

# Acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu:

## Roteiro do Programa de Mentoria Ano Letivo 2024-2025

*Emília Coutinho*

*Carlos Miguel Correia Lemos*

*Susana Batista*

*Paula Rocha*

*Manuel Cordeiro*

*Luís Condeço*

*Micaela Correia Lemos*

*Luísa da Glória Sassoma Tomás*

*Marisa Mourinho Simões*

*Beatriz Gomes Domingues*

*Joana Filipa Figueiredo Freitas*

*Tatiana Gonçalves Duarte*

*Ana Margarida Sousa*

*Annylise Das Neves Fonseca e Silva*

*Beatriz Gonçalves Guedes*

*Diana Beatriz Esteves Giestas*

*Ema Fonseca Guimarães*

*Ema Lima Matos*

*Lara Bento Filipe*

*Margarida Costa Coelho*

*Maria João Lima*

*Maria João Martins Viana*

*Matilde Lopes dos Santos*

*Sara Filipa Sousa Rocha Cardoso*

*Sofia Cardoso Fernandes*

*Ana Filipa Néri dos Santos*

*Ana Rosa Jesus Ribeiro*

*Barbara Rosa Gomes*

*Beatriz Azevedo Oliveira*

*Carina da Silva Gomes*

*Carlos Rafael Silva*

*Francisca Luzia Henriques*

*Gonçalo Costa Albuquerque*

*João Gabriel Jeovani Andrade*

*Jorge Miguel Cardoso Fernandes*

*Pedro Miguel Fernandes Ferreira*

*Raquel Pereira Bento*

*Sílvia Duarte Coimbra*

*Sofia Almeida*



**Politécnico  
de Viseu**

Escola Superior  
de Saúde de Viseu



# Acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu:

## Roteiro do Programa de Mentoria Ano Letivo 2024-2025

---

*Emília Coutinho*

*Carlos Miguel Correia Lemos*

*Susana Batista*

*Paula Rocha*

*Manuel Cordeiro*

*Luís Condeço*

*Micaela Correia Lemos*

*Luísa da Glória Sassoma Tomás*

*Marisa Mourinho Simões*

*Beatriz Gomes Domingues*

*Joana Filipa Figueiredo Freitas*

*Tatiana Gonçalves Duarte*

*Ana Margarida Sousa*

*Annylise Das Neves Fonseca e Silva*

*Beatriz Gonçalves Guedes*

*Diana Beatriz Esteves Giestas*

*Ema Fonseca Guimarães*

*Ema Lima Matos*

*Lara Bento Filipe*

*Margarida Costa Coelho*

*Maria João Lima*

*Maria João Martins Viana*

*Matilde Lopes dos Santos*

*Sara Filipa Sousa Rocha Cardoso*

*Sofia Cardoso Fernandes*

*Ana Filipa Néri dos Santos*

*Ana Rosa Jesus Ribeiro*

*Barbara Rosa Gomes*

*Beatriz Azevedo Oliveira*

*Carina da Silva Gomes*

*Carlos Rafael Silva*

*Francisca Luzia Henriques*

*Gonçalo Costa Albuquerque*

*João Gabriel Jeovani Andrade*

*Jorge Miguel Cardoso Fernandes*

*Pedro Miguel Fernandes Ferreira*

*Raquel Pereira Bento*

*Sílvia Duarte Coimbra*

*Sofia Almeida*



**Politécnico  
de Viseu**

Escola Superior  
de Saúde de Viseu

## FICHA TÉCNICA

**Título** - Acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu: Roteiro do Programa de Mentoria

### Direção e coordenação

Emília Coutinho

### Colaboração técnica executiva

Fátima Jorge

### Autores

Professoras da Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV)

Emília Coutinho, Susana Batista, Paula Rocha, Manuel Cordeiro, Luís Condeço

Estudantes Mentores ESSV 2024/2025:

