



# INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

## Guia do Estudante Internacional

### Bem-vindo ao IPLeiria!

O Instituto Politécnico de Leiria dá-te as boas vindas!

Sabemos que viver noutra país é um enorme desafio. Pressupõe sair da nossa zona de conforto! Testar os nossos níveis de adaptação a novas culturas, abrir os braços a uma experiência única e enriquecedora!

Estamos certos que irás viver um período da tua vida cheio de emoções, cheio de momentos únicos e inesquecíveis! Que irás aumentar os teus conhecimentos e competências! Que irás ter oportunidade de conhecer novos amigos! Que irás ousar viver novas aventuras!

Estamos certos, pois, que valerá a pena!

Troca de experiências? Sem dúvida! Mas não te esqueças dos procedimentos burocráticos!

Para melhor te adaptares a esta tua nova fase de vida, preparámos este guia que ajudar-te-á a esclarecer muitas das dúvidas que possam surgir!

Estamos à tua espera!

*Viajar! Perder países!  
Ser outro constantemente,  
Por a alma não ter raízes  
De viver de ver somente!  
Não pertencer nem a mim!  
Ir em frente, ir a seguir  
A ausência de ter um fim,  
E a ânsia de o conseguir! (...)  
(Fernando Pessoa)*

**Uma Instituição de Prestígio, numa Região de Sucesso!**

[www.ipleiria.pt](http://www.ipleiria.pt)

# Programa de intercâmbio



Se estás interessado em frequentar um período de intercâmbio no IPLEiria, deverás contactar a Assessoria / Gabinete Internacional da tua instituição.

Este Programa consiste num período de estudos e deverá estar abrangido um Protocolo de Cooperação. A matrícula e o pagamento das propinas são efetuados na tua Instituição de origem, havendo isenção das mesmas no IPLEiria. Tem a duração 1 a 2 semestres e todas as despesas serão asseguradas por ti, nomeadamente o alojamento e a alimentação.

## 1. Calendário escolar:

- 1º Semestre: Setembro - Fevereiro
- 2º Semestre: Fevereiro - Julho

## 2. Prazo de Candidaturas:

- 1º Semestre: até 29 de junho
- 2º Semestre: até 30 de novembro

### 3. Documentos para formalização de candidaturas:

#### 1º Fase (inscrição):

- Ficha de Inscrição (em anexo).
- Declaração da Instituição de origem (declaração que confirma que o/a estudante foi selecionado/a pela Instituição de Origem para realizar um período de estudo ou de estágio no IPEiria);
- 1 Fotografia digitalizada;
- Fotocópia do passaporte.

#### 2º Fase (após confirmação de aceitação por parte do IPEiria)

- Carta de Aceitação – emitida pelo IPEiria comprovando que o/ a estudante foi aceite e que servirá para a emissão do visto;
- Programa de estudos (em anexo), que deverá ser preenchido a computador e devidamente assinado pela Instituição de origem. Todos os cursos lecionados no IPEiria estão disponíveis em <http://www.ipleiria.pt/formacao/Paginas/formacao.aspx>;

#### 3º Fase (aquando do regresso)

- Carta de Confirmação – emitida pelo IPEiria com as respetivas datas de mobilidade comprovando que o/ a estudante efetuou a mobilidade. É entregue ao/ à estudante na véspera da sua partida para o Brasil.
- Certificado de Notas – emitido pelo IPEiria com as classificações obtidas e que servirá para formalizar o reconhecimento académico na Instituição de origem.
- Relatório final de Intercâmbio, disponibilizado para o efeito, e que deverá ser preenchido antes do regresso do estudante ao Brasil.

**Nota:** Os documentos solicitados deverão ser remetidos para o Gabinete de Mobilidade e Cooperação Internacional do IPEiria pela tua Instituição.

#### Contatos:

##### Gabinete de Mobilidade e Cooperação Internacional

Edifício Sede - Rua General Norton de Matos

Apartado 4133 | 2411-901 Leiria | PORTUGAL

Email: [gmci@ipleiria.pt](mailto:gmci@ipleiria.pt)

Telefone: +351 244 860 448

# COMUNIDADE IPLEIRIA

O IPEiria é uma instituição pública de ensino superior que iniciou a sua atividade em 1980 e está presente na região de Leiria e Oeste através das suas cinco escolas superiores, localizadas nas cidades de Leiria (Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Escola Superior de Tecnologia e Gestão e Escola Superior de Saúde), Caldas da Rainha (Escola Superior de Artes e Design) e Peniche (Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar).

Nos últimos anos, o número de alunos e professores do Instituto Politécnico de Leiria tem crescido consideravelmente. A instituição tem atualmente cerca de 12.000 alunos, 980 professores e 316 funcionários técnicos e administrativos repartidos pelas referidas Escolas Superiores.

Num esforço de proporcionar sempre as melhores condições de ensino e aprendizagem aos seus estudantes, o IPEiria tendo vindo a investir em instalações modernas e bem equipadas e a disponibilizar serviços de suporte de excelente qualidade ao nível do apoio social de base (bolsas de estudo, cantinas, restaurantes, residências, serviços médicos, parque de campismo e lazer), do apoio psicológico e psicopedagógico e ainda no que respeita ao acesso a amplos recursos documentais e bibliográficos (bibliotecas, B-on -Biblioteca Científica Digital).



