

Programa de Mentoria da Universidade Politécnica de Viseu: Roteiro de Acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu

Ano Letivo 2026-2027

Emília Coutinho

Carlos Miguel Correia Lemos

Micaela Correia Lemos

Isabele De Ricardo Sieben Brito

Marta Carolina Alves Pacheco

Susana Batista

Paula Rocha

Manuel Cordeiro

Luís Condeço

Ricardo Pais

Teresa Lopes

Ana Isabel Ribeiro

Marília Flora

Sofia Marques

Daniel Martins

Fátima Jorge

Ana Clara Rodrigues Costa

Ana Raquel Rodrigues Almeida

Luana Amaral Lopes

Lauren Costa

Bruno Filipe Gomes Lisboa

Soraia de Matos Mendes

Nuno Miguel Pereira Alves Coimbra

Inês Chaves Cardoso

Ana Costa

Margarida Coelho

Bruno Gomes

Mariana Santos Lopes



Programa de Mentoria da Universidade Politécnica de Viseu: Roteiro de Acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu

Ano Letivo 2026-2027

Emília Coutinho

Carlos Miguel Correia Lemos

Micaela Correia Lemos

Isabele de Ricardo Sieben Brito

Marta Carolina Alves Pacheco

Susana Batista

Paula Rocha

Manuel Cordeiro

Luís Condeço

Ricardo Pais

Teresa Lopes

Ana Isabel Ribeiro

Marília Flora

Sofia Marques

Daniel Martins

Fátima Jorge

Ana Clara Rodrigues Costa

Ana Raquel Rodrigues Almeida

Luana Amaral Lopes

Lauren Costa

Bruno Filipe Gomes Lisboa

Soraia de Matos Mendes

Nuno Miguel Pereira Alves Coimbra

Inês Chaves Cardoso

Ana Costa

Margarida Coelho

Bruno Gomes

Mariana Santos Lopes



FICHA TÉCNICA

Título - Programa de mentoria da Universidade Politécnica de Viseu: Roteiro de acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu: Ano letivo 2026-2027

Direção e coordenação

Emília Coutinho

Colaboração técnica executiva

Fátima Jorge

Autores

Emília Coutinho, Carlos Miguel Correia Lemos, Micaela Correia Lemos, Isabele De Ricardo Sieben Brito, Marta Carolina Alves Pacheco, Susana Batista, Paula Rocha, Manuel Cordeiro, Luís Condeço, Ricardo Pais, Teresa Lopes, Ana Isabel Ribeiro, Marília Flora, Sofia Marques, Daniel Martins, Fátima Jorge, Ana Clara Rodrigues Costa, Ana Raquel Rodrigues Almeida, Luana Amaral Lopes, Lauren Costa, Bruno Filipe Gomes Lisboa, Soraia de Matos Mendes, Nuno Miguel Pereira Alves Coimbra, Inês Chaves Cardoso, Ana Costa, Margarida Coelho, Bruno Gomes, & Mariana Santos Lopes

Ano: 2026

Edição: Universidade Politécnica de Viseu - Escola Superior de Saúde de Viseu

ISBN: 978-989-36624-5-8

DOI: <https://doi.org/10.34633/978-989-36624-5-8>



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

Referência bibliográfica: Coutinho, E., Lemos, C. M. C., Lemos, M. C., Brito, I., Pacheco, M., Batista, S., Rocha, P., Cordeiro, M., Condeço, L., Pais, R., Lopes, T., Ribeiro, A. I., Flora, M., Marques, S., Martins, D., Jorge, F., Costa, A. C. R., Almeida, A. R. R., Lopes, L. A., ... & Lopes, M. S. (2026). *Programa de mentoria da Universidade Politécnica de Viseu: Roteiro de acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu: Ano letivo 2026-2027*. ESSV.

SUMÁRIO

Programa de tutoria e de mentoria	5
Apresentação do programa de tutoria e de mentoria na Escola Superior de Saúde de Viseu	5
Planificação do acolhimento 2026-2027	8
Programa de boas-vindas 2026/27	9
Apresentação da unidade orgânica (14 de setembro)	11
Apresentação da Reitoria da UPV (22 de setembro)	13
Apresentação da cidade (22 de setembro)	15
Modelo de registo de encontros.....	17
Atividades lúdicas	19
Espaço para jogos	20
Referências bibliográficas	26
Espaço para notas	27

Programa de mentoria da Universidade Politécnica de Viseu: Roteiro de acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu: Ano letivo 2026-2027

PROGRAMA DE TUTORIA E DE MENTORIA

Apresentação do programa de tutoria e de mentoria na Escola Superior de Saúde de Viseu

A Universidade Politécnica de Viseu (UPV) 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 (Coutinho et al., 2021) disponível em <http://hdl.handle.net/10400.19/6957> e na Plataforma de Mentoria em <https://mentoria.univiseu.pt/>.

