

Mentoria no Politécnico de Viseu: Um recurso para o acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu

Emília Coutinho

Paula Rocha

Sofia Campos

Susana Batista

Guilherme Melo

Ana Filipa Néri dos Santos

Ana Rosa Jesus Ribeiro

Barbara Rosa Gomes

Beatriz Azevedo Oliveira

Carina da Silva Gomes

Carlos Miguel Correia Lemos

Carlos Rafael Silva

Francisca Luzia Henriques

Gonçalo Costa Albuquerque

João Gabriel Jeovani Andrade

Jorge Miguel Cardoso Fernandes

Luísa da Glória Sassoma Tomás

Marisa Mourinho Simões

Pedro Miguel Fernandes Ferreira

Raquel Pereira Bento

Sílvia Duarte Coimbra

Sofia Almeida

Ano letivo 2023/2024



Politécnico
de Viseu

Escola Superior
de Saúde de Viseu

Mentoria no Politécnico de Viseu: Um recurso para o acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu

Emília Coutinho

Paula Rocha

Sofia Campos

Susana Batista

Guilherme Melo

Ana Filipa Néri dos Santos

Ana Rosa Jesus Ribeiro

Barbara Rosa Gomes

Beatriz Azevedo Oliveira

Carina da Silva Gomes

Carlos Miguel Correia Lemos

Carlos Rafael Silva

Francisca Luzia Henriques

Gonçalo Costa Albuquerque

João Gabriel Jeovani Andrade

Jorge Miguel Cardoso Fernandes

Luísa da Glória Sassoma Tomás

Marisa Mourinho Simões

Pedro Miguel Fernandes Ferreira

Raquel Pereira Bento

Sílvia Duarte Coimbra

Sofia Almeida

ESSV/IPV

Ano letivo 2023/2024

FICHA TÉCNICA

Título - Mentoria no Politécnico de Viseu: Um recurso para o acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu

Direção e coordenação

Emília Coutinho

Colaboração técnica executiva

Fátima Jorge

Autores

Professoras da Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV)
Emília Coutinho, Paula Rocha, Sofia Campos, Susana Batista

Presidente da Associação de Estudantes da ESSV 2023:

Guilherme Melo

Estudantes Mentores ESSV 2023/2024:

Ana Filipa Néri dos Santos, Ana Rosa Jesus Ribeiro, Barbara Rosa Gomes, Beatriz Azevedo Oliveira, Carina da Silva Gomes, Carlos Miguel Correia Lemos, Carlos Rafael Silva, Francisca Luzia Henriques, Gonçalo Costa Albuquerque, João Gabriel Jeovani Andrade, Jorge Miguel Cardoso Fernandes, Luísa da Glória Sassoma Tomás, Marisa Mourinho Simões, Pedro Miguel Fernandes Ferreira, Raquel Pereira Bento, Sílvia Duarte Coimbra, Sofia Almeida

Agradecimentos

Pelo trabalho desenvolvido na Escola de Verão Mentores em ação, na Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV), aos estudantes envolvidos dos 32º, 33º, 34º, 35º, 36º, 37º, 38º e 39º Cursos de Licenciatura em Enfermagem e técnicos e professores do Programa de Mentoria do Instituto Politécnico de Viseu (IPV) nos anos letivos 2018/2019 a 2023/2024.

Agradecimento especial

Às equipas da presidência do IPV dos quadriénios 2017/2021 e 2021/2025; às equipas da presidência da ESSV dos quadriénios 2019/2023 e 2023/2027, pela oportunidade de criação, desenvolvimento e implementação do Programa de Mentoria no IPV.

Ano: 2023

Edição: Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde.

ISBN: 978-989-35117-8-7

DOI: <https://doi.org/10.34633/978-989-35117-8-7>



Rua Dom João Crisóstomo Gomes de Almeida 102, 3500-843 Viseu.