Quanto às atividades de I&D desenvolvidas, encontram-se distribuídas por 13 unidades de investigação e duas delegações no domínio das Artes, Educação, Ciências Sociais, Motricidade, Mecânica, Informática, Telecomunicações, Economia, Gestão, Turismo, Saúde e Recursos Marinhos. Destaca-se o Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado do Produto (CDRSP) que reputadamente tem desenvolvido investigação nas áreas da Engenharia Mecânica e de Tecidos, e que foi distinguido recentemente com ‘Excelente’ pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), bem como o Grupo de Investigação em Turismo (GITUR) e o Grupo de Investigação em Recursos Marinhos (GIRM).

### Que ofertas formativas?

- ✓ 50 Cursos de Mestrado acreditados
- ✓ 63 Cursos de Licenciatura
- ✓ 12 Cursos de Pós-Graduação
- ✓ 33 Cursos de Especialização Tecnológica

### Que áreas de conhecimento?



## Localização dos campi

O IPLeiria está sedado em Leiria e tem as suas Escolas Superiores e demais unidades distribuídas pelas cidades de Leiria, Caldas da Rainha e Peniche, repartidas por cinco campi. Estas cinco escolas estão localizadas na zona centro, no distrito de Leiria, entre

as duas maiores cidades do país: Lisboa e Porto.

A rede viária e os bons acessos permitem criar uma maior proximidade com estas grandes cidades e os seus aeroportos, o que permite ligações rápidas a todo o mundo, nomeadamente às grandes capitais europeias.

## Campus 1 - Leiria

No Campus 1 do IPLeiria funciona a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) e o Centro de Línguas e Culturas Chinesas.

A **Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS)** desenvolve a sua atividade formativa nas áreas das Ciências Sociais e Humanas, Comunicação e Formação de Professores. É frequentada por cerca de 1900 estudantes.



Dispõe de três Laboratórios (Laboratório de Línguas; Laboratório de Matemática; Laboratório de Ciências da Natureza), um estúdio multimédia, um pavilhão, um campo desportivo e um espaço verde envolvente particularmente agradável.

No exterior da escola, encontra-se o **Centro de Línguas e Cultura Chinesa**. Inaugurado em 2008, é uma iniciativa do IPEiria que contou com o apoio do Instituto Politécnico de Macau (IPM) e da Embaixada da República Popular da China. Este Centro foi criado na sequência dos trabalhos desenvolvidos no âmbito do curso de licenciatura em Tradução e Interpretação de Português/Chinês - Chinês/Português, e contou com o apoio financeiro concedido por ambas as entidades.



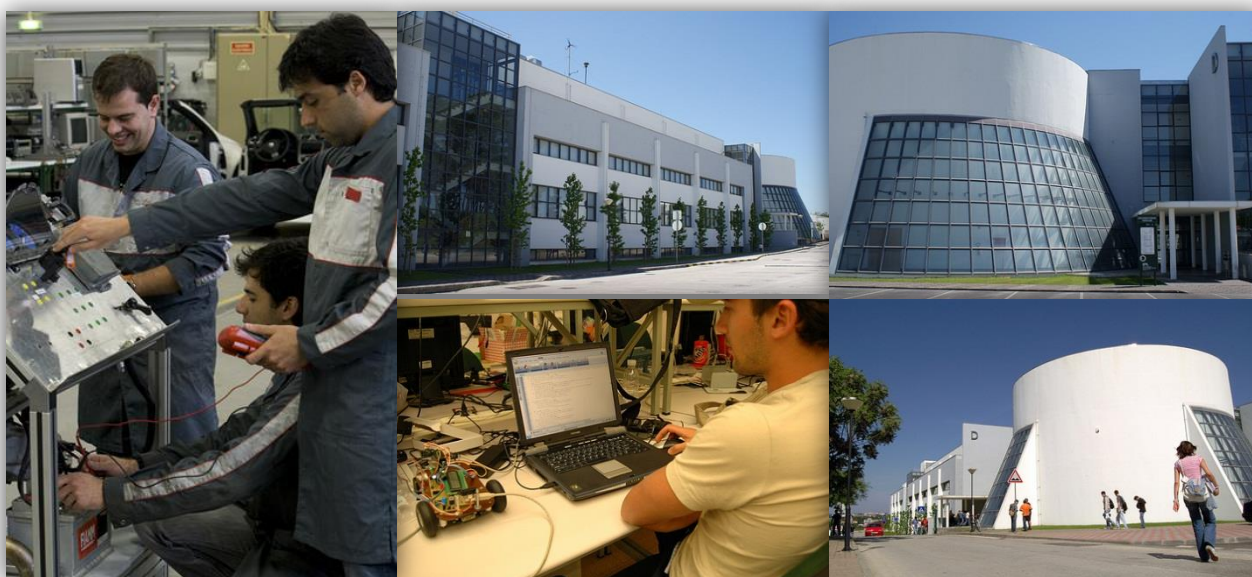
No Campus 1 funciona ainda o **Centro de Recursos para a Inclusão Digital (CRID)** que é uma unidade orientada para a prestação de apoio aos cidadãos com necessidades educativas especiais, particularmente orientado para as tecnologias de informação e comunicação.

