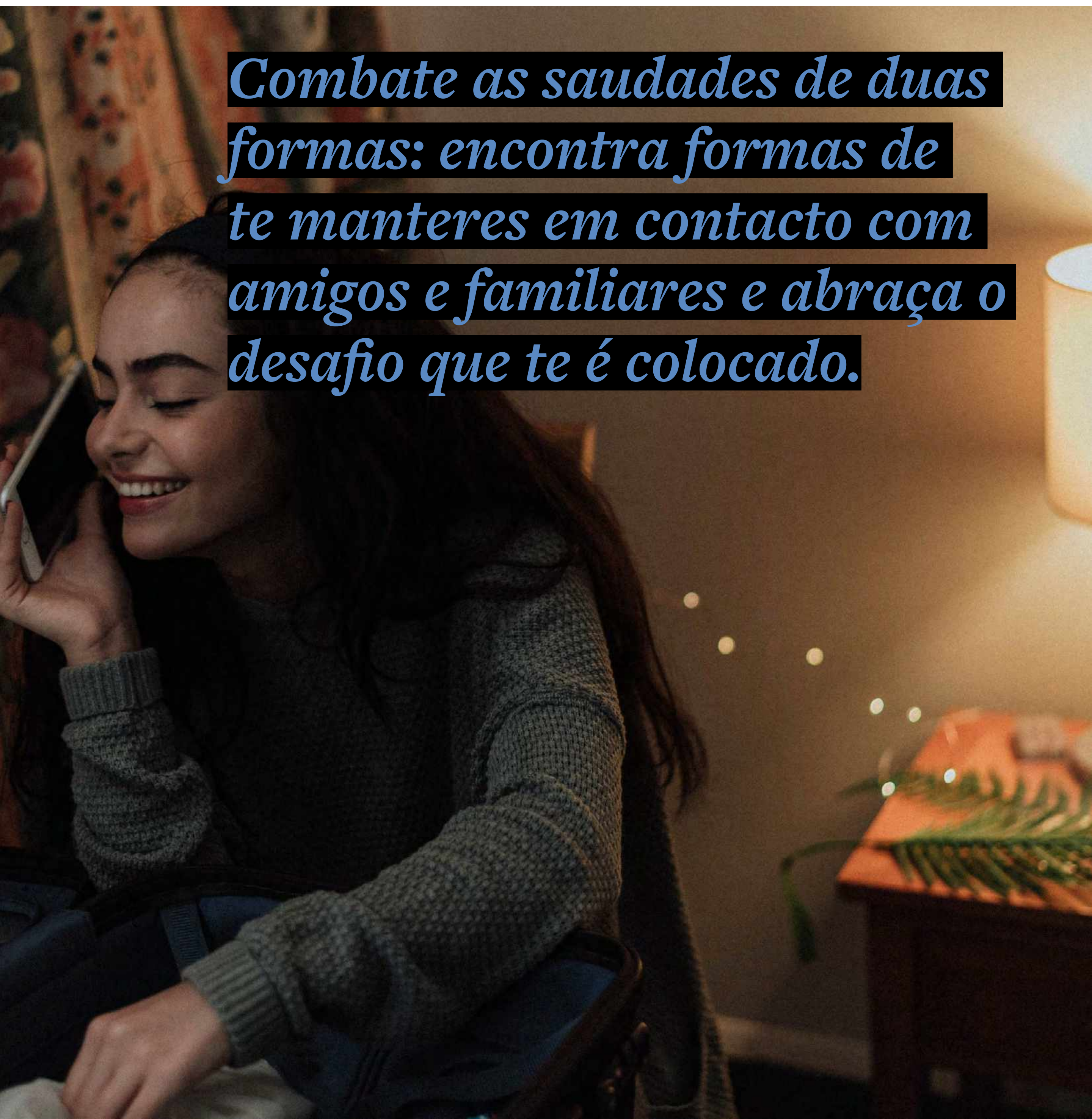




## #5 Mantém-te ligado

Tens uma lágrima no canto do olho? Quase sentes falta dos teus pais? Para evitar que a nostalgia te apanhe desprevenido, podes sempre fazer uma conta de facebook à tua avó, instalar o whatsapp à tua mãe, ou, se te sentires com coragem, instalar o skype no computador ao teu pai. Com sorte, ao fim do dia, selfies da família inteira.

