

10 DICAS
PARA SOBREVIVER
NA
ESTESC
NO ANO DE
CALOIRO

2024



WWW.ESTESC.IPC.PT



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra



OLÁ CALOIRO/A!

BEM-VINDO/A À MELHOR ESCOLA DE COIMBRA, DO PAÍS E DO UNIVERSO.

PARA TORNAR A TUA ENTRADA NESTE NOVO MUNDO MAIS FÁCIL PREPARÁ-MOS UM CONJUNTO DE **10 DICAS PARA SOBREVIVERES NA ESTESC** NO TEU ANO DE **CALOIRO/A**.



01



www.smtuc.pt

JÁ CHEGASTE A SÃO MARTINHO DO BISPO?

Chegaste a São Martinho do Bispo e não sabes como é que podes visitar os diversos pontos de Coimbra? Recomendamos que descarregues a App **“Moovit”** e tudo se tornará mais fácil.

Através desta aplicação conseguirás ver em tempo real o horário dos autocarros e as suas paragens!

DICA QUE VALE MILHÕES...

Os autocarros que ligam São Martinho a Coimbra (portagem) são o 14, 14T, 22, 6 e 6F.

Consulta os horários dos autocarros em <https://www.smtuc.pt/rede-e-horarios/>.



ESTA É PARA GUARDARES
LITERALMENTE
NOS TEUS FAVORITOS!

02

Não sabes **onde consultar o teu horário** ou onde podes **submeter os trabalhos** que vais tendo ao longo do semestre?

Apresentamos-te a plataforma online [https://**inforestudante**.ipc.pt/](https://inforestudante.ipc.pt/).

Aqui podes:

- encontrar todo o teu percurso académico e...
- realizar uma comunicação institucional entre todos os meios da escola.

Recomendamos que vás explorando a plataforma, para que te consigas habituar.



<https://inforestudante.ipc.pt/>

WELCOME TO... WEBMAIL...

Quando crias a tua conta no **InforEstudante**, crias automaticamente uma conta no webmail da ESTeSC, e **sabias que podes encaminhar os e-mails da conta webmail para o teu e-mail pessoal?**

Descobre como!

Na página online da ESTeSC, **clica** no campo situado no canto superior direito "**Acesso Rápido**", das diversas opções...

Seleciona "Webmail" e serás direcionado para uma página distinta. Acede com as credenciais que utilizas na plataforma InforEstudante.

03

www.estesc.ipc.pt



Depois de teres feito o LOGIN...

CLICA na opção "Definições".

Aparecerá um menu e vais **selecionar** aquele que diz: "**Encaminhamento**".

Por fim...
é só colocares o teu e-mail pessoal
e... **está feito!**

04

CARTÕES DE IDENTIFICAÇÃO

Sendo estudante da ESTeSC, **se há algo importante que precisas é: o teu cartão de estudante...**

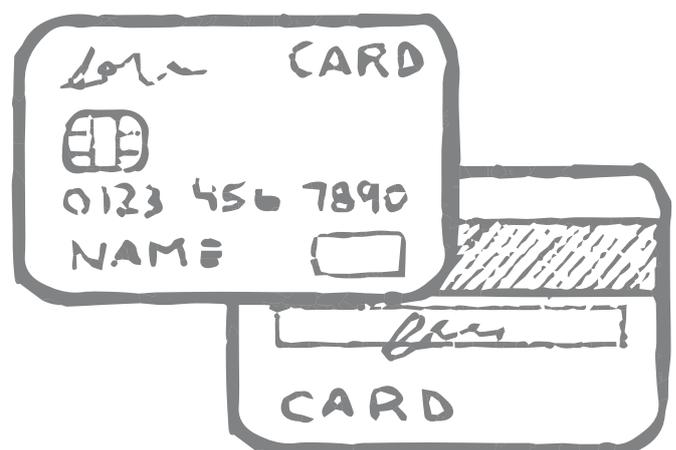
Este cartão é feito pela **Caixa Geral de Depósitos (CGD)**, e pode ser bancário, ou não. Tudo dependerá da tua preferência!

