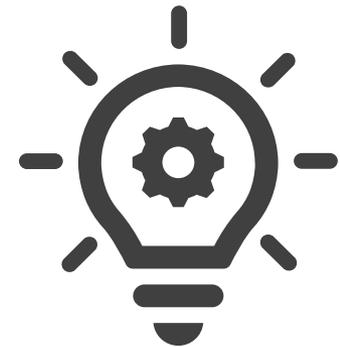


**NOME DO TUTOR/A**



# **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

ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO E PERMANENTE DO TEU PERCURSO ACADÉMICO

PROMOVE

A QUALIDADE DO ENSINO E O SUCESSO EDUCATIVO

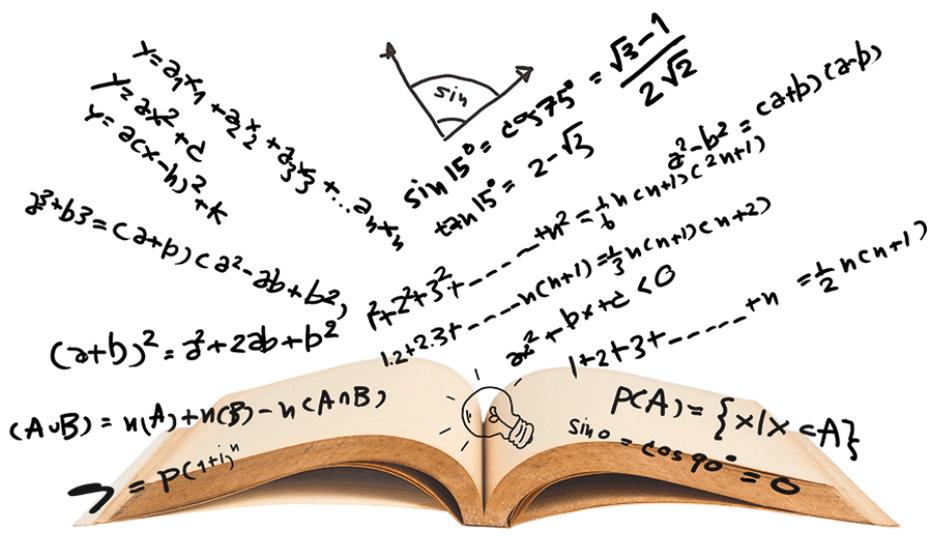
Os contatos do teu tutor/a estão na tua área do Fénix!

# O QUE FAZ O TUTOR?

- Ajuda-te a tomar decisões sobre o teu percurso no Técnico
- 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



**95,4%**

dos diplomados  
estão a trabalhar

## TEMPO DE ESPERA PARA OBTER O 1º EMPREGO



**87,4%**

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

## TEMPO DE ESPERA PARA OBTER O 1º EMPREGO



**46%**

obtêm o 1º emprego  
antes de concluírem  
o curso



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

# SABIAS QUE...



Fonte: XIII Relatório sobre a situação profissional dos Diplomados do IST, Junho 2021  
Universo: 1139 diplomados que concluíram o curso em 2018 | Taxa de resposta: 51,5% | Período de recolha: Junho a Dezembro de 2020



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

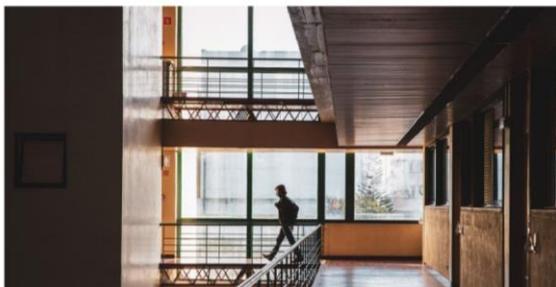
# O DESAFIO É GRANDE, AS RECOMPENSAS TAMBÉM!