O programa de mentoria do então Instituto Politécnico de Viseu (atual Universidade Politécnica de Viseu) nasceu na Escola Superior de Saúde. No ano letivo de 2018/2019, no âmbito do trabalho de monografia, um grupo de estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem, estudou a forma como a comunidade académica se sentia, desenvolvendo a investigação *Inclusão no IPV: O desafio de construir comunidade*.

Dando resposta aos resultados do referido estudo, em setembro de 2019 é iniciado o *Projeto piloto de mentoria no IPV* envolvendo os estudantes de dois cursos (enfermagem, na ESSV; e serviço social, na ESTGL). Nesse ano, os estudantes recém-chegados foram apoiados em termos de mentoria pelos estudantes do segundo ano do curso respetivo, tendo estes últimos recebido apenas algumas orientações e uma breve sensibilização em mentoria por parte das duas professoras envolvidas no projeto piloto.

Em julho de 2020, noutra estudo realizado por um grupo de estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem, ESSV, em que se fez a *Monitorização do projeto piloto em mentoria*, foi proposto o esboço do primeiro *Manual de mentoria* do IPV, tendo os resultados obtidos sido aperfeiçoados no Projeto *Mentores em ação*, apoiado pelo programa *Verão com ciência* da FCT, que decorreu de agosto a outubro de 2020 com financiamento para 15 bolsas de iniciação em investigação. Foram formados os primeiros 16 mentores institucionais (um sem bolsa), que permitiriam implementar o programa de mentoria, com mentores formados, em cinco cursos, um de cada unidade orgânica (UO) da Instituição (enfermagem na ESSV, serviço social na ESTGL, publicidade e relações públicas na ESEV, enfermagem veterinária na ESAV, contabilidade na ESTGV).

Em janeiro de 2021 foi aprovada uma candidatura aos apoios especiais do então IPV com o segundo projeto *Mentores em ação*, que permitiu criar a primeira plataforma de mentoria institucional, facilitadora da inscrição de estudantes mentores e mentorados e da atribuição de par mentor-mentorado, fator importante na gestão do programa de mentoria.

De setembro de 2022 a outubro de 2023 decorreu o projeto *Mentores para a inclusão*, constituindo-se uma abertura do programa de mentoria à comunidade e à região, com a realização de 47 ações de sensibilização em mentoria.

De dezembro de 2022 a novembro de 2023 decorreu o projeto “+ *Mentorias*”, voltado essencialmente para o desenvolvimento do programa de mentoria na instituição, com a criação de 6 conteúdos digitais, incluindo a criação de 1 gabinete *Espaço mentoria* por UO.

De abril de 2024 a junho de 2026 decorreu o projeto *MentorING*, focado no desenvolvimento da mentoria a nível institucional, tendo sido desenvolvidas diversas atividades, com destaque para a atribuição de 12 bolsas de mérito *MentorING*.

Desde a sua criação usufruíram do programa de mentoria, como mentorados, 312 estudantes; desempenharam o papel de mentor, acompanhando estudantes durante um ano, 308 estudantes; fizeram formação de tutores 33 professores e um não docente, todos comprometidos com o programa de mentoria institucional.

O programa de mentoria da UPV constitui, assim, uma estratégia de intervenção institucional, interpares, na promoção da interculturalidade, 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 problemas.

As principais áreas do programa de 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 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 pelos estudantes; prevenir o abandono académico; criar uma rede interna de apoio académico e entreajuda.

São intervenientes no programa de mentoria: o tutor/a coordenador/a da instituição; o tutor/a coordenador/a da UO; os/as tutores/as; os mentores/as coordenadores/as; os/as mentores/as de referência (que acolhem todos os estudantes do curso, no início do ano letivo); os/as mentores/as; os/as mentorados/as (têm direito à orientação e acompanhamento por parte de mentor/a durante o seu primeiro ano de frequência na academia).

