ENSINO SUPERIOR
ANO 2020
Junho 2020 I Número 1

GUIAuni>ersia

DE ACESSO AO ENSINO SUPERIOR

Powered by

Santander Universidades

DICAS PARA SUPERAR OS PRIMEIROS TEMPOS NA UNIVERSIDADE

#UNIVERSIDADE

BOLSAS: FICA ATENTO A ESTE MUNDO DE OPORTUNIDADES

#BOLSASDEESTUDO

AS PROFISSÕES DO FUTURO: FUNÇÕES E COMPETÊNCIAS MAIS PROCURADAS

#TRABALHO

Hoje és uma promessa.
Amanhã és pro.

Conheça as vantagens que temos para universitários.
Informe-se nos nossos balcões, no **bolsas-santander.com/pt**
ou em **santander.pt**.

#eusoupro

Santander
O que podemos fazer por si hoje?

A filosofia digital do Santander

Sorria mais, faça mais e viva mais.
Use a tecnologia para viver a vida ao máximo
e ficar mais perto de quem está longe.

Seguimos ao seu lado com as soluções digitais Santander.

Santander

O que podemos fazer por si hoje?

Editorial

Existe uma ligação longa e profunda entre o Banco Santander e o Ensino Superior. Nos últimos vinte anos temos acompanhado os estudantes em todos os momentos das suas carreiras, desde que entram na Universidade até quando começam a sua vida profissional. Alguns deles tornam-se depois colaboradores do Banco e outros continuam a ter o Santander como o seu 1º Banco.

A confirmar esta vocação, anualmente, milhares de estudantes em todo o mundo recebem uma Bolsa de estudo, encontram um estágio numa empresa ou participam em programas de empreendedorismo apoiados pelo Grupo Santander.

O **Santander Universidades Portugal**, é a área especializada para acompanhamento das atividades junto das instituições de Ensino Superior. Dispomos atualmente de 50 convénios de colaboração com Instituições de Ensino Superior Portuguesas, apoiando os estudantes, promovendo o seu desenvolvimento pessoal e profissional e fomentando a sua inserção no mercado de trabalho. Além da vertente educação, também damos enfâse ao desenvolvimento de competências nas áreas da empregabilidade e ao empreendedorismo.

A **Universia**, é uma rede de mais de 1400 universidades de 20 países ibero-americanos, agrega 10 milhões de estudantes e 850 mil docentes, estimulando a cooperação e a troca de experiências entre todos eles que conta com o mecenato do Banco.

O Guia Universia de Acesso ao Ensino Superior, que agora oferecemos, resulta de todo este conhecimento adquirido internacionalmente, adicionado a um sólido conhecimento e experiência sobre a realidade portuguesa.

Para quem está quase a começar a vida universitária, este guia é uma ajuda importante.

Reúne informações objetivas que vão facilitar a integração e a vivência académica, resultado de toda a experiência que o Banco Santander recolheu de todos as geografias onde está presente, de uma juventude próxima em era de globalização.

Resta-me desejar as maiores felicidades e sucessos nesta nova etapa da vossa vida.

Sofia Cardoso de Menezes Frère
Responsável Área de Universidades Santander Portugal

Acabei o 12º. E agora?

*Agora que terminaste o ensino secundário são **muitas as opções** com as quais te vais deparar*

Ano Sabático

O ano sabático é um período dedicado ao crescimento e amadurecimento pessoal. É o momento ideal para te conheceres melhor a ti próprio e definires melhor as tuas perspetivas para o futuro. Esta é uma experiência que te pode dar uma bagagem adicional para enfrentares os desafios futuros.

Empreendedorismo

Já pensaste em criar a tua própria empresa? Ser empreendedor não é fácil, implica muita dedicação, muito trabalho, mas também pode ser compensador. Já tens uma ideia de negócio em mente? Não te esqueças de organizar o teu plano de negócios.

Ensino Superior

As instituições de ensino superior em Portugal têm uma grande variedade de oferta educativa: licenciaturas, mestrados integrados, mestrados, pós-graduações, doutoramentos e outros tipos de formação certificada. Se tens o 12º e vais realizar os exames de acesso não te esqueças de consultar também o número de vagas e as médias de acesso do último ano.

Trabalhar

Esta é uma opção tão válida como qualquer outra. É uma forma de ganhares a tua independência económica e mais tarde podes sempre voltar a candidatar-te ao Ensino Superior. Com mais de 23 anos podes candidatar-te pela via normal ou através do concurso M23.

Ensino Profissional

A formação profissional é uma excelente opção para quem quer entrar rapidamente no mundo do trabalho. Os cursos técnicos superiores profissionais têm uma forte componente prática e podem candidatar-se os estudantes que tenham concluído um curso de ensino secundário. Este ciclo de estudos é ministrado no ensino politécnico e contempla 120 créditos.

Como escolher a melhor universidade?

Está na hora de escolher o que vais estudar e qual a universidade que irás frequentar: com calma e tempo para ordenar ideias e investigar as melhores opções chegarás à melhor escolha.

***Foste aceite em várias universidades?** Recapitula os pontos positivos e negativos de cada uma delas*

1 *Pesquisa as universidades*

Pesquisa as universidades tendo em conta o curso que pretendes.

2 *Investiga a reputação da universidade*

Não fiques apenas pelos **rankings** mas questiona também os teus conhecidos sobre a reputação da universidade no mercado de trabalho.

3 *Amplia a pesquisa*

Amplia a pesquisa e procura por todo o país e até a nível internacional. Quantas mais opções tiveres, mais possibilidades terás de conseguir uma colocação.

4 *Bolsas de estudo*

Informa-te sobre **bolsas de estudo**, programas de intercâmbio e horários. Se o curso que escolheste pede muitos estágios, a localização e oportunidades de emprego locais são importantes.

5 *Fatores económicos*

Os fatores económicos também devem pesar na decisão. Avalia onde fica o campus, estimando os custos de deslocação e, se tiveres de mudar de cidade, os de alojamento.

6 *Visitar as universidades*

Na fase final da pesquisa, aproveita para visitar as **universidades** que ficam mais próximas de ti e comprova pessoalmente as instalações e ambiente. Ajudará na decisão.

7 *Informa-te sobre...*

As infraestruturas e ferramentas de apoio, bibliotecas, Gabinete de Emprego ou Empreendedorismo. Algumas universidades têm residências próprias, disponibilizam serviços de saúde e atividades desportivas.

8 *Sê realista*

Sê realista e tem em mente que a tua média pode não te dar acesso a certos cursos. Por isso, amplia o leque de escolhas.

Candidaturas ao Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior

A Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) em Portugal promove todos os anos o concurso nacional de acesso ao ensino superior, composto por 3 fases às quais todos os candidatos podem concorrer, sendo considerada apenas a última colocação. Este ano, devido ao confinamento que obrigou a alterações nas datas e sistema de ensino, as fórmulas de cálculo sofreram algumas alterações para garantir a igualdade de tratamento entre os candidatos. Aplicando-se sempre a regra mais favorável ao candidato, o objetivo é que os alunos não saiam prejudicados.

Nota de candidatura é o critério principal na colocação dos candidatos

É calculada de diferentes formas e varia consoante o curso ou a instituição de ensino superior. Este ano será dada igualdade de tratamento aos estudantes que concluíram as disciplinas ou o nível secundário de educação em anos anteriores e que agora pretendem candidatar-se ao ensino superior.

As condições de candidatura não devem prejudicar os candidatos com classificações obtidas anteriormente e por isso a fórmula de cálculo da nota de candidatura deverá integrar, além das classificações dos exames finais que o estudante pretende utilizar como provas de ingresso, as classificações decorrentes das **seguintes circunstâncias**:

a) **Para as provas realizadas este ano pelos candidatos que concluíram o nível secundário no ano letivo 2019-2020**, devem ser consideradas as classificações internas das disciplinas.

b) **Para as provas realizadas em anos letivos anteriores, com validade nos termos da Deliberação da CNAES**, devem ter-se em consideração duas situações distintas, respetivamente:

- Quando a classificação do exame final nacional então realizado tenha sido inferior à classificação interna da disciplina, deve utilizar-se a classificação interna da disciplina.
- Quando a classificação do exame final nacional realizado tenha sido igual ou superior à classificação interna da respetiva disciplina, deve utilizar-se a classificação final da disciplina.

