

## PROGRAMA DETALHADO

## Sessão de Boas-Vindas

- Presidente da ESTeSL
- Presidente da AEESTeSL
- Serviços Académicos
- Informática
- Programa MENTori@IPL – ESTeSL
- Health Student Hub



📅 Data: [16.09.2024] ⌚ Hora: [10h00] 📍 Local: [Auditório da ESTeSL]

## Sessões "Conhecer o Curso"

Sessões, dinamizadas pelos Conselhos de Curso, que irão promover o primeiro contacto com os docentes e estudantes do curso que escolheste.

- Ciências Biomédicas e Laboratoriais (CBL) | Sala 2.8
- Dietética e Nutrição (DTN) | Sala 1.1
- Farmácia (FM) | Sala 1.5
- Fisiologia Clínica (FC) | Sala 1.9
- Fisioterapia (FT) | Sala -2.15
- Imagem Médica e Radioterapia (IMRT) | Auditório
- Ortoprotesia (ORP) | Sala 2.3
- Ortopia e Ciência da Visão (OCV) | Sala 2.4
- Saúde Ambiental (SA) | Sala 2.2



📅 Data: [16.09.2024] ⌚ Hora: [14h00-16h00] 📍 Local: [identificadas acima]

**Momento UBUNTU "Explora, Participa e Evolui: Juntos na Caminhada ESTeSL"**

Estás preparado para iniciar mais uma aventura? O Momento UBUNTU "Explora, Participa e Evolui: Juntos na Caminhada ESTeSL" foi pensado especialmente para ti, que queres explorar novas possibilidades, participar ativamente e continuar a evoluir de forma curiosa e inspiradora.

Aqui, vais:

- Explorar o "campus", as oportunidades e as experiências únicas que o ensino superior oferece.
- Participar numa comunidade vibrante e acolhedora, fazer amigos para a vida e descobrir todas as formas de te envolveres.
- Evoluir como pessoa, como estudante e como futuro profissional, aproveitando ao máximo cada desafio e cada conquista.

Este é um dos passos da tua jornada no ensino superior, e nós estaremos ao teu lado em cada momento desta caminhada incrível.

Não percas a oportunidade de te conectares com outros estudantes, aprenderes com quem já percorreu este caminho e dares início ao capítulo mais entusiasmante da tua vida!

A caminhada começa aqui, contigo. Pronto para dar o próximo passo?"

[Espreita o vídeo!](#)



📅 Data: [17.09.2024] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [Auditório da ESTeSL]

**World Café | "Psicologia na ESTeSL - Nos SAPE perto de ti"**

Junta-te ao WorldCafé dos SAPE e conhece a equipa SAPE e colegas da ESTeSL de forma divertida!

Participa em atividades interativas, convive enquanto petiskas algo e junta-te a partilhas sobre a psicologia, bem-estar e saúde mental.

Temos um ambiente acolhedor e uma prenda especial à tua espera :). Esperamos por ti!



📅 Data: [17.09.2024] 📍 Local: [sala 2.8] [18 e 19.09.2024] 📍 Local: [Anfiteatro] ⌚ Hora: [10h00-12h00]



### Clic | Cuida da língua antes que te trate da saúde!

A forma como escrevemos ou falamos diz muito sobre nós. O nosso domínio da língua é constantemente avaliado e, sempre que cometemos um erro linguístico, seja em contexto pessoal, académico ou profissional, podemos ser alvo de troça, discriminação ou até penalizações.

Neste workshop, vamos refletir sobre alguns dos erros mais comuns (ex. "Viestes cedo para a consulta de nutrição.", "Haviam muitas pessoas para cirurgia.", "A aderência ao curso de Fisiologia Clínica foi muito elevada.") e aprender a evitá-los.



