



NEWLY ARRIVED IN A COMMON HOME

Agreement Number: 957999 - NEAR - AMIF - 2019 - AG - CALL

MANUAL DE BOAS-VINDAS A ESTUDANTES DE PAÍSES TERCEIROS



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION'S ASYLUM,
MIGRATION AND INTEGRATION FUND



ÍNDICE

1. APRESENTAÇÃO	4
Quem criou este Manual?.....	4
Qual é o objetivo deste manual?	4
2. ENQUADRAMENTO DO ISCTE – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA	5
O que é o Iscte-Instituto Universitário de Lisboa?.....	5
Quais são os objetivos e princípios do Iscte?.....	5
Quantos e que tipos de cursos existem no Iscte?	5
Como decorre o método de ensino-aprendizagem no Iscte?.....	5
Como se insere o Iscte no âmbito Internacional?.....	6
3. Iscte: ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO INSTITUCIONAL	6
O que preciso saber das unidades orgânicas do Iscte?.....	6
Quais as unidades de investigação do Iscte?.....	6
O que preciso saber das revistas e editoras que dispõe o Iscte?.....	7
O que preciso de saber das working papers de observatórios e unidades de investigação que dispõe o Iscte?.....	8
Qual é o papel do Iscte na sociedade?.....	8
Como chego aos serviços institucionais do Iscte?	9
O que preciso de saber sobre as Entidades Participadas do Iscte?.....	9
4. ACESSO E TRANSPORTES.....	10
Lisboa é a capital de Portugal?.....	10
O que é a Cidade Universitária?.....	10
Como posso chegar ao Iscte?	10
Quais são as opções de estacionamento que tenho?.....	10
Quais os tipos de passes de transportes públicos existentes?.....	11
Quais os documentos necessários para obter o passe?.....	11
Onde posso tirar o passe “Lisboa Viva”?.....	11
Quanto tempo levo para recolher o passe?.....	11
Quais são os outros tipos de transporte alternativos que posso utilizar?	11
5. DINÂMICA DA VIDA UNIVERSITÁRIA	12
O que devo conhecer sobre o código de conduta académica?	12
O que preciso saber sobre a conta de utilizador do/a aluno/a?.....	12

Como comunico com o Iscte?	13
Como posso aceder às Redes e Internet?	13
O que tenho de fazer ao chegar o Iscte?	15
6. ASSOCIAÇÕES E NÚCLEOS DE ESTUDANTES DO ISCTE	18
O que preciso saber sobre a Associação de Estudantes do Iscte (AEISCTE)?	18
7. OS SERVIÇOS EXTRAS E A VIDA FORA DO CAMPUS DO ISCTE	19
8. INFORMAÇÕES EXTRA DO DIA A DIA ESTUDANTIL EM LISBOA..20	20
Na procura de trabalho:	20
Como posso procurar emprego?	20
Como posso escrever um bom curriculum vitae (CV)?	20
Construção de um CV:	20
Como posso escrever uma boa carta de motivação (CM)?	21
Como deverei apresentar-me para uma entrevista de emprego?	21
Na procura de casa:	21
Quais as plataformas que posso aceder para procurar casas em Lisboa?	21
Na utilização de dinheiro em Portugal:	22
Qual é a moeda utilizada em Portugal?	22
Onde posso realizar o câmbio de dinheiro?	22
Na regularização do meu visto em Portugal	23
Como posso proceder ao pedido de autorização de residência com o visto de estudante? Que condições preciso reunir para esta autorização?	23
Como posso proceder à renovação do visto de estudante e onde o posso renovar? E onde posso renovar o meu visto?	23
Quais os contactos telefónicos úteis?	23
No meu bem-estar	24
Quais os serviços disponíveis de apoio psicológico?	24
9. REGULAMENTO DE ESTUDANTES COM ESTATUTO ESPECIAL	25
Enquanto estudantes e pais de crianças menores, que direitos a considerar no Iscte?	25
Quais os requisitos para a Atribuição de Estatuto Especial?	26
10. CONTACTOS ÚTEIS DE APOIO E INTEGRAÇÃO DE MIGRANTES .26	26
Contactos do Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrante (CNAIM):	26

1. APRESENTAÇÃO

Quem criou este Manual?

O manual surge no âmbito do projeto “NEWly ARrived in a common home”, promovido pela AIDGLOBAL – Acção e Integração para Desenvolvimento Global, uma Organização Não-Governamental sem fins lucrativos que desenvolve e promove diversos projetos no âmbito da Educação para o Desenvolvimento e Cidadania Global, e da Inclusão de Imigrantes e Refugiados/as em Portugal, incluindo na Região Autónoma da Madeira, onde tem uma delegação no Porto Santo, e, ainda, no âmbito da Educação de Infância, da Literacia e do acesso ao livro em Moçambique, na província de Gaza.

O NEAR é um projeto europeu de dois anos, financiado pela Comissão Europeia, no âmbito do Fundo de Asilo, Migração e Integração (AMIF), que visa fomentar o processo de integração dos migrantes recém-chegados (adultos/as e menores) nos países de acolhimento.

No Iscte, o projeto tem por objetivo orientar os/as estudantes universitários/as recém-chegados/as, no sentido de facilitar o seu percurso académico não só na instituição, como também no seu novo país de acolhimento e na sua comunidade.

Este manual foi co-criado com os/as estudantes imigrantes de países terceiros do Iscte do ano letivo de 2021/2022, numa linha de comunicação com a Professora Doutora Ana Raquel Matias, responsável pelo projeto “Trovoada de Ideias - Inclusão Linguístico-social dos Estudantes dos PALOP no Ensino Superior Português”, integrado no CIES-Iscte e com a Professora Doutora Cristina Santinho, responsável pelo projeto “Living in a Different Culture”, integrado no CRIA-Iscte, um projeto/curso de facilitação do acesso de refugiados e imigrantes ao ensino superior.

Este projeto foi implementado com o aval e a supervisão da Vice-Reitora para a Internacionalização, Professora Doutora Maria das Dores Guerreiro. Este manual foi inspirado no Guia de acolhimento ao estudante PALOP elaborado pelo Laboratório de Competências Transversais (LCT), no entanto difere nos objetivos, métodos de construção, bem como nas informações sobre os serviços dentro e fora do Iscte.

Qual é o objetivo deste manual?

O manual serve como um instrumento de comunicação que facilita a integração de novos/as estudantes recém-chegados/as ao Iscte-Instituto Universitário de Lisboa.

Tem como objetivo fornecer as informações básicas e mais importantes à sua chegada, de forma a facilitar o acesso e a compreensão dos procedimentos administrativos, os serviços gerais disponíveis, bem como os passos a seguir para facilitar o processo de acolhimento a este Instituto Académico e à sua nova comunidade local e escolar.

2. ENQUADRAMENTO DO ISCTE – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

O que é o Iscte-Instituto Universitário de Lisboa?

O Iscte - Instituto Universitário de Lisboa é uma instituição pública de ensino universitário criada em 1972. Localiza-se na Cidade Universitária, zona Sul – Avenida das forças Armadas, 1649-026, Lisboa.

Quais são os objetivos e princípios do Iscte?

- a) Realizar investigação científica de alto nível, fundamental e aplicada;
- b) Realizar ciclos de estudo de licenciatura, mestrado e doutoramento, formação pós –doutoral, cursos e atividades de especialização e de aprendizagem ao longo da vida;
- c) Contribuir para a compreensão pública da ciência e da tecnologia, promovendo e organizando ações de apoio à difusão da cultura científica e tecnológica, e disponibilizando os recursos necessários a esses fins;
- d) Criar procedimentos e instrumentos de avaliação interna, de garantia da qualidade e de prestação pública de contas baseados em padrões internacionais;
- e) Prestar serviços à comunidade, contribuindo para o desenvolvimento sustentado do país, a inovação e o exercício pleno da cidadania;
- f) Organizar parcerias com outras entidades, públicas e privadas, nacionais e estrangeiras como suporte ao desenvolvimento da sua missão, entre outras.

