



Sessão de Boas-Vindas

- EST'eS La Tuna Feminina
- Conselho de Representantes
- Conselho Pedagógico
- Presidente da Associação de Estudantes
- Presidente da Escola Superior de Saúde de Lisboa
- EST'eS La Tuna Masculina



 **Data:** [15.09.2025]  **Hora:** [10h00]  **Local:** [Auditório]

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 Laboratoriais (CBL) | **Sala 1.7**
- Dietética e Nutrição (DTN) | **Sala 2.5**
- Farmácia (FM) | **Sala 1.9**
- Fisiologia Clínica (FC) | **Sala 2.1**
- Fisioterapia (FT) | **Sala -2.15**
- Imagem Médica e Radioterapia (IMRT) | **Sala 2.8**
- Ortoprotesia (ORP) | **Sala 1.5**
- Ortóptica e Ciência da Visão (OCV) | **Sala 1.10**
- Saúde Ambiental (SA) | **Sala 1.4**



 **Data:** [16.09.2025]  **Hora:** [10h00-12h00]  **Local:** [ver salas acima]

UBUNTU ACOLHE “Explora, Participa e Evolui: Juntos nesta Caminhada”

Estás preparado para iniciar mais uma aventura? A sessão UBUNTU ACOLHE foi pensada especialmente para ti, para explorares novas possibilidades, conheceres os teus colegas de forma divertida, desafiáres-te num ambiente seguro e aprenderes em conjunto de forma curiosa e inspiradora.

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!

- Ciências Biomédicas Laboratoriais (CBL) | **Sala 1.9**
- Dietética e Nutrição (DTN) | **Sala 2.2**
- Farmácia (FM) | **Sala 2.5**
- Fisiologia Clínica (FC) | **Sala 1.2**
- Fisioterapia (FT) | **Sala 2.8**
- Imagem Médica e Radioterapia (IMRT) | **Sala 2.8**
- Ortoprotesia (ORP) | **Sala 1.2**
- Ortóptica e Ciência da Visão (OCV) | **Sala 1.2**
- Saúde Ambiental (SA) | **Sala 1.2**



 **Data:** [16.09.2025]  **Hora:** [14h00-16h00]  **Local:** [ver salas acima]

World Café | “Psicologia na Escola Superior de Saúde de Lisboa - Nos SAPE perto de ti”

Junta-te ao WorldCafé do Serviço de Apoio Psicológico e Educativo e conhece a sua equipa de psicólogos/as, bem como os teus novos colegas, 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 à tua espera :). Esperamos por ti!



 **Data:** [17.09.2025] e [19.09.2025]  **Hora:** [10h00-12h00]  **Local:** [Sala 1.5]

 **Data:** [18.09.2025]  **Hora:** [9h30-11h30]  **Local:** [Sala 1.5]

Mentori@IPL– Escola Superior de Saúde de Lisboa

Entraste agora para o 1º ano? Estás desejoso(a) de conhecer a tua escola e de fazer novas amizades? **ESTE PROGRAMA É PARA TI!** O Programa Mentori@IPL é um programa institucional que tem como principal objetivo promover a integração na escola e no curso dos novos estudantes do Politécnico de Lisboa, assim como promover o seu desenvolvimento pessoal e académico. É um programa totalmente voluntário, que depende essencialmente do espírito de entreaajuda de mentores e mentorandos.

PROGRAMA MENTORIA

📅 Data: [17.09.2025] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [Anfiteatro]

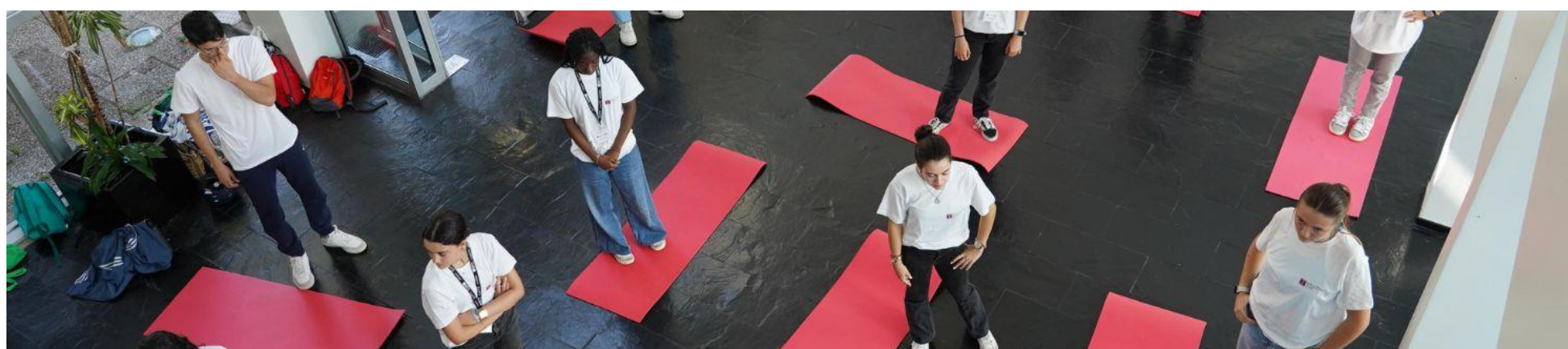
📅 Data: [18.09.2025] ⌚ Hora: [9h30-11h30] 📍 Local: [Anfiteatro]