O Campus 1 do IPEiria dispõe ainda de um espaçoso refeitório, um restaurante e um bar.

## Campus 2 - Leiria

No Campus 2 do IPLeia funcionam duas Escolas: a **Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG)** e a **Escola Superior de Saúde (ESSLei)** e a maior biblioteca do Instituto, a **Biblioteca José Saramago**.

A **Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG)** dá formação nas áreas de engenharia e tecnologia e das ciências empresariais e jurídicas, sendo reconhecida pela sua forte ligação ao meio empresarial, não só da região como do País.



O elevado número de parcerias estabelecidas com empresas e instituições tem permitido um forte incremento, no domínio do desenvolvimento de projetos e da prestação de serviços. Muitas aulas são mesmo lecionadas em contexto empresarial.

A Escola é frequentada por cerca de 4500 estudantes e é composta por cinco edifícios dedicados à atividade pedagógica, de investigação, serviços administrativos e prestação de serviços. Possui, ainda, um edifício com características específicas dedicado exclusivamente ao curso de Engenharia Automóvel.

A ESTG dispõe de 48 laboratórios nas diversas áreas de Engenharia, Tecnologia e Gestão.

A **Escola Superior de Saúde (ESSLei)** tem estado vocacionada para a formação de enfermeiros, sendo frequentada por cerca de 1000 estudantes. A Escola está dotada de dez laboratórios onde funcionam as aulas práticas do curso de Enfermagem: cinco Laboratórios de Práticas de Enfermagem, Laboratório de



Física Básica, Laboratório de Cinesioterapia, Laboratório de Eletroterapia, Laboratório de Anatomia, Laboratório de Banho Assistido.

Os seus estudantes iniciam, no primeiro ano de formação, o ensino clínico em instituições públicas de saúde, prática que se prolonga todo o curso.



A **Biblioteca José Saramago** é uma infraestrutura moderna e um excelente espaço de estudo, especialmente adequado ao trabalho académico e científico. Dotada dos equipamentos necessários à sua missão, permite a realização de pesquisas bibliográficas, fisicamente ou on-line, e o desenvolvimento de trabalhos individuais ou de grupo, em salas de leitura, com capacidade para acolher 570 pessoas, ou gabinetes especificamente destinados a esse fim.



No Campus 2 existe um leque variado de opções que traduzem a preocupação do IPEiria em disponibilizar uma alimentação equilibrada e diversificada aos seus estudantes: dois refeitórios, um snack-bar, quatro bares e um restaurante.

## ***Campus 3 – Caldas da Rainha***

O Campus 3 do IPEiria fica situado nas Caldas da Rainha, a 60 quilómetros a sul de Leiria, uma cidade termal e detentora de um vasto património artístico.



Aqui funciona a **Escola Superior de Artes e Design (ESAD.CR)**, prestigiada em termos de formação e criação, no domínio das artes, teatro, cerâmica, imagem, design, entre outras. A qualidade das criações e produções desenvolvidas nos vários cursos, assim como a participação dos estudantes e docentes em concursos nacionais e internacionais, têm sido reconhecidas com inúmeros prémios.

Frequentada por cerca de 1300 estudantes, a ESAD.CR privilegia metodologias de ensino assentes no desenvolvimento pessoal, na criatividade e na realização de projetos, estimulando o espírito de iniciativa.

O *campus* 3 concentra uma envolvência privilegiada de pinhal e acessibilidade ao centro da cidade, em percurso pedonal, combinando as condições únicas de contato com a natureza e a centralidade conveniente ao estudo e vivência académica.

Este campus dispõe de uma acolhedora biblioteca, de um refeitório e um bar e de 9 oficinas, um espaço de fotografia e um laboratório de Prototipagem Digital.

Na cidade estão localizadas também duas residências para estudantes: a masculina (Mestre António Duarte) com 107 camas e a feminina (Rafael Bordalo Pinheiro) com 115 camas.



## ***Campus 4 – Peniche***

A **Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM)** está instalada no Campus 4, em Peniche, uma cidade contornada pelo mar, a 80 quilómetros a Sul de Leiria. As instalações da Escola, próximas do Cabo Carvoeiro, são recentes e delas se avista o mar e, ao fundo, as ilhas Berlengas. Especialmente vocacionada para a formação na área do turismo/ hotelaria, além da biologia marinha, biotecnologia e engenharia alimentar, a Escola tem cerca de 1300 estudantes. Está, além disso, equipada com laboratórios e salas práticas, dotados de excelentes condições, permitindo uma formação especializada e vocacionada para a investigação e inserção no mercado de trabalho. Na cidade de Peniche existe ainda uma residência para estudantes com 45 camas.



Das infraestruturas científicas e pedagógicas, destacam-se vários laboratórios pedagógicos (aquacultura, biologia, biotecnologia, física, microbiologia, patologia, pescas, química e tecnologia alimentar) e três laboratórios de investigação.