Quantos e que tipos de cursos existem no Iscte?

- 97 Cursos conferentes de grau. Link> <https://www.iscte-iul.pt/conteudos/221/estudar>
- 16 Cursos de Licenciatura. Link> <https://www.iscte-iul.pt/estudar/licenciaturas>
- 57 Cursos de Mestrados. Link> <https://www.iscte-iul.pt/estudar/mestrados>
- 24 Cursos de Doutoramento. Link> <https://www.iscte-iul.pt/estudar/mestrados>

Como decorre o método de ensino-aprendizagem no Iscte?

O método de ensino-aprendizagem decorre por meio das aulas presenciais e online. No entanto, a maioria dos cursos do Iscte são ministrados de modo presencial, com exceção de alguns cursos de curta duração e de pós-graduação.

As aulas decorrem no modo de: Ensino teórico (T); Ensino teórico-prático (TP); Ensino prático e laboratorial (PL); Trabalho de campo (TC); Seminário (S); Estágio (E); Orientação tutorial (OT) e Outra (O).

O método de avaliação académico em escala portuguesa é de 0 a 20 valores:

- De 0 a 9 valores: Insuficiente
- De 10 a 13 valores: Suficiente
- De 14 a 15 valores: Bom
- De 16 a 17 valores: Muito Bom
- De 18 a 20 valores: Excelente

Como se insere o Iscte no âmbito Internacional?

Durante o seu percurso formativo, os/as estudantes têm a possibilidade de completar parte dos seus estudos numa das 450 universidades estrangeiras com as quais o Iscte tem acordos de parceria, sem deixar de beneficiar do nível competitivo das propinas em Portugal. Para além disto, têm oportunidade de estagiar nos programas de estágios em organizações internacionais. [Link<](https://www.iscte-iul.pt/conteudos/internacional/961/porque-iscte)

3. Iscte: ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO INSTITUCIONAL

O que preciso saber das unidades orgânicas do Iscte?

O Iscte organiza-se em torno de:

- 4 Edifícios, designado de: Edifício I ou Sedas Nunes; Edifício II; Edifício 3 ou Ala Autónoma e INDEG – EXECUTVE EDUCATION.
- 5 Escolas: Escola de Ciências Sociais e Humanas (ECSH); Escola de Gestão (IBS); Escola de Sociologia e Políticas Públicas (ESPP) e Escola de Tecnologias e Arquitetura (ISTA) e Tecnologia Digitais Economia e Sociedade.
- 16 Departamentos: de Antropologia; de Economia Política; de Psicologia Social e das Organizações (ECSH) | de Contabilidade; de Economia; de Finanças; Marketing Operações e Gestão Geral; de Métodos Quantitativos para Gestão e Economia; de Recursos e Comportamento Organizacional (IBS) | de Ciência Política e Políticas Públicas; de História; de Métodos e Pesquisa Social; de Sociologia (ESPP) | de Ciências e Tecnologias de Informação; de Arquitetura e Urbanismo; de Matemática (ISTA).

Quais as unidades de investigação do Iscte?

- O Iscte tem 8 unidades de investigação, cujo objetivo é levar a cabo a pesquisa ao mais alto nível nas suas principais áreas – Gestão e Economia; Sociologia e Políticas Públicas; Ciências Sociais e Humanidades; Tecnologias de Informação e Comunicação e Arquitetura.
- Os centros de investigação têm ligação a todos os cursos do Iscte, pois o/a estudante pode encontrar bolsas no âmbito do projeto, bolsas de iniciação à investigação, concurso de investigador/a ou investigador/a auxiliar, chamada para publicação de artigos, eventos ligados ao curso, entre outros.

- Para além destes, o Iscte dispõe do Laboratório Associado Sociodigital Lab for Public Policy, uma aliança de seis centros de investigação do Iscte, que trabalham em ciências sociais e tecnologias digitais com relevância para as políticas públicas. A sua estratégia consiste em promover a colaboração interdisciplinar, encontrar novas soluções para os desafios de políticas públicas, envolve-se com novos parceiros com intuito de desenvolver novos modelos, criar uma carreira de investigação e encontrar novas fontes de financiamento.
 - BRU-Iscte - Business Research Unit. [Link> https://bru.iscte-iul.pt/](https://bru.iscte-iul.pt/)
 - CEI- Iscte - Centro de Estudos Internacionais. [Link> https://cei.iscte-iul.pt/](https://cei.iscte-iul.pt/)
 - CIES- Iscte - Centro de Investigação e Estudos de Sociologia. [Link> https://www.cies.iscte-iul.pt/](https://www.cies.iscte-iul.pt/)
 - CIS- Iscte - Centro de Investigação e Intervenção Social. [Link> https://www.cis.iscte-iul.pt/](https://www.cis.iscte-iul.pt/)
 - CRIA- Iscte - Centro em Rede de Investigação em Antropologia. [Link > https://cria.org.pt/pt](https://cria.org.pt/pt)
 - DINÂMIA'CET- Iscte - Centro de Estudos sobre a Mudança Socioeconómica e Território. [Link> https://www.dinamiacet.iscte-iul.pt/](https://www.dinamiacet.iscte-iul.pt/)
 - IT- Iscte - Instituto de Telecomunicações. [Link> https://www.it.pt/ITSites/Index/8](https://www.it.pt/ITSites/Index/8)
 - ISTAR- Iscte - Centro de Investigação em Ciências da Informação, Tecnologias e Arquitetura. [Link> https://istar.iscte-iul.pt/](https://istar.iscte-iul.pt/)

O que preciso saber das revistas e editoras que dispõe o Iscte?

O Iscte dispõe de 7 revistas científicas com revisão de pares, indexadas em bases de dados internacionais, que servem para publicar e baixar artigos/papers de diferentes temas no qual o/a estudante poderá interessar-se, uma vez que são associados aos cursos.

- Cadernos de Estudos Africanos. [Link> https://cadernosaffricanos.cei.iscte-iul.pt/](https://cadernosaffricanos.cei.iscte-iul.pt/)
- Cidades, Comunidades e Territórios. [Link> https://revistas.rcaap.pt/cct](https://revistas.rcaap.pt/cct)
- Etnográfica. [Link > https://journals.openedition.org/etnografica/](https://journals.openedition.org/etnografica/)
- Ler História. [Link > https://journals.openedition.org/lerhistoria/](https://journals.openedition.org/lerhistoria/)
- Portuguese Journal of Social Science. [Link> https://www.intellectbooks.com/portuguese-journal-of-social-science](https://www.intellectbooks.com/portuguese-journal-of-social-science)
- Revista de Gestão dos Países de Língua Portuguesa. [Link> https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/rgplp/index](https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/rgplp/index)
- Sociologia, Problemas e Práticas. [Link> https://sociologiapp.iscte-iul.pt/index.jsp](https://sociologiapp.iscte-iul.pt/index.jsp)
- Editora Mundos Sociais > <https://www.iscte-iul.pt/noticias/96/editora-mundos-sociais-ciesiul-publica-viver-so-de-rosario-mauritti>
- Journal OBS. [Link> http://obs.obercom.pt/index.php/obs?fbclid=IwAR1Mr1DUjGVTY47jVac94EphiO4ZBtPylus0jsp2RjmlC_yqC3780CDjgVE](http://obs.obercom.pt/index.php/obs?fbclid=IwAR1Mr1DUjGVTY47jVac94EphiO4ZBtPylus0jsp2RjmlC_yqC3780CDjgVE)

O que preciso de saber das *working papers* de observatórios e unidades de investigação que dispõem o Iscte?