A nota de candidatura resulta do cálculo das seguintes variáveis

- Provas de ingresso
- Classificação final do curso (secundário ou profissional)
- Pré-requisitos (caso se aplique)

*As **Universidades Privadas** tem as suas próprias regras e vagas disponíveis. **Informa-te!***

Como funciona o CNA?

- Cada candidato pode escolher seis combinações diferentes de instituições e cursos, indicadas por ordem de preferência.
- A colocação é feita segundo as listas ordenadas dos candidatos, por ordem decrescente da nota de candidatura e tendo em conta cada par instituição-curso e uma classificação igual ou superior à mínima fixada pela instituição em questão.

O que são pré-requisitos e que cursos os exigem?

Os pré-requisitos são condições de natureza física, funcional ou vocacionais necessárias para aceder a determinados cursos (como um atestado médico, provas físicas, testes psicotécnicos). São definidos pelas instituições. Podem ser eliminatórios, destinar-se à seleção e/ou seriação dos candidatos.

Para te candidatares ao ensino superior em 2020 tens que ter

- A FICHA ENES 2020 (solicitada online na escola secundária onde vais realizar os exames).
- Concluído, ou concluir no presente ano escolar, um curso do ensino secundário.
- Realizado os exames nacionais exigidos para prosseguimento de estudos e cálculo da CFCEPE.
- Realizado em 2018 e ou 2019 e ou realizar em 2020 os exames nacionais das provas de ingresso exigidas para acesso aos pares instituição/curso a que pretendes concorrer.

  Nota: Este ano apenas terás que fazer os exames considerados para Prova de Ingresso do(s) curso(s) superior(es) aos quais te pretendes candidatar A tua média do secundário será calculada, para todas as disciplinas, sem a ponderação dos 30% da nota do exame, exceto se o exame tiver subido a nota interna da disciplina - neste caso continuarás a contabilizar os 30%. Ou seja, ninguém irá ver a sua nota descer, apenas subir.
- Cumprimento dos pré-requisitos exigidos para acesso aos pares instituição/curso a que pretendes concorrer (caso se aplique).

Hoje és uma promessa.
Amanhã és pro.

O Santander é pro-educação. Por isso, apoiamos a tua formação académica e oferecemos-te soluções que te ajudam a progredir na carreira, para que o teu futuro seja mais promissor, mais produtivo, mais pro. Descobre os pros dos nossos projetos para universitários em **bolsas-santander.com/pt** e em **santander.pt**.

#eusoupro

Santander
O que podemos fazer por si hoje?

Como calcular a média de entrada?

As médias de entrada no ensino superior não são fixas e todos os anos existe um novo Concurso Nacional que irá seriar os colocados num determinado curso. Podes guiar-te pelas médias de entrada em anos anteriores para teres uma ideia se conseguirás ou não entrar no par curso/universidade da tua eleição. Não havendo grandes variações de um ano para o outro, quando existem podem ser decisivas para a tua entrada. A média de entrada é calculada tendo em conta as seguintes variáveis: provas de ingresso, classificação final do curso (secundário ou profissional), e pré-requisitos (caso se aplique).

Prazos de inscrição para os exames nacionais

1ª Fase: até 11 de maio.

2ª Fase: 16 e 17 de julho.

Data dos exames nacionais

(Inclui a componente oral dos exames nacionais de línguas estrangeiras e de PLNM).

1ª Fase: 6 a 23 de julho.

2ª Fase: 1 a 7 de setembro de 2020.

Prazos de candidatura ao ensino superior

1ª Fase do concurso:
7 a 23 de agosto de 2020.
Divulgação de resultados da 1ª fase: 28 de setembro.

2ª Fase do concurso:
28 de setembro a 9 de Outubro de 2020.
Divulgação de resultados da 2ª fase: 15 de outubro.

3ª Fase do concurso:
22 a 26 de outubro de 2020.
Divulgação de resultados da 3ª fase: 30 de outubro.

Melhorias

Excecionalmente este ano os exames nacionais apenas poderão funcionar como provas de acesso, não permitindo o acesso a melhorias das notas internas do ensino secundário.

As provas valem apenas como específicas para o ingresso no ensino superior e apenas nestas condições poderão permitir a subida da média.

Podes simular aqui a tua candidatura:

Simulador online da DGES

Dicas para superar os primeiros tempos na Universidade

Mentaliza-te, o ensino secundário é muito diferente do ensino superior. Por isso, até os melhores alunos podem apresentar maus resultados nos primeiros seis meses na universidade. Tratando-se de um período de adaptação a uma nova etapa da vida é perfeitamente normal. Se estás longe de casa vais certamente crescer e aprender algumas competências básicas para a vida adulta, tais como cozinhar, limpar, gerir as tuas próprias finanças, etc. No fundo, vais ganhar mais responsabilidade.

O segredo para superar com distinção esta etapa desde o início pode estar está na forma como te dedicas aos estudos mas também como te vais adaptar a esta nova fase da tua vida. Se não queres desperdiçar o teu tempo e o dinheiro dos teus pais, dedica-te a este novo desafio com confiança e encontra a tua própria estratégia.

Cria o teu próprio grupo de colegas, no início do ano letivo para que não te sintas um outsider. Alguém com quem te identifiques e em quem confies e que te possa ajudar a superar as dificuldades e os momentos de desânimo. Sendo do teu curso poderão ajudar-se mutuamente nos momentos de estudo, na partilha de apontamentos, nos trabalhos de grupo.

Aproveita este período para conviver com os teus amigos, em segurança e tendo em conta as novas diretivas implementadas no ensino superior. Mantém o contacto contínuo através das ferramentas de comunicação que decidam utilizar.

Cria ou adere a grupos de estudo nas redes sociais. No Facebook, por exemplo, existem grupos fechados de estudo por matéria e por curso. Informa-te se é o caso da faculdade onde entraste e aproveita as vantagens desta partilha entre pares. Poderás debater ideias e ideais, esclarecer dúvidas relacionadas com as várias matérias de estudo e com questões relacionadas com a organização da tua instituição e/ou curso.

Torna-te num bom gestor do teu tempo. Não deixes a matéria acumular e vai estudando aos poucos. Se moras longe de casa, certamente não terás os teus pais a lembrarem-te constantemente que tens que estudar. Há tempo para tudo, para estudar, para momentos de lazer e até mesmo para descansar, basta que tenhas consciência das tarefas que tens em mãos e aprendas a fazer uma boa organização e gestão do tempo. Deves analisar e avaliar a gestão do teu tempo e se necessário implementa alterações que aumentem a tua produtividade.

Nas aulas deves sempre que possível sentar-te mais à frente. Vês e ouves melhor e estando mais concentrado também vais aprender melhor. Não te esqueças que durante os próximos tempos terás também que respeitar as regras de segurança impostas: distância de segurança e uso de máscara.

Envolve-te nas atividades universitárias. Se gostas de representar junta-te ao clube de teatro da tua universidade. Adoras música? Podes participar na tuna. Existem ainda vários núcleos de estudantes, informa-te! Estas são formas simples de conheceres novas pessoas, outros alunos com mais experiência que te podem ajudar na adaptação à universidade.

Não vás a correr encomendar toda a Bibliografia apresentada nas primeiras aulas. Vais receber listas enormes de bibliografias, a todas as disciplinas. Não te assustes! Provavelmente, na maioria dos casos apenas vais necessitar de alguns capítulos dessas obras que poderás consultar nas bibliotecas da tua faculdade ou da cidade onde te encontras a estudar. Podes ainda pedir emprestado a outros colegas do curso. Comprar em segunda mão também pode ser uma boa opção. Procura online ou nos alfarrabistas.