Referência: Coutinho, E., Rocha, P., Campos, S., Batista, S., Melo, G., Santos, A. F. N., Ribeiro, A. R. J., Gomes, B. R., Oliveira, B. A., Gomes, C. S., Lemos, C. M. C., Silva, C. R., Henriques, F. L., Albuquerque, G. C., Andrade, J. G. J., Fernandes, J. M. C., Tomás, L. G. S., Simões, M. M., Ferreira, P. M. F., ... Almeida, S. (2023). Mentoria no Politécnico de Viseu: Um recurso para o acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu. ESSV. <https://doi.org/10.34633/978-989-35117-8-7>

Ano letivo 2023/2024

SUMÁRIO

MENTORES EM AÇÃO	3
PROGRAMA DE BOAS VINDAS 2023/24.....	6
APRESENTAÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA	7
APRESENTAÇÃO DOS SERVIÇOS CENTRAIS DO IPV	9
APRESENTAÇÃO DA CIDADE	11
MODELOS DE REGISTO.....	13
MODELO DE REGISTO DE ENCONTROS.....	14
MODELO DE RELATÓRIO FINAL	15
ESPAÇO PARA JOGOS	16
REFERÊNCIAS	20
ESPAÇO PARA NOTAS	21

MENTORES EM AÇÃO

MENTORES EM AÇÃO

Apresentação do Programa de Tutoria/Mentoria na Escola Superior de Saúde de Viseu

O Politécnico de Viseu (PV) tem vindo a desenvolver práticas de inclusão de estudantes e membros da academia. A implementação dos princípios da educação inclusiva no Ensino Superior (ES) é um desafio à própria academia, docentes, estudantes, não docentes, concretizável através da implementação de Programas de Tutoria/Mentoria, como descrito no Manual de Mentoria da Instituição (IPV, 2020) disponível em: https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6957/3/PM.IPV_rev.pdf que suportou a construção deste guia: *Mentoria no Politécnico de Viseu: um recurso para o acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu.*

O Programa de Tutoria/Mentoria do PV, que com a escola de verão de 2020 assumiu o nome “Mentores em ação”, nome atual da plataforma de mentoria (disponível em <https://mentoria.ipv.pt/>) é uma estratégia de intervenção institucional do PV, inter pares, na promoção do acolhimento e inclusão de estudantes recém-chegados, independentemente das suas características individuais, no sentido de prevenir a discriminação, racismo, xenofobia, solidão, abandono, insucesso académico entre outros.

As principais Áreas do Programa de Tutoria/Mentoria são: o acolhimento e promoção de relações interpessoais; a apresentação da unidade orgânica, serviços/recursos existentes, e da cidade; e acompanhamento no processo de adaptação ao ensino superior fornecendo informação específica sobre cada curso.

Os principais objetivos do Programa de Tutoria/Mentoria são: Promover a inclusão de estudantes na instituição; Desenvolver mecanismos de acolhimento e acompanhamento de estudantes; Apoiar estudantes provenientes de outras regiões nacionais e estrangeiras; Promover um ambiente de proximidade e colaborativo; Contribuir para o enriquecimento pessoal e curricular de estudantes; Promover a equidade, o sucesso académico e a resolução de dificuldades diversas apresentadas por estudantes; Prevenir o abandono académico; Criar uma rede interna de apoio académico e entreajuda.

Os intervenientes no Programa de Tutoria/Mentoria: Tutor/a Coordenador/a da Instituição; Tutor/a Coordenador/a da UO; Tutor/as; Mentores/as Coordenadores/as; Mentores/as; Mentorados/as (têm direito à orientação e acompanhamento por parte de mentor/a durante o seu primeiro ano de frequência na academia).

O programa de tutoria/mentoria está disponível a qualquer estudante da ESSV com inscrição no 1.º ano do Curso de Enfermagem requerendo que o mesmo manifeste formalmente o seu interesse nessa participação através do preenchimento de um formulário online, ao qual pode aceder através do link: <https://mentoria.ipv.pt/?pagina=mentorados#LerMais>.