Carlos Miguel Correia Lemos, Micaela Correia Lemos, Luísa da Glória Sassoma Tomás, Marisa Mourinho Simões, Beatriz Gomes Domingues, Joana Filipa Figueiredo Freitas, Tatiana Gonçalves Duarte, Ana Margarida Sousa, Annylise Das Neves Fonseca e Silva, Beatriz Gonçalves Guedes, Diana Beatriz Esteves Giestas, Ema Fonseca Guimarães, Ema Lima Matos, Lara Bento Filipe, Margarida Costa Coelho, Maria João Lima, Maria João Martins Viana, Matilde Lopes dos Santos, Sara Filipa Sousa Rocha Cardoso, Sofia Cardoso Fernandes, Ana Filipa Néri dos Santos, Ana Rosa Jesus Ribeiro, Barbara Rosa Gomes, Beatriz Azevedo Oliveira, Carina da Silva Gomes, Carlos Rafael Silva, Francisca Luzia Henriques, Gonçalo Costa Albuquerque, João Gabriel Jeovani Andrade, Jorge Miguel Cardoso Fernandes, 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, 39º, e 40º 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 2024/2025.

### 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:** 2024

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

**ISBN:** 978-989-35873-1-7

**DOI:** <https://doi.org/10.34633/978-989-35873-1-7>



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

**Financiamento:** Projeto MentorING, inserido no projeto institucional Move Forward With Us, no âmbito do PRR, Código do projeto: Investimento RE-C06-i07 | Impulso Mais Digital 06/C06-i07/2024.

**Referência bibliográfica:** Coutinho, E., Lemos, C. M. C., Batista, S., Rocha, P., Cordeiro, M., Condeço, L., Lemos, M. C., Tomás, L. G. S., Simões, M. M., Domingues, B. G., Freitas, J. F. F., Duarte, T. G., Sousa, A. M., Silva, A. N. F., Guedes, B. G., Giestas, D. B. E., Guimarães, E. F., Matos, E. L., Filipe, L. B., ... & Almeida, S. (2024). *Acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu: Roteiro do programa de mentoria ano letivo 2024-2025*. ESSV. <https://doi.org/10.34633/978-989-35873-1-7>

# SUMÁRIO

Apresentação do Programa de Tutoria/Mentoria na Escola Superior de Saúde de Viseu.....	5
Programa de Boas-Vindas 2024/25 .....	8
Apresentação da Unidade Orgânica.....	9
Apresentação dos Serviços Centrais do IPV .....	11
Apresentação da Cidade.....	13
Modelo de Registo de Encontros .....	15
Atividades Lúdicas.....	17
Espaço Para Jogos .....	18
Referências Bibliográficas .....	24
Espaço Para Notas.....	25

# MentorING

## MentorING

### 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 (Coutinho et al., 2021) disponível em: [https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6957/3/PM.IPV\\_rev.pdf](https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6957/3/PM.IPV_rev.pdf) e na Plataforma de Mentoria em [mentoria.ipv.pt](http://mentoria.ipv.pt), que suportou a construção deste guia: *Acolhimento na Escola Superior de Saúde de Viseu: Roteiro do programa de mentoria ano letivo 2024-2025*.

O programa de mentoria do Instituto Politécnico de Viseu nasceu na Escola Superior de Saúde. No ano de 2018, 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 desse mesmo ano 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) do IPV (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 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 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 2024 até junho de 2026, decorre o projeto *MentorINg*, focado no desenvolvimento da mentoria a nível institucional, estando previstas diversas atividades, c 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 3 não docentes, tendo estado 653 pessoas envolvidas no programa de mentoria institucional.

O programa de mentoria do PV, 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 prevê duas formas de ação em mentoria: a mentoria universal (disponível para todos os estudantes que, na semana de acolhimento e integração, queiram 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 pretendam 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.ipv.pt/>.