IMAGENS COM LINK

## 13 Investigadores do Técnico galardoados com os Prémios Científicos Universidade de Lisboa/ Caixa Geral de Depósitos

3 dias atrás

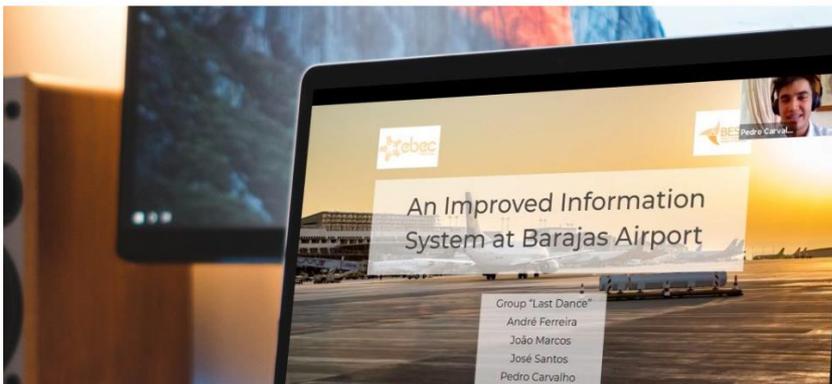
Os docentes da Escola foram distinguidos com prémios e menções honrosas em várias das áreas científicas identificadas pelo júri do galardão.



## Alunos do Técnico vencem competição EBEC

30 Julho atualizado a 2 Agosto às 12:15

A competição EBEC é uma competição europeia para estudantes de engenharia de toda a Europa, distinguida em duas categorias, Case Study e Team Design.



## Projeto com cunho de antigo aluno premiado pelas Nações Unidas

1 dia atrás

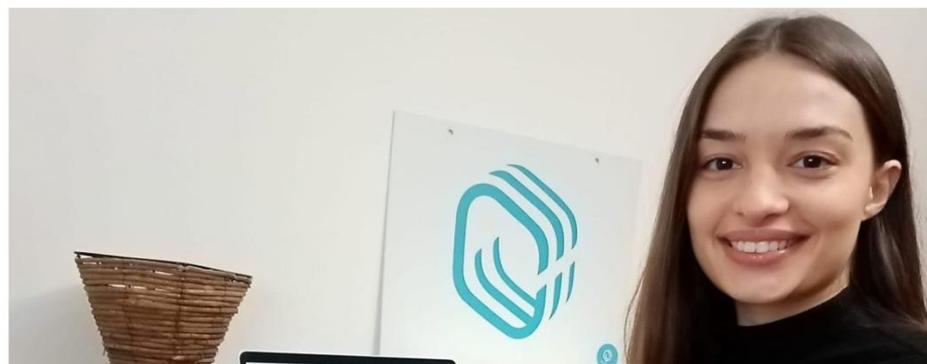
O Better Life Farming (BLF) - Bayer's multi-stakeholder global model foi galardoado com o "Build Back Better Infrastructure Award for Stakeholder Engagement".



## Antigas alunas do Técnico entre as Portuguese Women In Tech 2021

15 Julho

Cristina Dias, Mariana Santos Silva e Joana Pinto integram o grupo de vencedoras, distinguindo-se em diferentes categorias.



## Novo prémio de mérito Filstone em Engenharia de Minas e Recursos Energéticos

1 dia atrás

Empresa Filstone vai atribuir prémio de mérito académico anual aos cinco melhores estudantes que ingressarem na Licenciatura em Engenharia de Minas e Recursos Energéticos do Técnico.



