



# MENTORIA à mesa

## GUIA DO MENTOR

**Ajuda a construir futuros.  
Torna-te MENTOR.**





# MENTORIA à mesa

## ÍNDICE

### 1 Introdução

Conhecer o Programa Mentoria à Mesa

### 2 Papel do Mentor

Quem é o Mentor

Responsabilidades

Competências esperadas

### 3 Estrutura da Mentoria

Formato das Sessões

Temas Sugeridos

Apresentação Inicial dos Participantes

### 5 Boas Práticas na Mentoria

Benefícios da Mentoria

### 6 Apoio ao Mentor

Avaliação

Perguntas Frequentes (FAQ's)

### 9 Contactos e Serviços Úteis

IHMT NOVA

NOVA

Apoio Internacional

### 18 Comunidade de Estudantes IHMT

### 19 Financiamento

Gestão do Programa

Parceiros



# MENTORIA à mesa

## 1. Introdução

Bem-vindo(a) ao Programa Mentoria à Mesa IHMT NOVA, uma iniciativa que promove a integração académica, social e emocional dos estudantes do Instituto de Higiene e Medicina Tropical da Universidade NOVA de Lisboa, através de encontros mensais em ambiente informal e acolhedor. Este guia pretende apoiar a tua atuação como mentor(a), fornecendo orientações práticas e pedagógicas.

## 2. Conhecer o Programa Mentoria à Mesa

A Mentoria à Mesa IHMT NOVA é um programa de mentoria entre pares, que visa apoiar a integração académica e o bem-estar de estudantes, promovendo conexões interpessoais e a construção de uma comunidade académica mais inclusiva. O seu principal objetivo é facilitar a transição e adaptação dos estudantes do 1.º ano, através de encontros mensais descontraídos com colegas mais experientes.

Estes momentos de partilha informal, realizados durante o almoço no refeitório do IHMT, visam criar laços de confiança, fomentar o sentimento de pertença e facilitar o acesso a informações práticas e institucionais que muitas vezes não estão disponíveis nos canais formais.

O programa pretende:

- Facilitar a adaptação de estudantes recém-chegados ao IHMT NOVA;
- Apoiar a integração académica e social dos novos estudantes;
- Fomentar o espírito de entreajuda, solidariedade e cidadania académica;
- Promover uma cultura de pertença e inclusão na comunidade académica do IHMT NOVA;
- Desenvolver competências interpessoais, de comunicação e empatia entre mentores e mentorados;
- Fortalecer o papel dos estudantes como agentes ativos na construção de uma universidade mais humana, colaborativa e integrada.



# MENTORIA à mesa

Assim, o público-alvo do programa são os estudantes do IHMT NOVA. Os Mentores são alunos que frequentam, há pelo menos um ano, um ciclo de estudos de mestrado ou doutoramento e que, de forma voluntária, desejam participar no programa. Já os Mentorados são estudantes do 1.º ano dos ciclos de mestrado e doutoramento que queiram integrar o programa e beneficiar do acompanhamento por parte de um mentor.

## 3. Papel do Mentor

### 3.1 Quem é o mentor?

É um(a) estudante do IHMT NOVA com pelo menos um ano de experiência institucional (preferencialmente com participação ativa em atividades académicas ou científicas) que assume voluntariamente o papel de apoiar novos colegas.

### 3.2 Responsabilidades

- Participar nas sessões mensais de mentoria.
- Estabelecer uma relação empática e de confiança com os mentorados
- Orientar e partilhar experiências sobre a vida académica, cultural e prática no IHMT NOVA e em Lisboa / Portugal.
- Respeitar a confidencialidade das conversas.
- Comunicar à equipa de gestão qualquer impedimento ou cessação de participação.

### 3.3 Competências esperadas

Para garantir uma mentoria eficaz, espera-se que os/as mentores/as desenvolvam e pratiquem as seguintes competências ao longo do programa:

- Escuta ativa e empática: Saber ouvir com atenção, acolher diferentes perspetivas e criar um espaço seguro para partilha.