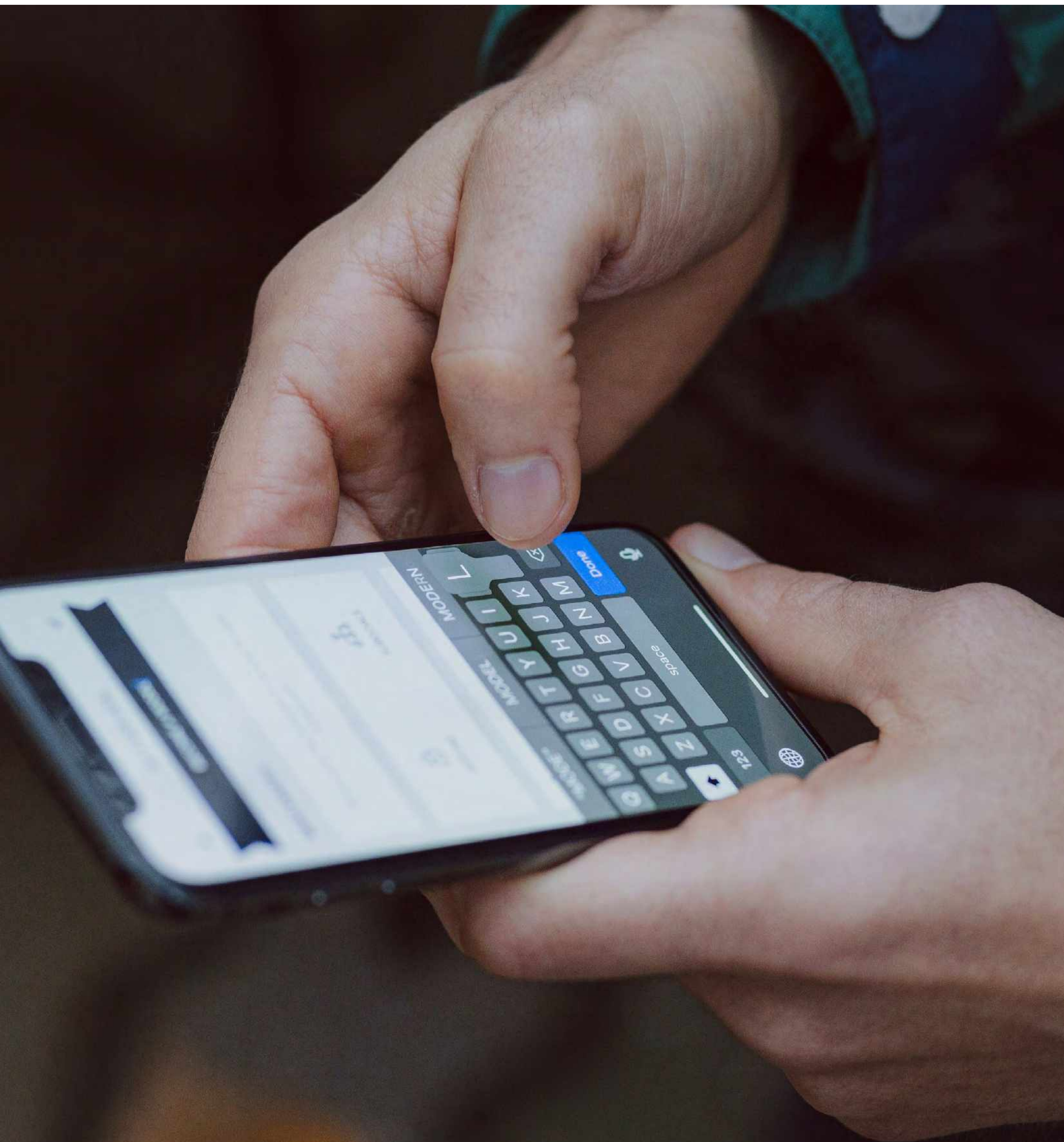
*Combate as saudades de duas formas: encontra formas de te manteres em contacto com amigos e familiares e abraça o desafio que te é colocado.*







A solidão pode ser um dos desafios numa primeira fase. Mas podes também pensar que esta é uma altura desafiante, percebendo este tempo como uma grande prova à tua independência e capacidade de autonomia. A seu tempo, conseguirás fazer novas amizades e encontrar o teu lugar.







## #6 Vai passear!

Aproveita a oportunidade de estar numa cidade que não conheces e vai conhecê-la! Descobre os locais que caracterizam a tua nova terra, afinal de contas, se tudo correr bem, vais passar algum tempo por aqui.

*Estar numa nova cidade é também uma oportunidade de descoberta e de aprendizagem. Conhece as principais atrações locais.*

Espreita as agendas culturais do sítio onde te encontras e procura ir a concertos, ao cinema, assistir a grupos de teatro amador, aos museus. No fundo, aproveita esta mudança da melhor maneira. Será mais fácil garantires adaptação através de uma postura ativa.





## #7 **Dá-te a conhecer**

O melhor conselho que te podemos dar, para uma adaptação bem-sucedida é conhecer novas pessoas. Com amigos, tudo se torna mais fácil. Se fores uma pessoa naturalmente introvertida a melhor forma será encontrares uma atividade que te permita fazer novos conhecimentos seja ela um jogo de futebol à quinta-feira ou um clube de xadrez às segundas de manhã.

*Visita as redes sociais ou o website da associação de estudantes da tua instituição de ensino superior. Aí, poderás encontrar sugestões de atividades a participar.*





Gostas mesmo é de ficar em casa a ver uma série ou a jogar? Bem, tens sempre a possibilidade de convidar colegas e amigos para ir até tua casa. Afinal de contas, há poucas coisas, na vida de estudante, como em todas, que não melhorem com companhia.





forum  
estudante

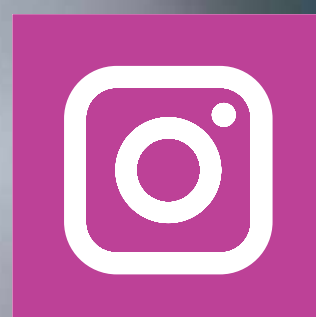
forumestudante

Revista Forum Estudante | Mensal | Diretor: Gonçalo Gil | Disponível apenas por assinatura com o custo mensal de 1 

A revista em que às tudo!

Não precisas de ser super-herói  
para teres direito a capa.

Liga-te a nós!



[www.forum.pt](http://www.forum.pt)

A Revista **Forum Estudante**   distribuida todos os meses nas escolas.