📅 Data: [17.09.2024] 🕒 Hora: [10h00-12h00] 📍 [sala 1.1]

### Eco-Integrate Paper

O Programa do Eco-escolas é um Programa Internacional que pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pelas escolas, no âmbito da **EDUCAÇÃO AMBIENTAL PARA A SUSTENTABILIDADE**. Vem saber mais e participa no *Peddy e bike paper* de descoberta da sustentabilidade praticada na ESTeSL.

[Espreita o vídeo!](#)

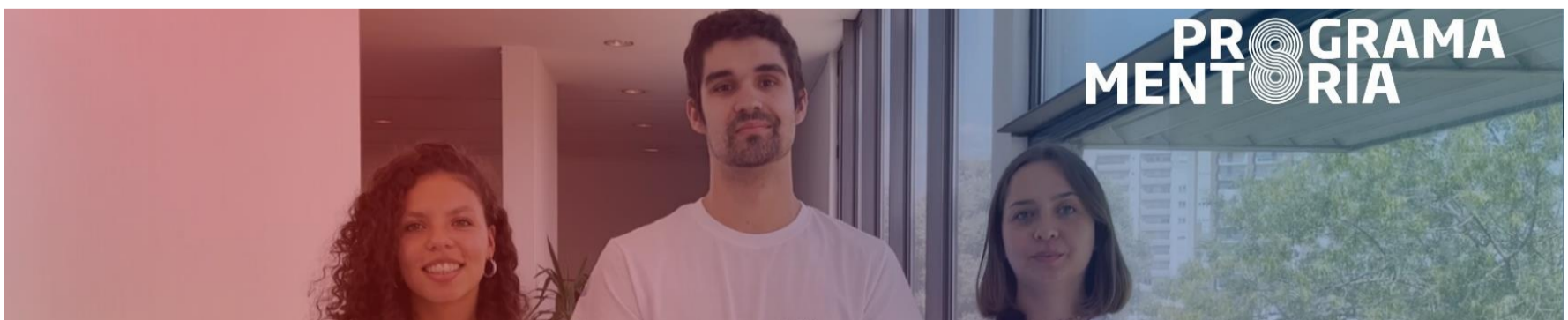


📅 Data: [17.09.2024] [18.09.2024] 🕒 Hora: [10h00-12h00] 📍 Local/ponto de encontro: [Entrada do edifício da ESTeSL]

### Stranger Skills: vem conhecer o Programa Mentori@IPL-ESTeSL!

O Programa de Mentoria Interpares do Politécnico de Lisboa – Programa MENTori@IPL – é uma iniciativa que pretende reforçar as estratégias de integração e de vivência académica no ensino superior. Privilegia dinâmicas de colaboração interpares, procura contribuir igualmente para a promoção do sucesso académico, prevenção do abandono académico e o desenvolvimento de competências transversais nos estudantes.

[Espreita o vídeo!](#)



📅 Data: [18.09.2024] e [19.09.2024] 🕒 Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [sala 2.5]

### Workshop Divertidamente (Para melhores Emoções, Relações e Êxito Académico)

Ao entrarmos para o Ensino Superior estamos cheios de entusiasmo, de grandes sonhos... e ao mesmo tempo percebemos emoções que nos desconfortam, que nos provocam ansiedade e receio. Até ao fim do 12º ano aprendemos imensas coisas, mas hoje parecemos pessoas crescidas que não sabem gerir as suas emoções desagradáveis.

Neste Workshop propomos aos novos alunos uma introdução e prática de um conjunto de ferramentas e técnicas que lhes permitirão:

- Tomar maior consciência dos seus estados emocionais
- Gerir as emoções (especialmente as que são desagradáveis) para que não se tornem disfuncionais
- Viver as novas relações na ESTeSL com mais segurança e alegria
- Ganhar maior foco para absorver o conhecimento e conseguir melhores resultados académicos.

