

**BEM VINDO AO TÉCNICO!**



# **PROGRAMA DE TUTORADO**



**NÚCLEO DE DESENVOLVIMENTO ACADÉMICO  
2020/2021**

# O PROGRAMA DE TUTORADO

**Um programa criado pelo IST**  
(Dura os dois primeiros anos do 1º ciclo)

PROPORCIONA

```
graph TD; A[Um programa criado pelo IST  
(Dura os dois primeiros anos do 1º ciclo)] -- PROPORCIONA --> B[ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO E PERMANENTE DO TEU PERCURSO ACADÉMICO]; B -- PROMOVE --> C[A QUALIDADE DO ENSINO E O SUCESSO EDUCATIVO];
```

ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO E PERMANENTE DO TEU PERCURSO ACADÉMICO

PROMOVE

A QUALIDADE DO ENSINO E O SUCESSO EDUCATIVO

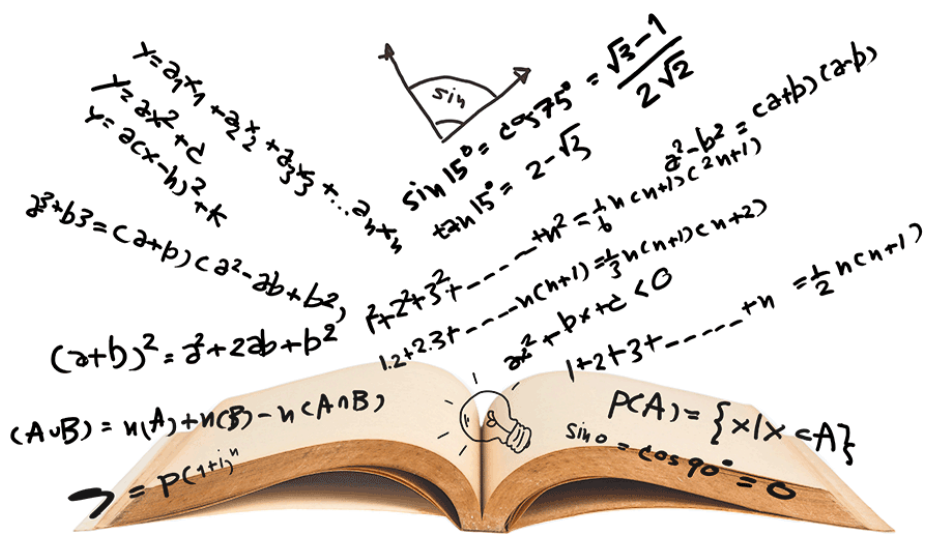
**Os contatos do teu tutor/a estão na tua área do Fénix!**

# O QUE FAZ O TUTOR?

- Ajuda-te a tomar decisões sobre o teu percurso no IST
- Acompanha-te na gestão do tempo e a definir prioridades para os semestres e as épocas de exame
- Informa-te sobre as áreas do teu Curso, estágios, saídas profissionais ou Programas de Mobilidade
- Aconselha-te sobre quais os métodos de estudo mais eficazes no IST

# ACHAS QUE NÃO PRECISAS DE PARTICIPAR?

Quando **tudo é novo** e saís da tua zona de conforto contar com a **ajuda** de quem sabe **pode ser a diferença** entre ser bem ou mal sucedido no percurso académico!



# DIFICULDADES... ALGUMAS!

- O tempo vai parecer-te pouco, vais ter de fazer mais escolhas!
- No início tudo parece fácil, mas não é bem assim!
- Estudar no IST é um trabalho a tempo inteiro!



# PORQUÊ O TUTOR?

- Tenho a experiência de acompanhar outros colegas teus
- Posso ajudar-te a antecipar dificuldades e a pensar em soluções que nem te ocorreriam!
- É bom ter a oportunidade de aprender com quem sabe!



**Pedir ajuda quando se precisa também é ser autónomo!**

# SABIAS QUE...

## SITUAÇÃO ACTUAL



**96,8%**

dos diplomados  
estão a trabalhar

## TEMPO DE ESPERA PARA OBTER O 1º EMPREGO



**84,5%**

obtêm o 1º emprego  
até 6 meses depois  
de concluir do curso

## TEMPO DE ESPERA PARA OBTER O 1º EMPREGO



**42,8%**

obtêm o 1º emprego  
antes de concluírem  
o curso



<http://oe.tecnico.ulisboa.pt/>

# SABIAS QUE...

## REMUNERAÇÃO



**1.834€**

é o salário base  
mensal médio

## INTERNACIONALIZAÇÃO



**22,6%**

estão a trabalhar  
no estrangeiro

## TRABALHO NA ÁREA DE FORMAÇÃO



**68,9%**

estão a trabalhar  
na área em que  
se formaram



<http://oe.tecnico.ulisboa.pt/>



**O DESAFIO É GRANDE, AS  
RECOMPENSAS TAMBÉM!**



# GUIA DE SOBREVIVÊNCIA



## Organização

Física e mental!  
Tens de saber bem o que queres, para perceber como o alcançar!