# MENTORIA

## à mesa

### 3.3 Competências esperadas

Para garantir uma mentoria eficaz, espera-se que os/as mentores/as desenvolvam e pratiquem as seguintes competências ao longo do programa:

- Escuta ativa e empática: Saber ouvir com atenção, acolher diferentes perspetivas e criar um espaço seguro para partilha.
- Comunicação clara, respeitosa e acessível: Saber transmitir informações com simplicidade e sensibilidade cultural, ajustando a linguagem ao perfil do/a mentorado/a;
- Organização, compromisso e pontualidade: Demonstrar responsabilidade nos encontros, respeitando os horários combinados e mantendo regularidade no contacto;
- Proatividade: Tomar iniciativa no contacto com o/a mentorado/a, especialmente em momentos-chave do percurso académico;
- Conhecimento básico sobre o IHMT e a NOVA: Ter familiaridade com os principais serviços da instituição (biblioteca, plataformas académicas, entre outros), de modo a poder orientar com segurança quando necessário.

Para um melhor apoio, sugerimos a leitura atenta do [Manual do Aluno do IHMT](#), onde se encontram informações detalhadas sobre os serviços e recursos disponíveis.

## 4. Estrutura da Mentoria

### 4.1 Formato das sessões

- Periodicidade: Mensal, durante o ano académico.
- Duração: 1 hora
- Local: Refeitório do IHMT NOVA
- A refeição está incluída (sopa, prato principal, sobremesa, bebida e café).



## MENTORIA à mesa

### 4.2 Temas sugeridos

Com base na sua própria vivência académica, os mentores apoiam os novos alunos no seu processo de integração. Este apoio abrange desde questões práticas do dia a dia, como deslocações, horários de aulas, e serviços de apoio do IHMT e da NOVA, até aspetos mais amplos como adaptação ao ensino, vida em Lisboa, métodos de estudo, saúde mental, gestão do tempo, entre outros.

Em baixo, listamos algumas sugestões de temas que podem ser abordados durante as sessões. No entanto, estas sugestões não são obrigatórias. Cada relação de mentoria é única, e os encontros devem ser espaços livres, informais e seguros, onde mentor e mentorado possam conversar sobre os assuntos que considerarem mais relevantes. As sessões são flexíveis e abertas.

Temas possíveis para as sessões:

- Vida académica (horários, avaliações, métodos de estudo)
- Saúde mental e bem-estar
- Integração social e cultural
- Mobilidade e transportes
- Partilha de experiências sobre investigação, publicações, congressos
- Serviços disponíveis no IHMT e na NOVA

### 4.3 Temas sugeridos

A primeira sessão de mentoria é especialmente dedicada à apresentação mútua dos participantes. Este momento inicial é essencial para estabelecer uma relação de confiança e abertura entre mentor e mentorado.

Sugere-se que ambos se apresentem de forma descontraída, partilhando:

- Nome e país/cidade de origem
- Curso e ano em que se encontram
- Motivações para estudar no IHMT NOVA



# MENTORIA à mesa

- Experiências académicas, interesses pessoais e hobbies
- Expectativas em relação à mentoria

O/a mentor/a deve adotar uma postura acolhedora, proativa e empática, incentivando o/a mentorado/a a partilhar as suas dúvidas, interesses e inseguranças. A escuta ativa é essencial para criar um espaço de partilha respeitosa, segurança e confiança mútua.

## 5. Boas Práticas na Mentoria

- Estabelece um ambiente de acolhimento: Seja genuíno e aberto nas tuas interações
- Escuta antes de aconselhar: Dá espaço para o mentorado se expressar
- Promove a autonomia: Incentiva o mentorado a tomar decisões com base na sua realidade.
- Seja consistente e fiável: Comparece às sessões e comunica eventuais ausências com antecedência
- Valoriza a diversidade: Reconhece as diferenças culturais e adapta a tua comunicação
- Conhece os recursos: Informa-te sobre os serviços do IHMT NOVA para melhor orientar os colegas.