A ESTM, para além das estruturas acima referenciadas, conta ainda com salas práticas de análise sensorial, animação, hotel-escola (com 48 camas), com bar, cozinha, receção e restaurante, apetrechados com os equipamentos tecnologicamente / tecnicamente mais avançados.

## ***Campus 5 - Leiria***

No Campus 5, funcionam outras estruturas do Instituto: o Instituto de Investigação, Desenvolvimento e Estudos Avançados (INDEA), o Centro de Formação para os Cursos de Especialização Tecnológica (FOR.CET), o Centro de Transferência e Valorização do Conhecimento (CTC) e a Unidade de Ensino a Distância (UED).



São unidades com missões muito específicas, que englobam as áreas da investigação, formação pós-graduada, formação pós-secundária, ensino a distância, transferência de conhecimentos, entre outras.

Neste campus existe também um bar.

# INFORMAÇÕES PRÁTICAS

## *Antes de chegar a Portugal*

### *Estudantes dos países da União Europeia:*

Não é necessário visto de entrada em Portugal. É preciso, no entanto, obter uma licença de residência, se a sua estada for superior a 90 dias. Para tal deverá apresentar o Bilhete de Identidade / Passaporte, uma declaração de apoio financeiro e uma garantia de assistência médica no Serviço de Estrangeiros e Fronteiras.

### *Estudantes provenientes de países não pertencentes à União Europeia:*

Antes de partir para Portugal deverá ter em conta que para estudar neste país é necessário um visto de estudo que se obtém junto da [Embaixada ou do Consulado Português](#) no país de origem.

### *Documentos necessários:*

- Requerimento em modelo próprio
- Documento de viagem válido (mais de três meses após validade do visto)
- Três fotos tipo passe
- Certificado de registo criminal
- Atestado médico ou seguro de saúde
- Comprovativo das condições de alojamento em Portugal
- Comprovativo da existência de meios de subsistência em Portugal
- Comprovativo de Matrícula (emitido pelo Instituto Politécnico de Leiria)

**Nota:** Todos os estudantes têm de obter previamente um visto de estudo junto da Embaixada ou Consulados de Portugal existentes no país de origem.

Para o efeito, o Gabinete de Mobilidade e Cooperação Internacional do IPEiria emitirá uma Carta de Aceitação indicando que o estudante foi aceite no IPEiria.

# ***Quando chegar a Portugal***

**Quando chegar a Portugal, deverá ter em conta os seguintes procedimentos legais:**

1. Os estudantes não europeus que entrarem em Portugal através de uma fronteira não controlada têm obrigatoriamente que ir junto das autoridades declarar a sua entrada no país no prazo de 3 dias.
2. Se chegar a Portugal por via aérea deve declarar a sua entrada no aeroporto junto dos Serviços de Alfândega.
3. A Declaração de Entrada terá que ser entregue no Serviço de Estrangeiros e Fronteiras nos termos estipulados pela lei. O não cumprimento destas determinações poderão fazer incorrer em multa.

**Outros passos a seguir:**

- Fazer a sua matrícula no Instituto Politécnico de Leiria;
- Efetuar a sua inscrição no Centro de Saúde mais próximo da área de residência;
- Renovar o seu visto de estudo junto do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras.

**Notas:**

Logo que esteja matriculado no Instituto Politécnico de Leiria terá direito a um seguro de acidentes pessoais.

Os cidadãos da União Europeia devem trazer o seu CESD – Cartão Europeu do Seguro de Doença que garante o auxílio médico através do [Serviço Nacional de Saúde](#).

A entrada em Portugal não exige nenhuma vacinação, a menos que os estudantes sejam provenientes de uma zona geográfica de risco.

## ***Alojamento***

**Alojamento no IPEiria**

O IPEiria dispõe de sete residências de estudantes nas cidades de Leiria, Caldas da Rainha e Peniche. Dispõe ainda de um Hotel-Escola e da Pousadinha José Saramago, num total de 740 camas.

Qualquer estudante poderá usufruir destas residências, embora se destinem, preferencialmente, aos estudantes bolseiros dos Serviços de Ação Social do IPEiria.

Contatos das Residências do IPEiria: [sas@ipleiria.pt](mailto:sas@ipleiria.pt)



## RESIDÊNCIAS DE ESTUDANTES

Em Leiria, localizam-se três residências femininas e uma masculina (385 camas); nas Caldas da Rainha uma feminina e uma masculina (222 camas), e em Peniche uma residência mista (45 camas) e o Hotel-Escola (48 camas).

Os quartos das residências de estudantes estão equipados com camas individuais, secretárias, roupeiro e armário. Dispõem de aquecimento central e sala de informática. São facultados a todos os estudantes lençóis, cobertores/edredão, almofada e toalhas turcas. A lavagem da roupa cedida é assegurada pelos Serviços de Ação Social, a título gratuito, e os estudantes podem recorrer ao serviço de self-service, para tratamento da sua roupa pessoal (lavagem e secagem). As residências oferecem, ainda, espaços alternativos para estudo e convívio.

Os estudantes têm acesso gratuito à internet através da rede wireless.

## POUSADINHA JOSÉ SARAMAGO

A Pousadinha José Saramago tem como objetivo proporcionar um espaço alternativo às residências de estudantes, destinado a professores e convidados do IPlEiria.