- As *working papers* de observatórios são várias unidades de investigação do Iscte que promovem a publicação de textos originais associados aos projetos dos/as investigadores/as e, ainda, dos textos de estudantes dos cursos pós-graduados do Iscte ou de outras instituições universitárias parceiras, através de coleções de *working papers*. A submissão é em formato eletrónico, estando as instruções disponíveis nas páginas das respetivas Unidades de Investigação. Link> <https://www.iscte-iul.pt/conteudos/investigar/publicacoes-editoras/1018/colecoes-de-working-papers>
- O Iscte dispõe de sete observatórios, estruturas independentes associadas a unidades de investigação, que colocam o enfoque do seu trabalho em problemas e temáticas com especial destaque nas sociedades contemporâneas. Link> <https://www.iscte-iul.pt/conteudos/investigar/observatorios/1021/observatorios>

Qual é o papel do Iscte na sociedade?

O papel do Iscte na sociedade insere-se em:

- promover a criação, transmissão e difusão de conhecimento científico e tecnológico nos seus domínios de especialização;
- atribuir especial relevo à investigação científica, à formação pós-graduada e à transferência de conhecimentos para a sociedade como também no cumprimento da sua missão;
- promover a internacionalização das suas atividades.

4. ACESSO E TRANSPORTES

Lisboa é a capital de Portugal?

Sim, Lisboa é a capital de Portugal e a cidade mais populosa (com cerca de 545 923 habitantes, INE 2021) do país. Para além de ser a maior cidade do país, Lisboa é o centro político da sede do Governo e da residência do Chefe de Estado, pois representa o principal polo económico de Portugal.

O Iscte está localizado na cidade de Lisboa, Campo Grande, mais concretamente na Cidade Universitária.

O que é a Cidade Universitária?

A Cidade Universitária de Lisboa é o campus universitário, onde estão localizadas a maioria das faculdades da Universidade de Lisboa e do Iscte-IUL. A Cidade Universitária alberga outras instituições culturais, tais como:

A Biblioteca Nacional de Portugal: link> <http://www.bnportugal.gov.pt/>

A Torre do Tombo: link> <https://antt.dglab.gov.pt/>

O Estádio Universitário de Lisboa: link> <https://www.estadio.ulisboa.pt/>

Como posso chegar ao Iscte?

- **Autocarro:** 701, 717, 735, 738, 731, 754, 755, 764 e 768.
- **Comboio:** Com saída na estação de Entrecampos tendo que, posteriormente, caminhar cerca de 10 minutos pela Avenida da República (sentido Entrecampos-Campo Grande) e depois virar à esquerda na rotunda de Entrecampos (sentido Entrecampos-Sete Rios) no seu lado esquerdo, ou apanhando o metropolitano.
- **Metropolitano:** Através da Linha Amarela que faz a correspondência entre as estações da Cidade Universitária e Entrecampos.
- **Carro:** Se vier de Entrecampos, deverá subir a Avenida das Forças Armadas (sentido Entrecampos-Sete Rios).
- Entrar no parque de estacionamento à direita, 100m após iniciar a subida da avenida.

Horário de funcionamento (edifícios e estacionamento):

De 2ª feira a 6ª feira, das 07h30 às 23h00;

Sábado: abertura às 7h30 e fecho às 23h00.

Quais são as opções de estacionamento que tenho?

O estudante tem opções de estacionamento:

- Parque Saba Estádio Universitário: grátis 24h
Av. Prof. Egas Moniz, 1649-035, Lisboa.
- Parque Emel: Tarifa verde: 0,80€/h; Tarifa Amarela: 1,20€/h; Tarifa Vermelha: 1,60€/h; Tarifa Castanha: 2,00€/h e Tarifa Preta: 3,00€/h. Horário de funcionamento: de segunda-feira a sexta-feira das 07h às 24h. Gratuito aos sábados e domingos. Av. dos Combatentes 43, 1600-100, Lisboa.
- Parque FFUL – Aberto a todos os/as utilizadores/as.
O acesso é feito mediante o pagamento diário em numerário de 2,50 €. A partir das 16h00, o valor de entrada no parque é de 1,50. Rua Paul Choffat, 1600-276, Lisboa.

Quais os tipos de passes de transportes públicos existentes?

Existem dois tipos de passes de transporte público: [link >](https://www.aml.pt/index.php?cMILID=SUS5C743299BA9B1&cMILL=3&mIID=SUS5C743261A63E4&mIN=sobre&mILA=&cMILID1=SUS5787A25518AED&mIID1=3&mIN1=Mobilidade%20e%20transportes&cMILID2=SUS5C7431770397C&mIID2=SUS5C743115D5991&mIN2=novos%20passes&cMILID3=SUS5C743299BA9B1&mIID3=SUS5C743261A63E4&mIN3=sobre)

- Navegante Municipal: Carris/Metro/CP (€ 30,00) – Dentro do município de Lisboa.
- Navegante Metropolitano: Carris/Metro/CP/Transtejo (€ 40,00) – Todo o distrito de Lisboa.

Quais os documentos necessários para obter o passe?

- Cartão de Cidadão ou Passaporte original;
- Uma fotografia a cores (3X4 tipo passe).
- Número de Identificação Fiscal (NIF opcional)

Onde posso tirar o passe “Lisboa Viva”?

- **Estação de Metro do Campo Grande**
Linha amarela ou verde
Horário - 2^a a 6^a: das 07h45 às 19h45
- **Estação de Metro do Marquês de Pombal**
Linha azul ou amarela
Horário - 2^a a 6^a: das 07h45 às 19h45
- **Espaço Cliente Arco do Cego (metropolitano)**
Avenida Duque d’Ávilla, 12 – 1000 – 140 Lisboa
Linha vermelha e amarela – Saldanha
Horário - 2^a a 6^a: das 09h00 às 17h00

Saber mais em:

<https://www.aml.pt/index.php?cMILID=SUS5C8FAE876D992&cMILL=3&mIID=SUS5C8BA3507A101&mIN=perguntas%20frequentes&mILA=&cMILID1=SUS5787A25518AED&mIID1=3&mIN1=Mobilidade%20e%20transportes&cMILID2=SUS5C7431770397C&mIID2=SUS5C743115D5991&mIN2=novos%20passes&cMILID3=SUS5C8FAE876D992&mIID3=SUS5C8BA3507A101&mIN3=perguntas%20frequentes>

Quanto tempo levo para recolher o passe?

- Entrega normal – 10 dias úteis, com uma taxa de 7,00€;
- Entrega urgente – 24h com uma taxa de 12,00€.

Quais são os outros tipos de transporte alternativos que posso utilizar?

Para além do autocarro e do metropolitano é possível também viajar por outros meios de transporte, através dos *websites* das seguintes empresas de transporte:

- **Uber:** O Uber é uma empresa privada de transporte que oferece vários serviços para além do transporte. Para utilizar o Uber é necessário registar-se no *website* através da aplicação, disponível quer para Android, quer para iOS. Este transporte circula 24/24 em Lisboa e área metropolitana. → <https://www.uber.com/pt-pt/drive/>
- **Cabify:** é uma empresa privada de transporte que tem a sua própria aplicação para todos os *smartphones*, pois circula 24/24 em Lisboa e área metropolitana. → <https://cabify.com/es>
- **Bolt:** é uma empresa privada de transporte que está presente em todo território com as suas bicicletas e *scooters*, e é utilizada para o transporte automóvel após o registo na aplicação. → <https://bolt.eu/pt-pt/>
- **Táxis:**
<https://taxislisboa.com/> ;
<https://taxis-lisboa.pt/servicos/> ;
<https://lisboataxis.pt/pt/contactos>
Aplicação: → <https://taxislisboa.com/app-taxi-lisboa/>
Contactos: +351 21 811 9000; +351 96 953 1660; +351 91 978 1000 e +351 93 811 9002.