Em abril de 2024 deu-se início ao projeto *MentorING*, que decorreu até junho de 2026. Este projeto previu duas formas de ação em mentoria: a mentoria universal (disponível para todos os estudantes que, na semana de

acolhimento e integração, quisessem ser acompanhados nas primeiras dúvidas aquando da chegada às unidades orgânicas, por um mentor de referência), e a mentoria dirigida (disponível para todos os estudantes que pretendessem um acompanhamento de maior proximidade durante o primeiro ano, por um mentor). Esta segunda forma de ação requer que o estudante manifeste, formalmente, o seu interesse em participar no programa, através do preenchimento de um formulário online. O acesso à plataforma do programa de mentoria é feito através do link: <https://mentoria.univiseu.pt/>.

O programa de mentoria assenta na relação entre mentor/a e mentorado/a baseada na confiança, reciprocidade, respeito, entajuda, companheirismo, presença e disponibilidade. Considera a promoção da autonomia e a capacitação para a tomada de decisão por parte do/a estudante, bem como o direito à autodeterminação e liberdade. O programa de 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 (mentor/a) com um/a outro/a recém-chegado/a (mentorado/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 relevante para a sua compreensão do “mundo novo”. O contributo dos/as mentores/as é fundamental para a motivação e encorajamento dos/as estudantes recém-admitidos/as. A partilha por parte do/a mentor/a terá efeitos muito positivos também no sucesso académico, na prevenção do abandono, no desenvolvimento de um sentimento de autorrealização e satisfação, contribuindo para o desempenho profissional futuro bem-sucedido e, finalmente, para uma sociedade mais empreendedora, acolhedora e solidária.

A partir da experiência vivida por mentores/as (estudantes a frequentar o curso de enfermagem há mais tempo na ESSV e com mais experiência), o programa de mentoria permite que estes/as ajudem os/as mentorados/as (estudantes recém-chegados/as, 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, disponíveis num linktr.ee criado para o efeito <https://linktr.ee/mentoriaessv>

Nos anos letivos 2024/2025 e 2025/2026 foram desenvolvidas diversas atividades, tendo por objetivo promover a interação social, a partilha de experiências, sentimentos e ideias, destacando-se no relato dos participantes as ações de capacitação de mentores e os encontros multiculturais, que se realizam anualmente.

A capacitação de mentores destina-se a quem deseja integrar de uma forma holística os/as estudantes recém-chegados/as, tendo em conta as suas necessidades, quer em termos académicos, como também na sua integração social. O encontro multicultural sendo um evento de socialização, permite o desenvolvimento de múltiplas atividades, entre as quais jogos destinados ao maior conhecimento e partilha entre os participantes. Começa com dinâmicas de apresentação, em que após um primeiro momento para uma dupla se conhecer, se passa

à fase em que cada participante apresenta o seu par, podendo incluir se assim o desejarem, o seu percurso de vida, preferências, factos curiosos. Esta atividade promove o auto e heteroconhecimento, a comunicação e o estabelecimento de relações de amizade e cumplicidade, sendo muito valorizada pelos participantes. Paralelamente desenvolvem-se outras atividades, quer desportivas quer recreativas e culturais.



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

Ainda não tinham chegado e já nos tínhamos preparado para melhor vos acolher!

PLANIFICAÇÃO DO ACOLHIMENTO 2026-2027

No ano letivo 2026-2027 destacam-se dois dias para o acolhimento mais institucional: o primeiro dia, 14 de setembro de 2026, com atividades a decorrer na ESSV; e o dia 22 de setembro durante a tarde, com atividades a decorrer na Reitoria da Universidade e na Cidade, com visita guiada, pedonal, e em Comboio Turístico.



PROGRAMA DE BOAS-VINDAS ESSV

Ano Letivo 2026/2027



14 de setembro

AUDITÓRIO CARLOS PEREIRA



09:00 - ACOLHIMENTO AO CURSO DE ENFERMAGEM, 43ª CE, LICENCIATURA; CURSO DE FISIOTERAPIA, 1ª ED LICENCIATURA; CURSOS DE MESTRADO EM ENFERMAGEM, CMER 9; CMEMC 4; CMESMP 4