## Gestão de Tempo

É verdade, há tempo para tudo, só é preciso saber geri-lo!

## Ir às aulas

Se fosse assim tão óbvio não estava aqui, certo?

## Aprender inglês

É elementar, meu caro Watson!

# GUIA DE SOBREVIVÊNCIA



## Alimentação saudável

Sim, saudável e equilibrada!  
Compensa os excessos com desporto!



## Sono – 8h diárias

Em qualidade e quantidade,  
deves dormir bem!



## Lazer

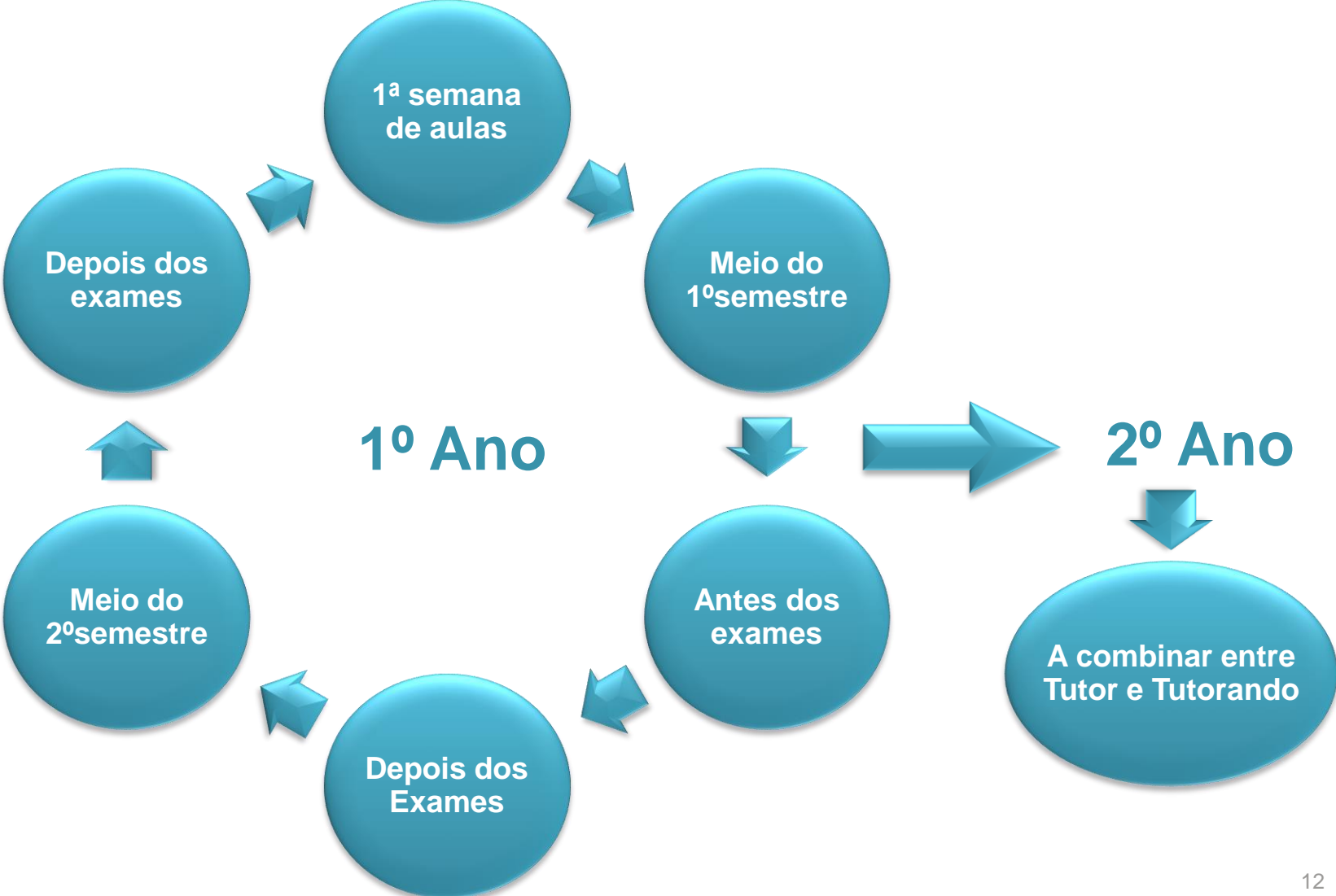
A vida é mais do que estudar,  
mas atenção às prioridades!



## Ver e-mail regularmente

Sabes que podes e deves reencaminhar o e-mail do IST para o teu e-mail pessoal!

# QUANDO CONTATAR COM O TUTOR?



# TUTORIA A PEDIDO

DEPOIS DOS 2 PRIMEIROS ANOS NO IST



TÉCNICO LISBOA

**Tutoria a pedido**  
Um programa à tua medida!

Se és estudante do 3º ano ou posterior, sabe mais aqui: <https://tinyurl.com/y6x9h4uv>  
nda@tecnico.ulisboa.pt





# QUESTÕES?

## CONTA TAMBÉM COM O APOIO DO NDA



**Tutorado: A promover o sucesso acadêmico dos estudantes há mais de 15 anos**