5. DINÂMICA DA VIDA UNIVERSITÁRIA

O que devo conhecer sobre o código de conduta académica?

O código de conduta académica constitui, precisamente, um instrumento norteador das atividades e relações entre os/as seus docentes, alunos/as e pessoal não-docente, sendo uma peça indispensável à prossecução da missão do Iscte, bem como à definição de políticas e escolhas estratégias que determinarão o futuro da Instituição. Portanto, o Código de Conduta Académica é um conjunto de princípios gerais, orientadores da ação e da conduta dos elementos da comunidade académica no relacionamento intrainstitucional, bem como na sua relação com o exterior quando em representação do Iscte.

Acede aqui:

<https://www.iscte-iul.pt/contents/iscte/organizacao/rgaos-de-coordenacao/conselho-pedagogico/1041/codigo-de-conduta-academica>

O que preciso saber sobre a conta de utilizador do/a aluno/a?

A conta do/a aluno/a é uma ferramenta de apoio informático, disponibilizado pelos serviços informáticos do Iscte. Para aceder aos respetivos serviços necessita das credenciais de acesso, devidamente válidas.

As credenciais de acesso são compostas pelo nome do aluno/a e respetiva palavra-passe, em que "Nome de utilizador" corresponde ao nome de utilizador associado ao/à utente, qualificado com @iscte-iul.pt, como por exemplo: catiasousa@iscte-iul.pt.

Cada utente (aluno/a) é responsável pelas suas credenciais (não repetir a password de contas pessoais ou outras). Os SIIC nunca perguntam pelas mesmas.

Como comunico com o Iscte?

Para além do e-mail, o Iscte mantém a comunicação e informação com os/as estudantes através das plataformas digitais, nas quais todos/as alunos/as têm conta de utilizador, por exemplo:

Acesso ao e-mail institucional: o e-mail institucional do Iscte fica disponível passados 2 dias após a inscrição e é através desta conta que é feita a comunicação entre a instituição e o/a aluno/a. Serve para enviar e receber comunicações dos serviços, professores/as e colegas de curso. Se não utilizar este e-mail pode perder informação importante para as suas aulas. É um e-mail que acaba em @iscte-iul.pt. Todos/as os/as estudantes do Iscte têm um. Por exemplo: catiasousa@iscte-iul.pt – acesso a e-mail institucional: <http://mail.iscte-iul.pt>

Acesso ao Blackboard: O *Blackboard Learn* é a ferramenta de gestão de ensino e de aprendizagem (LMS – Learning Management System) que assegura, a par do repositório de conteúdos do *Fénix*, o *e-learning* no Iscte. Serve para a gestão e distribuição de conteúdos académicos, bem como de outras funcionalidades de comunicação e avaliação, entrega de trabalhos aos/às docentes com deteção de plágio, entre outras, complementando as atividades desenvolvidas presencialmente. Para aceder, clique no link: <https://e-learning.iscte-iul.pt/>

Acesso a Fénix: O serviço *Fénix* permite aos/às utentes certificados/as – alunos/as, docentes, investigadores/as, funcionários/as e candidatos/as - do Iscte utilizar diversos serviços e funcionalidades, de forma a simplificar o quotidiano de todos/as aqueles/as que estudam ou trabalham. O *Fénix* disponibiliza aos/às seus/suas utilizadores/as várias funcionalidades, tais como: a assiduidade de alunos/as, gestão de sumários, lançamento de notas, candidaturas, horários, inscrições, propinas, reserva de salas, entre outras.

Acesso a Office 365: A plataforma *Office 365* é uniformizado ao seu e-mail institucional que permite a toda a comunidade académica a possibilidade de realizar o *download* e instalação do *Microsoft Office* para diversos dispositivos, *PC/Mac*, *Tablet* e *Smartphone* e permite ainda o acesso a diversas ferramentas colaborativas e acesso ilimitado no *OneDrive*. Esta plataforma é atualmente utilizada para todo o correio Institucional e trabalho colaborativo do Iscte e para tal dispõe de ferramentas, como o *Sharepoint* e o *Skype for Business*, com um diretório global único com mais de 73 000 contas que serve de base à comunicação e a realização de trabalho colaborativo entre toda a Comunidade do Iscte. Para aceder, utilize a mesma conta de utilizador:

<https://www.office.com/?omkt=pt-pt>.

Acesso a E-Learning: a plataforma *e-learning* permite a gestão e distribuição de conteúdos académicos, bem como outras funcionalidades de comunicação e avaliação, entrega de trabalhos aos/às docentes com deteção de plágio, entre outras, complementando as atividades desenvolvidas presencialmente. Esta ferramenta pode suportar modelos pedagógicos desenvolvidos num ambiente de trabalho tecnologicamente avançado, o que permite uma forte interação entre o/a(s) docente(s) e aluno/a(s), promovendo uma aprendizagem cooperativa, como metodologia na aquisição e avaliação de conhecimentos. Para aceder, utilize este link: <https://e-learning.iscte-iul.pt/>

Como posso aceder às Redes e Internet?

- **Acesso à rede com fios:** é um serviço de rede com fios em gabinetes, salas e espaços públicos (auditórios, laboratórios, salas de aula e salas de estudo). O requisito de acesso é ter registado o computador pessoal para utilização na rede do Iscte. Este acesso é apenas para equipamento terminal, não estando autorizada a ligação de equipamentos de rede ou outro semelhante. Para

requerer o registo do endereço físico da placa de rede (MAC) do seu computador, aceda ao serviço *FénixEdu*, separador *Pessoal*, menu *Serviços*, *Registo de endereço MAC*. Em caso de dificuldades, use suporte telefónico: (+351) 210 464 010 | ext. 291000; Suporte presencial: Sala de Atendimento dos SIIC, C7.04, localizada no piso 7 do Edifício II, entre as 09:00 e as 18:00 horas. O atendimento é feito por agendamento prévio de 24 horas, sendo o pedido registado através do Portal de Serviços (link: <http://iajuda.iscte-iul.pt/>), devendo ser considerados os seguintes intervalos: Estudantes: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira.

- **Acesso à rede sem fios:** A rede sem fios do Iscte integra a rede [eduroam](#) e pode ser utilizada por qualquer membro de qualquer instituição que faça parte dessa rede. Do mesmo modo os membros do Iscte, quando em visita a instituições de ensino superior [eduroam](#), em Portugal ou no estrangeiro, poderão ter acesso às respetivas redes sem fios sem qualquer alteração na configuração dos seus equipamentos. A configuração de dispositivos móveis, sejam *iPhones*, *iPads* ou *Android*, com o SSID "EDUROAM" está facilitada pelas suas credenciais de acesso aos serviços (nome de utilizador e palavra-passe). Para outros dispositivos móveis existe um modo de autoconfiguração, podendo ser consultadas as instruções em <https://cat.eduroam.org/>, devendo selecionar a opção Iscte.

- **Acesso à Virtual Private Network (VPN):** é possível aceder a partir de casa aos recursos do Iscte através de VPN (Virtual Private Networking), estabelecendo uma ligação segura em túnel entre o computador pessoal e a rede do Iscte. Ao estabelecer uma ligação privada virtual (VPN), o computador de casa comporta-se como se estivesse ligado fisicamente ao Iscte. Dessa forma, pode aceder a serviços cuja subscrição depende dos acessos serem realizados, a partir de um endereço IP atribuído ao Iscte. Entre esses serviços encontra-se o acesso ao conteúdo de muitas publicações científicas pesquisáveis através do serviço *b-on* (da FCCN) e a várias bases de dados.