Profª. Doutora Cláudia Chaves | Presidente CTC ESSV

Profª. Doutora Madalena Cunha | Presidente CP ESSV

Profª. Doutora Emília Coutinho | Coordenadora 43ªCE ESSV

Profª. Doutora Sofia Marques | Coordenadora 1ªCF ESSV

Prof. Doutora Sofia Campos | GAE ESSV

Discente Marta Duarte - Presidente da AESSSV

09:30 - SESSÃO DE ABERTURA

Prof. Doutor José Costa | Reitor UPV

Prof. Doutor João Moutão | Reitor UP Santarém

Prof. Doutor Carlos Rodrigues | Reitor UNIPVC

Prof. Doutor António Lopes | Bastonário da Ordem dos Fisioterapeutas

Profª. Doutora Manuela Ferreira | Presidente ESSV

Profª. Doutora Hélia Dias | Presidente ESS Santarém

Prof. Doutor Luís Graça | Presidente ESSVC

10:15 - ATUAÇÃO DA VIRIATUNA

10:30 - INTERVALO

10:45 - APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA MENTORIA

Discente Micaela Lemos | 40ªCE, Mentora Coordenadora ESSV

Enfermeiro Carlos Lemos | Alunni do Programa de Mentoria ESSV

11:15 - VISITA À ESCOLA

12:00 - REUNIÕES DE COORDENAÇÃO DOS CURSOS NAS RESPECTIVAS SALAS

13:00 - ALMOÇO PARTILHADO | ESTUDANTES



Programa de mentoria da Universidade Politécnica de Viseu: Roteiro de acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu: Ano letivo 2026-2027

Programa de boas-vindas 2026/27

Programa de mentoria da Universidade Politécnica de Viseu: Roteiro de acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu: Ano letivo 2026-2027

APRESENTAÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA (14 DE SETEMBRO)

| Auditório Carlos Pereira |

ACOLHIMENTO AO CURSO DE ENFERMAGEM, 43.º CE, LICENCIATURA;
CURSO DE FISIOTERAPIA, 1.ª ED LICENCIATURA; CURSOS DE MESTRADO EM
ENFERMAGEM, CMER 9; CMEMC 4; CMESMP 4 | (9:00h – 9:30h)

Boas-vindas aos/às estudantes recém-chegados/as, com a presença de entidades locais, da Escola Superior de Saúde de Viseu

SESSÃO DE ABERTURA | (9:30h – 10:15h)

Boas-vindas aos/às estudantes recém-chegados/as, incluindo a presença de entidades parceiras, da Escola Superior de Saúde de Viseu

ATUAÇÃO DA VIRIATUNA | (10:15h – 10:30h)

Tuna académica da ESSV

INTERVALO | (10:30h – 10:45h)

APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA DE MENTORIA | (10:45h – 11:15h)

Apresentação da equipa de mentoria, tutores e mentores da ESSV, apresentação do programa de mentoria, com vídeo de apresentação do programa de mentoria institucional.

Informação sobre a aquisição da senha para almoço no refeitório. Aceder à página do SASocial, <https://sasocial.univiseu.pt/dashboard> e inscrever-se com as credenciais da ESSV (atribuídas pelos serviços).

Aceder à **conta corrente**, escolher a opção **carregamentos** e seleccionar a **opção de pagamento** pretendida (referência Multibanco ou MBWay), definir o **valor a carregar** e executar os passos definidos pela opção. Volte à página inicial, separador **alimentação** para adquirir a senha pretendida.

VISITA GUIADA À ESCOLA: PERCURSO NA ESSV | (11:15h – 12:00h)

(Formação de 15 grupos. Cada grupo inicia num ponto diferente)

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

PONTO 2 | Associação de Estudantes e reprografia

- Photo Point - tirar fotografias aos/às estudantes recém-chegados/as com uma moldura do programa *MentorING*.

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 (sala 1.2)

PONTO 7 | Salas de aula/Laboratório fisioterapia

PONTO 8 | Biblioteca

PONTO 9 | Laboratórios de Práticas 1 (visitar interior do laboratório)

PONTO 10 | Laboratórios de Práticas 2 (visitar interior do laboratório)

PONTO 11 | Laboratórios de Práticas 3 (visitar interior do laboratório)

PONTO 12 | Laboratórios de Práticas 4 (visitar interior do laboratório)

PONTO 13 | Laboratórios de Práticas 5 (visitar interior do laboratório)

PONTO 14 | Laboratórios de Práticas 6 (visitar interior do laboratório)

PONTO 15 | Laboratórios de Práticas 7 (visitar interior do laboratório)

GRUPOS FORMADOS

N.º do grupo 1:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 2:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 3:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 4:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 5:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 6:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 7:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 8:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 9:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 10:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 11:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 12:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 13:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 14:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 15:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____

COORDENAÇÃO E EQUIPA PEDAGÓGICA T43 CE | Sala 1.2 | (12:00h – 13:00h)

Apresentação da coordenação e equipa pedagógica da T43 CE e da T1 F, e respetivos planos curriculares, conforme indicado no programa.