📅 Data: [19.09.2025] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [Sala 2.8]

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

Ao entrar para o Ensino Superior a Adelaide está cheia de entusiasmo, de grandes sonhos... e ao mesmo tempo percebe nela emoções que são ambíguas, desconfortáveis, e isso provoca-lhe receios: como vai ser agora? com quem me vou confrontar? Terei capacidade de aguentar esta mudança?... Até ao fim do 12º ano a Adelaide aprendeu imensas coisas, mas hoje sente um grande dilema: as pessoas vêem-na como uma pessoa crescida que entrou para o ensino superior... e ela sente-se com muita ansiedade e dificuldade em gerir as suas emoções! 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 novas relações com mais segurança e alegria
- Ganhar maior foco para absorver o conhecimento e conseguir melhores resultados académicos.



📅 Data: [17.09.2025] [19.09.2025] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [Foyer do Auditório]

📅 Data: [18.09.2025] ⌚ Hora: [9h30-11h30] 📍 Local: [Foyer do Auditório]

O meu lugar na Escola Superior de Saúde de Lisboa

Novo ciclo, novos desafios: qual é o teu lugar na Escola? Participa nas sessões de integração e descobre ferramentas para cuidares da tua saúde emocional, integrares-te com leveza e começares esta etapa com confiança!



📅 Data: [17.09.2025] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [Sala 1.6]

📅 Data: [18.09.2025] ⌚ Hora: [9h30-11h30] 📍 Local: [Sala 1.2]

📅 Data: [19.09.2025] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local: [Sala 1.4]

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 Escola Superior de Saúde de Lisboa.



📅 Data: [17.09.2025] e [19.09.2025] ⌚ Hora: [10h00-12h00] 📍 Local/ponto de encontro: [Entrada do edifício da Escola]

📅 Data: [18.09.2025] ⌚ Hora: [9h30-11h30] 📍 Local/ponto de encontro: [Entrada do edifício da Escola]

Pro-Pedalar por uma causa

Durante esta atividade cada quilometro pedalado irá reverter para a [Fundação Liga](#). Esta iniciativa solidária resulta da colaboração entre a Escola Superior de Saúde de Lisboa e a Rubis Gás. Participa e representa o teu curso. Vamos ver qual o curso que mais km irá percorrer!!



📅 Data: [18.09.2025] [19.09.2025] ⌚ Hora: [10h00-16h00]* 📍 Local: [Praça da Saúde]

*A iniciativa decorrerá nos dois dias das 10h00 às 16h00, mas o intervalo das 10h00-12h00 está reservado aos novos estudantes

Clic | Cuida da língua antes que te tratem 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:** [18.09.2025]  **Hora:** [9h30-11h30]  **[Sala 1.10]**

PODCAST UNIVERSITÁRIO

Vem fazer parte do nosso **PODCAST UNIVERSITÁRIO**, ao vivo!

Junta-te a nós para uma conversa única com os nossos Alumni, dinamizada pelo Rafael Vieira. Prepara as tuas perguntas e vem descobrir o que andam a fazer e como chegaram lá.



 **Data:** [18.09.2025]  **Hora:** [12h00-13h00]  **[Auditório]**

ZUMBA

Zumba na Praça da Saúde!

Atenção, Estudantes! Preparem-se para abanar o esqueleto e encher a Praça da Saúde de ritmo e energia!

Juntem-se a nós para uma aula de Zumba animada, cheia de música contagiante e passos de dança fáceis de seguir. É a oportunidade perfeita para exercitarem o corpo, libertarem o stress e divertirem-se com os vossos colegas, tudo num ambiente descontraído e ao ar livre.



 **Data:** [17.09.2025]  **Hora:** [10h00-12h00]  **[Praça da Saúde]**