(Link: <https://www.iscte-iul.pt/conteudos/estudantes/biblioteca/recursos-de-informacao/532/bases-de-dados>).

Pode ainda aceder a outros serviços, como *desktop* remoto, através da configuração da VPN do Iscte.

Para encontrar os manuais para a nova VPN, consulte os seguintes links:

- **Manual VPN para Windows:** https://www.iscte-iul.pt/assets/files/2020/05/20/1589996596150_Manual_VPN_PA_Windows_PT_V1_2_20_05_2020_pdf.pdf
- **VPN Manual for Windows:** https://www.iscte-iul.pt/assets/files/2020/05/20/1589996568806_Manual_VPN_PA_Windows_EN_V1_2_20_05_2020_pdf.pdf
- **Manual VPN Mac OSX:** https://www.iscte-iul.pt/assets/files/2020/05/20/1589996541722_Manual_VPN_PA_OSX_PT_V1_2_20_05_2020_pdf.pdf
- **VPN Manual for Mac OSX:** https://www.iscte-iul.pt/assets/files/2020/05/20/1589996444155_Manual_VPN_PA_OSX_EN_V1_2_20_05_2020_pdf.pdf
- **Em caso de dificuldade,** contacte: (+351) 210 464 010 | ext. 291000; Suporte presencial: Sala de Atendimento dos SIIC, C7.04, localizada no piso 7 do Edifício II, entre as 09:00 e as 18:00 horas. O atendimento é feito por agendamento prévio de 24 horas, sendo o pedido registado através do Portal de Serviços (link: <http://iajuda.iscte-iul.pt/>), devendo ser considerados os seguintes intervalos: Estudantes: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira.

O que tenho de fazer ao chegar o Iscte?

Pedidos/Procedimentos	Onde conseguir	Prazo limite	Contacto	Localização	Condições exigidas e/ou Emolumento – Taxa	Horário de atendimento
Informar o Serviço de Gestão de Ensino sobre sua chegada e presença no Iscte é seu primeiro passo na universidade.	Serviço de Gestão de Ensino (SEG)	Na sua primeira vez ao chegar o Iscte	<p>Geral: 217903000 Licenciatura: licenciatura@iscte-iul.pt Mestrado: mestrado@iscte-iul.pt Doutoramento: phd@iscte-iul.pt Admissão: admissions@iscte-iul.pt Marcação link da página: https://www.iscte-iul.pt/contents/estudantes/informacao-academica/atendimento/1159/atendimento</p>	Edifício I, Sedas Nunes, piso 1 no lado direito da receção/se gurança	Documentos de identificação; certificados; diplomas entre outros	<p>Em período letivo: 2^a, 4^a e 6^a das 9:30 às 15:00 enquanto 3^a e 5^a das 9:30 às 19:00</p> <p>Em período não letivo: 2^a a 6^a das 9:30 às 15:00</p>
Realização da matrícula e da inscrição; Pedido de Inscrição; Ajuste de matrícula; Pedido de estatuto de trabalhador estudante	Modo presencial no SGE e Online por via Fénix Iscte	Conforme calendário letivo e/ou dirigir ao SGE	<p>Geral: 217903000 Licenciatura: licenciatura@iscte-iul.pt Mestrado: mestrado@iscte-iul.pt Doutoramento: phd@iscte-iul.pt Admissão: admissions@iscte-iul.pt Marcação link da página: https://www.iscte-iul.pt/contents/estudantes/informacao-academica/atendimento/1159/atendimento</p>	Edifício I, Sedas Nunes, piso 1 no lado direito da receção/se gurança	<p>Cartão do Cidadão ou Título de Residência/P assaporte; Fotografia tipo passe; Documento comprovativo de morada; Por via Fénix: e-mail e password: clicar no separador Estudante – Inscrever – Unidades Curriculares – Seguir as instruções e, no final Confirmar.</p>	<p>Em período letivo: 2^a, 4^a e 6^a das 9:30 às 15:00 enquanto 3^a e 5^a das 9:30 às 19:00</p> <p>Em período não letivo: 2^a a 5^a das 9:30 às 15:00</p>
Desistência ou Cancelamento da Matrícula	Serviços de Gestão de Ensino	Conforme calendário letivo e/ou	<p>Geral: 217903000 Licenciatura: licenciatura@iscte-iul.pt Mestrado: mestrado@iscte-iul.pt Doutoramento: phd@iscte-iul.pt</p>	Edifício I, Sedas Nunes, piso 1 no lado direito da	Cartão do Cidadão ou Título de Residência/P assaporte; Fotografia tipo passe;	Em período letivo: 2 ^a , 4 ^a e 6 ^a das 9:30 às 15:00 enquanto 3 ^a e 5 ^a das 9:30 às 19:00

		dirigir ao SGE	Admissão: admissions@iscte-iul.pt Marcação link da página: https://www.iscte-iul.pt/contents/estudantes/informacao-academica/atendimento/1159/atendimento	recepção/seguurança	Documento comprovativo de morada; Por via Fénix: e-mail e password: clicar no separador Estudante – Inscrever – Unidades Curriculares – Seguir as instruções e, no final Confirmar.	Em período não letivo: 2ª a 6ª das 9:30 às 15:00
Pedidos/Procedimentos	Onde conseguir	Prazo limite	Contacto	Localização	Condições exigidas e/ou Emolumento – Taxa	Horário de atendimento
Candidatura Reingresso	Por Via Online através do Fénix : e-mail e password: clicar no separador Estudante – Inscrever – Unidades Curriculares – Seguir as instruções e, no final Confirmar.e/ou ir presencialmente ao SGE	Conforme calendário letivo e/ou dirigir ao SGE	Geral: 217903000 Licenciatura: licenciatura@iscte-iul.pt Mestrado: mestrado@iscte-iul.pt Doutoramento: phd@iscte-iul.pt Admissão: admissions@iscte-iul.pt Marcação link da página: https://www.iscte-iul.pt/contents/estudantes/informacao-academica/atendimento/1159/atendimento	Edifício I, Sedas Nunes, piso 1 no lado direito da recepção/seguurança	Cartão do Cidadão ou Título de Residência/P assaporte; Fotografia tipo passe; Documento comprovativo de morada;	Em período letivo: 2ª, 4ª e 6ª das 9:30 às 15:00 enquanto 3ª e 5ª das 9:30 às 19:00 Em período não letivo: 2ª a 6ª das 9:30 às 15:00
Alteração e Atualização dos	Por via Fénix	Quando se	Geral: 217903000	Edifício I, Sedas	Cartão do Cidadão ou	Em período letivo:

dados do estudante	Online: Portal de estudante – Pedidos académicos – Pedido de alteração de documentos de identificação Iscte e/ou ir ao SGE	verifica a necessidade	Licenciatura: licenciatura@iscte-iul.pt Mestrado: mestrado@iscte-iul.pt Doutoramento: phd@iscte-iul.pt Admissão: admissions@iscte-iul.pt Marcação link da página: https://www.iscte-iul.pt/contents/estudante/s/informacao-academica/atendimento/1159/atendimento	Nunes, piso 1 no lado direito da receção/seguurança	Título de Residência/Passaporte; Fotografia tipo passe; Documento comprovativo de morada;	2ª, 4ª e 6ª das 9:30 às 15:00 enquanto 3ª e 5ª das 9:30 às 19:00 Em período não letivo: 2ª a 6ª das 9:30 às 15:00
Declaração do Estudante	Via Fénix online: Portal de estudante – Pedidos académicos – Requerimento de âmbito geral e/ou ir ao (SGE)	Normal 15 dias úteis; Urgente 3 dias úteis	Geral: 217903000 Licenciatura: licenciatura@iscte-iul.pt Mestrado: mestrado@iscte-iul.pt Doutoramento: phd@iscte-iul.pt Admissão: admissions@iscte-iul.pt	Edifício I, Sedas Nunes, piso 1 no lado direito da receção/seguurança	Normal: € 6,00 Urgente: € 9,00	Em período letivo: 2ª, 4ª e 6ª das 9:30 às 15:00 enquanto 3ª e 5ª das 9:30 às 19:00 Em período não letivo: 2ª a 6ª das 9:30 às 15:00
Efetuar pagamento de propina	Gerar dados de pagamento por Portal de estudante e Propinas - Conta Corrente - Escolher dívidas para pagar - Referências para	Conforme calendário letivo e/ou dirigir ao SGE	No caso de dificuldades, contacte SGE Geral: 217903000 Licenciatura: licenciatura@iscte-iul.pt Mestrado: mestrado@iscte-iul.pt Doutoramento: phd@iscte-iul.pt Admissão: admissions@iscte-iul.pt Marcação link da página: https://www.iscte-iul.pt/contents/estudante/s/informacao-academica/atendimento/1159/atendimento	Caixa Multibanco: Edifício II piso 2; Edifício I, piso 1 no Átrio SE. Átrio NW, Entrada do Edifício 3, (Antiga Ala Autónoma)	Conforme tabela de dívidas acumuladas: verificar no Fénix propina	SGE: Em período letivo: 2ª, 4ª e 6ª das 9:30 às 15:00 enquanto 3ª e 5ª das 9:30 às 19:00 Em período não letivo: 2ª a 6ª das 9:30 às 15:00

Pedidos/Procedimentos	Onde conseguir	Prazo limite	Contacto	Localização	Condições exigidas e/ou Emolumento – Taxa	Horário de atendimento
Obtenção do cartão estudante	Por via Fénix online: Portal de estudante - - Agenda CGD - Escolher o dia e hora. Ou ir serviço de apoio informático para obter o provisório.	A primeira vez que chega o Iscte	CGD e/ou SIIC Iscte	https://fenix.iscte-iul.pt/loginPage.jsp ; (SIIC Iscte - Edifício II, piso 7, sala C7.04).	Não se aplica	SGE: Em período letivo: 2ª, 4ª e 6ª das 9:30 às 15:00 enquanto 3ª e 5ª das 9:30 às 19:00 Em período não letivo: 2ª a 6ª das 9:30 às 15:00

6. ASSOCIAÇÕES E NÚCLEOS DE ESTUDANTES DO ISCTE

O que preciso saber sobre a Associação de Estudantes do Iscte (AEISCTE)?

A **Associação de Estudantes do Iscte (AEISCTE)** fornece apoio aos/às estudantes, através da realização de matrículas *online*, alojamento e visitas guiadas ao Iscte.

Contacto: 00351217903018

E-mail: geral@aeiscte-iul.pt

Localização: Sala ON12.

Horário de Funcionamento: Segunda-feira das 10h00 às 18h30; terças, quartas, quintas e sextas-feiras das 8h30 às 13h30 e das 13h30 às 17h00.

Link página AEISCTE: <https://aeiscte-iul.pt/>

Link página facebook AEISCTE: <https://pt-pt.facebook.com/aeiscte/>

Link página instagram AEISCTE: <https://www.instagram.com/aeiscte/>

Link página linkedin AEISCTE: <https://pt.linkedin.com/company/aeiscte-iul>

O que preciso saber sobre o Núcleo de Estudantes Africanos do ISCTE (NEAISCTE)?

O Núcleo de Estudantes Africanos (NEAISCTE) é uma organização representativa dos/as Estudantes Africanos/as do Iscte que visa proporcionar à comunidade uma experiência alargada da academia, promovendo eventos pedagógicos, sociais, culturais e recreativos, bem como apoia no acolhimento e integração de estudantes africanos/as na Instituição e outros/as que venham acrescentar valores ao Iscte desenvolvidos, de forma permanente, ao longo do ano letivo.

Contacto: neaiscte@iscte-iul.pt

Localização: Edifício 1 (Sedas Nunes), Sala 0E05.

Horário de Funcionamento: Segunda-feira das 13h00 às 14h00 e das 17h00 às 20h00; quarta-feira das 11h00 às 14h00 e das 15h00 às 18h00; sexta-feira das 14h00 às 18h00.

E-mail - neaiscte@iscte-iul.pt

Instagram - <https://www.instagram.com/neaiul.iscte/>

FB - <https://www.facebook.com/nea.iul.iscte>

A Associação Académica de Lisboa (AAL) é a Federação de 32 associações de estudantes de várias faculdades, institutos e universidades, privadas e públicas, representando os/as estudantes dessas instituições do Ensino Superior da Grande Área Metropolitana de Lisboa. A AAL possui vários departamentos e projectos de apoio aos/às estudantes e de promoção de eventos de relevância, como a Queima das Fitas de Lisboa, Semana Académica de Lisboa, a Receção ao Caloiro, o Espaço Ágora, entre outros.

Localização: Rua Cintura do Porto de Lisboa, Armazém 1 – Naves 3, 4 e 5, 1200-868, Lisboa.

Contacto: (+351) 21 396 6103

Website - <https://aal.pt/>

E-mail - geral@aal.pt

Facebook – <https://www.facebook.com/academicadelisboa/>

Instagram – <https://www.instagram.com/academicadelisboa/>

A Federação Académica de Lisboa: (FAL): fundada em 2014, a FAL conta hoje com 25 associações federais e representa mais de 70.000 estudantes da Área Metropolitana de Lisboa. A FAL assume diariamente o compromisso de dinamizar a vida académica, salvaguardar os interesses dos/as estudantes e promover atividades culturais e desportivas.

FAL - Federação Académica de Lisboa

Localização: Praça Carlos Fabião, n.º 2, Lote 3 do Empreendimento da Avenida das Forças Armadas 1600-316, Lisboa.

Contacto: +351 925 304 588

E-mail - geral@falisboa.pt

Web - <https://falisboa.pt>

FB - <https://pt-pt.facebook.com/federacaoacademicalisboa/>

7. OS SERVIÇOS EXTRAS E A VIDA FORA DO CAMPUS DO ISCTE

- Mapa não convencional – **por inserir.**

8. INFORMAÇÕES EXTRA DO DIA A DIA ESTUDANTIL EM LISBOA

Na procura de trabalho:

Como posso procurar emprego?

Pode procurar o emprego através das plataformas digitais:

- Net-empregos - www.net-empregos.com;
- Adecco - www.adecco.pt;
- Indeed - www.indeed.com;
- Bons empregos - www.bonsempregos.com;
- Expresso Emprego – www.expressoemprego.pt;
- Alerta emprego - www.alertaemprego.pt;
- Jobs in Lisbon - www.jobsinlisbon.com;
- Empregos Online - www.empregosonline.pt.

Como posso escrever um bom curriculum vitae (CV)?

Para escrever um CV criativo, acompanhe as dicas abaixo:

- O *Canva* e *Notion* são plataformas de *design* gráfico úteis para a elaboração de um CV. O *Word*, um processador de texto da *Microsoft*, também tem uma extensa lista de CV.
- Se possível, não utilize o modelo já existente e disponível do *Europass CV*, exceto se for exigido pelo anúncio de um concurso.
- Cada informação tem de ser fundamentada (Ex: Trabalho bem em equipa, porque há vários anos pratico um desporto coletivo que me fez descobrir a importância da colaboração).