O programa de mentoria assenta na relação entre mentor/a e mentorado/a baseada na confiança, reciprocidade, respeito, ajuda, 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 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>



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!**

## PROGRAMA DE BOAS-VINDAS 2024/25



**Politécnico  
de Viseu**

Escola Superior  
de Saúde de Viseu



programa de  
mentoria IPV

### Programa de Boas-Vindas Ano Letivo 2024/2025

16 setembro

Auditório Carlos Pereira - Escola Superior de Saúde de Viseu

#### 9:00 H Sessão de Abertura:

Prof. Doutora Odete Amaral- Vice-Presidente Escola Superior de Saúde de Viseu

Prof. Doutor António Madureira-Presidente Conselho Técnico-Científico

Prof. Doutora Sofia Campos- Presidente Conselho Pedagógico

Discente Inês Santos - Presidente AEESV

#### 9:30 H Coordenação/Programa Mentoria:

Prof. Doutora Emília Coutinho- Coordenadora do Curso e Programa de Mentoria

Estudante Carlos Lemos- Mentor Coordenador da ESSV (39 CE)

Atuação da Viriatuna

#### 10:30H Coffee Break

#### 11:00H Visita à Escola

#### 12:30H Almoço livre



#### 14:30H Serviços Centrais do IPV

Prof. Doutora Helena Vala- Vice-Presidente do Instituto Politécnico de Viseu

#### 15:30/16:00H Rossio- Visita guiada pedonal pela parte histórica da Cidade de Viseu

#### 17:00H Parque Aquilino Ribeiro - Encerramento

# APRESENTAÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA

SESSÃO DE ABERTURA | Auditório | (9:00h – 9:30h)

(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)

Coffee Break com toda a academia.

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

Aceder à **conta corrente**, escolher a opção **carregamentos** e selecionar 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 (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 *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

PONTO 7 | Laboratórios de Práticas (com visita ao interior dos laboratórios)