## 6. Benefícios da Mentoria

A participação no Programa Mentoria à Mesa é totalmente voluntária, mas traz consigo benefícios pessoais, académicos e institucionais significativos. Ao contribuir para a integração de novos estudantes, os mentores desenvolvem competências valiosas e fortalecem a comunidade académica do IHMT NOVA.

Principais benefícios:

- Reconhecimento institucional através de certificado de participação e registo da atividade extra-curricular no Suplemento ao Diploma
- Desenvolvimento de competências de liderança, comunicação e empatia



# MENTORIA à mesa

- Contribuição ativa para a construção de uma comunidade académica mais acolhedora e inclusiva
- Participação numa rede de apoio colaborativo com colegas e representantes estudantis.

## 7. Apoio ao Mentor

- Encontro de lançamento anual: No início de cada ciclo de Mentoria, ocorre um momento de partilha de boas práticas em mentoria, com o objetivo de preparar os futuros mentores para os desafios e responsabilidades do seu papel.
- Grupo de Apoio: Recomendamos fortemente que, durante o período do programa, os mentores criem grupos de comunicação online (como por exemplo, no WhatsApp, Telegram ou Slack), com o objetivo de facilitar a partilha de informações, promover o apoio mútuo e dinamizar a rede de mentoria.

A participação é opcional e sem obrigatoriedade de resposta fora do horário laboral.

Além disso, a equipa gestora do programa permanece disponível para oferecer apoio, esclarecer dúvidas e promover a cooperação contínua.

## 8. Avaliação

- Participação será monitorizada através de registo de presenças e recolha de feedback
- Questionários de satisfação serão aplicados regularmente.

## 9. Perguntas Frequentes (FAQ's)

### 1. A participação é obrigatória?

Não. A participação no Programa Mentoria à Mesa é totalmente voluntária, tanto para mentores como para mentorados.



# MENTORIA à mesa

## **2. Quem pode ser mentor?**

Qualquer estudante do IHMT NOVA que frequente um ciclo de estudos de mestrado ou doutoramento há pelo menos um ano e que demonstre vontade de apoiar colegas na sua integração.

## **3. Como são escolhidos os pares de mentoria?**

A equipa gestora do programa realiza a correspondência entre mentores e mentorados com base em critérios como ciclo de estudos, programa e especialidade, nacionalidade e outros possíveis interesses académicos em comum.

## **4. O que acontece nas sessões?**

As sessões decorrem durante o almoço, em ambiente informal. Discutem-se temas práticos como a vida académica, adaptação cultural, recursos disponíveis e experiências pessoais.

## **5. A participação no programa dá direito a certificado?**

Sim. A participação ativa confere certificado de participação e registo no Suplemento ao Diploma.

## **6. Há algum custo para os participantes?**

Não. O almoço nas sessões mensais é oferecido pelo programa, através de uma senha que inclui refeição completa no Refeitório do IHMT NOVA.

## **7. E se eu quiser desistir?**

A desistência pode ser comunicada a qualquer momento, desde que se informe previamente a equipa de gestão para permitir reorganizar os pares ou encerrar o acompanhamento.

## **8. O que devo fazer se o/a meu/minha mentorado/a não responde às minhas mensagens?**

Caso o/a mentorado/a não responda após várias tentativas (via WhatsApp, e-mail ou presencialmente), deve informar a equipa gestora. Podemos verificar se houve desistência, dificuldades pessoais ou mudança de contacto. Às vezes, basta uma abordagem diferente ou um reforço institucional para restabelecer o contacto.



# MENTORIA

## à mesa

### **9. Como posso perceber se o/a mentorado/a está com dificuldades emocionais ou psicológicas?**

Nem sempre é fácil identificar sinais de mal-estar emocional. Repare em mudanças de comportamento, falas muito negativas ou isolamento. Caso percebas algo preocupante, ou mesmo se tiveres dúvidas, informa a equipa gestora. Nunca deves tentar “resolver sozinho/a”. Os Serviços de Ação Social da NOVA têm serviços de apoio psicológico que podem ser acionados de forma confidencial.