*Queres saber qual é **o segredo**?*

Bolsas: fica atento a este mundo de oportunidades

A entrada no ensino superior comporta diversos custos que por vezes podem ser demasiado elevados. Para que nenhum estudante seja privado desta oportunidade, existem diversos tipos de bolsa de estudo às quais te podes candidatar.

ENTIDADES PÚBLICAS

Bolsas da Direção Geral do Ensino Superior

Podem candidatar-se a estas **bolsas** estudantes cujo rendimento do agregado familiar com a sua situação contributiva regularizada. Os candidatos têm que estar matriculados numa instituição do ensino superior num curso Técnico Superior Profissional, Licenciatura, Mestrado Integrado ou Mestrado e estar inscritos no mínimo em 30 ECTS.

Bolsas de Estudo Municipais

Algumas autarquias financiam programas de bolsas de estudo que funcionam como complemento às bolsas de estudo atribuídas pela DGES. As condições de acesso variam conforme o município.

Complemento de alojamento

Destina-se a estudantes que tenham entrado numa residência dos Serviços de Ação Social. O complemento mensal é igual ao valor base a pagar pelos estudantes com bolsa nas residências universitárias estatais.

Auxílio de Emergência

Para estudantes, com ou sem bolsa de estudos, que se encontrem em "situações económicas especialmente graves que ocorram durante o ano letivo, e que não se enquadrem no âmbito do processo normal de atribuição de bolsas". Também existem instituições privadas a apoiar os fundos de emergência como é o caso do **Banco Santander**.

Bolsas de Mobilidade

Mobilidade Nacional. O Programa + Superior consiste na atribuição de bolsas de apoio complementares às bolsas de estudo, para estudantes que tenham ingressado em universidades estabelecidas em zonas de baixa densidade populacional. A atribuição destas bolsas depende da situação económica e financeira do estudante.

Mobilidade internacional. São atribuídas através de protocolos com a instituição original do estudante. É o caso dos programas **Erasmus+** e Erasmus Mundus, mas existe uma diversidade de outros apoios de mobilidade. O ideal é o estudante dirigir-se ao gabinete de mobilidade da sua universidade e informar-se sobre os protocolos existentes.

Bolsas para Estudantes com Incapacidade

Disponibilizadas pela Direção Geral do Ensino Superior a estudantes do ensino superior matriculados e inscritos em cursos técnicos superiores profissionais ou ciclos académicos que visem a obtenção de uma Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento e tenham um nível de incapacidade igual ou superior a 60%. Esta bolsa corresponde ao valor da propina efetivamente paga.

Para obtenção desta bolsa, os estudantes deverão:

- Apresentar Atestado Multiusos que comprove grau igual ou superior a 60% de incapacidade;
- Estar matriculados e inscritos numa instituição de ensino superior;
- Ter a situação fiscal regularizada.

ENTIDADES PRIVADAS

Bolsas Santander

Sabias que o Banco Santander é a entidade privada que mais apoia a Educação no Mundo? Através do Santander Universidades, o banco disponibilizou em 2019, só em Portugal mais de **3.700 bolsas e apoios**. Os programas mais conhecidos são as bolsas de mobilidade Santander Ibero-Americanas e Santander Global, bem como as de apoio social, Santander Futuro, mas se queres mesmo conhecer toda a oferta vai a **www.bolsas-santander.com/pt** e encontraras uma vasta gama de programas presenciais e, neste novo contexto, uma oferta online muito diversificada.

Caso o teu cartão de estudante tenha no verso o logo do Santander, então o mais provável é que a Instituição onde estudas tenha um acordo com o Santander Universidades e nesse âmbito existam programas específicos para ti e para os teus colegas.

Os apoios vão desde fundos de emergência para fazer face à crise pandémica, bolsas correntes de apoio social, prémio de mérito, bolsas de estágio, de participação em programas de empreendedorismo, entre outros.

Rede IncluIES: apoio ao aluno com deficiência

Sabes o que é o Balcão IncluiES da Rede IncluiES? Promovido pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior e inserido no Programa "Inclusão para o Conhecimento" o Balcão IncluiES reúne conteúdos sobre apoio à deficiência resultantes das parcerias com as mais diversas entidades e associações.

Principais objetivos

- Disponibilização de informação sobre apoio à pessoa com deficiência no ensino superior.
- Fomentar e divulgar os diferentes serviços das Instituições de Ensino Superior (IES) no apoio à deficiência.
- Difundir e promover boas práticas na área da deficiência.
- Promover a colaboração e o intercâmbio de informação entre as Instituições de Ensino Superior (IES) no apoio dado ao estudante/docente/investigador.
- Sensibilização para a deficiência no Ensino Superior.
- Promover a mobilidade internacional do estudante/docente com deficiência no espaço europeu através do Programa Erasmus+.

Conhece aqui a lista completa dos Balcões disponíveis nas Instituições de Ensino Superior em Portugal

Como gerir as minhas finanças

Chegaste à universidade! É tempo de explorar novas experiências, novas aprendizagens e acima de tudo é um tempo de crescimento. É a altura ideal para começares a desenvolver bons hábitos financeiros e uma relação saudável com o dinheiro.

Provavelmente vais viver sozinho pela primeira vez e terás que aprender a gerir o teu orçamento. Terás que fazer escolhas mas, para tomares decisões conscientes, precisas de planear recorrendo a uma App ou a uma simples folha de Excel. Num cenário ideal as receitas devem superar as despesas caso contrário terás que pedir mais dinheiro aos teus pais, ou pedir emprestado a alguém. Para te ajudar a superar o desafio aqui ficam **algumas dicas**:

1 *Qual o valor disponível?*

Lista todas as entradas de dinheiro regulares para saberes quanto poderás gastar, poupar ou investir. Tens que apurar o valor do teu rendimento mensal, seja ele proveniente de uma ou mais bolsas de estudo, de trabalho regular ou sazonal, das tuas poupanças pessoais ou de uma mesada estipulada pelos teus pais. Só sabendo quanto terás disponível todos os meses poderás planear gastos e poupanças.

2 *Qual o valor das tuas despesas?*

Ao fazeres o teu planeamento financeiro é importante teres presente quais os gastos fixos que terás agora na universidade e aos quais não vais conseguir fugir: alojamento, transportes, alimentação, propinas, telemóvel e internet, livros e outro tipo de material escolar, etc. Deves ainda listar as despesas não fixas como roupa e entretenimento ou lazer. Depois de teres presente o valor das tuas despesas fixas essenciais analisa onde podes ou deves cortar/poupar.

3 *Estabelece um valor fixo para poupanças*

Nem que sejam apenas 20€ mensais. Idealmente deverás começar por colocar de lado pelo menos 10% do teu orçamento mensal para fazer face a uma contrariedade, ou para ser usado mais tarde num investimento financeiro ou pessoal, como uma pós-graduação ou um MBA. Ao fazer uma compra estabelece prioridades, diferencia o essencial do acessório. **Vê junto do teu banco as soluções** de poupança disponíveis e não te esqueças de estabelecer objetivos de poupança a curto, médio e longo prazo.

4 *Evita o endividamento*

Os cartões de crédito devem ser usados conscientemente e apenas em caso de emergência. Provavelmente vais sentir necessidade de ter um cartão de crédito para fazeres as tuas compras online, mas evita usá-lo com regularidade e sempre que possível opta pelo pagamento integral da mensalidade, evitando assim o pagamento de taxas extra.

Como poupar na universidade?

- Alojamento: Partilha de quarto ou opta por uma residência de estudantes.
- Alimentação: leva de casa, opta por marcas brancas, quando tiveres que comer fora, opta pela cantina.
- Livros: emprestados, bibliotecas, pesquisas online.
- Transportes: Sempre que possível desloca-te a pé ou de bicicleta. Opta pelos transportes públicos.
- Utiliza os recursos da Universidade: ginásios, médicos.