A Pousadinha está situada num espaço privilegiado, junto ao Edifício Sede do IPlEiria, perto do centro da cidade.



**Para mais informações:**

<http://www.ipleiria.pt/sas/alojamento/Paginas/default.aspx>



### **Alojamento na cidade de Leiria**

Leiria oferece igualmente um conjunto de ofertas de residências para estudantes.

Para mais informações:

“Casulo de memórias” (Residência de estudantes privada): [geral@casulo.pt](mailto:geral@casulo.pt)

<http://www.casulo.pt/>

Hostel de Leiria (privado): [hostelleiria@gmail.com](mailto:hostelleiria@gmail.com)

<http://www.hostelleiria.com/hotel-overview.html>

## **Alimentação**

O IPLeiria disponibiliza um conjunto de unidades alimentares, através dos seus Serviços de Ação Social.

As opções são várias: cinco refeitórios, nove bares, dois restaurantes e um snack -bar.



Os estudantes têm acesso a um serviço de refeição, a preço muito acessível. Nas cantinas são disponibilizadas refeições completas a preços sociais e, nos bares, existem menus compostos também com preços subsidiados. Verifica-se um cuidado permanente com a diversificação da alimentação, procurando assegurar o equilíbrio dietético das ementas e melhorar o grau de satisfação dos estudantes.

**Preço:** Senha de estudante pré-comprada: € 2,40 / Senha do dia: € 2,90

**Mais informações:**

<http://www.ipleiria.pt/sas/alimentacao/Paginas/default.aspx>

Na cidade de Leiria é igualmente possível encontrar um conjunto de restaurantes e outras opções de refeição.

## Serviços médicos

Os Serviços de Ação Social do IPEiria estão empenhados em proporcionar à comunidade académica do Instituto condições que garantam o seu bem-estar físico e psicológico, pelo que disponibilizam, a custos reduzidos, apoio em áreas específicas como as de diagnóstico e prevenção, bem como de acompanhamento psicopedagógico. Os Serviços de Ação Social põem ao dispor de toda a comunidade académica consultas de **Clínica Geral, Ginecologia/Obstetrícia, Medicina Dentária, Medicina Desportiva, Medicina do Trabalho e Oftalmologia.**

Os Serviços Médicos são assegurados por uma equipa de profissionais de saúde de reconhecido mérito, que dispõem dos mais recentes equipamentos e tecnologia nas respetivas áreas de especialidade.

### Horário de funcionamento

Especialidade	Dia	Horário
Clínica Geral e Medicina Desportiva	Segunda/ Quinta-Feira	14:30h / 17:00h
Ginecologia / Obstetrícia	Segunda-Feira	14:00h / 17:00h
Medicina Dentária	Terça/ Quarta-Feira	09:00h / 12:00h
Oftalmologia	Quarta-Feira	09:00h / 12:00h
Medicina do trabalho	Quinta-Feira	14:30h / 17:00h

### Localização

Leiria	Caldas da Rainha	Peniche
Av. Heróis de Angola, n.º 53 – 1.º Dt.º2400-154 Leiria Telefone: 244 043 281 Telemóvel: 968 702 985	Campus 3 Rua Isidoro Inácio Alves de Carvalho2504-917 Caldas da Rainha Telefone: 262 839 666	Campus 4 Santuário Nossa Senhora dos Remédios2520-641 Peniche Telefone: 262 783 087
E-mail: s.medicos@ipleiria.pt		

Para mais informações: <http://www.ipleiria.pt/sas/servicosmedicos/Paginas/default.aspx>

## Custo de vida

Portugal é um dos países com um custo de vida relativamente baixo, quando comparado com alguns dos países da União Europeia.

A título meramente indicativo, o custo de vida médio mensal para um estudante do IPEiria é o seguinte:

### No Campus

Cidade	Alojamento (Residências do IPL)	Alimentação	Transportes Públicos
Leiria	146 €	200 €	15,25 € (passe mensal)
Caldas da Rainha	146 €	200 €	22 € (80 viagens)
Peniche	146 €	200 €	14,95 € (passe mensal)

### Fora do Campus

Cidade	Alojamento (Fora do Campus)	Alimentação/ Compras	Transportes Públicos
Leiria	entre 150€ (quartos em casas particulares) e 260€ (residência particular para estudantes)	150€ – 300€	15,25€ (passe mensal)
Caldas da Rainha	entre 120€ e 200€	150€ – 300€	22 € (80 viagens)
Peniche	entre 120€ e 200€	150€ – 300€	14,95€ (passe mensal)

# ***Transportes***

A situação geográfica privilegiada de Portugal faz com que seja um ponto de entrada na Europa e um ponto de escala de muitas companhias aéreas estrangeiras. O Aeroporto da Portela localiza-se 4 km a nordeste do centro da cidade.