### **10. E se o/a meu/minha mentorado/a estiver a pensar desistir do curso?**

Este é um momento delicado. O papel do mentor não é convencer a ficar, mas sim ouvir com empatia, partilhar a própria experiência e, acima de tudo, encorajar o/a mentorado/a a procurar apoio. Informa a equipa gestora, para que possamos acompanhar com sensibilidade e, se possível, intervir junto dos serviços adequados.

### **11. Posso ajudar com questões financeiras ou alojamento?**

O mentor não é responsável por resolver questões financeiras, mas pode orientar o/a mentorado/a a procurar os canais corretos: como os Serviços de Ação Social da NOVA. Em situações mais urgentes, deves informar a equipa gestora para que possamos intermediar apoio com discrição e responsabilidade.

### **12. Devo corrigir trabalhos do meu mentorado?**

Não. O papel do/a mentor/a não inclui a correção ou revisão formal de trabalhos académicos. A função do mentor é orientar de forma geral, partilhando experiências pessoais e sugestões úteis, como boas práticas de estudo, estratégias de organização e dicas sobre recursos académicos, sem substituir o/a orientador/a ou os/as docentes responsáveis pelas unidades curriculares.

### **13. Meu/minha mentorado/a é estudante internacional. O que devo informar sobre a inscrição no consulado?**

É importante informar o/a mentorado/a que a inscrição consular no consulado ou embaixada do país de origem em Portugal é recomendada. Este registo facilita o acesso a serviços consulares (como emissão de passaporte e documentos, apoio em emergências ou atos civis) e garante proteção em situações inesperadas.

Cada país tem regras e procedimentos próprios, por isso, além de partilhares a tua experiência como estudante internacional, sugerir que ele/a entre em contacto com o respetivo consulado pode ser uma ajuda valiosa.



# MENTORIA

## à mesa

### 14. O que fazer se houver um conflito entre mim e o/a mentorado/a?

Conflitos podem acontecer. O mais importante é manter uma atitude ética, respeitosa e tentar resolver através do diálogo. Se não for possível, comunica imediatamente com a equipa gestora para que possamos intervir de forma discreta e justa.

### 15. Como saber se estou a ser um bom mentor?

Se estás presente, disponível e mostras genuíno interesse pelo bem-estar do/a teu/tua mentorado/a, estás no caminho certo. Cada relação é única, e o sucesso da mentoria não está apenas nos resultados objetivos, mas no vínculo que se constrói. Se tiveres dúvidas, estamos sempre disponíveis para acompanhar e dar feedback.

### 16. Posso propor atividades com outros mentores e mentorados?

Sim! Aliás, encorajamos. Atividades conjuntas fortalecem o sentimento de pertença, estimulam redes de apoio e tornam a experiência mais rica. Informa-nos sobre a tua ideia para podermos apoiar na divulgação, logística ou até com outros recursos, se possível.

### 17. O que fazer quando me sinto sobrecarregado ou inseguro no papel de mentor?

Ser mentor não significa ter todas as respostas. Se te sentes sobrecarregado/a, fala connosco. O apoio ao mentor é uma parte fundamental do programa. Estamos aqui também para te ouvir, orientar e garantir que esta experiência seja positiva para todos.

## 10. Contactos e Serviços Úteis

Estes são os principais serviços e contactos disponíveis para apoio aos estudantes do IHMT. Como mentor/a, é importante conhecer estas estruturas para poder orientar os/as mentorados/as sempre que necessário.



# MENTORIA à mesa

## 10.1 IHMT NOVA

### Divisão Académica

Responsável por assuntos académicos e administrativos como certificados, propinas, matrículas, inscrição em unidades curriculares e questões regulatórias.