Este Programa de Tutoria/Mentoria assenta na relação entre mentor/a e mentorado/a baseada na confiança, reciprocidade, respeito, entreajuda, companheirismo, presença e disponibilidade. Considera ainda a promoção da capacidade de autonomia e tomada de decisão por parte do/a estudante, bem como o seu direito à autodeterminação e liberdade. O programa de tutoria/mentoria tem efeitos benéficos, não só sobre os/as estudantes recém-

chegados/as, mas também sobre os/as próprios/as mentores/as e, finalmente, no ambiente global da academia. A relação de mentoria fundamenta-se na interação de um/a estudante mais experiente na academia com um/a outro/a aí recém-chegado/a. Nesta relação, o/a estudante mais experiente orienta e acompanha aquele/a que acabou de chegar, transmitindo-lhe a sua visão e perceções do mundo académico vivenciado, permitindo que este/a aceda de forma privilegiada a informação importante à sua compreensão do “mundo novo”. O contributo dos/as mentores/as é fundamental para a motivação e encorajamento dos/as estudantes recém-admitidos/as. Essa partilha por parte do/a mentor/a poderá ter efeitos muito positivos também no sucesso académico, prevenção do abandono, no desenvolvimento de um sentimento de autorrealização e satisfação, contribuindo para o seu desempenho profissional futuro e finalmente para uma sociedade mais empreendedora, acolhedora e solidária.

Este programa permite que, a partir da experiência vivida por mentores/as (estudantes a frequentar há mais tempo a ESSV e com mais experiência), estes/as ajudem os/as mentorados/as, estudantes recém-chegados/as (estudantes que ingressam pela primeira vez na ESSV), em todo o processo de acolhimento e inclusão, desde questões mais básicas a outras mais complexas, como alojamento, transportes, aulas, inscrições, reprografia, refeitório, bar, entre outros.

Sejam bem-vindos e bem-vindas à melhor escola do país: a vossa!

Preparámo-nos para melhor vos acolher!

PROGRAMA DE BOAS-VINDAS 2023/24



 **Politécnico de Viseu**
Escola Superior de Saúde de Viseu



Programa de Boas-Vindas Ano Letivo 2023/2024

18 setembro

Auditório Carlos Pereira - Escola Superior de Saúde de Viseu

8:30 H Sessão de Abertura:
Prof. Doutora Manuela Ferreira- Presidente Escola Superior de Saúde de Viseu
Prof. Doutor António Madureira- Presidente Conselho Técnico-Científico
Prof. Doutora Graça Aparício- Presidente Conselho Pedagógico
Discente Guilherme Melo- Presidente AEESV

9:00 H Coordenação/Programa Mentoria:
Prof. Doutora Ernestina Silva- Coordenadora do Curso
Prof. Doutora Emilia Coutinho- Responsável Programa de Mentoria e equipa de mentoria
Estudante Sílvia Duarte Coimbra - Mentora (39 CE)
Atuação da Viriátuna

10:30H Coffe Break

11:00H Visita à Escola

12:30H Almoço

14:00H Serviços Centrais do IPV
Prof. Doutora Sandra Antunes - Pró Presidente para responsabilidade e Inovação Social

15:00 e 16:00H Rossio- Visita Comboio Turístico à Cidade de Viseu

17:00H Parque Aquilino Ribeiro - Encerramento

 **programa de mentoria IPV**

 **MUNICÍPIO DE VISEU**



Cofinanciado por:

   **UNIÃO EUROPEIA**
Fundo Social Europeu

APRESENTAÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA

SESSÃO DE ABERTURA | Auditório | (8:30h – 9h)

(Com presença de entidades representativas dos diversos órgãos, conforme indicado no programa)

- Boas-vindas aos novos estudantes

COORDENAÇÃO/PROGRAMA MENTORIA | Auditório | (9h – 10:30h)

(Com presença dos envolvidos, conforme indicado no programa)

- Apresentação do Programa de Mentoria
- Vídeo de apresentação do Programa de Mentoria
- Atuação da Viriatuna

COFEE BREAK (10:30 – 11:00)

- Cofee Break oferecido a toda a academia
- Momento para comprar a senha de almoço na Receção da Escola (pelo exato valor em dinheiro de 2,70 euros, valor em vigor durante o mês de outubro, até às 11:00h, para almoço em modalidade presencial ou *take-away*)

VISITA GUIADA À ESCOLA (a partir das 11h)

(Organizada em grupos previamente definidos, a iniciar no ponto 1, abaixo apresentado)

GRUPOS: _____ mentorados + _____ mentores

ESTUDANTES RECÉM-CHEGADOS/AS: _____

Grupo 1 – _____ mentorados + _____ mentores = _____

Grupo 2 – _____ mentorados + _____ mentores = _____

Grupo 3 – _____ mentorados + _____ mentores = _____

Grupo 4 – _____ mentorados + _____ mentores = _____

Grupo 5 – _____ mentorados + _____ mentores = _____

Grupo 6 – _____ mentorados + _____ mentores = _____

PERCURSO NA ESSV:

PONTO 1 | Laboratório de Reabilitação/Apartamento adaptado para práticas laboratoriais

PONTO 2 | Associação de estudantes e Reprografia

- Photo Point - tirar fotografias aos estudantes recém-chegados com uma moldura do programa “Mentores em ação”.