# 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

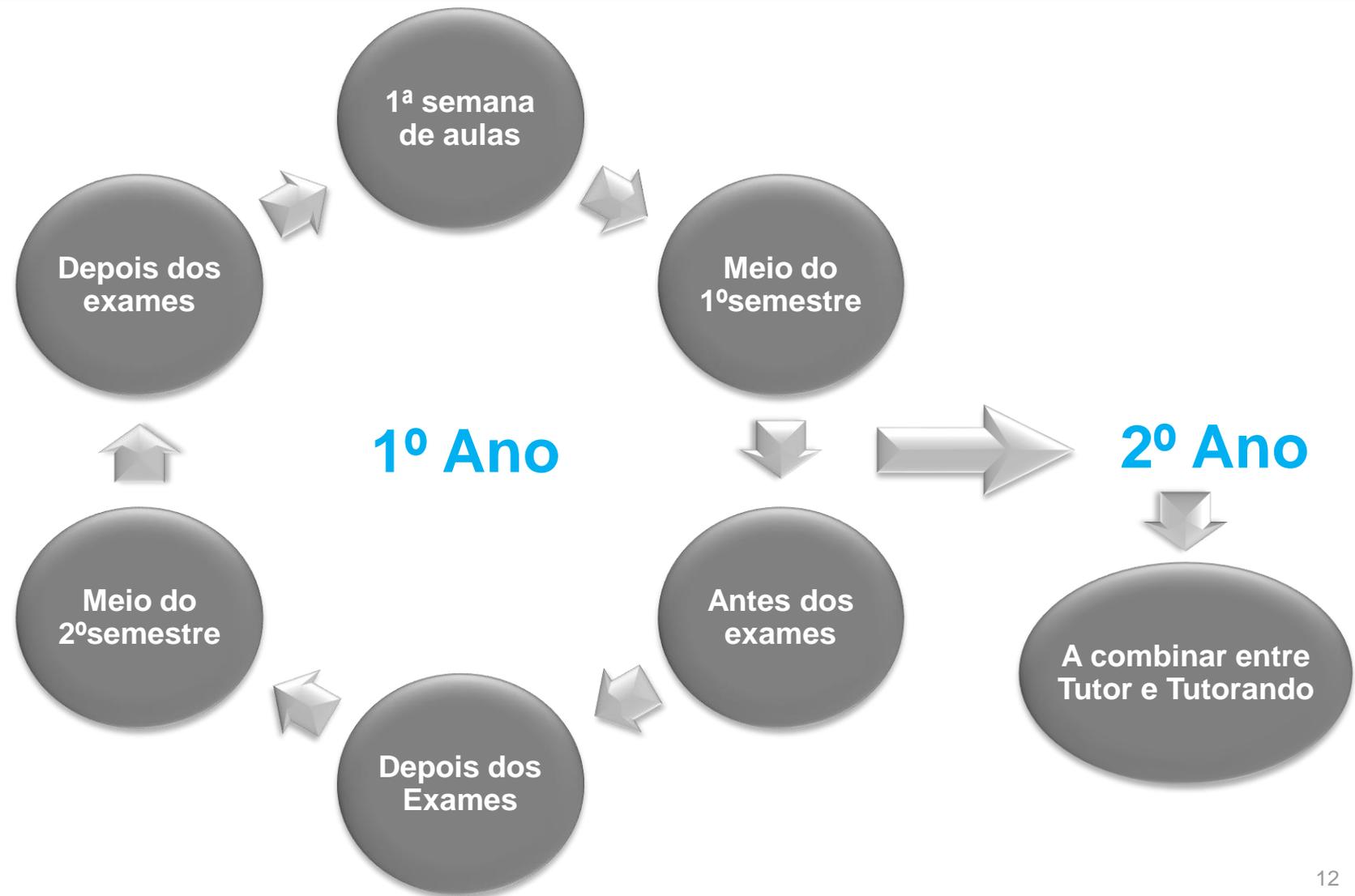
A vida é mais do que estudar,  
mas atenção às prioridades!



## 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 TÉCNICO



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](mailto:nda@tecnico.ulisboa.pt)



<https://nda.tecnico.ulisboa.pt/estudantes/tutoria/tutoria-a-pedido/>

# QUESTÕES?

## CONTA TAMBÉM COM O APOIO DO NDA