ALMOÇO PARTILHADO – ESTUDANTES | (13:00h)

Lista de material a fornecer aos/às estudantes recém-chegados/as

Saco
Lápis
Esferográfica
Caderno

APRESENTAÇÃO DA REITORIA DA UPV (22 DE SETEMBRO)



Adaptado de Google Maps, 2023

REITORIA DA UPV

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



ACOLHIMENTO/DISCURSO POR PARTE DE UM ELEMENTO DA REITORIA DA UPV/VICE-REITOR

Mensagem de boas-vindas aos/às novos/as estudantes (Este ano enquadrada na iniciativa “Indo eu”, dia 22 de setembro):

VISITA GUIADA ÀS INSTALAÇÕES DA REITORIA

- 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/as estudantes recém-chegados/as

APRESENTAÇÃO DA CIDADE (22 DE SETEMBRO)



Adaptado de Google Maps, 2023

VISITA GUIADA À ZONA HISTÓRICA DA CIDADE DE VISEU



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

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 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.

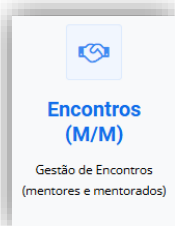
Fonte: Viver no Centro de Portugal, s.d.



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

MODELO DE REGISTO DE ENCONTROS

Na plataforma de Mentoria (<https://mentoria.univiseu.pt/>) está disponível o registo de encontros no separador **Encontros** (M/M), para que cada mentor efetue, na companhia do mentorado, o registo de cada encontro, no respetivo dia. No final do ano letivo é gerado automaticamente um relatório anual do registo de encontros. Mediante a criação do relatório anual é gerado o certificado de implementação do programa de mentoria aos envolvidos.



Registo de Encontros

Data:

Mentor:
Selecione:
Mentorado:
Selecione:

Atividades realizadas:

☒ Apoio ao estudo

horas

☐ Atividades de acolhimento e boas vindas

☐ Atividades de convívio e interação

☐ Desenvolvimento de atividades de voluntariado

☒ Encaminhamento para respostas diferenciadas

horas

Quais?

☒ Escuta emocional

horas

☐ Gestão do tempo

☒ Participação em atividades académicas

horas

Quais?

☐ Visita à cidade

☐ Visita à Reitoria

☐ Visita às instalações para localização dos espaços

Outras:

Outras atividades ...

Observações / Sugestões:

Observações / Sugestões

Constrangimentos?

Constrangimentos

Expectativas?

Expectativas

Registar

ATIVIDADES LÚDICAS

Espaço para jogos

(ESCOLHER)