✉ [secensino@ihmt.unl.pt](mailto:secensino@ihmt.unl.pt)

📞 +351 213 652 608

📍 Piso 0 (ala nascente – Gabinete 0.45)

🕒 Horário:

Período letivo: 9h00–13h00 | 14h00–16h00 (encerra às quartas-feiras)

Férias escolares: 10h00–12h30 | 14h00–16h00 (encerra às quartas-feiras)

🔗 [Serviços Académicos – Site do IHMT](#)

### Gabinete de Cooperação e Relações Externas

Coordena a mobilidade académica (incoming e outgoing), presta apoio na regularização de documentação junto da AIMA e processos de cooperação externas.

✉ [cooperacao@ihmt.unl.pt](mailto:cooperacao@ihmt.unl.pt)

📞 +351 213 652 691

📍 Piso 0 (ala poente – Gabinete nº 0.04)

🕒 Horário: 9h00 – 12h30 / 14h30 – 16h30

### Gabinete de Informática

Apoio técnico aos serviços digitais do IHMT, como acesso à rede, e-mail institucional, Moodle, etc.

✉ [gi@ihmt.unl.pt](mailto:gi@ihmt.unl.pt)

📞 +351 213 652 639

📍 Piso -1 (ala poente - Gabinete 01.15)

🕒 Horário: 9h30–12h30 | 13h30–17h00



# MENTORIA à mesa

## Biblioteca

Disponibiliza acesso ao acervo bibliográfico físico e digital (RUN, b-on, etc.), apoio à pesquisa, e serviços como empréstimo interbibliotecas.

[biblioteca@ihmt.unl.pt](mailto:biblioteca@ihmt.unl.pt)

+351 213 652 600

Piso -1 (ala poente - Gabinete 01.10)

Horário: 8h30–13h00 | 14h00–17h00

A biblioteca dispõe de sala de leitura aberta 24h.

[Biblioteca IHMT](#)

## Tesouraria

Gestão de pagamentos, reembolsos e outros assuntos financeiros.

[tesouraria@ihmt.unl.pt](mailto:tesouraria@ihmt.unl.pt)

+351 213 652 658

Piso 0

Horário: 9h00–12h30 | 14h30–16h30

## Cafetaria IHMT NOVA

Serviço de refeições e convívio no campus.

Piso -1

Horário: 8h30–17h00 | Almoço: 12h00–14h30 | Fechada: 14h30–15h00

[Consulte a Ementa da Semana](#)

## Tropicália – Evento do IHMT

A Tropicália é uma iniciativa cultural do IHMT NOVA, aberta a toda a comunidade académica. Criada em 2014, promove a partilha de experiências, histórias e saberes, contribuindo para um ambiente mais colaborativo e integrador no Instituto.

## Formações Transversais do IHMT

O IHMT oferece formações mensais sobre temas de interesse comum para estudantes, docentes e colaboradores. A maioria é gratuita e aberta a toda a comunidade.

[Formações Transversais – IHMT](#)



## MENTORIA à mesa

### 10.2 NOVA

#### SASNOVA

Os Serviços de Ação Social da Universidade NOVA de Lisboa (SASNOVA) busca garantir a igualdade de oportunidades e o bem-estar dos alunos da NOVA, assegurando áreas não académicas como o acesso a bolsas de estudo, a alimentação, o alojamento e a saúde (física e mental), assim como incentivando e promovendo a participação em atividades culturais, desportivas e de voluntariado.

✉ [sasnova@unl.pt](mailto:sasnova@unl.pt)  
🔗 <https://sas.unl.pt/>

Abaixo, resumimos alguns dos serviços oferecidos:

#### Alimentação

Os SASNOVA dispõem de três cantinas e de duas cafetarias localizadas nos campi universitários. Os alunos da NOVA têm acesso a todas as unidades dos SASNOVA e às unidades de alimentação dos outros estabelecimentos de ensino superior público de Lisboa.