[Espreita o vídeo!](#)



📅 Data: [18.09.2024] [19.09.2024] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [Foyer do Auditório]

### Pro-Pedalar por uma causa (Ação Solidária para a Casa da Estrela – Centro de Promoção Juvenil)

Durante esta atividade cada quilometro pedalado irá reverter a Casa da Estrela – Centro de Promoção Juvenil (<https://cpj.org.pt/>). O Centro de Promoção Juvenil é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS). Integra uma resposta social constituída por uma Casa de Acolhimento para Crianças e Jovens, que adotou o nome de CASA DA ESTRELA. Tem em desenvolvimento projetos para a constituição de duas novas respostas sociais integradas a montante e a jusante das situações de acolhimento: Um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) e um Apartamento de Autonomização.

Esta iniciativa solidária resulta da colaboração entre a ESTeSL e a Rubis Gás

Participa e representa o teu curso. Vamos ver qual o curso que mais km irá percorrer!!



📅 Data: [18.09.2024] [19.09.2024] ⌚ Hora: [10h00-12h00]\* 📍 Local: [Praça da Saúde]

\*A iniciativa decorrerá nos dois dias das 10h às 17h, mas o intervalo das 10h-12h está reservado aos novos estudantes



### Pensamento Crítico | ThinkHigher

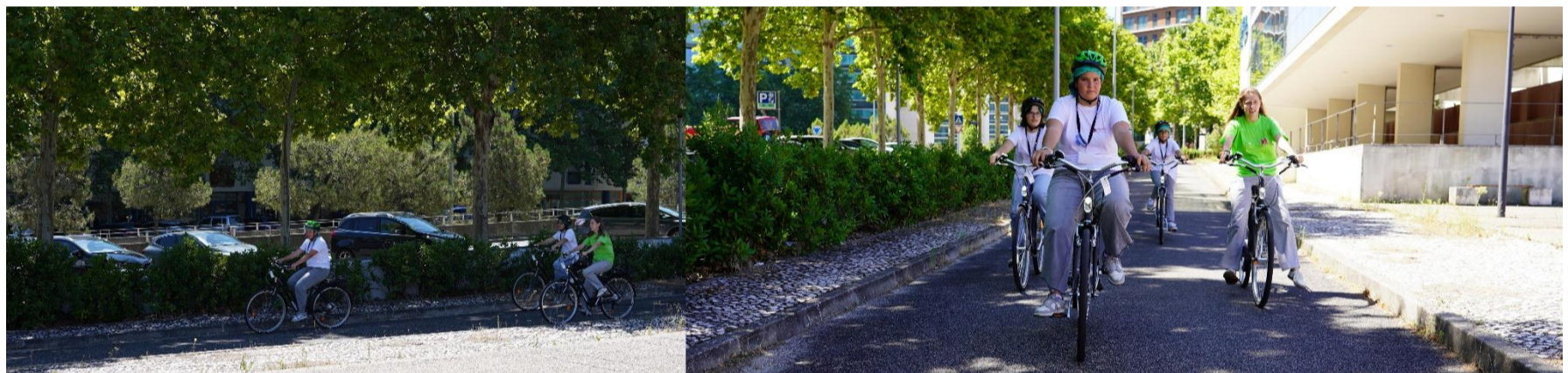
Neste espaço vamos pôr prova a vossa forma de pensar com desafios e atividades que vos vão ajudar nas vossas atividades académicas, como profissionais de saúde e como cidadãos. Vem experimentar a pensar criticamente!



📅 Data: [19.09.2024] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [sala 2.8]

### ESTeSL Bike Paper

Esta atividade vai estimular o convívio, o espírito de equipa e a partilha de experiências entre participantes. Conjuga desafios intelectuais com exercício físico moderado, promovendo desse modo a descoberta da ESTeSL e da Saúde e bem-estar, de uma forma lúdica e descontraída. Faz parte da equipa vencedora!!



📅 Data: [19.09.2024] ⌚ Hora: [10h00-13h00] 📍 Local/Ponto de Encontro: [Entrada do edifício da ESTeSL]