## **A partir de Lisboa**

A partir de Lisboa pode chegar a Leiria, Caldas da Rainha ou a Peniche de carro ou de autocarro (Onibus):

### **Carro:**

Lisboa – Leiria (tempo aprox.: 1h30);

Lisboa – Caldas da Rainha (tempo aprox.: 1h15)

Lisboa – Peniche (tempo aprox.: 1h00);

Para mais informações: <http://maps.google.com>

### **Autocarro:**

A partir do aeroporto da Portela, Lisboa, pode utilizar uma das três opções:

- Metropolitano de Lisboa (Estação de Metro Aeroporto – Sete Rios: [Metro de Lisboa](#))

- Autocarro direto para Sete Rios – [o AEROBUS](#)

- Táxi para o Terminal Rodoviário de Sete Rios (Rede Nacional de Expressos) em Sete Rios.

### **Terminal Rodoviário de Sete Rios:**

Autocarro de Lisboa – Leiria (tempo aprox.: 1h45);

Autocarro de Lisboa – Caldas da Rainha (tempo aprox.: 1h15)

Autocarro de Lisboa – Peniche (tempo aprox.: 1h30);

Para mais informações: <http://www.rede-expressos.pt/>

## **A partir do Porto**

O Aeroporto do Porto está situado a cerca de 11 km do centro da cidade do Porto, numa importante zona industrial e comercial do País.

A partir do Porto pode chegar a Leiria, Caldas da Rainha ou a Peniche de carro ou de autocarro (Onibus):

Carro:

Porto – Leiria (tempo aprox.: 2h40);

Porto – Caldas da Rainha (tempo aprox.: 3h00);

Porto – Peniche (tempo aprox.: 3h40)

Para mais informações: <http://maps.google.com>

Autocarro:

A partir do aeroporto Francisco Sá Carneiro, Porto, pode utilizar uma das três opções:

- Metropolitano do Porto (Estação de Metro Aeroporto – Bolhão: Linha E – violeta)

- Táxi para o Terminal Rodoviário da Beira Litoral-Garagem Atlântico (Rede Expresso)

Terminal Rodoviário da Beira Litoral-Garagem Atlântico:

Autocarro do Porto – Leiria (tempo aprox.: 3h00);

Autocarro do Porto – Caldas da Rainha (aprox.: 3h30);

Autocarro do Porto – Peniche (aprox.: 4h30)

Para mais informações: <http://www.rede-expressos.pt/>

## ***Informações gerais***

### **Telefones**

Nas cabinas telefónicas públicas podem-se utilizar moedas ou cartões específicos que estão à venda nas lojas Telecom Portugal, nas Estações de Correio e em alguns quiosques e tabacarias (assinalados no local).

### **Telemóveis**

Se já possui um telemóvel pode usar roaming do seu país ou comprar um Cartão SIM pré-pago. Pode ainda fazer um contrato.

Os cartões SIM estão disponíveis nas maiores operadoras de telecomunicações móveis portuguesas:

**TMN:** <http://www.tmn.pt/portal/site/tmn>

**Vodafone Portugal:** <http://www.vodafone.pt/>

**Optimus:** <http://www.optimus.pt/Main>

## **Bancos**

Ao abrir uma conta bancária, em qualquer banco português, deve apresentar os seguintes documentos:

- Número de Identificação Fiscal (NIF), emitido pelas Repartições de Finanças portuguesas;
- Documento de identificação (passaporte);
- Comprovativo de residência;
- Comprovativo de renda durante a sua estada em Portugal (bolsa).

Com a abertura de conta, terá direito a um cartão de débito que permitirá a movimentação da conta em agências ou caixas eletrónicas e, ainda, efetuar pagamentos e compras.

Os Bancos estão abertos de segunda a sexta-feira, das 8:30 às 15:00, encerrando nos fins de semana e feriados oficiais.

## **Feriados nacionais**

- 1 de Janeiro – Dia de Ano Novo
- Março/Abril (facultativo) – Carnaval
- Março/Abril – Sexta-feira santa e Dia de Páscoa
- 25 de Abril – Dia da Liberdade
- 1 de Maio – Dia do Trabalhador
- 10 de Junho – Dia de Portugal
- 15 de Agosto – Dia de Assunção de Nossa Senhora
- 8 de Dezembro – Dia da Imaculada Conceição
- 25 de Dezembro – Dia de Natal

# SOBRE PORTUGAL

Portugal é um país hospitaleiro, com boas oportunidades para se viver e estudar!

Com cerca de 10 milhões de habitantes, é uma das nações mais antigas do mundo, sendo independente desde 1143.

Fruto de toda a sua história, Portugal é um país de muitas singularidades moldado por influências romanas, visigóticas e suevas, árabes, africanas bem como de todo um Mundo que almejou descobrir no século XV.

Foi neste período ímpar da sua história, em que “deu mundo ao Mundo” que os navegadores portugueses percorreram as costas ocidental e oriental de África abrindo os caminhos marítimos para a Índia, Brasil, China e Japão, fazendo do português uma das línguas mais faladas e dos portugueses um dos povos mais abertos a novas culturas e civilizações.

Membro da União Europeia desde 1986, Portugal é hoje um país moderno, dotado de boas infraestruturas e com boas ligações a todos os outros países europeus, oferecendo-se como uma porta de entrada ideal para a Europa.

Simultaneamente continua a investir e a valorizar o seu vasto património artístico e arqueológico. Com uma gastronomia rica e uma vivência cultural pujante, Portugal é o testemunho de toda a sua longa história.