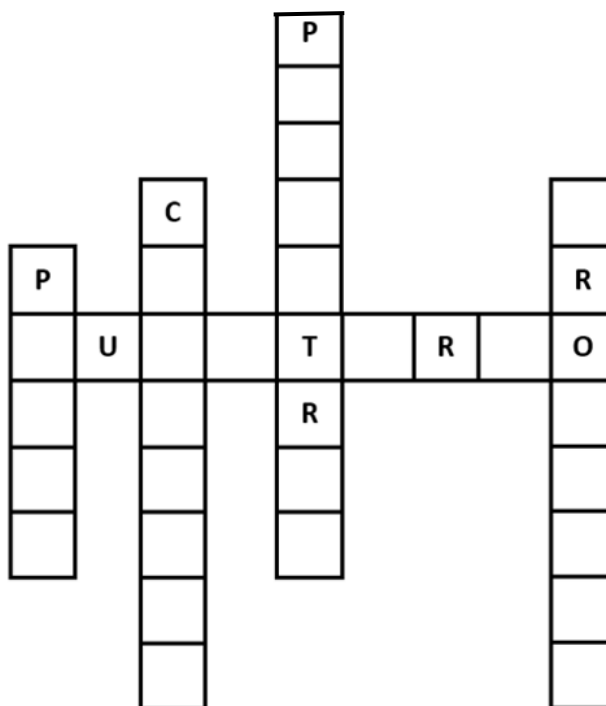
1. PALAVRAS CRUZADAS

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

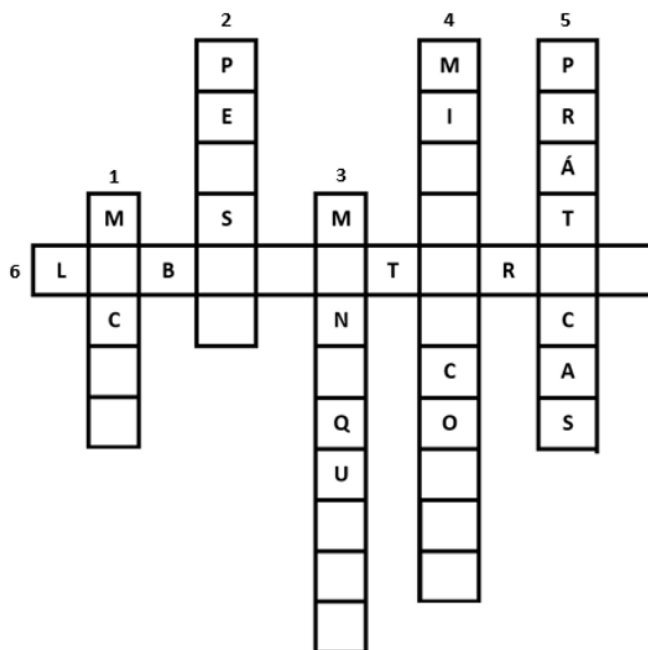
7. PALAVRAS CRUZADAS

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/>

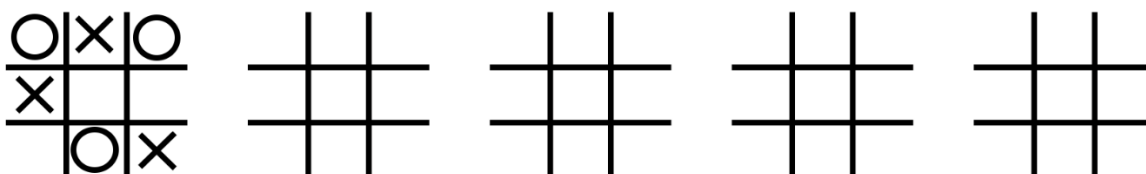
9. O JOGO COM O NOVELO DE LÃ



Fotografia de **Miriam Alonso** em Pexels

<https://www.pexels.com/photo/woman-showing-ball-of-yarn-against-green-background-7585632/>