PONTO 8 | Biblioteca

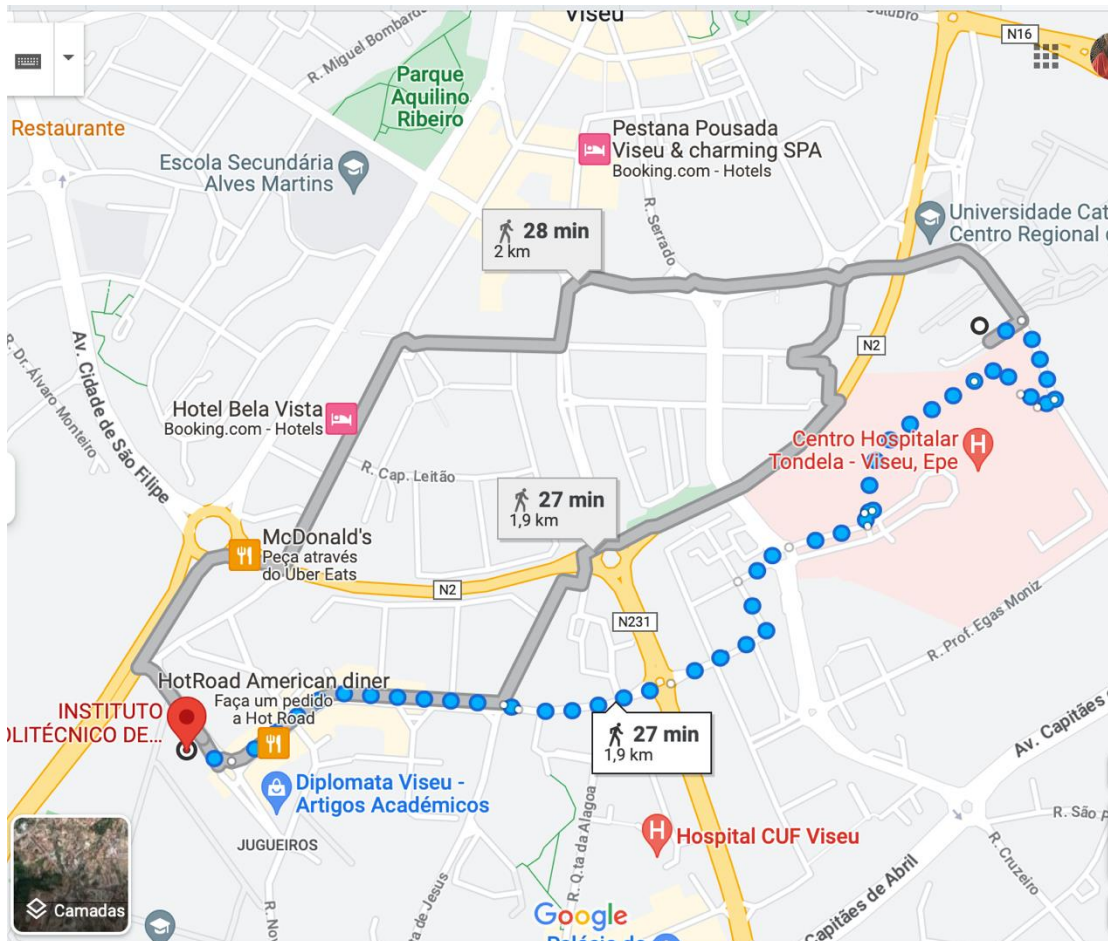
---

Lista de material a fornecer aos estudantes recém-chegados

Saco;  
Lápis,  
Borracha,  
Esferográfica,  
Régua,  
Papel

# APRESENTAÇÃO DOS SERVIÇOS CENTRAIS DO IPV

## Trajetos (ESSV – Serviços Centrais do IPV)



Adaptado de Google Maps, 2023

## SERVIÇOS CENTRAIS DO IPV

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

### Órgãos do IPV:

Conselho Geral

Presidência

Conselho de Gestão

Conselho Académico

Conselho para a Avaliação e Qualidade

Comissão de Acompanhamento

Provedor do Estudante

Serviços Centrais do Instituto Politécnico de Viseu:

Departamento de Planeamento e Gestão Administrativa e Financeira

Departamento Jurídico

Departamento Técnico

Serviços de Comunicação, Cultura e Documentação

Recursos Humanos

Relações Externas e Informática

Gabinete de Avaliação e Qualidade

(Politécnico de Viseu, 2024)

## ACOLHIMENTO/DISCURSO POR PARTE DE UM ELEMENTO DA PRESIDÊNCIA DO IPV/PRÓ-PRESIDENTE PARA A RESPONSABILIDADE E A INOVAÇÃO SOCIAL