Portugal, local de encontro de culturas longínquas mantém a sua própria identidade de um povo hospitaleiro, pacífico e simpático!

Bem-vindos a Portugal!

### **Localização**

Situado no extremo sudoeste da Europa, rodeado de uma extensa costa sobre o oceano Atlântico, é limitado a Norte e a Este pela Espanha, a Ocidente e a Sul pelo Oceano Atlântico. O território de Portugal inclui ainda os arquipélagos dos Açores e da Madeira.



### **Clima**

Portugal é um dos países europeus com um clima mais ameno, com temperaturas médias diárias entre os 5°C e os 15°C no Inverno e entre os 25°C e os 35°C no Verão.

Os Verões são amenos nas terras altas do norte do país e na região litoral do extremo norte e do centro. O Outono e o Inverno são tipicamente ventosos, chuvosos e frescos, sendo mais frios nos distritos do norte e centro do país, nos quais ocorrem temperaturas negativas durante os meses mais frios.



No Norte registam-se as mais elevadas precipitações e as mais baixas temperaturas médias e anuais, mas é no interior que se verificam as maiores amplitudes térmicas. A Sul do Tejo fazem-se sentir as influências mediterrânicas, com Verões bastante quentes e prolongados, e Invernos curtos e de pouca pluviosidade. A Madeira possui um clima de tipo mediterrânico com temperaturas amenas e agradáveis todo o ano, enquanto os Açores apresentam um clima temperado marítimo com chuvas abundantes.

### **Língua**

A Língua oficial em Portugal é o português.

### **Religião**

Na Constituição da República Portuguesa estão expressas a liberdade de consciência, de religião e de culto. As igrejas e as comunidades religiosas têm existência independente e separada do Estado.



Por razões de ordem histórica, que vêm desde a fundação de nacionalidade portuguesa, a Igreja Católica assume um papel preponderante.

### **Moeda**

A moeda de Portugal é o Euro.

A partir de 1 de Janeiro de 1999, Portugal, e mais outros 10 Estados-membros da União Europeia (Bélgica, Alemanha, Espanha, França, Itália, Luxemburgo, Holanda, Áustria, Finlândia e Irlanda), adotaram uma moeda única – o Euro, que entrou em circulação em 1 de Janeiro de 2002 e cujo símbolo é €.

# SOBRE A REGIÃO DE LEIRIA

## Séculos de história e memória

Esta região, onde o mar está bem presente, é considerada particularmente interessante para viver, estudar e trabalhar, não só pela qualidade dos recursos económicos e materiais, como também pela riqueza e beleza dos recursos naturais e culturais, uma marca da região.

## LEIRIA

Esta região, onde o mar está bem presente, é considerada particularmente interessante para viver, estudar e trabalhar, não só pela qualidade dos recursos económicos e materiais, como também pela riqueza e beleza dos recursos naturais e culturais, uma marca da região.



Leiria, capital de distrito, é a cidade que acolhe a sede e três escolas superiores do IPLeia: a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS), a Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG) e a Escola Superior de Saúde (ESSLei). É uma cidade de dimensão média e espírito jovem, vigiada pelo seu belo castelo, onde se sente segurança e qualidade de vida, com espaços de lazer para passear e desfrutar ao longo do curso do rio Lis, cinemas e espaços culturais. No centro histórico, para além de encontrar o comércio tradicional, pode frequentar cafés e bares, esplanadas e outros locais de interesse. À noite, que é sempre animada, sobretudo, na Praça Rodrigues Lobo, encontrará muitos colegas do IPLeia, já que, na cidade, estudam cerca de 11.500 estudantes.

A região de Leiria e Oeste é rica em património histórico-cultural. Nela se encontram dois dos mais belos monumentos portugueses – o Mosteiro da Batalha e o Mosteiro de Alcobaça – classificados pela UNESCO como Património da Humanidade. Estes dois enormes tesouros históricos e artísticos, de estilo gótico, simbolizam grandes momentos da história de Portugal, pelo que não dispensam uma visita. O primeiro, mandado construir pelo Mestre de Avis, em homenagem à vitória obtida na Batalha de Aljubarrota, em 1385, e o segundo, repositório da vasta e multissecular presença dos monges de Cister, onde repousam os túmulos de D. Pedro e D. Inês de Castro, assassinados por um amor impossível. E os castelos de Leiria, Ourém e Porto de Mós, medievais e altaneiros, carregam séculos de história e memória.



O Santuário de Fátima, a 20 minutos de Leiria, é um local de referência onde anualmente ocorrem mais de cinco milhões de peregrinos, sendo um dos principais santuários marianos do mundo.

São muitos os locais de interesse que não poderá deixar de visitar e conhecer!