10. JOGO DO GALO



Fonte: Própria

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/>

13. SOPA DE LETRAS

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

Inclusão

Empatia

Amizade

Ajuda

Mentoria

Respeito

14. REFLEXÃO SOBRE A IMAGEM

- Faça uma interpretação desta imagem

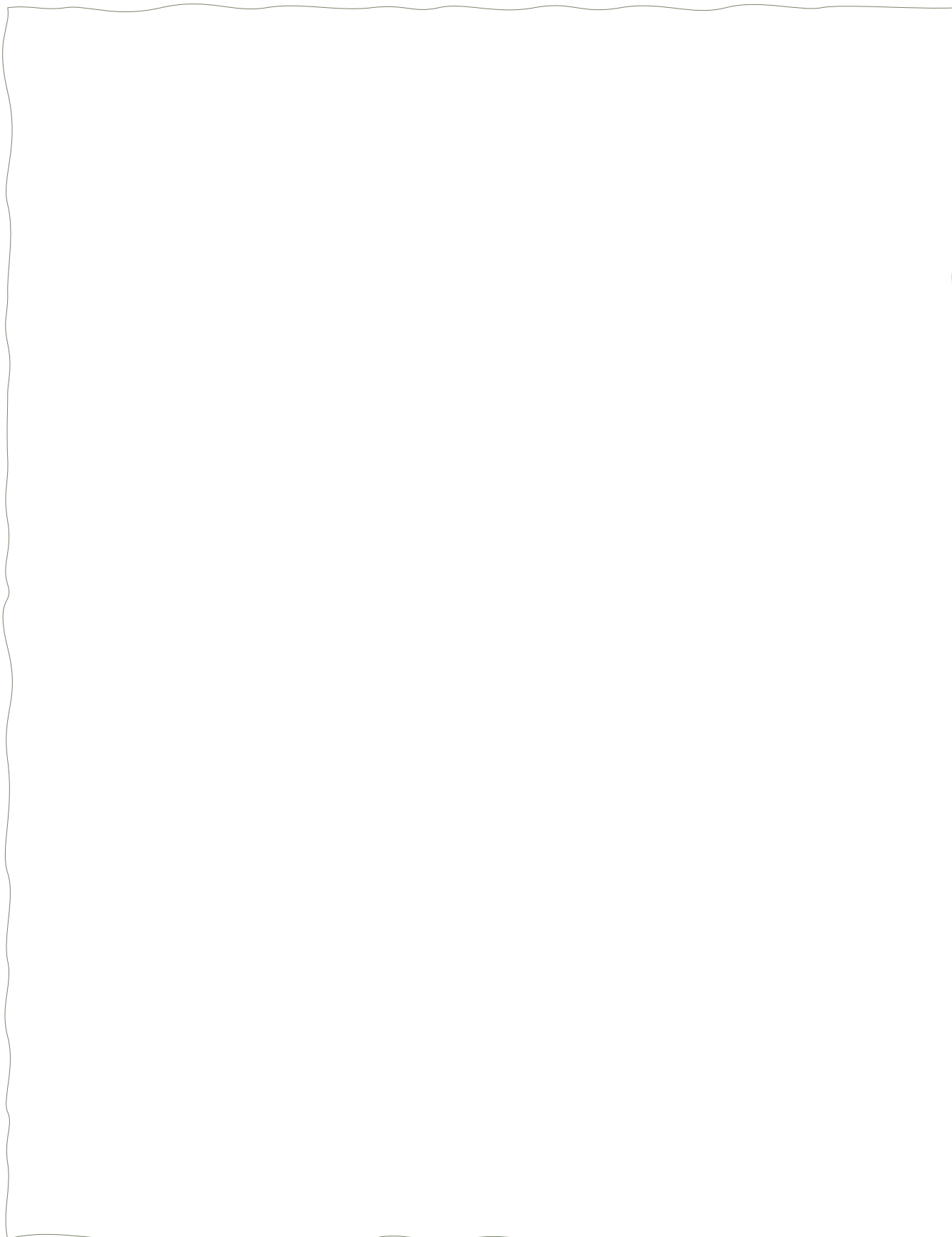


Fonte: <https://renasceraos40.blogs.sapo.pt/ponto-de-vista-1158047>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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>
- Lopes, F. (2016). Renascer aos 40. Ponto de vista. <https://renasceraos40.blogs.sapo.pt/ponto-de-vista-1158047>
- Município de Viseu. (2023, 29 de maio). *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>
- Rede Artéria. (s.d.). *Largo da Sé, Viseu*. Acedido a 11 de setembro de 2023, em <https://www.redearteria.pt/archive/largo-da-se-viseu/view-map>
- Universidade Politécnica de Viseu. (2023). *Mentores em ação*. <https://mentoria.univiseu.pt/>
- Universidade Politécnica de Viseu. (2024). *Estrutura*. UPV. <https://univiseu.pt/estrutura/>
- Viver no Centro de Portugal. (s.d.). *Viseu, Dão e Lafões*. Acedido a 11 de setembro de 2023, em <https://www.vivernocentrodeportugal.com/pt/municipio/viseu>

ESPAÇO PARA NOTAS





ACOLHIMENTO ESSV

Boas-vindas à UPV | Ano Letivo 2026/2027

**Precisas de ajuda , nesta
nova etapa?**

**A UPV tem um
Programa de Mentoria
Que te pode apoiar:**





Universidade
Politécnica
de Viseu
Escola Superior
de Saúde de Viseu

programa de
mentoria UPV

A **MENTORIA** dá-te as
boas-vindas à
ESSV

SCAN HERE

Tudo o que precisas à distancia de
um scan!

(Página intencionalmente deixada em branco)

AGRADECIMENTOS

Aos/Às mentores/as ESSV do ano letivo 2026/2027:

Ana Clara Rodrigues Costa, Ana Raquel Rodrigues Almeida, Ana Rita Martinho Oliveira, Beatriz Guedes, Bruno Filipe Gomes Lisboa, Daniela Pereira António, Inês Chaves Cardoso, Isabele de Ricardo Sieben Brito, Lauren Costa, Luana Amaral Lopes, Margarida Coelho, Marta Carolina Alves Pacheco, Micaela Correia Lemos, Miguel Simões Rocha, Nuno Miguel Pereira Alves Coimbra, Soraia de Matos Mendes

Aos/Às mentores/as ESSV do ano letivo 2025/2026:

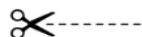
Carlos Miguel Correia Lemos, Mariana Santos Lopes, Micaela Correia Lemos, Alexandra Cristina Figueiredo Monteiro, Alice Maria Moreira Gomes, Ana Margarida Santos Albuquerque, Ana Rita Martinho Oliveira, André de Deus Oliveira, Clara Inês Silva Santos, Cláudia Rodrigues Ferreira, Cristiana Nunes dos Santos, Daniela Pereira António, Filipa Figueiredo Costa, Gabriela Vale, Inês Chaves Cardoso, Inês Santos Ferreira, Isabele de Ricardo Sieben Brito, Jorge Gabriel Rodrigues Aguiar, Lara de Leão Soares, Margarida Pinto Pina, Mariana Céu Dionísio Jackson, Mariana Seixas Alves, Miguel Simões Rocha, Natasha Milka Saiki Venâncio, Rafael Martins Santos, Ruben Martins Santos, Sofia Lourenço Batista, Soraia de Fátima Rodrigues Machado

Às equipas da Escola de Verão Mentores em ação, da Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV), aos estudantes envolvidos dos 32º, 33º, 34º, 35º, 36º, 37º, 38º, 39º, 40º, 41º e 42º 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 2025/2026.