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

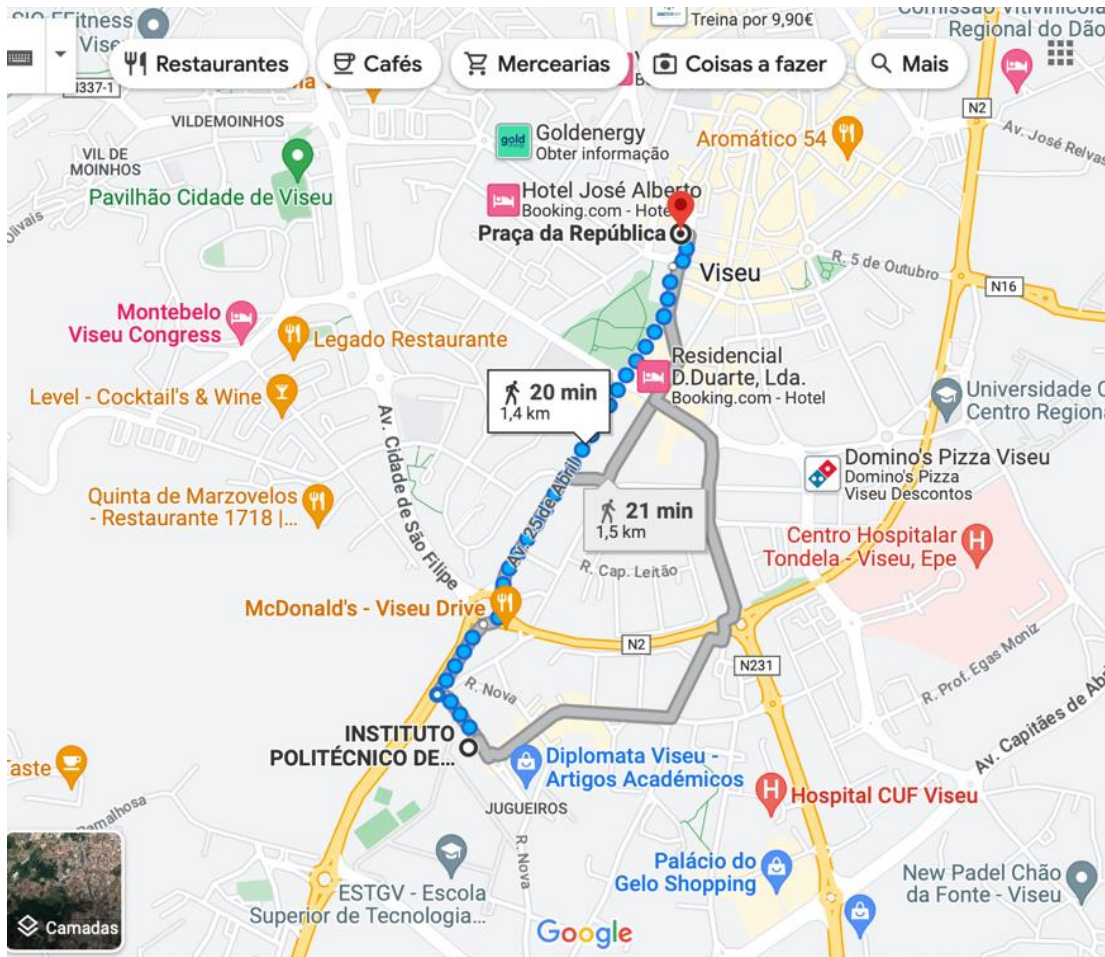
Algumas dinâmicas interativas/jogos (em anexo)

Photo Point - tirar fotografias com os estudantes recém-chegados



## APRESENTAÇÃO DA CIDADE

Trajetos (Serviços Centrais do IPV - Rossio)



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.

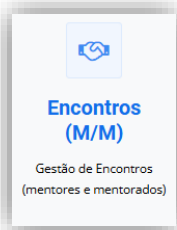


Fonte: <https://www.visitviseudaolafoes.pt/>

# MODELO DE REGISTO DE ENCONTROS

## MODELO DE REGISTO DE ENCONTROS

Na plataforma de Mentoria (mentoria.ipv.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:**

**Mentorado:**

**Assuntos pendentes da reunião anterior:**

**O que foi realizado/resolvido durante este encontro:**

**O que foi proposto para o encontro seguinte:**

**Atividades realizadas:**

- Apoio ao estudo e gestão do tempo
- Apoio emocional
- Apoio social
- Atividades de convívio e interação
- Desenvolvimento de atividades de voluntariado
- Integração em atividades académicas

**Outras:**

**Registrar**

**Fechar**

# ATIVIDADES LÚDICAS

# ESPAÇO PARA JOGOS

(ESCOLHER)