## **REGIÃO DO OESTE**

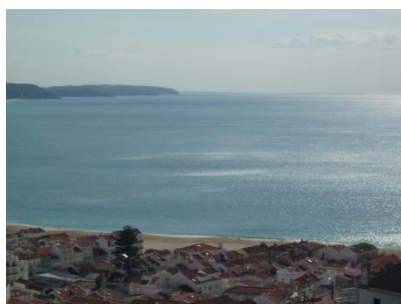
### **Com o mar no horizonte**

A beleza do mar e da natureza são talvez o que de mais bonito temos nesta região litoral. A poucos quilómetros de Leiria, ao longo da costa, sucedem-se as praias: mais de uma dezena. Locais muito atraentes, durante o verão e não só, para apanhar sol, passear junto ao mar ou andar de bicicleta, na ciclovia, junto à Estrada Atlântica, em pleno pinhal. Nazaré é a praia mais típica, de ruas estreitas e labirínticas, furando o casario branco e desembocando num mar muito azul, encostado a uma forte arriba. Depois, há muitas outras: S. Pedro Moel é uma praia serena e muito bonita, onde se vive uma simbiose perfeita entre a preservação do meio natural e a harmonia das habitações; mais a norte, encontramos a praia do Pedrógão, conhecida pelo extenso areal dourado, que permite a realização de inúmeros eventos desportivos no verão; S. Martinho do Porto, no concelho de Alcobaça, que tem uma baía magnífica, e, mais

a sul, a Foz do Arelho (Caldas da Rainha) ou Supertubos (Peniche), com condições propícias à prática de vários desportos náuticos, como a pesca, mergulho, vela, remo, jetski, surf, windsurf e bodyboard.

Se gosta de fazer campismo com os amigos, poderá encontrar em muitas delas essa possibilidade – na Nazaré, por exemplo, onde o IPLeiria tem um parque de lazer.

Há ainda o Pinhal de Leiria, mandado plantar pelo rei D. Dinis, no final do século XIII, uma referência natural da região, um local de lazer e prazer, bem perto da costa.



Além das praias, temos ainda, nesta região, a presença da serra, onde se sente a pureza do ar puro e apetece caminhar, contemplar a paisagem ou até praticar atividades mais radicais. Nas Serras de Aire e Candeeiros, habitadas por espécies protegidas e onde impera a pedra calcária, há um mundo de coisas para fazer ao ar livre. E debaixo de nós, rumo às profundezas do subsolo, erguem-se verdadeiros monumentos esculpidos geologicamente na pedra, algumas das grutas mais espetaculares de Portugal. Uma visita a não perder!

## **CALDAS DA RAINHA**

Um pouco mais a sul, situa-se Caldas da Rainha, cidade termal, artística e cultural por excelência. Aí se dá asas ao engenho, na Escola Superior de Artes e Design (ESAD.CR). Respiram-se criatividade e irreverência, próprias dos ambientes artísticos. Caldas da Rainha tem sido, também, um dos principais centros cerâmicos do país, com fábricas consideradas autênticos museus vivos. A título de exemplo, as peças do artista Rafael Bordalo Pinheiro destacam-se pela sua originalidade e crítica mordaz, em relação aos costumes sociais e políticos da sua época, com símbolos emblemáticos como a figura popular do “Zé Povinho” e os pratos de couves.



Procurada pela sua animação cultural e artística, com eventos a marcar a atualidade, a cidade das Caldas da Rainha também apresenta um forte pendor comercial, onde é agradável fazer compras, passear e conviver.

A vila medieval de Óbidos, construída dentro das muralhas, é um pequeno paraíso que vale a pena visitar, nem que seja apenas para beber uma ginjinha.

## **PENICHE**

Peniche, a cidade mais ocidental da Europa, fica situada numa península cujo extremo ocidental é o Cabo Carvoeiro. Bem perto está a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM), de onde se avista a Ilha da Berlenga, num maravilhoso cenário natural, de águas calmas e cristalinas. Zona de grande beleza natural, com formações geológicas raras e exóticas, esculpidas pelo mar, Peniche é ideal para a prática de desportos náuticos, com especial destaque para o surf. É também uma cidade cheia de vida, com o mar sempre perto, boa gastronomia e animação noturna.



## O QUE FAZER?

Durante o ano inteiro, as praias, os castelos e as fortalezas apresentam-se em todo o seu esplendor. De dia ou de noite, podes fazer um conjunto de atividades desportivas, culturais ou até gastronómicas. Sempre com o bem-receber que tanto caracteriza o povo português. Temos a certeza que, a par com uma experiência académica de qualidade, te conseguimos surpreender com momentos únicos. Atreve-te!

## SOL E PRAIA

A pergunta é: por onde escolher? Qual praia visitar primeiro?

Sim, a dificuldade vai ser muita. Aqui ficam algumas sugestões... o resto é contigo.

A julgar pela foto ninguém diria que este mar, da praia da Nazaré, já proporcionou ao surfista norte-americano Garrett McNamara bater um recorde por surfar uma onda gigante com cerca de 30 metros. A Praia da Nazaré é uma das mais tradicionais vilas piscatórias portuguesas, sendo ainda possível encontrar, no areal, algumas mulheres vestidas com o tradicional traje de sete saias, a cuidar do peixe que seca ao sol, alinhado sobre estacas.

Peniche é conhecida internacionalmente pelas condições excecionais que possui para a prática do surf. A praia dos Supertubos é considerada por muitos surfistas como a melhor onda europeia. Palco de inúmeros eventos internacionais relacionados com o surf, devido às suas condições



naturais que criam ondas perfeitas, Peniche é também um excelente local de mostra gastronómica.