Alojamento universitário: a oferta disponível em Portugal

Se entraste numa universidade distante do teu domicílio habitual vais ter que encontrar uma solução de alojamento de longa duração. Fica a conhecer as várias opções, mas lembra-te, para além do preço do quarto ou do apartamento, é preciso ter em consideração outras variáveis como o custo das deslocações até à universidade ou ao local de trabalho (transportes), as despesas fixas, e a qualidade de vida.

1 *Fica a conhecer as várias opções*

- Alugar um apartamento – sozinho ou com amigos.
- Alugar um quarto.
- Residências universitárias particulares.
- Residências universitárias dos Serviços de Ação Social da tua Universidade.
- Programas de apoio a idosos como o Programa Aconchego.

2 *O que deves ter em conta antes da decisão?*

- Nível de privacidade pretendido.
- Disponibilidade Financeira.
- As despesas fixas como a água, luz, gás e net já estão incluídas no preço?
- Distância à instituição de ensino superior e como se processa o percurso.

3 *Onde podes procurar?*

- Sites especializados de alojamento.
- Sites de classificados.
- Presencialmente nas Associações de Estudantes ou nas imediações da universidade.

✓ *Repúblicas Universitárias*

As repúblicas universitárias são residências universitárias geridas pelos próprios estudantes. Em Coimbra existem 28 repúblicas, pois é a cidade onde esta tradição tem mais expressão. Nestas repúblicas o valor da renda mensal é muito reduzido, no passado chegou a ser mesmo um valor meramente simbólico. Viver numa república é uma experiência muito diferente e segundo os ditados populares, cada ano numa república corresponde a cem anos de vida.

✓ *Residências Universitárias Públicas*

- São uma das opções mais económicas.
- Dependem de candidatura nos serviços de Ação Social da IES. O valor a pagar depende dos rendimentos do agregado familiar. As vagas representam apenas 13% dos estudantes.
- Existem quartos partilhados e quartos individuais.
- Além das residências para estudantes também existem residências universitárias para pessoal docente, investigadores do quadro e bolseiros de investigação.
- Existe um regulamento para que tudo funcione em harmonia.
- Localização estratégica – A maioria fica nas imediações da IES permitindo a deslocação a pé.

✓ *Residências Universitárias Privadas*

Não são tão em conta como as públicas, mas muitas acabam por ter um custo mais baixo do que alugar um apartamento. Têm espaços privados e de convívio, sendo uma forma de criar novos contactos sociais.

O que está incluído?

- Eletricidade, água, gás, internet e serviços de limpeza.
- Serviços de lavandaria que podem ser utilizados pelos estudantes gratuitamente ou por um valor relativamente baixo.
- Algumas incluem a roupa de cama e de banho, e respetivas mudanças, noutras o estudante é responsável por levar a roupa de casa.

O que é o programa Erasmus?

De acordo com os estudantes que já viveram a experiência Erasmus, existem algumas recomendações que te podem ajudar a ter uma experiência mais enriquecedora. Dicas para viver o Erasmus 100%.

O que é o Programa Erasmus+?

- O Erasmus+ é um programa de formação internacional, disponível para qualquer estudante universitário, e envolve os esforços de todas as universidades que querem promover a mobilidade internacional dos estudantes.
- É uma experiência formativa que muda o desenvolvimento pessoal e profissional e que te levará a aprender muitas coisas
- Visa desenvolver a Europa do conhecimento a todos os níveis da educação e formação, contribuindo para a internacionalização e a excelência do ensino e formação na União Europeia, incentivando a criatividade, a inovação e o espírito empreendedor, e promovendo a igualdade, a coesão social e a cidadania ativa.

Que tipo de iniciativas apoia?

Bolsas de estudo para mais de 4 milhões de pessoas, permitindo-lhes estudar, receber formação, trabalhar ou fazer voluntariado no estrangeiro.

Quem pode inscrever-se no programa Erasmus+?

O **Erasmus+** está aberto a estudantes, docentes, estagiários, voluntários, líderes de organizações juvenis e a pessoas que trabalham em organizações de desporto não profissionais.

Dicas para quem vai fazer Erasmus

Nem imaginas a experiência e as vivências que o Erasmus pode agregar ao teu futuro! Com esta experiência imersiva vais certamente aprofundar os teus conhecimentos linguísticos bem como outras competências e softskills. Vais crescer, ganhar mais autonomia e aumentar as tuas possibilidades ao nível da empregabilidade.

*A oferta é vasta por isso deixamos aqui algumas sugestões e algumas **dicas***

5 destinos acessíveis para fazer Erasmus

1. Varsóvia (Polónia)
2. Bucareste (Roménia)
3. Vilnius (Lituânia)
4. Budapeste (Hungria)
5. Praga (República Checa)

Dicas para quem vai fazer Erasmus?

- Conhecer a língua com antecedência
- Criar um currículo enriquecedor
- Levar a bagagem essencial, o mais leve possível
- Ser flexível e ter a mente aberta
- Economizar para viajar
- Adotar hábitos saudáveis
- Participar na vida da nova comunidade universitária
- Abraçar numa nova cultura

Como solicitar a validação de graus em Portugal?

Guia para os estudantes que pretendam o reconhecimento de graus estrangeiros de Licenciatura, Mestrado e Doutoramento

1 *Quem pode solicitar?*

O titular do diploma ou o seu representante legal.

2 *Onde solicitar?*

Nas Instituições de Ensino Superior portuguesas e ainda presencialmente na Direção-Geral do Ensino Superior às terças e quintas-feiras, entre as 9h30 e as 12h30, apenas mediante marcação.

3 *O que entregar?*

1. Original do diploma ou certificado emitido pelas autoridades competentes da instituição de ensino superior estrangeira que comprove, de forma inequívoca, que o grau já foi conferido - obrigatoriedade de tradução devidamente certificada dos mesmos quando escritos numa língua estrangeira que não o espanhol, francês, inglês ou italiano.

- Para o grau de Mestre deverá entregar ainda cópia da dissertação em formato digital e
- Para o grau de Doutor deverá entregar uma cópia da tese em formato digital e uma cópia da tese em papel.

2. Original ou cópia autenticada de documento comprovativo da classificação final, emitido pelas autoridades competentes da instituição de ensino superior estrangeira para solicitar a conversão da classificação final para a escala portuguesa - se possível.

Candidatura ao ensino superior em Portugal para estudantes brasileiros

Em Portugal os processos de candidatura e seleção para o ensino superior são online, o que facilita o processo de candidatura para os estudantes brasileiros e estrangeiros. Os estudantes brasileiros podem utilizar o ENEM para uma candidatura mais ágil, devendo consultar os calendários de candidatura próprios de cada universidade. Para além das Instituições de Ensino Superior públicas, as privadas também têm condições especiais para estudantes brasileiros. Cerca de 35 estabelecimentos de ensino superior aceitam o ENEM como forma de ingresso, os cursos de Medicina e Medicina Dentária são exceções.

Requisitos de candidatura para estudantes brasileiros

- **Ter concluído o ensino médio e realizado o ENEM** (Exame Nacional do Ensino Médio).
- **Ter um visto de estudante**.
  Nota: Este tipo de visto não contempla a autorização para trabalho remunerado.

Atualmente 35 estabelecimentos de ensino superior aceitam este exame como forma de ingresso para alunos brasileiros. Os cursos de Medicina e Medicina Dentária são exceções. Para além das IES públicas, os estudantes brasileiros também podem ingressar nas Universidades privadas.

Custos

Em Portugal o ensino superior é pago e mesmo as instituições de ensino superior públicas exigem um valor de propina específica para o estudante internacional. O valor exato da mensalidade de cada curso pode ser consultado nos sites das respetivas universidades.

Os SAS (Serviços de Ação Social) das Instituições de Ensino Superior em Portugal disponibilizam ajuda financeira aos seus alunos, estudantes internacionais. Informe-se junto do Gabinete de Apoio ao Estudante Internacional da instituição à qual se está a candidatar.