✉ [alimentacao@unl.pt](mailto:alimentacao@unl.pt)  
🔗 <https://sas.unl.pt/alimentacao/>

#### Alojamento

Os SASNOVA oferecem alojamento universitário em residências com condições acessíveis e prioridade para alunos bolseiros portugueses e estudantes estrangeiros de programas de mobilidade.

✉ [alojamento@unl.pt](mailto:alojamento@unl.pt)  
🔗 <https://sas.unl.pt/alojamento/>

#### Outras opções de alojamento

🔗 <https://sas.unl.pt/alojamento/outras-ofertas-de-alojamento/>

#### Rede 1/4 by NOVA

🔗 <https://www.redeumquarto.pt/procura-de-quartos>



# MENTORIA à mesa

## Bolsas e Apoios Financeiros

Os SASNOVA disponibilizam apoios financeiros aos estudantes, promovendo a igualdade de oportunidades no acesso ao ensino superior. Estes apoios são destinadas a alunos de todos os ciclos de estudo:

- ✉ [bolsas@unl.pt](mailto:bolsas@unl.pt)
- 🔗 [sas.unl.pt/bolsas/bolsas-de-estudo](http://sas.unl.pt/bolsas/bolsas-de-estudo)

## Apoio à Infância

Os SASNOVA disponibilizam apoio à infância através do Centro de Educação Pré-Escolar (CEPE), localizado no Campus da Caparica (NOVA FCT), destinado prioritariamente aos filhos dos estudantes da universidade. Complementarmente, organizam atividades infantis durante as férias da Páscoa, Verão e Natal.

- 🔗 [CEPE](#)
- 🔗 [Atelier's de Férias](#)

## Desporto

Os SASNOVA promovem atividades físicas e desportivas nos campi da universidade, como yoga, pilates, surf, ténis, capoeira, zumba, forró, tango, entre outras. Os estudantes podem também representar a NOVA em competições, candidatar-se ao Estatuto de Estudante Atleta ou a Bolsas de Mérito Desportivo.

- ✉ [desporto@unl.pt](mailto:desporto@unl.pt)
- 🔗 [sas.unl.pt/desporto](http://sas.unl.pt/desporto)

## Programa Bandua

Programa da Universidade NOVA de Lisboa que visa reforçar a saúde mental e o bem-estar da comunidade académica. Enquadrado no Programa Nacional de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, é promovido pela plataforma NOVA Saúde e financiado pela Direção-Geral do Ensino Superior.

A iniciativa é transversal a todas as Unidades Orgânicas da NOVA e pretende construir um ambiente universitário mais saudável, inclusivo e tolerante. O BANDUA atua de forma integrada, envolvendo toda a comunidade, e promovendo práticas de cuidado, acolhimento e escuta ativa.

<https://www.unl.pt/bandua/>



# MENTORIA à mesa

## Serviços de Saúde

Os SASNOVA disponibilizam serviços de Saúde aos estudantes de modo a contribuir para o seu bem-estar. Mediante marcação prévia, os estudantes podem usufruir de consultas de Psiquiatria, Psicologia e Nutrição, entre outros.

✉ [sauda@unl.pt](mailto:sauda@unl.pt)

🔗 <https://sas.unl.pt/sauda/>

## Desenvolvimento Humano

Os SASNOVA promovem programas e atividades focados no desenvolvimento pessoal, social e cívico dos estudantes. Através de abordagens da Psicologia e Educação, oferecem iniciativas que valorizam a inclusão, a aprendizagem ao longo da vida e a identidade partilhada da comunidade NOVA.

✉ [gdh@unl.pt](mailto:gdh@unl.pt)

🔗 [sas.unl.pt/desenvolvimentohumano](https://sas.unl.pt/desenvolvimentohumano)

## Provedoria do Estudante

Canal para apoio em situações sensíveis, como reclamações, conflitos, assédio, dificuldades de integração ou académicas.

✉ [provedordestudante@unl.pt](mailto:provedordestudante@unl.pt)

Elogios, Sugestões e/ou Reclamações:

🔗 [Formulário NOVA](#)

🔗 [Formulário IHMT](#) (enviar para [esr@ihmt.unl.pt](mailto:esr@ihmt.unl.pt))

## Portal de Denúncias

Canal confidencial para comunicação de práticas indevidas como assédio, discriminação, corrupção, ou infrações ao direito da UE.