PONTO 3 | Bar/Refeitório

PONTO 4 | Serviços académicos

PONTO 5 | Hall de entrada

- Corredor dos gabinetes dos docentes
- Serviços informáticos e administrativos
- Presidência da ESSV

PONTO 6 | Salas de aula

PONTO 7 | Laboratórios de Práticas

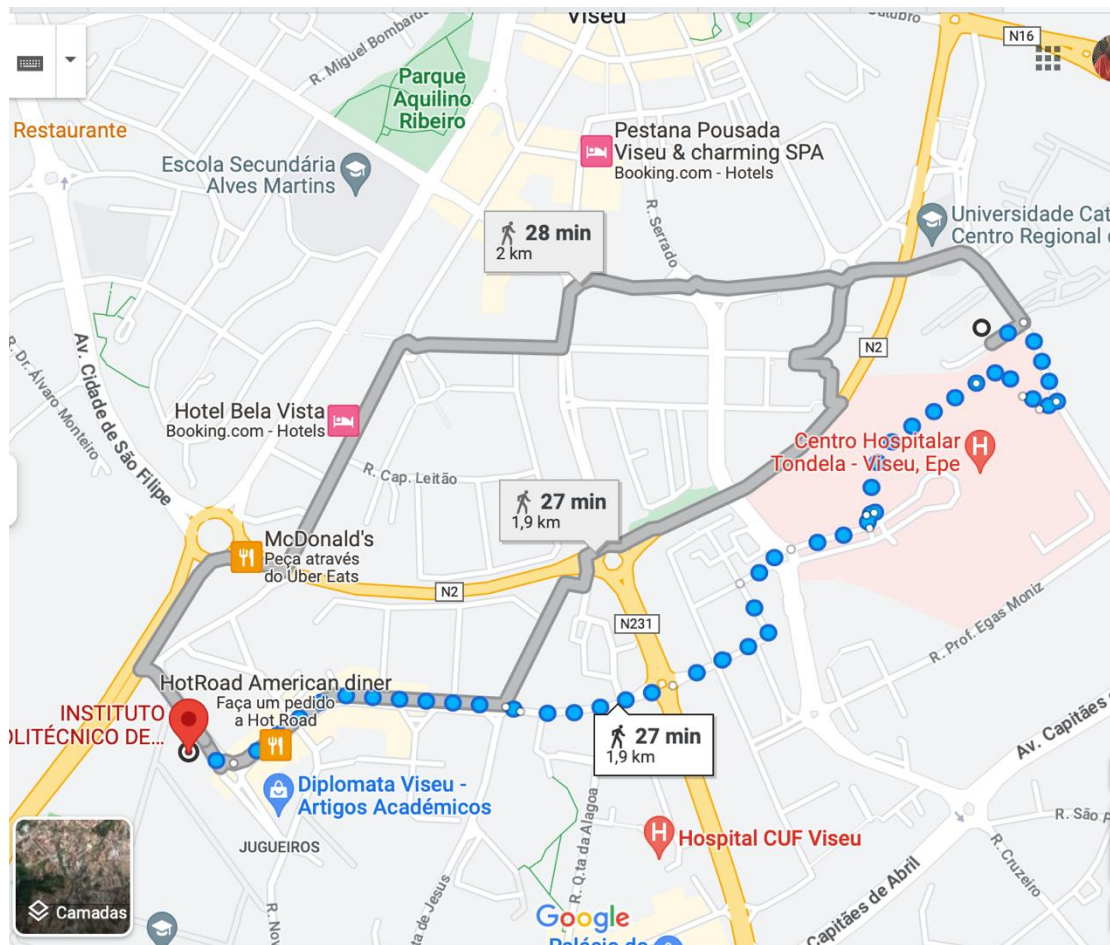
PONTO 8 | Biblioteca

Lista de material a fornecer aos estudantes recém-chegados

- ✓ Saco mochila;
- ✓ Lápis,
- ✓ Borracha,
- ✓ Esferográfica,
- ✓ Régua,
- ✓ Pin da ESSV