Bolsas Ibero-americanas

O Programa de **"Bolsas Ibero-Americanas para Estudantes de Licenciatura e Mestrado"**, impulsionado pelo **Grupo Santander**, dirige-se a estudantes de 1º e 2º Ciclo de universidades ibero-americanas participantes no Programa da Argentina, Brasil, Chile, Colômbia, Espanha, México, Perú, Portugal, Porto Rico e Uruguai com convénio de colaboração em vigor com o Santander.

Como funcionam os Cursos Técnicos Superiores Profissionais?

Sabias que os Cursos Técnicos Superiores Profissionais te abrem novas portas para prosseguires o teu ciclo de estudos? Apesar de não contemplar um grau académico, o regime jurídico dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais está previsto na lei, conferindo o diploma de técnico superior profissional após a sua conclusão com aproveitamento. Pesquisa os CTeSP disponíveis nos institutos politécnicos em Portugal e vê aquele que mais se adequa ao teu perfil.

- O curso tem a duração de quatro semestres, sendo composto por unidades curriculares.
- Cada instituição de ensino superior confere o diploma de técnico superior profissional nas áreas de formação por si definidas.
- O técnico superior profissional tem acesso a vagas especiais no acesso às licenciaturas ou mestrados integrados para assim concluir o seu ciclo de estudos. Estas vagas especiais são divulgadas todos os anos pela respetiva instituição de ensino superior.

Onde podes fazer um Curso Técnico Superior Profissional?

Estes cursos são ministrados pelo ensino politécnico e contemplam 120 créditos. Com uma duração de quatro semestres curriculares, estes cursos são constituídos por um conjunto de unidades curriculares organizadas em componentes de formação geral e científica, formação técnica e formação em contexto de trabalho, que se concretiza através de um estágio.

Tenho mais de 23 anos e quero candidatar-me a um curso superior

Tens mais de 23 anos, não concluíste o ensino secundário ou não reúnes as condições de acesso ao ensino superior? Para estes casos as Instituições de Ensino Superior abrem vagas especiais permitindo que te candidates através de um regime especial.

1

A quem se destina este regime?

- Estudantes adultos maiores de 23 anos ou que os completem até 31 de dezembro do ano que antecede a realização das provas e que não tiveram oportunidade de estudar mais cedo no ensino superior.
- Diplomados que procuram uma reconversão profissional.
- Pessoas que pretendem reciclar conhecimentos e competências.
- Desempregados que apostam numa formação de nível superior, etc.

2

Requisitos

As Provas Especiais de Acesso para maiores de 23 anos pretendem avaliar a capacidade para a frequência do ensino superior e são as seguintes:

- Prova escrita de avaliação de conhecimentos e competências, 50%.
- Apreciação do currículo, 25%.
- Avaliação das motivações do candidato através da realização de uma entrevista, 25%.

Aos candidatos aprovados será atribuída uma classificação final, considerando as ponderações definidas no número anterior, no intervalo de 10 a 20 valores, ficando aptos à realização da inscrição e da matrícula.

Nota: Não tendo nacionalidade portuguesa e não sendo nacionais de um Estado membro da União Europeia, os candidatos devem residir legalmente em Portugal há mais de dois anos, de forma ininterrupta, a 31 de agosto do ano em que pretendem ingressar no ensino superior.

Quero tirar um ano sabático

O ano sabático é a nomenclatura portuguesa para o gap year, e consiste em suspendermos o nosso percurso durante um período de tempo relativamente longo e durante o qual saímos da nossa zona de conforto. Não tem que ser exatamente um ano. Antes de decidires o que fazer durante o teu ano sabático foca-te em ti próprio. Pensar no que queres fazer e no que terás que mudar na tua vida vai conduzir-te a um autoconhecimento que te fará crescer e deixar mais forte para enfrentar os desafios.

Ano sabático é diferente do conceito de "nem-nem"

Não se trata de estarmos um ano sem trabalhar ou estudar. Nesses casos estaríamos perante o conceito de jovens nem-nem, que em Portugal representavam em 2019 11,9%. Num ano sabático os jovens vão viver um conjunto de experiências que podem auxiliar na escolha de cursos, na reorientação da carreira ou apenas representar uma pausa na rotina do dia-a-dia para fazer atividades diferentes.

Como te deves preparar para um ano sabático?

A maior dificuldade ao planear um ano sabático é conseguir estar um ano inteiro sem rendimentos fixos.

- Poupar para avançar com esta ideia.
- Desenvolver algumas atividades como **freelancer** para conseguir pagar algumas despesas inesperadas.
- Conhecer programas de mobilidade que te permitem poupar dinheiro em despesas de alojamento e alimentação como o **WWOOF** (*World-Wide Opportunities on Organic Farms*) ou o **work&travel**.

O que podes fazer durante um ano sabático?

- Viajar e conhecer novas culturas, novas realidades e praticar outros idiomas.
- Fazer voluntariado.
- Conhecer novas pessoas.
- Escrever um livro, criar um blogue, uma página nas redes sociais.

Não terminei o meu curso. Como voltar à universidade?

Se já estiveste inscrito num curso superior, acabaste por desistir, mas entretanto queres voltar a estudar retomando o curso que ficou em suspenso, deves dirigir-te à instituição de ensino onde iniciaste os teus estudos superiores.
Não estando sujeito a limitações quantitativas (vagas), pode ser uma boa notícia para quem quer voltar a estudar.

Deves dirigir-te à instituição de ensino onde iniciaste os teus ***estudos superiores***

Quem pode solicitar o reingresso?

Estudantes que tenham estado inscritos e matriculados num curso superior num estabelecimento de ensino superior nacional, não o tendo concluído e que tenham estado matriculados e inscritos em estabelecimento de ensino superior estrangeiro em curso definido pela legislação do país em causa, quer o tenham concluído ou não.

Prazos: Os prazos são fixados pelas instituições de ensino superior e publicados no sítio de cada instituição na Internet.

Mudança de curso: O que é preciso saber?

Depois de iniciar um curso, muitos estudantes acabam por chegar à conclusão que afinal não era bem aquilo que tinham em mente e decidem mudar de curso e/ou instituição.

Fica a conhecer dicas, regras e prazos

- Antes da decisão final consulta bem os programas curriculares e métodos de avaliação inerentes ao novo curso.
- Informa-te juntos da instituição de ensino superior sobre os Requisitos para Transferência de Faculdade, pois são da competência de cada uma. Cada Universidade estabelece as suas próprias regras e critérios de seriação e de desempate.
- Prazos e Vagas são definidos pela instituição.
- Podes pedir a transferência em qualquer instituição de ensino superior pública ou privada, exceto instituições de ensino militar e de ensino policial.

Os estudantes que requerem a mudança de par Instituição/Curso devem:

- Estar matriculados e inscritos numa Instituição de Ensino Superior sem que tenham concluído o curso.
- Provas de Ingresso Válidas.
- Exames nacionais equivalentes às provas de ingresso fixadas para esse curso/instituição, para esse ano letivo. Podem utilizar as provas de ingresso realizadas em anos anteriores, para conseguir aceder ao novo curso ou Instituição. Estes exames deverão ter a classificação mínima exigida.
- Pré-requisitos, se exigidos.

Ensino Superior presencial, a distância e Moocs

Cada vez mais as universidades disponibilizam cursos universitários à distância. A oferta em regime de b-learning e e-learning é o grande desafio dos próximos tempos. Tu próprio, se frequentaste o ensino secundário este ano, já experimentaste em parte ensino a distância, ou melhor, o ensino remoto. Em Portugal a Universidade Aberta (UAb) é a única instituição de ensino superior público a funcionar totalmente a distância, apoiando outras instituições na implementação de formações certificadas a distância.

- **EaD *VS* bLearning.** No Ensino a Distância (EaD) o curso é todo ministrado online e os materiais são adaptados. Já no sistema Blended Learning (bLearning) ainda que a maioria das aulas seja a distância, estão também contempladas algumas sessões presenciais obrigatórias.