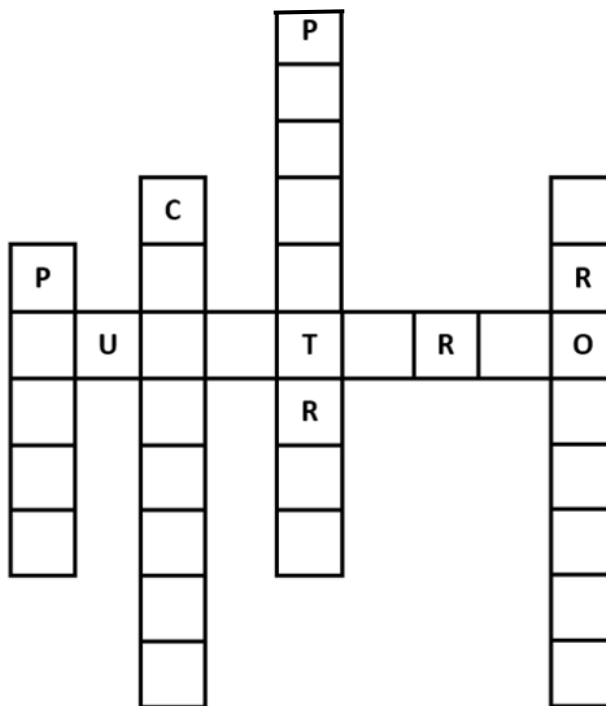
## 1. PALAVRAS CRUZADAS

*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

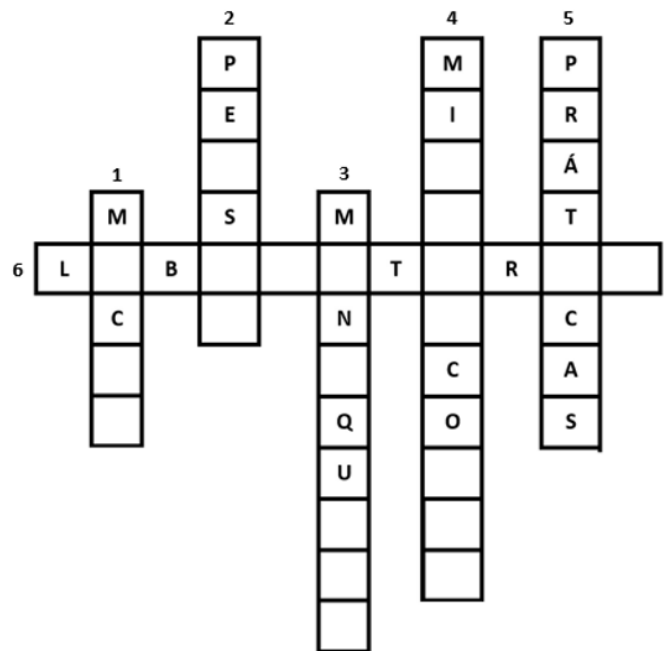
## 7. PALAVRAS CRUZADAS

### 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/>

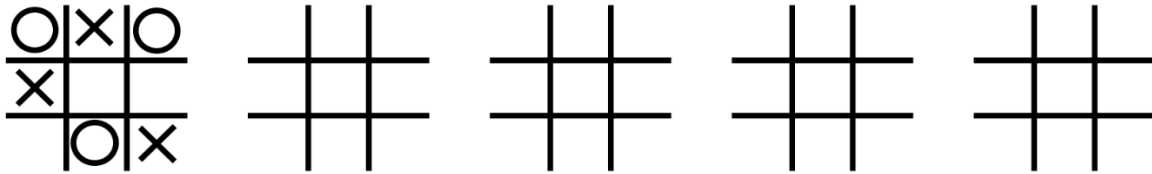
## 9. O JOGO COM O NOVELO DE LÃ



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. SOPAS 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