APRESENTAÇÃO DOS SERVIÇOS CENTRAIS DO IPV

Trajeto (ESSV – Serviços Centrais do IPV)



Adaptado de Google Maps, 2023

SERVIÇOS CENTRAIS DO IPV

<https://www.ipv.pt/homepage/estrutura/>

São órgãos do IPV:

- *Conselho Geral,*
- *Presidência*
- *Conselho de Gestão*
- *Conselho Académico*
- *Conselho p/Avaliação e Qualidade*
- *Comissão de Acompanhamento*
- *Provedor do Estudante*

São Serviços Centrais do Instituto Politécnico de Viseu:

- *Departamento de Planeamento e Gestão Administrativa e Financeira;*
- *Departamento Jurídico;*
- *Departamento Técnico;*
- *Departamento de Comunicação, Cultura e Documentação;*
- *Serviços de Recursos Humanos;*
- *Serviços de Informática.*

(IPV, 2023)

ACOLHIMENTO/DISCURSO POR PARTE DE UM ELEMENTO DA PRESIDÊNCIA DO IPV

(Com presença de um elemento da direção, conforme indicado no programa)

- Mensagem de boas-vindas aos novos estudantes

VISITA GUIADA ÀS INSTALAÇÕES DOS SERVIÇOS CENTRAIS

(Organizada em grupos previamente definidos)

- Aula Magna
- SAS – Serviço de ação social
- CLAIM – Centro local de apoio à integração de migrantes
- Algumas dinâmicas interativas/jogos (em anexo)
- Photo Point - tirar fotografias com os estudantes recém-chegados



APRESENTAÇÃO DA CIDADE

Trajeto (Serviços Centrais do IPV - Rossio)



Adaptado de Google Maps, 2023

VISITA EM COMBOIO TURÍSTICO À CIDADE DE VISEU



Fonte: <https://www.cm-viseu.pt/pt/noticias/comboio-turistico-regressa-as-ruas-de-viseu-a-1-de-junho/>

PRINCIPAIS PONTOS DE INTERESSE DA CIDADE DE VISEU:

1. CAVA DE VIRIATO



Fotografia de **Fábio Poço** em *Evasões*, <https://www.evasoes.pt/ar-livre/passear-pelas-historias-da-cava-viriato-viseu/178495/>

A Cava de Viriato é um dos maiores mistérios da história da cidade de Viseu e da arqueologia portuguesa. É uma das mais emblemáticas obras de engenharia em terra da Península Ibérica e corresponde a um monumento de planta octogonal, com 32ha, composto por oito taludes em terra, com 250m de comprimento cada, associados a fossos de água com 16m de largura e 4m de profundidade. Atualmente, subsistem muitas dúvidas sobre o porquê e quem foi o autor de tão possante monumento. O certo é que a sua associação a Viriato não passa de uma lenda, apesar do famoso guerreiro lusitano se encontrar representado, em posição de ataque e rodeado pelos valorosos “pastores-guerreiros”, numa estátua de 1940 da autoria de Marianno Benlliure, escultor dos finais do século XIX inícios do XX e o último grande mestre do realismo espanhol.

Fonte: Município de Viseu, 2023

2. SÉ CATEDRAL

Num dos pontos mais altos da cidade e a coroar uma das mais belas praças do nosso país, encontramos a Catedral de Santa Maria de Viseu. Edificada nos inícios do século XII, associada a um paço condal e a um castelo, a Sé de Viseu sofreu, entre os séculos XIII e XVII, inúmeras transformações. No seu interior podemos observar o primeiro claustro renascentista de Portugal e uma magnífica “abóbada de nós” do século XVI, bem como o braço relicário de São Teotónio, primeiro santo português. No piso superior, na antiga Sala Capitular, encontramos o Museu dedicado ao Tesouro da Sé, cujo acervo retrata os mais de 900 anos da catedral e o Passeio dos Cónegos, uma loggia que oferece uma das mais belas vistas da cidade.