- **MOOCS** (Massive Open Online Course) ou seja cursos online gratuitos. Não sendo conferentes de grau académico, a sua frequência é online, gratuita e na maioria das vezes ao teu ritmo. Apenas terás de pagar o certificado caso solicites a sua emissão.

Formação presencial

- Está sujeito a um horário e um lugar físico concreto.
- O professor marca as dinâmicas da turma.
- Permite um maior grau de interação com os colegas.
- A comunicação entre o docente e os alunos é mais ágil e fluída.
- Com o confinamento foram implementadas aulas síncronas.

Formação online

- Oferece maior flexibilidade.
- No final da licenciatura o curso torna-se menos dispendioso.
- Bem ou mal, tu impões o teu próprio ritmo.
- Exige uma grande dose de responsabilidade e de autodisciplina.
- Predomínio de aulas assíncronas (pré-gravadas) intercaladas com aulas síncronas (em direto).

Encontra aqui algumas sugestões nas várias ***instituições de ensino superior*** *em Portugal*

Já sabes o que queres ser no futuro?

Se ainda não sabes que curso e profissão escolher, começa já a explorar a Plataforma Design the Future onde encontras toda a informação que necessitas para responderes a questões como: "Que profissão e curso escolher"? "Como posso descobrir o meu talento, paixão e vocação", "Qual a profissão em que serei realmente bem-sucedido e feliz"?

design the future

Mais de 250 vídeos com entrevistas a profissionais que falam sobre as suas profissões, vocações e motivações que levaram a que escolhessem a carreira na qual são hoje uma referência. Aqui vais encontrar a informação que te permite fazer uma escolha consciente e orientada ao teu perfil, tendo em conta as tuas competências e vocação.

No final de cada vídeo, a plataforma sugere-te ainda possíveis percursos académicos que te permitam desempenhar as profissões apresentadas.

Acima de tudo deves reter que o mais importante é que saibas quem és, e o que mais gostas de fazer, para que possas associar esse autoconhecimento a possíveis atividades profissionais.

Se neste momento ainda não sabes qual o teu talento, vamos ajudar-te a descobri-lo com estes **2 quizzes** que te vão guiar neste autoconhecimento e autorreflexão e ajudar depois a explorar algumas profissões tendo em conta o teu perfil.

Começa já a explorar a Plataforma Design the Future em www.designthefuture.pt porque o futuro é já amanhã!

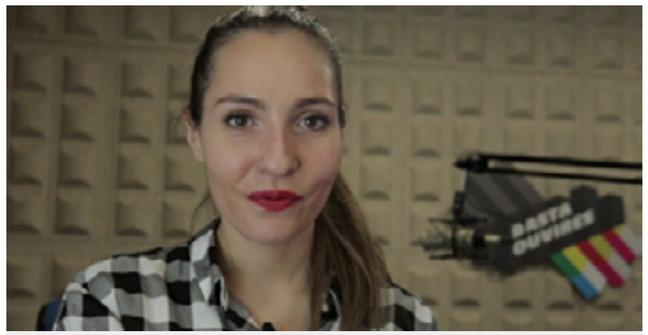
QUIZ

E se ainda não descobriste o que mais gostas de fazer, responde a este Quiz.

Masterclass

E se queres começar a construir o teu futuro, participa nesta Masterclass.

Marta Pimenta. Professora de 1º Ciclo



Rita Correia. Locutora de Rádio

Escolhe o curso de acordo com as perspetivas de emprego

Com base em inquéritos realizados junto de centenas de empresas a trabalhar em Portugal, o Guia do Mercado Laboral da Hays de 2020 descreve as tendências de emprego no nosso país.

Para maximizares a tua probabilidade de entrar rapidamente no mercado de trabalho, no momento de escolher o curso é importante teres em conta estudos como este para perceberes as profissões que serão mais valorizadas no futuro de acordo com o contexto tecnológico e digital contemporâneo.

Exemplo de cursos superiores voltados para o futuro

- Cursos ligados às Línguas e Culturas Asiáticas.
- Gestão e Análise de Informação.
- Engenharia do Ambiente.
- Tecnologias da Informação e Comunicação.
- Cursos ligados ao Turismo.
- Especializações em Direito do Espaço Cibernético.

Profissões emergentes

Analistas e cientistas de dados

Especialistas em Inteligência Artificial e machine learning

Especialista em Business Intelligence

Analistas e developers de apps e software

Analista de Cybersegurança

Especialistas em Transformação Digital

Especialista em Recursos Humanos

Professores, Formadores, Coaches

Profissionais de Saúde

Terapeuta Ocupacional - Geriatria

Fonte: **www.designthefuture.pt**

As profissões do futuro: Funções e competências mais procuradas

O Relatório The Future of Jobs, elaborado pelo Fórum Económico Mundial, analisa a expansão do desenvolvimento tecnológico e o seu impacto nas indústrias, as atividades profissionais, níveis de empregabilidade e competências dos trabalhadores. Conclui que a evolução tecnológica irá obrigar a uma atualização e aperfeiçoamento de competências, para fazer frente às novas oportunidades profissionais.

1. Pensamento analítico e inovador
2. Estratégias de aprendizagem ativa
3. Criatividade, originalidade e iniciativa
4. Design tecnológico e programação
5. Pensamento crítico
6. Resolução de problemas complexos
7. Liderança e influência social
8. Inteligência emocional
9. Lógica e ideação
10. Análise e avaliação de sistemas

1. Destreza manual, resistência e precisão
2. Memorização e perceção espacial
3. Gestão de recursos financeiros e materiais
4. Instalação e manutenção de equipamento
5. Escuta ativa, ler, escrever e matemática
6. Gestão de pessoal
7. Promoção da segurança e controlo de qualidade
8. Coordenação e gestão de tempo
9. Capacidade visual, auditiva e verbal
10. Utilização, monitorização e controlo de operações

Regista-te no Portal de Emprego da tua IES

Na maior parte das Instituições de Ensino Superior existe um gabinete de apoio à procura ativa de trabalho e até mesmo um Portal de Emprego próprio onde os alunos se podem candidatar a vagas de emprego exclusivas. Esta é uma forma das empresas captarem diretamente os alunos na reta final do seu percurso académico.

Vantagens para Alunos e Candidatos:

- **Apoio personalizado** na procura ativa de Emprego ou Estágio através de:
  1. Workshops para melhorar o CV
  2. Programas de Gestão de Estágios
  3. Sessões de apresentação de empresas, recrutamento e feiras de emprego
- **Contacto com uma Rede de Associados** como Institutos, câmaras de comércio, associações empresariais ou outras Universidades.
- **Anúncios** de emprego exclusivos.
- **Registo de CV** para pesquisas na Plataforma. No Portal de emprego podes sempre deixar o teu CV e, com o teu consentimento, deixar que os restantes associados o possam consultar. Esta é mais uma forma de conseguires aceder a mais possibilidades de emprego ou estágio.

Vantagens para Empresas e outra Entidades

- O recrutamento através das Universidades permite **encontrar mais facilmente a pessoa desejada** para a vaga de emprego proposta.
- Pesquisa de **alunos com uma formação de excelência**. As Universidades portuguesas estão bem posicionadas nos diversos rankings, a nível global.
- **Proximidade da realidade universitária e centros de investigação.** Ao manter uma proximidade com as Universidades, estará indiretamente a apoiar os seus alunos e também os seus centros de investigação, possibilitando o desenvolvimento de novos e melhores produtos.

Estes são os tipos de estágio existentes

<u>O estágio</u> é a melhor forma de aplicar e consolidar os conhecimentos adquiridos ao logo do curso. Enriquece o teu currículo e através dos contactos que fazes pode ser o passaporte para entrares no mercado de trabalho.

Estágio Curricular

Organizados pelas instituições de ensino e necessários para a conclusão de um curso. Têm avaliação e 2 Orientadores: 1 na Universidade e outra na empresa.Geralmente não têm qualquer remuneração associada. Regulamentados e autorizados pelas instituições de ensino e formação.