🔗 [Portal de Denúncias da NOVA](#)



# MENTORIA à mesa

## Cultura na NOVA

A NOVA divulga e apoia atividades culturais da comunidade académica, projetos interdisciplinares e eventos em parceria com instituições culturais. A plataforma NOVA Cultura concentra informações sobre iniciativas em todas as escolas da universidade.

- ✉ [cultura@unl.pt](mailto:cultura@unl.pt)
- 🔗 [novacultura.unl.pt](http://novacultura.unl.pt)

## NOVA Escola Doutoral

A NOVA Escola Doutoral oferece formação complementar e transversal aos estudantes de doutoramento, promovendo a excelência, a interdisciplinaridade e a cooperação interinstitucional.

- ✉ [nova.doctoral.school@unl.pt](mailto:nova.doctoral.school@unl.pt)
- 🔗 [Oferta Formativa](#)
- 🔗 [Escola Doutoral – NOVA](#)

## Curso de Língua Inglesa (NowClub – IHMT NOVA)

Curso online gratuito para estudantes, bolseiros e colaboradores do IHMT NOVA

- 🔗 <https://nowclubschool.pt/>

## Cursos de Línguas (ILNOVA – FCSH)

Oferta de mais de 30 línguas em diferentes níveis de proficiência.

- ✉ [inova@fcs.h.unl.pt](mailto:inova@fcs.h.unl.pt)
- 📞 +351 217 908 382
- 🔗 [inova.fcs.h.unl.pt](http://inova.fcs.h.unl.pt)

## Português como Língua Estrangeira (PLE – FCSH)

Curso direcionado a estudantes internacionais, incluindo Erasmus.

- ✉ [cursoportugues@fcs.h.unl.pt](mailto:cursoportugues@fcs.h.unl.pt)
- 📞 +351 217 908 300 (ext. 31535)
- 🔗 [ple.fcs.h.unl.pt](http://ple.fcs.h.unl.pt)



## MENTORIA à mesa

### 10.3 Apoio Internacional

O IHMT NOVA e a cidade de Lisboa oferecem uma rede de recursos úteis para apoiar a integração dos estudantes internacionais, tanto no plano académico como no quotidiano. Abaixo estão alguns dos principais pontos de apoio e informação:

#### Vistos e Processos Administrativos

Recomendamos que os estudantes iniciem com antecedência o processo de solicitação de visto, pois é um procedimento moroso e envolve várias entidades: IHMT, Reitoria, Ministério da Educação, Ministério dos Negócios Estrangeiros, embaixadas e consulados.

Consulte a [Portaria nº 111/2019](#) para saber mais sobre os procedimentos.

#### ETAPAS DO PROCESSO DE VISTO



#### Reconhecimento de Graus e Diplomas Estrangeiros de Ensino Superior

Em Portugal, o reconhecimento de graus académicos e diplomas de ensino superior obtidos no estrangeiro é regulado pelo [Decreto-Lei n.º 66/2018](#), em vigor desde 1 de janeiro de 2019.

Este processo é coordenado pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). Existem três tipos de reconhecimento:



# MENTORIA à mesa

## 1. Reconhecimento Automático

Aplica-se a graus e diplomas estrangeiros que constam de uma lista previamente definida, cujo nível, objetivos e natureza sejam idênticos aos graus portugueses.

## 2. Reconhecimento de Nível

Avalia, caso a caso, se o grau ou diploma estrangeiro corresponde ao nível de um grau português (licenciatura, mestrado ou doutoramento).

## 3. Reconhecimento Específico

Envolve uma análise detalhada da área, especialidade, duração e conteúdos programáticos da formação obtida no estrangeiro.