Fonte: Rede Artéria, s.d.



Fonte: <https://www.redearteria.pt/archive/largo-da-se-viseu/view-map>

3. ROSSIO



Fonte: <https://www.jornaldocentro.pt/noticias/diario/camara-de-viseu-alvo-de-obras-condicionamentos-na-rua-atras-dos-pacos-do-concelho>

A Praça da República apresenta-se como o principal núcleo da cidade desde 1886. Conhecida como Rossio, esta praça distingue-se pelas suas valências administrativas e económicas presentes nos edifícios da Câmara Municipal, datado dos finais do século XIX, do Banco de Portugal, de 1930, e da Caixa Geral de Depósitos. No Rossio encontramos ainda uma alegoria ao mundo rural, representada num painel de azulejos datado de 1930 e da autoria de Joaquim Lopes, onde não podemos deixar de observar a emblemática figura da Capucha.

Fonte: Município de Viseu, 2023

4. PARQUE AQUILINO RIBEIRO

O Parque Aquilino Ribeiro é um espaço convidativo, onde pode respirar ar puro, divertir-se, passear e fazer desporto. É o pulmão da cidade por excelência. Aprecie a explosão de cores, de aromas e da tranquilidade transmitida pelos cursos de água em movimento. Não deixe também de recordar Aquilino Ribeiro, um dos expoentes da literatura nacional, que dá nome ao parque. Destacamos ainda a Capela da Senhora da Vitória, cuja edificação, no século XVII, pretendeu perpetuar a memória da vitória portuguesa nos campos de Aljubarrota.

Fonte: Viver no Centro de Portugal, s.d.



Fonte: <https://www.visitviseudaolafoes.pt/>

MODELOS DE REGISTO

MODELO DE REGISTO DE ENCONTROS

Identificação (nº atribuído): _____

Registo do encontro

Assuntos pendentes da reunião anterior:

O que foi realizado/resolvido durante este encontro:

O que foi proposto para o encontro seguinte:

MODELO DE RELATÓRIO ANUAL FINAL

Mentores e Mentorados

Identificação (nº atribuído): _____

Nº de encontros: _____

Datas de cada encontro:

__/__/____	__/__/____	__/__/____
__/__/____	__/__/____	__/__/____
__/__/____	__/__/____	__/__/____
__/__/____	__/__/____	__/__/____

Experiências desenvolvidas:

Vantagens da utilização do programa:

Áreas a desenvolver futuramente do programa (sugestões):

Estratégias a adotar no processo de melhoria:

Constrangimentos/impedimentos vivenciados no processo de mentoria:

Proposta de atividades a desenvolver para o acolhimento do próximo ano que poderão ser realizados pelo par mentor/mentorado:

ESPAÇO PARA JOGOS.

(ESCOLHER)

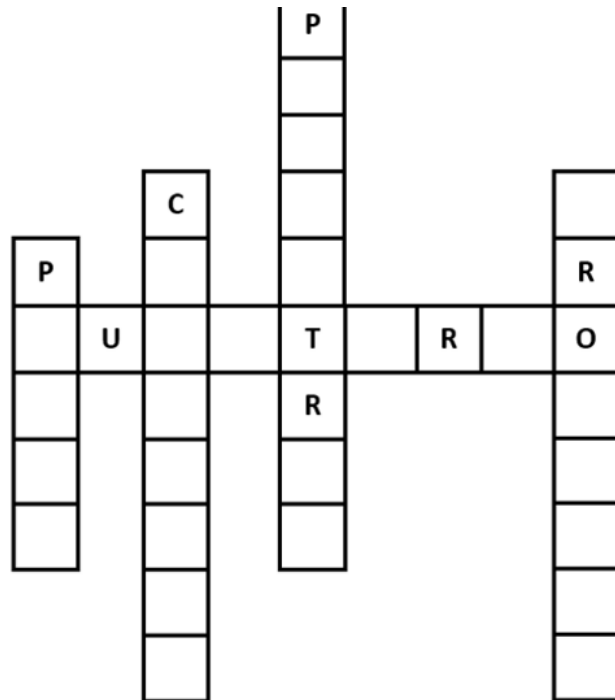
1. PALAVRAS CRUZADAS

Verticais:

- 1 - Local onde os atores trabalham no teatro;
- 2 - objeto utilizado para sentar (pl.);
- 3 - Apresentação oral formal, perante um auditório, de comunicação sobre um tema (plural) (pl.);
- 4 - Equipamento utilizado para projetar imagens.