AGRADECIMENTO ESPECIAL

Às equipas da presidência do IPV dos quadriénios 2017/2021; 2021/2025; 2025/2029; às equipas da presidência da ESSV dos quadriénios 2019/2023 e 2023/2027, pela oportunidade de criação, desenvolvimento e implementação do Programa de Mentoria na UPV.

A destacar para fornecer a cada grupo, durante a visita à Escola







Universidade
Politécnica
de Viseu
Escola Superior
de Saúde de Viseu

PROGRAMA DE BOAS-VINDAS ESSV

Ano Letivo 2026/2027



14 de setembro



AUDITÓRIO CARLOS PEREIRA

09:00 - ACOLHIMENTO AO CURSO DE ENFERMAGEM, 43ª CE, LICENCIATURA; CURSO DE FISIOTERAPIA, 1ª ED LICENCIATURA; CURSOS DE MESTRADO EM ENFERMAGEM, CMER 9; CMEHC 4; CMESMP 4

Profª. Doutora Cláudia Chaves | Presidente CTC ESSV
 Profª. Doutora Madalena Cunha | Presidente CP ESSV
 Profª. Doutora Emília Coutinho | Coordenadora 43ªCE ESSV
 Profª. Doutora Sofia Marques | Coordenadora 1ªCF ESSV
 Prof. Doutora Sofia Campos | GAE ESSV
 Discente Marta Duarte - Presidente da AESSSV

09:30 - SESSÃO DE ABERTURA

Prof. Doutor José Costa | Reitor UPV
 Prof. Doutor João Moutão | Reitor UP Santarém
 Prof. Doutor Carlos Rodrigues | Reitor UNIPVC
 Prof. Doutor António Lopes | Bastonário da Ordem dos Fisioterapeutas
 Profª. Doutora Manuela Ferreira | Presidente ESSV
 Profª. Doutora Hélia Dias | Presidente ESS Santarém
 Prof. Doutor Luís Graça | Presidente ESSVC

10:15 - ATUAÇÃO DA VIRIATUNA

10:30 - INTERVALO

10:45 - APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA MENTORIA

Discente Micaela Lemos | 40ªCE, Mentora Coordenadora ESSV
 Enfermeiro Carlos Lemos | Alumní do Programa de Mentoria ESSV

11:15 - VISITA À ESCOLA

12:00 - REUNIÕES DE COORDENAÇÃO DOS CURSOS NAS RESPECTIVAS SALAS

13:00 - ALMOÇO PARTILHADO | ESTUDANTES





VISITA À ESCOLA: PERCURSO NA ESSV:

(Formação de 15 grupos. Cada grupo inicia num ponto diferente)

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

PONTO 2 | Associação de Estudantes e reprografia

- Photo Point - tirar fotografias aos/às estudantes recém-chegados/as com uma moldura do programa *MentorING*.

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 (sala 1.2)

PONTO 7 | Salas de aula/Laboratório fisioterapia

PONTO 8 | Biblioteca

PONTO 9 | Laboratórios de Práticas 1 (visitar interior do laboratório)

PONTO 10 | Laboratórios de Práticas 2 (visitar interior do laboratório)

PONTO 11 | Laboratórios de Práticas 3 (visitar interior do laboratório)

PONTO 12 | Laboratórios de Práticas 4 (visitar interior do laboratório)

PONTO 13 | Laboratórios de Práticas 5 (visitar interior do laboratório)

PONTO 14 | Laboratórios de Práticas 6 (visitar interior do laboratório)

PONTO 15 | Laboratórios de Práticas 7 (visitar interior do laboratório)

N.º do grupo 1:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 2:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 3:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 4:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 5:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 6:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 7:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 8:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 9:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 10:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 11:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 12:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 13:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 14:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____
N.º do grupo 15:	N.º estudantes: _____	N.º mentores: _____	N.º estudantes AE: _____