Durante as primeiras semanas de aulas os colaboradores da CGD estarão no hall de entrada da ESTeSC e poderás fazer o teu cartão lá.

TOMA NOTA...

No inforestudante (Balcão Académico > Documentos > Cartão de identificação de estudante) podes solicitar o teu **cartão que te identifica como aluno da ESTeSC dentro e fora da Escola.**

Este cartão é imprescindível e terá de te **acompanhar** em momentos essenciais da tua formação académica, como por exemplo: nas **aulas práticas e estágios.**



05

PSSSSTTT... SILÊNCIO.. QUE SE ESTÁ... A ESTUDAR

A Biblioteca da nossa escola é o sítio ideal para quando precisares de colocar a matéria em dia.

Tem um horário de funcionamento: das 9h - 20h

E... não só consegues aceder a diversos materiais que te complementarão o estudo, mas também tens disponível salas que podes reservar quando quiseres estudar com amigos.

06

AQUI.. APONTAR NÃO É FEIO!

Se estás completamente perdido nos estudos...
então o **Banco de Apontamentos**
é para ti!

Consegues aceder a esta drive através do

link disponível na bio do Instagram da AE

e nela encontrarás resumos de várias cadeiras,
independentemente do curso.

E...

o melhor de tudo é que para além de teres acesso a
estes materiais também consegues partilhar os teus
apontamentos, ajudando outros colegas.

07

Caso precisas de imprimir os teus resumos, na nossa escola existem duas impressoras de uso livre aos estudantes.

Para as utilizares só precisas de um cartão. Consegues obter este cartão na sede da AE e deves carregá-lo com o montante que te parecer adequado!

Sabe mais nas páginas de instagram da ESTeSC e da AE-ESTeSC.

@estes.coimbra



@aeestescoimbra



SERVIÇOS ACADÉMICOS

08

Se há algo, e alguém, que te vai acompanhar durante a tua licenciatura são os **SERVIÇOS ACADÉMICOS**.

O **horário de atendimento telefónico e presencial** dos Serviços Académicos realiza-se de:

- . segunda a sexta-feira**
- . das 11h00 às 12h30 e das 15h às 16h30.**

O contacto telefónico é o **239 802 430** (*opção 1*) e o e-mail é **academicos@estesc.ipc.pt**.



— NO POUPAR... É QUE ESTÁ O GANHO

09

Já conheces a
plataforma **SASocial?**
Através dela consegues aceder
facilmente a serviços que te
serão muito úteis, como:

- a aquisição de senhas de almoço a um preço mais acessível;
- ter conhecimento sobre iniciativas do Politécnico de Coimbra;
- subscrever o plano de saúde do IPC, que te permitirá consultas em diversas especializações, como medicina geral, nutrição ou psicologia, com valores mais reduzidos.

10

#madeinestesc

Na ESTeSC, para além de adquirires competências profissionais através da tua licenciatura, também podes crescer a nível pessoal com oportunidades extracurriculares!

Aconselhamos-te a integrar qualquer um dos 5 núcleos da AE-ESTeSC, a TUNA D'ESTES ou qualquer projeto da escola, como o Projeto Educação pelos Pares, para que a tua vida académica seja o mais completa possível.

Sabemos que esta nova fase pode parecer avassaladora, mas **não te esqueças que não estás sozinho**, tens na ESTeSC uma comunidade que te ajudará a crescer tanto a nível académico como a nível pessoal!

Aproveita ao máximo os anos da tua licenciatura, acredita que passam a correr!

FIND US... AND SCAN US

ESTeSCoimbra



@estes.coimbra



www.estesc.ipc.pt



estescoimbra



@aeestescoimbra



ESTeSC-IPC





WWW. ESTESC. IPC. PT