Horizontais:

- 5 - Local onde foste recebido pelo presidente da escola, pelo coordenador de curso e pelos mentores.



2. FOTOGRAFIA COM MOLDURA



3. ENIGMA

ENIGMA: Quando sentes um vazio e precisas de repor energias é comigo que vens ter!

Solução: _____

4. SOPA DE LETRAS

S	C	V	K	P	M	O	E	V	A	I	W	L	A	T	O	S
T	L	I	J	G	R	D	A	G	R	E	D	O	R	M	E	E
R	M	N	S	F	H	O	R	A	R	I	O	S	T	C	C	R
F	N	F	F	I	N	I	P	F	C	V	T	A	R	C	R	V
B	S	O	G	R	D	V	B	I	U	J	O	E	S	A	D	I
V	M	R	B	E	F	O	C	T	N	U	T	I	T	D	U	Ç
X	I	M	M	R	D	U	V	Í	D	A	S	R	K	É	F	O
S	P	A	D	S	C	T	Z	N	R	P	S	N	N	M	A	S
M	M	Ç	F	U	F	N	U	I	D	E	M	A	S	I	Q	A
J	F	Õ	H	H	A	B	A	E	O	R	I	J	U	C	T	C
F	D	E	T	O	T	V	A	R	U	C	R	G	Q	O	O	A
B	A	S	G	T	I	B	T	D	I	D	A	O	E	S	V	D
N	C	X	B	R	Ç	M	K	O	I	J	L	M	B	D	H	É
S	Z	L	T	M	A	T	R	I	C	U	L	A	V	B	N	M
D	K	U	P	K	J	Z	X	C	B	J	K	U	Y	T	R	I
K	A	J	N	C	X	S	R	T	U	K	I	H	F	D	S	C
L	U	F	O	A	I	O	L	D	H	N	O	P	Y	M	S	O
A	V	N	I	G	F	D	S	A	Z	V	B	H	J	D	S	S

1. Informações

2. Dúvidas

3. Secretaria virtual

4. Propinas

5. Serviços académicos

6. Matrícula

5. ENIGMA

ENIGMA: *Quando não sabem algo recorrem a mim, tenho resposta para tudo, também sou um local apropriado para fazer trabalhos de grupo e estudar, mas para me encontrarem precisam de procurar!*

Solução: _____

6. SOPA DE LETRAS

R	L	E	R	Y	G	C	U	L	T	I	A	F	O	E
A	N	I	N	Q	U	E	R	I	T	O	S	P	L	T
T	T	I	L	A	D	E	R	Y	A	W	B	N	Q	I
O	N	T	U	A	L	R	V	N	S	S	E	U	J	C
T	U	R	P	I	N	F	O	R	M	A	T	I	C	A
A	T	O	R	I	D	Y	O	T	I	L	E	R	A	T
R	I	T	O	R	P	A	R	Y	H	A	I	C	L	O
U	F	C	O	M	P	U	T	A	D	O	R	E	S	I