Para mais informações e acesso aos formulários de solicitação, consulte o site oficial da DGES:

🔗 <https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/reconhecimento>

## Custo de Vida e Conversor de Moeda

Os preços em Portugal podem diferir bastante do país de origem. Para ter uma estimativa:

🔗 [The Earth Awaits \(em inglês\)](#)  
🔗 [Numbeo \(em português\)](#)

Para taxas de câmbio atualizadas, consulte o site do [Banco de Portugal](#)

## Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes (CNAIM) - Lisboa

O CNAIM é um espaço público de apoio a migrantes, coordenado pelo Alto Comissariado para as Migrações (ACM, I.P.), que reúne diversos serviços da Administração Pública num só local. Ali é possível tratar de questões como vistos, segurança social, saúde, educação e registos, com atendimento disponível em 14 idiomas e acesso ao Serviço de Tradução Telefónica.

- 📍 Rua Álvaro Coutinho, 14 – 1150-025 Lisboa
- 🕒 Horário: Segunda a sexta-feira, das 8h00 às 17h00
- ✉️ informacoes@acm.gov.pt
- 📞 808 257 257 | +351 21 810 61 91
- 🌐 [www.acm.gov.pt](http://www.acm.gov.pt)



## MENTORIA à mesa

### Linha Saúde 24

A Linha Saúde 24 disponibiliza aconselhamento por profissionais de saúde e encaminhamento em situação de doença e medicação. A Linha Saúde24 funciona 24 horas todos os dias.

[808 24 24 24](tel:808242424)

<https://www.sns24.gov.pt/>

## 11. Comunidade de Estudantes IHMT NOVA

Os estudantes do IHMT formam uma comunidade ativa, diversa e solidária, que se apoia mutuamente em questões académicas.

### Representantes de Turma

Cada turma tem um/a representante que atua como porta-voz dos colegas junto dos professores e serviços, canalizando sugestões e preocupações para os órgãos institucionais.

### Conselho Pedagógico

Os estudantes também elegem representantes de seus cursos para o Conselho Pedagógico, com direito a voz ativa nas decisões sobre métodos de ensino, avaliação e organização pedagógica do IHMT.

<https://www.ihmt.unl.pt/organizacao/conselho-pedagogico/>

### Conselho do IHMT

O Conselho é um órgão do IHMT que define as orientações estratégicas e acompanha a política geral do Instituto. Os estudantes elegem o seu representante neste orgão.

<https://www.ihmt.unl.pt/organizacao/conselho-instituto/>



# MENTORIA à mesa

## Grupos no WhatsApp

Os estudantes criaram grupos no WhatsApp de mestrado e doutoramento, onde são partilhadas experiências, dúvidas, oportunidades e avisos úteis. Incentiva o teu mentorado a participar. Estar envolvido com a comunidade estudantil pode fazer toda a diferença na integração e bem-estar académico!

### Ingressar nos Grupos:



## 12. Financiamento

O Programa Mentoria à Mesa IHMT é desenvolvido no âmbito do Bandua – Programa de Promoção da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade NOVA de Lisboa, aprovado e financiado pela Direção-Geral do Ensino Superior em 2024.

## 13. Gestão do Programa

Divisão Académica IHMT NOVA

E-mail: [secensino@ihmt.unl.pt](mailto:secensino@ihmt.unl.pt)  
Tel: +351 213 652 608

## 14. Parceiros

A elaboração deste guia contou com o apoio e colaboração dos Representantes dos Estudantes do IHMT, que contribuíram com sugestões, revisões e validação dos conteúdos. Esta iniciativa reflete o compromisso conjunto com o acolhimento, a integração e o fortalecimento da comunidade académica.



# MENTORIA à mesa

**INSTITUTO DE HIGIENE E MEDICINA TROPICAL  
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA**

RUA DA JUNQUEIRA, 100  
1349-008 LISBOA  
E-mail: GERAL@IHMT.UNL.PT  
Tel: +351 213 652 600



Cofinanciado pelo Programa para a Promoção da Saúde  
Mental no Ensino Superior.