Construção de um CV:

- As fotografias → Não são obrigatórias, mas recomenda-se a sua inclusão, tendo o cuidado de não incluir fotografias demasiado informais;
- Nome completo, data e local de nascimento, endereço residencial, e-mail, contacto telefónico, *LinkedIn* e *Website*;
- Breve descrição do seu objetivo futuro e presente (sujeito a alterações, caso o CV seja enviado para diferentes tipos de empresas);
- Inserir experiência profissional, começando com a mais recente atividade e acrescentando uma breve descrição das tarefas realizadas e dos objetivos alcançados;
- Acrescentar experiência académica + eventuais certificados;
- Inserir competências linguísticas e informáticas + eventuais certificados;
- Competências pessoais → Escreva sempre a verdade para se apresentar melhor na entrevista;
- A parte final do CV pedir-lhe-á que acrescente as suas competências sociais, como o trabalho voluntário, experiências em associações, entre outros, bem como informações adicionais, como por exemplo: se detém ou não de carta de condução.
- Data e assinatura.
- Como posso escrever uma boa carta de motivação (CM)?
- Como deverei apresentar-me para uma entrevista de emprego?

Como posso escrever uma boa carta de motivação (CM)?

A carta de motivação está normalmente dividida em três parágrafos, na primeira parte tenta-se tanto quanto possível captar a atenção do seu/a interlocutor/a, sendo este o parágrafo mais importante. Evite colocar informações já contidas no CV, tente ser interessante para que a pessoa do outro lado não pare nas primeiras linhas, mas acabe por ler a sua carta até ao fim.

Parágrafos:

- Comece com uma breve descrição de si mesmo e depois fale sobre a posição que gostaria de preencher e porque está interessado neste tipo de trabalho.
- Fale sobre as suas experiências e objetivos alcançados e aqueles que gostaria de alcançar a longo prazo.
- Use um encerramento formal e impressionante da sua carta.

Finalmente, datar e assinar a carta.

Como deverei apresentar-me para uma entrevista de emprego?

Para apresentar-se a uma eventual entrevista, deverá começar por:

- Fazer uma breve pesquisa sobre a empresa em questão;
- É importante chegar um pouco antes da hora da entrevista;
- Prestar atenção ao vestuário;
- Mostrar auto-confiança;
- Ouvir atentamente o/a seu/sua interlocutor/a;
- Ser você mesmo.
- A entrevista de emprego é uma formalidade para o/a empregador/a da empresa conhecer os/as futuros/as colaboradores/as da empresa, e este é o momento e uma oportunidade de se dar a conhecer e partilhar o seu percurso profissional, por isso não fique ansioso com isso.

Quais são as perguntas mais frequentemente feitas durante uma entrevista?

- Fale-nos de si;
- Porque devemos escolhê-lo?
- Quais os seus pontos fortes e fracos?
- Porque quer vir trabalhar para esta empresa?
- Onde se vê daqui a cinco anos?

Na procura de casa:

Quais as plataformas que posso aceder para procurar casas em Lisboa?

- Imovirtual
https://www.imovirtual.com/?utm_source=adwords&utm_medium=cpc&utm_campaignid=90617983&adgroupid=51835274807&term=imovirtual&gclid=Cj0KCQjwhLKUBhDiARIsAMaTLnEaf6UNv3QrFT588wpZjc0EhV0Hj1H0W_PtO1d2kYpcEGu-SZGWT0gaAjHfEALw_wcB
- Casa sapo - <https://casa.sapo.pt/>

- **Uniplaces** - https://www.uniplaces.com/pt?upl_source=adwords_search_prospecting_demand&upl_medium=xx_global_portuguese&upl_campaign=adwords_search_prospecting_demand-xx_global_portuguese-xx_brand&upl_content=Branding_Single&upl_term=uniplaces&gclid=Cj0KCQjwhLKUBhDiARIsAMaTLnHjMk55D1ikjhApevxXmly7cpmHlmYypOZDa41nGXhsyKM7GBnF9J8aAoLFEALw_wcB
- **Spotahome** - https://housinganywhere.com/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=13839619337&utm_content=581768065157&utm_term=spotahome&g_campaignid=13839619337&g_adgroupid=131664589365&gclid=Cj0KCQjwhLKUBhDiARIsAMaTLnFnOhp7gZpKwpRci3LznBvMsJgH7ScmWRx_ypOb9n2evXBHx44_7IQaAgA1EALw_wcB
- **Inlife** - <https://inlifehousing.com/pt/>
- **Idealista** - <https://www.idealista.pt/>

Na utilização de dinheiro em Portugal:

Qual é a moeda utilizada em Portugal?

A moeda utilizada em Portugal é o Euro (€).

As notas são divididas em: 5€, 10€, 20€, 50€, 100€ e 200€.

Já as moedas em circulação são de dois tipos: os cêntimos – 0,01€, 0,02€, 0,05€, 0,10€, 0,20€ e 0,50€ os euros – 1 e 2 euros.

Onde posso realizar o câmbio de dinheiro?

Categoria	Descrição	Contacto e/ou Página Web	Localização	Horário de Funcionamento
Realtransfer	A Realtransfer opera no mercado de câmbios e de transferência de dinheiro.	C: +351 213528065; https://www.realtransfer.pt/balcoes.php	Praça Marquês de Pombal 1 - Galerias, Loja J, 1250-160 Lisboa.	Seg. a Sex.: 09h às 18h
Nova Câmbios	A Nova Câmbios oferece serviços de compras e troca de moedas, transferências de dinheiro.	C: +351 21 716 91 76 ; https://www.novacambios.com/	Centro Comercial Colombo loja Piso 0. Av. Lusíada, 1500-392 Lisboa.	Seg. a Dom.: 10h às 24h00
Unicâmbio	A Unicâmbio oferece serviços de compra e transferência de dinheiro.	C: +351 969658262 ; https://www.unicambio.pt/pt/	Av. Alm. Reis 52 - B, 1150-019 Lisboa.	Seg. a Sex.: 09h às 13h e 14h às 19h Sab. 09h às 13h



NEWLY ARRIVED IN A COMMON HOME

- Bombeiros Lisboa – 21 342 22 22 ([Link](#))
- Linha SOS Estudante – 808 200 204 ([Link](#))
- **Que aplicações me podem ajudar?**
- **Google Maps:** *Google Maps* é a aplicação de mapas utilizada para se deslocar a pé ou de carro em qualquer cidade onde se encontre, e pode ser utilizada tanto a partir de um telemóvel como de um computador portátil. Com *Google Maps* pode descobrir qual o meio de transporte a optar para ir de um lugar para outro e quanto tempo demorará.
Link: <https://www.google.pt/maps>.
- **City Mapx:** é um [mapa temático em grande escala](#) de uma [cidade](#) (ou parte de uma cidade) criado para permitir a [orientação](#) mais rápida possível em um [espaço urbano](#). Link: <https://www.customart.pt/product/city-maps-no-frame-style>
- **MB WAY:** O *MB WAY* é um serviço seguro, que associa a sua conta bancária ao seu número de telemóvel. Oferece serviços de transferências imediatas, pagamentos online e físicos, gerar cartões virtuais *MB Net*, levantar dinheiro, compras *online* e *in-app*. Pode utilizar o *MB Way* no computador ou no *tablet*, mas a forma mais prática é mesmo através da *app* para *Android* e/ou *iOS*.
- Link: <https://www.mbway.pt/> ou [recomendações seguras \(aqui e saiba + sobre consumidor aqui\)](#).
- **DeepL:** *DeepL* é outra aplicação utilizada para traduzir textos. Link: <https://www.deepl.com/pt-PT/translator>
- Relativamente à alimentação, o/a estudante tem disponível *Bolt*, *Uber* e *Glovo* que são um conjunto de aplicações que oferece o serviço de entrega de refeições. Pode encomendar qualquer tipo de comida através da aplicação de qualquer um deles. Acesso aos links:
 - **Bolt** → <https://partners.food.bolt.eu/pt-pt/>
 - **Uber** → <https://www.ubereats.com/pt>
 - **Glovo** → <https://glovoapp.com/pt/pt/>
- **To good to go:** *To good to go* é um serviço alimentar que ajuda a reduzir o desperdício nas lojas de alimentos. A pessoa que efetua a compra recebe uma caixa com os alimentos que sobraram do estabelecimento a um preço mais acessível, sendo que o preço máximo para as caixas é de 4,99 euros.
- Link: <https://toogoodtogo.pt/pt>

No meu bem-estar

Quais os serviços disponíveis de apoio psicológico?