1. Inquéritos

2. Rato

3. Informática

4. Sala

5. Computadores

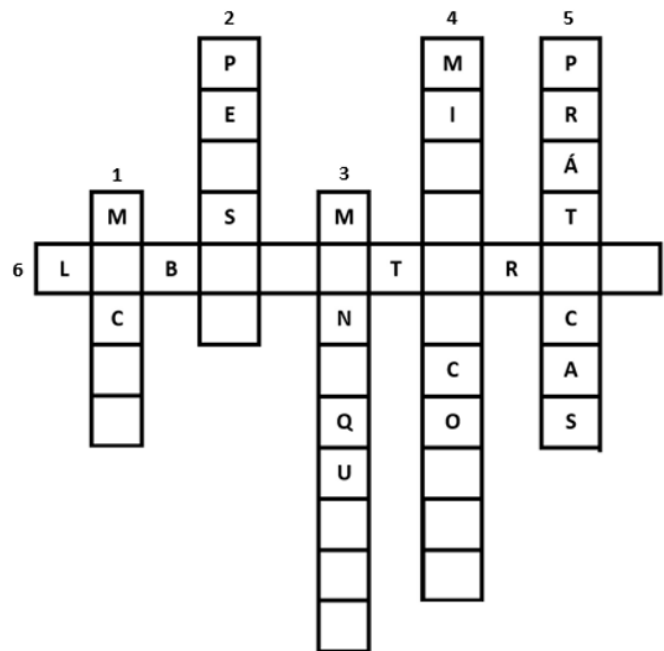
7. PALAVRAS CRUZADAS

Verticais:

- 1 - Equipamento para deitar/transportar o doente (pl.);
 2 - Apósitos;
 3 - Modelos humanos artificiais para prática de procedimentos (pl.);
 4 - Equipamento com lentes utilizado para observar amostras celulares ampliadas;
 5 - Aulas que decorrem no laboratório (pl.).

Horizontais:

- 6 - Local onde decorrem as aulas práticas.



8. SALTAR À CORDA



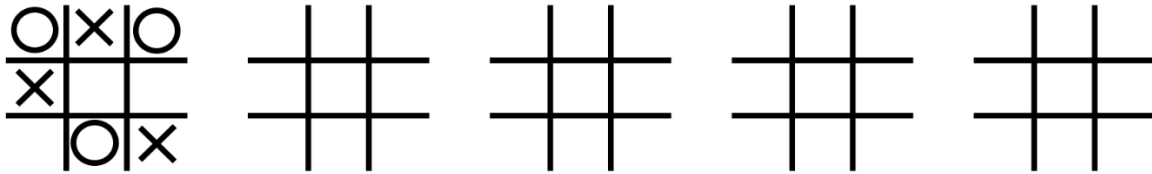
Fotografia de **Mart Production** em Pexels
<https://www.pexels.com/photo/woman-exercising-using-jumping-rope-8032739/>

9. O JOGO COM O NOVELO DE LÃ



Fotografia de **Miriam Alonso** em Pexels
<https://www.pexels.com/photo/woman-showing-ball-of-yarn-against-green-background-7585632/>

10. JOGO DO GALO



11. CRUCIGRAMA MATEMÁTICO



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/633178028888023121/>

12. CONTAR HISTÓRIAS



Fotografia de **RDNE Stock Project** em Pexels
<https://www.pexels.com/photo/people-doing-a-group-study-7683704/>

REFERÊNCIAS

Coutinho, E. C., Alves, S., Santos, E., Coelho, I., Almeida, S., Loureiro, C., Alves, A. B., Sousa, A., Quental, C., Chaves, C., Amaro da Costa, C., Peixoto, C., Vala, H., Martins, I., Contente, O., Correia, P., Santos, P., Campos, S., Bettencourt, P., & Paiva, J. L. M. S. (2021). *Manual de mentoria: Programa do Politécnico de Viseu*. <http://hdl.handle.net/10400.19/6957>

Gonçalves, J. (2018, junho). *Parque Aquilino Ribeiro*. Associação Portuguesa dos Jardins Históricos. <https://jardinshistoricos.pt/ad/302>

Município de Viseu (2023, maio 29). *Comboio turístico regressa às ruas de Viseu a 1 de junho*. <https://www.cm-viseu.pt/pt/noticias/comboio-turistico-regressa-as-ruas-de-viseu-a-1-de-junho/>

Município de Viseu. (2023). *Roteiros*. VisitViseu. <https://visitviseu.pt/roteiros.php>

Politécnico de Viseu. (2023). *Estrutura*. IPV. <https://www.ipv.pt/homepage/estrutura/>

Politécnico de Viseu. (2023). *Mentores em ação*. <https://mentoria.ipv.pt/>

Rede Artéria. (s.d.). *Largo da Sé, Viseu*. Acedido setembro 11, 2023, em <https://www.redearteria.pt/archive/largo-da-se-viseu/view-map>

Viver no Centro de Portugal. (s.d.). *Viseu, Dão e Lafões*. Acedido setembro 11, 2023, em <https://www.vivernocentrodeportugal.com/pt/municipio/viseu>

ESPAÇO PARA NOTAS