Estágio para integração em Ordem Profissional

Estágio necessário para obtenção da cédula profissional e integração na Ordem. Regulamentados pelas próprias Ordens.

Estágios Internacionais da AIESEC

É a maior organização mundial gerida por estudantes. Com mais de 65 anos de existência, a AIESEC tem uma vasta experiência na organização de estágios internacionais profissionais e sociais. Em Portuga,la AIESEC tem escritórios em várias Instituições de Ensino Superior portuguesas.

Estágio Extracurricular

Remunerados ou não consoante a sua duração. Organizados por iniciativa das empresas, dos jovens ou de outras instituições. Realizam-se após a conclusão de um curso/formação.

Estágios Erasmus +

Programa da União Europeia para estágios e intercâmbios na área da Educação, Formação, Juventude e Desporto, para o período 2014-2020. Estes estágios têm uma bolsa que cobre despesas como viagem curso de língua e alojamento, consoante o montante.

Programas de Estágios Internacionais de Outras Organizações

Podem ser financiados por fundos da União Europeia ou pelas próprias instituições que os dinamizam. Os estágios podem ser remunerados ou ter apenas uma bolsa para pagamento das deslocações e alojamento.

Estágio Profissional Remunerado

Podem ser remunerados ou não remunerados consoante a sua duração, sendo organizados por iniciativa das empresas, dos jovens ou de outras instituições. Realizam-se após a conclusão de um curso/formação. Podem ser financiados pelo IEFP ou pelas próprias entidades. Quando financiados pelo IEFP regem-se pela sua regulamentação, caso contrário regem-se pela legislação geral.

<u>PEJENE - Programa de Estágios de Jovens Estudantes do Ensino Superior em Empresas</u>

Destina-se a estudantes do ensino superior a frequentar o penúltimo ou último ano do ensino superior. Numa primeira fase as empresas candidatam-se ao programa, seguindo-se a fase seguinte de candidaturas dos universitários às vagas disponíveis.

O estágios podem ser ***remunerados ou não remunerados***

Vantagens em fazer um Estágio Profissional

- Enriquecimento do currículo e dos conhecimentos práticos
- Aquisição de novas competências
- Fazer contactos pessoais e profissionais
- Maior facilidade na integração do mercado de trabalho

<u>Como conseguir um estágio profissional</u>

- **Procura ajuda na tua instituição de ensino superior.** No Gabinete de Emprego ou de apoio ao Estudante, nas feiras de emprego e ações de promoção ao networking entre alunos e empresas, que se realizam nas IES.
- **Foco na vaga ideal.** Escolhe bem o estágio que mais te despertar o interesse e que te pode trazer mais oportunidades de aprendizagem para a tua futura carreira.
- **Prepara-te bem!** Cria um currículo bem estruturado e pede cartas de recomendação aos teus professores. É importante mostrares que estás realmente interessado na aprendizagem que o estágio te pode oferecer. Prepara previamente a entrevista.
- **Atitude profissional.** Começar a agir como o profissional que queres ser: faz uma limpeza às tuas redes sociais e começa a apostar num networking que te possa beneficiar no futuro.

<u>Vale a pena aceitar um estágio não remunerado?</u>

E se no final do curso, ou até mesmo durante, fores chamado para uma vaga de estágio não remunerado, será que vale a pena aceitar? **Começa por analisar:**

1. **O Estágio é na tua área de estudo?** Só faz sentido aceitar se assim for, pois só assim poderá agregar valor ao teu currículo.
2. **É o emprego dos teus sonhos?** Se a resposta é positiva então sim, vale a pena aceitar, mesmo que não seja remunerado. Vais aprender, crescer profissionalmente e ainda ter oportunidade de praticar algum networking na área.
3. **É um desafio no qual acreditas?** Se acreditas que a experiência vai ser tão ou mais satisfatória a nível pessoal e profissional que justifica o facto de não receberes qualquer remuneração quantitativa, então avança.
4. **Duração do estágio.** Quanto tempo estás disposto a trabalhar sem ser remunerado? 3 meses? 6 meses? Esta é uma resposta que só tu sabes responder.

Como posso conciliar os estudos com o trabalho?

Para quem já está a trabalhar e quer candidatar-se a um curso superior, há dois estatutos que podem ajudar: o Estatuto de Trabalhador-Estudante e o de Estudante em regime de tempo parcial.

1 *Estatuto de Trabalhador-Estudante*

- O trabalhador-estudante não pode estar sujeito à frequência de um número mínimo de disciplinas.
- Está dependente do aproveitamento escolar no ano letivo anterior.
- O regime aplicável aos trabalhadores-estudantes prevê ainda a existência, na medida em que seja possível, de uma época especial de exames.

Ao solicitar o estatuto de Trabalhador-Estudante o aluno deverá "comprovar perante o empregador a sua condição de estudante, apresentando igualmente o horário das atividades educativas a frequentar", bem como "o respetivo aproveitamento, no final de cada ano letivo".

2 *Estudante em regime de tempo parcial*

Para quem não vai conseguir frequentar mais do que 25% das disciplinas. Em algumas universidades este estatuto permite que o aluno usufrua de um desconto significativo nas propinas.

Se estás a pensar trabalhar e estudar ao mesmo tempo deverás ter em mente as seguintes dicas:

- Estabelece metas diárias para ires lendo aos poucos as matérias que vão sair nos exames.
- Aproveita as deslocações universidade/trabalho, por exemplo, e o horário de almoço para colocar o estudo em dia.
- Muitas empresas permitem a existência de folgas após escalas mais longas de serviço ou têm um banco de horas extra que podem ser trocadas por alguns dias de pausa no período de exames.

Desenvolve o teu potencial empreendedor com o Santander

Regista-te na plataforma Santanderx.com, e torna-te membro do maior ecossistema universitário de empreendedorismo do mundo.

Santander X

Explorer Powered by Santander

EUROPEAN INNOVATION ACADEMY

Vantagens

- Contacto com Instituições de Ensino Superior; players do setor empresarial e empreendedores do mundo inteiro para expor os teus projetos.
- Troca de informação com especialistas.
- Acesso a recursos-extra e exposição global.

Neste momento encontra-se a decorrer o **Tomorrow Challenge**.

Para este desafio está disponível 1 milhão de euros em prémios para start-ups que ajudem micro, pequenas e médias empresas a satisfazer as necessidades dos seus clientes.

Explorer Santander

Para jovens empreendedores com projetos inovadores nas universidade de Coimbra e do Porto, mas expansível para qualquer IES com acordo com o Santander.

Principal objetivo
Potenciar o talento jovem, o espírito empreendedor e o desenvolvimento de projetos inovadores em ambiente digital, aberto e colaborativo.

Prémios

- 1 viagem a Silicon Valley para visitar empresas tecnológicas de ponta, e consultoria em internacionalização e contacto com investidores.
- 30.000, 20.000, e 10.000 euros, para acelerar o desenvolvimento do seu futuro negócio.
- Prémio Woman Explorer Award, da Fundação EY (20 000 euros para financiar o melhor projeto liderado por uma empreendedora) e Prémio de inovação **DisruptiveTechnology Explorer Award** – promovido pela INDRA.

European Innovation Academy

Apoiado pelo Santander Universidades em parceria com marcas como a Google, ou a Universidade de Berkeley o programa realiza-se no Estoril e tem como objetivo criar start-ups tecnológicas com potencial de crescimento.

Modelo
Equipas de estudantes multiculturais que trabalham *full-time* num ecossistema dinâmico e competitivo, constituído por formadores, mentores e empresas de capital e risco oriundos do mundo inteiro.

Edição de 2019/2020

- + de 500 estudantes
- 90 mentores
- 75 nacionalidades
- 3 semanas
- 100 start-ups de base tenologica

Edição julho de 2021

Fica atento ao **Facebook do Santander Universidades** ou à página da tua Instituição de ensino superior.