- **Linha SNS 24**

Esta linha disponibiliza um Serviço de Apoio Psicológico e resulta de uma parceria entre os serviços partilhados do Ministério da Saúde, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Contacto: 808 24 24 24

Horário: 24h por dia



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION'S ASYLUM,
MIGRATION AND INTEGRATION FUND



AGIR
INCLUIRE
DESIGNWOLVER



- **Viral(I)Solidariedade**

Rede de Apoio Psicológico da Sociedade Portuguesa de Psicanálise para a população em geral e para os profissionais de saúde.

Contacto: 300 051 920

Horário: de segunda-feira a domingo das 8:00h às 24:00h.

- **Centro de Apoio Psicológico e intervenção em crise do INEM** (Instituto Nacional de Emergência Médica de Portugal)

Contacto: 112

Horário: 24h por dia

- **Linha Conversa Amiga**

Serviço de atendimento telefónico que presta apoio psicológico da Fundação INATEL aberto à população em geral.

Contactos: 808 237 327 | 210 027 159

Dias úteis: 15:00 às 22:00

Fins-de-semana: 19:00 às 22:00

- **Linha de Apoio Psicológico – Escutatório**

Linha de apoio psicológico da Fundação S. João de Deus, gratuito para a comunidade.

Contactos: 96 707 2421

92 410 1462

96 196 2818

Dias úteis: 10:00 às 12:30; 14:00 às 17:30

9. REGULAMENTO DE ESTUDANTES COM ESTATUTO ESPECIAL

(Regulamento n.º 456/2017 - Diário da República, 2.ª série — N.º 161 — 22 de agosto de 2017)

Enquanto estudantes e pais de crianças menores, que direitos a considerar no Iscte?

Existem direitos, conforme o Regulamento de Estudantes com Estatuto Especial, que visam dar resposta à necessidade de regulamentar situações de estudantes previstas no quadro legal e/ou institucional. Aplica-se a estudantes de licenciatura, mestrado e doutoramento e outros cursos cuja duração corresponda a pelo menos 60 créditos, com exceção do ato público de defesa da dissertação, do trabalho de projeto, do relatório de estágio e da tese. Devido à diversidade e heterogeneidade de cursos existentes no ISCTE- IUL, todos os direitos conferidos por este regulamento são articulados com as características específicas dos vários cursos.

O presente [estatuto](#) determina a atribuição de direitos a estudantes grávidas, puérperas e lactantes, e a mães e pais estudantes cujos filhos tenham até três anos de idade.

Quais os requisitos para a Atribuição de Estatuto Especial?

1. Os pedidos de estatuto são apresentados, em papel impresso próprio, nos Serviços de Gestão do Ensino (SGE).
2. Os documentos comprovativos a apresentar serão consoante os seguintes casos:
 - a) Documento comprovativo da consulta pré-natal e/ou atestado médico por motivo de doença e assistência a filhos/as;
 - b) Certidão de nascimento ou cópia da Cédula Pessoal do filho até 15 dias úteis após o nascimento e, posteriormente, anualmente no ato de inscrição.
 - c) Os que tenham incapacidade física ou sensorial temporária, cuja gravidade origine condições limitativas às normais funções académicas durante o período dessa incapacidade;
 - d) Os que apresentem perturbações de aprendizagem específicas (ex: dislexia, disgrafia, disortografia e discalculia) que comprometam a adequada compreensão e produção do material académico.
- Saiba + sobre os regulamentos de estudantes com Estatuto Especial aqui: https://www.iscte-iul.pt/assets/files/2017/09/26/1506431114157_1504604949464_Regulamento_de_Estudantes_com_Estatuto_Especial.pdf
- Saiba + sobre todos os regulamentos do Iscte aqui: <https://www.iscte-iul.pt/conteudos/estudantes/informacao-academica/regulamentos-formularios/1025/regulamentos>

10. CONTACTOS ÚTEIS DE APOIO E INTEGRAÇÃO DE MIGRANTES

Contactos do Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrante (CNAIM):

- Localização: Rua Álvaro Coutinho, 14 1150 – 025 Lisboa
- Contacto: informacoes@acm.gov.pt
- Linha de apoio a Migrantes: 808 257 257 (a partir de rede fixa) 21 810 61 91 (a partir de rede móvel e para quem efetue do estrangeiro)
- WebSite: <https://www.acm.gov.pt/>
- Horário de Atendimento: De 2ª a 6ª das 8h00 às 17h00
- Saiba + aqui (<https://www.acm.gov.pt/ru/-/cna-i-lisboa>)

Contactos do Fórum Refúgio:

Contacto: +351 920 249 487

Website:

https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.urep.pt%2F%3Ffbclid%3DIwAR1BsPrOwsfN3DuwRslxiihA55fKTvUBKfUjHeBFd5HJJvWBmCRkFpWroe0&h=AT1oL1CGjlqqWSM5igZ7AKGvtMWUgJTnVkX6unTL9Wnkn_NOPvSkzVzLjr_OMOJ28lgtKP9JkL_trDfKT_cbJArrtR32-X42HI0xEsL4lp6yVOqot3UbLa-rYKC4nDHK_yP-1Q

E-mail: forum.refugiol@gmail.com

Facebook: https://www.facebook.com/projetourep/about/?ref=page_internal

Lista do Alto Comissariado para as Migrações (ACM) com associações de imigrantes:

- Associativismo Imigrante: (<https://www.acm.gov.pt/viver/cidadania/associativismo>)
- Saiba + sobre associações de imigrantes aqui (<https://www.acm.gov.pt/-/o-que-sao-as-associacoes-de-imigrantes-e-o-que-fazem->)
- Associações de Apoio a Migrantes em Lisboa: <https://lisboaacolhe.pt/apoio-ao-a-imigrante/associacoes-de-apoio/>
- O ACM criou o Serviço de Tradução Telefónica (STT) para ajudar a ultrapassar a barreira da língua, uma das grandes dificuldades sentidas pelos/as imigrantes na sua relação com os serviços em Portugal. Este serviço coloca em conferência telefónica, o/a técnico/a da instituição prestadora de serviços, um/a tradutor/a e o/a imigrante. O serviço está disponível, sem custos todos os dias úteis, entre as 09:00h e as 19:00h, através da Linha de Apoio a Migrantes – 808 257 257 – se ligar a partir da rede fixa, custo de chamada local e 218 106 191 – se ligar a partir da rede móvel. Saiba das informações aqui: <https://www.acm.gov.pt/ru/-/servico-de-traducao-telefonica>
- Vídeo de Serviço: <https://www.youtube.com/watch?v=p7o06Wie0Fk>

Obrigado e bem-vindo/a ao Iscte!