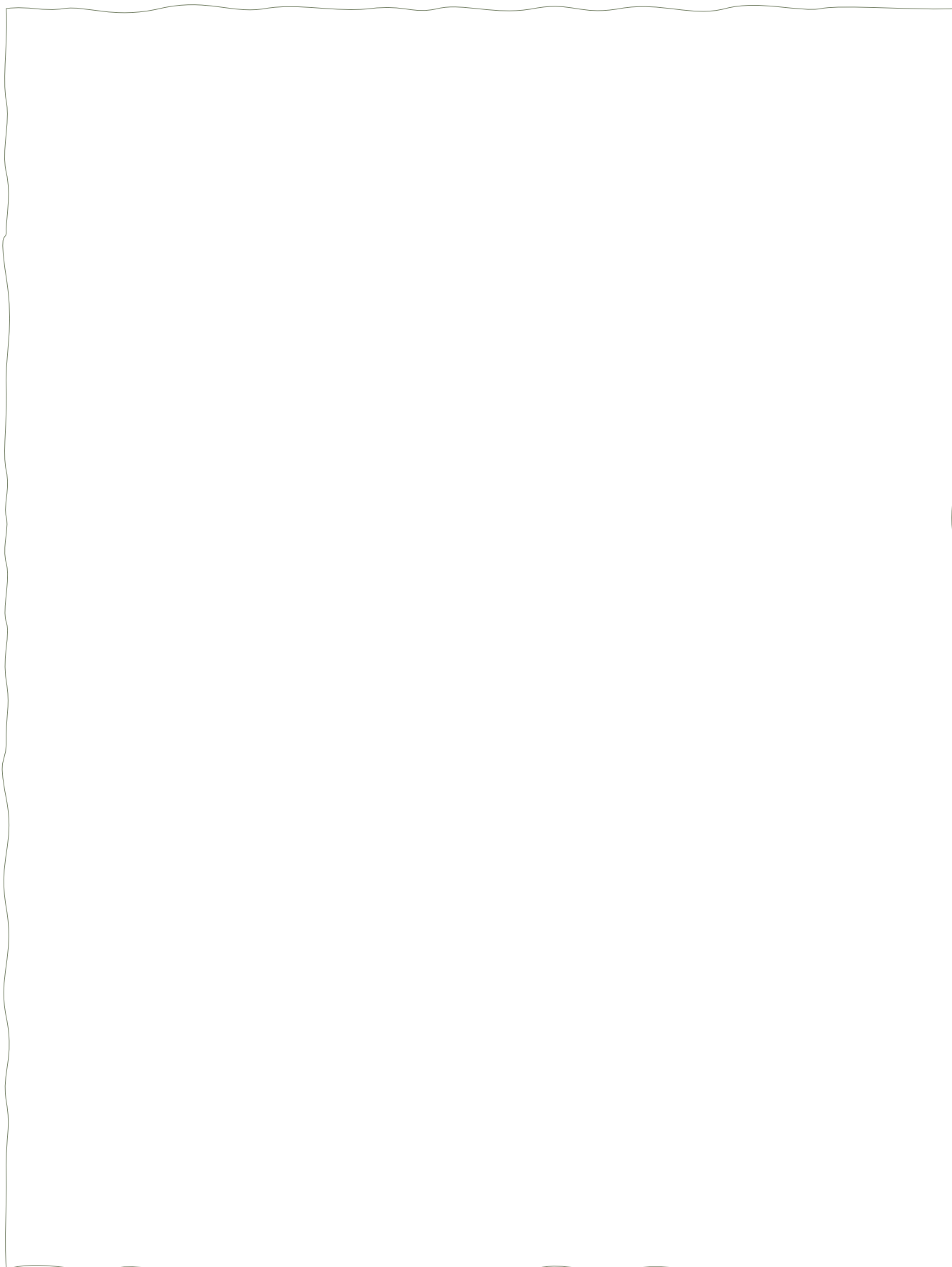
Fonte: <https://renasceraos40.blogs.sapo.pt/ponto-de-vista-1158047>



## 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://jardinhistoricos.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, 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. (2024). *Estrutura*. IPV. <https://ipv.pt/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**





Politécnico  
de Viseu

Escola Superior  
de Saúde de Viseu





programa de  
mentoria IPV

## ACOLHIMENTO ESSV


Boas-vindas ao IPV! | Ano Letivo 2024/2025

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


**O IPV tem um**  
**Programa de Mentoria**  
**Que te pode apoiar:**





PRR  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU





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

**ESSV**

Scan here:



Tudo o que precisas à distancia  
de um scan!