Formação online que pode enriquecer as tuas skills e o teu currículo

Aproveita o tempo livre para aumentar e diversificar o teu conhecimento. Os cursos livres online são uma excelente forma de ampliares as tuas competências e enriquecer o teu currículo e muitos deles até são gratuitos. Algumas universidades e empresas disponibilizam os seus cursos a partir das suas páginas próprias ou em várias plataformas online. No caso dos cursos gratuitos apenas terás que pagar o certificado, caso pretendas recebê-lo, quanto aos outros o valor é variável.

A grande vantagem dos cursos online é que podes aceder a uma vasta oferta a nível ***nacional e internacional***

EdX

A plataforma edX, criada pelas universidades de Harvard e MIT em 2012 com o objetivo de tornar mais acessíveis os cursos dessas instituições. Existem milhares de cursos destas instituições que podem ser assistidos online por qualquer pessoa.

Coursera

Cursos online de diversas áreas, desde as artes, negócios, ciências da computação, matemática, ao desenvolvimento pessoal e muitas outras, basta aceder ao site para usufruir dos cursos criados por mais de 190 universidades e empresas como a Google ou a IBM. No final, ainda podes conseguir uma certificação.

A oferta da Ivy League

Podes procurar entre os cerca de 500 cursos online das 8 universidades que constituem a **Ivy League** (Universidade Brown; Universidade de Columbia; Universidade Cornell; Dartmouth College; Universidade Harvard; Universidade da Pensilvânia; Universidade Yale e Universidade de Princeton) aqui.

My Class Virtual

Plataforma do British Council, em Portugal, que replica em modo síncrono as aulas da escola. Basta agendar um teste prévio para ficares a saber qual o teu nível de inglês. Os pacotes de aulas começam nos 14 euros por hora e cada aula tem a duração de 90 minutos.

Babbel

Na **Babbel** podes fazer cursos online de idiomas como inglês, francês, espanhol, italiano, alemão e até russo ou turco. Com a ajuda de um assistente virtual vais poder praticar o idioma por 6,65 euros por mês, durante três meses.

Faber-Castell

No site da **Faber-Castell**, empresa alemã de material de escritório, podes encontrar uma série de tutoriais de arte gratuitos do desenho realista, à criação de uma agenda personalizada ou aprendizagem de vários tipos de *lettering*.

Pixar in a box

A Pixar Animation Studios e a Khan Academy ensinam-te a desenhar. Este projeto é patrocinado pela Disney. Podes escolher o tutorial de cada área: áreas como luzes, *storytelling*, efeitos, cores e muitas mais.

Nikon

A Nikon quer despertar em ti a criatividade e a motivação disponibilizando tutoriais que ensinam a criar conteúdos de vídeo, a utilizar corretamente uma Nikon, a fotografar retratos, ou os fundamentos de fotografia. Regista-te no site.

Exemplos de oferta em Portugal

A Universidade do Porto tem uma oferta de cursos online bastante variada. Visita a página da **Academia UP** e a oferta da **Porto Business School**.

Cursos Breves @IPCB

Cursos Breves @IPBC é uma plataforma criada pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco para responder às consequências da Covid-19 e que agrega um conjunto de cursos de curta duração. São gratuitos e abertos a todos.

Universidade de Coimbra

A **Universidade de Coimbra**, à semelhança de muitas outras instituições de ensino superior, também dispõe de uma oferta de cursos online de várias áreas do conhecimento. Fica atento às próximas edições.

O projeto NAU

A **NAU** - Sempre a Aprender é a iniciativa nacional, liderada pela FCT, que disponibiliza **cursos online** promovidos pelas entidades aderentes. No final e mediante bom aproveitamento é disponibilizado um certificado de conclusão do curso.

Vantagens de uma pós-graduação

O ensino superior não se limita apenas aos três ciclos de licenciatura, mestrado e doutoramento. Existem formações que estão inseridas nos planos de aprendizagem ao longo da vida e que podem aprofundar a tua formação anterior ou complementar o conhecimento adquirido até ao momento no exercício das tuas funções.

A pós-graduação tem normalmente uma **duração inferior** aos ciclos universitários, cerca de dois a três semestres e consiste numa **formação mais específica**.

A maioria das pós-graduações são lecionadas em **horário pós-laboral**, para possibilitar a conciliação entre trabalho e estudos.

Vantagens em optar por uma pós-graduação

- Aprofundar conhecimentos numa área específica
- Adquirir conhecimentos numa nova área
- Aumentar a rede de contactos
- Trabalhar soft skills
- Aumentar as oportunidades de empregabilidade

O Futuro já chegou e está a quebrar barreiras

O futuro já chegou à Administração Central. Certamente já ouviste falar Chave Móvel Digital (CMD)? Já tens a tua? Os acontecimentos dos últimos meses vêm comprovar que a Chave Móvel é mais importante do que nunca pois reduz a burocracia ao facilitar e encurtar processos, evitando deslocações desnecessárias. Com a CMD, tarefas como abrir uma conta bancária ou mudar a morada são agora mais simples e à distância de uns cliques.

CHAVE MÓVEL DIGITAL
AUTENTICACAO.GOV.PT

A CMD é a forma mais rápida e simples de te autenticares nos portais da Administração Pública, e também de várias entidades privadas, na Internet, recorrendo a **dois fatores de segurança:**

- Palavra-chave escolhida pelo cidadão (PIN).
- Código de segurança numérico e temporário recebido por SMS, e-mail ou mensagem direta no Twitter. **Por questões de segurança, opta por receber o código numérico por SMS.**

Que instituições já permitem a autenticação em segurança nas suas plataformas através da Chave Móvel Digital? Centenas de serviços disponíveis no portal ePortugal, Bancos, Segurança Social, o Instituto dos Registos e Notariado, I.P.; Autoridade Tributária e Aduaneira; Portal SNS; IMT; Registo Criminal Online, EDP Comercial, etc.

A Assinatura Eletrónica Qualificada

A assinatura eletrónica qualificada através da Chave Móvel Digital (CMD) permite a cidadãos, portugueses ou estrangeiros, com mais de 16 anos e que não sejam interditos ou inabilitados por anomalia psíquica, assinar por vontade própria recorrendo a palavra-chave por si escolhida e o respetivo código de segurança.

O certificado de assinatura pode ser ativado na APP Móvel Autenticação. Gov para receção do código de segurança da Chave Móvel Digital associado a cada autenticação, através de notificação *push* para dispositivos móveis.

Ficaste interessado em pedir a tua Chave Móvel Digital? Então evita deslocações desnecessárias e faz o pedido online. Ativa a tua Chave Móvel Digital usando o Cartão de Cidadão ou a senha do Portal das Finanças.

Em caso de dúvida

Em caso de dúvida contacta a AMA através do email **info.cidadao@ama.pt** ou telefona para o **300 003 990**

Como Trabalhar como freelancer: guia estratégico para ser bem-sucedido

Trabalhar como freelancer é cada vez mais uma tendência em Portugal. É uma decisão que implica muita responsabilidade, disciplina, capacidade de organização, persistência e algum networking. É possível vingar no mercado de trabalho e essa pode muito bem vir a ser uma das tendências do futuro.

Antes de decidires pensa nestas questões:

1. Quais são realmente os teus objetivos enquanto freelancer?
2. Estás disposto a trabalhar mais?
3. Estás apto para lidar com a incerteza financeira ou com outros imprevistos?
4. És disciplinado e organizado?
5. És capaz de desempenhar vários tipos de trabalhos?

Erros a evitar?

- Desistir na primeira dificuldade
- Limitar a tua aprendizagem
- Não ter um planeamento financeiro
- Não praticar o networking
- Deixar de reciclar conhecimentos
- Esperar que os clientes apareçam
- Não ter um site profissional
- Ser desorganizado

Principais vantagens

- Flexibilidade de tempo e espaço
- Autonomia e liberdade de escolha
- Possibilidade de maiores rendimentos

Principais desvantagens

- Falta de estabilidade
- Responsabilidades e benefícios fiscais
- Competitividade

*Trabalhar como freelancer implica muita **responsabilidade**, **disciplina** e capacidade de **organização***

Santander Universidades

universia