

GUIA DE ACOLHIMENTO

UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA



UNIVERSIDADE
AUTÓNOMA
DE LISBOA

ÍNDICE

Mensagem do Reitor	03
Mensagem do Presidente da Associação Académica	04
Autónoma Apps	05
Serviços académicos	07
Autónoma formativa	11
Ler e ouvir Autónoma(mente)	14
Autónoma(mente) Saudável	17
Qualidade	21
Outros serviços	22
ERASMUS+ e Mobilidades Internacionais	24
Ser da Autónoma	26
Gabinetes de apoio ao Estudante	28
Voluntariado	33
Como chegar	34
A Autónoma nas redes sociais	36

MENSAGEM DO REITOR



José Amado da Silva

Cara(o) Estudante,

Bem-vinda(o) à Universidade Autónoma de Lisboa Luís de Camões!

Pois, Camões que, quando entras no átrio do palácio, ao fundo, lá o encontras, mas o que quero que leias é a frase que nos deixou: “Que não me falte na vida honesto estudo”. E esse tem de ser o teu lema ao entrares nesta tua nova casa, para mereceres a designação de *Estudante*.

A Universidade não é uma fábrica de diplomas, muito menos, um local onde alunos (que, assim, não são Estudantes), repetem aquilo que lhes transmitem. Não!

A Universidade é um caminho vivo com colegas, docentes e investigadores, colaboradores não docentes, vizinhança e Lisboa, porque o Estudante tem de ser consciente e empenhado nas questões e injustiças da sociedade.

O mundo virtual em que vivemos não nos pode alienar do mundo real, antes pode contribuir para o tornar mais amigável e solidário. A Universidade precisa de ser isso e sem ti não conseguirá. Este o desafio do teu Reitor.

MENSAGEM DO PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA



Diogo Maltez
geral.aauaal@ual.pt

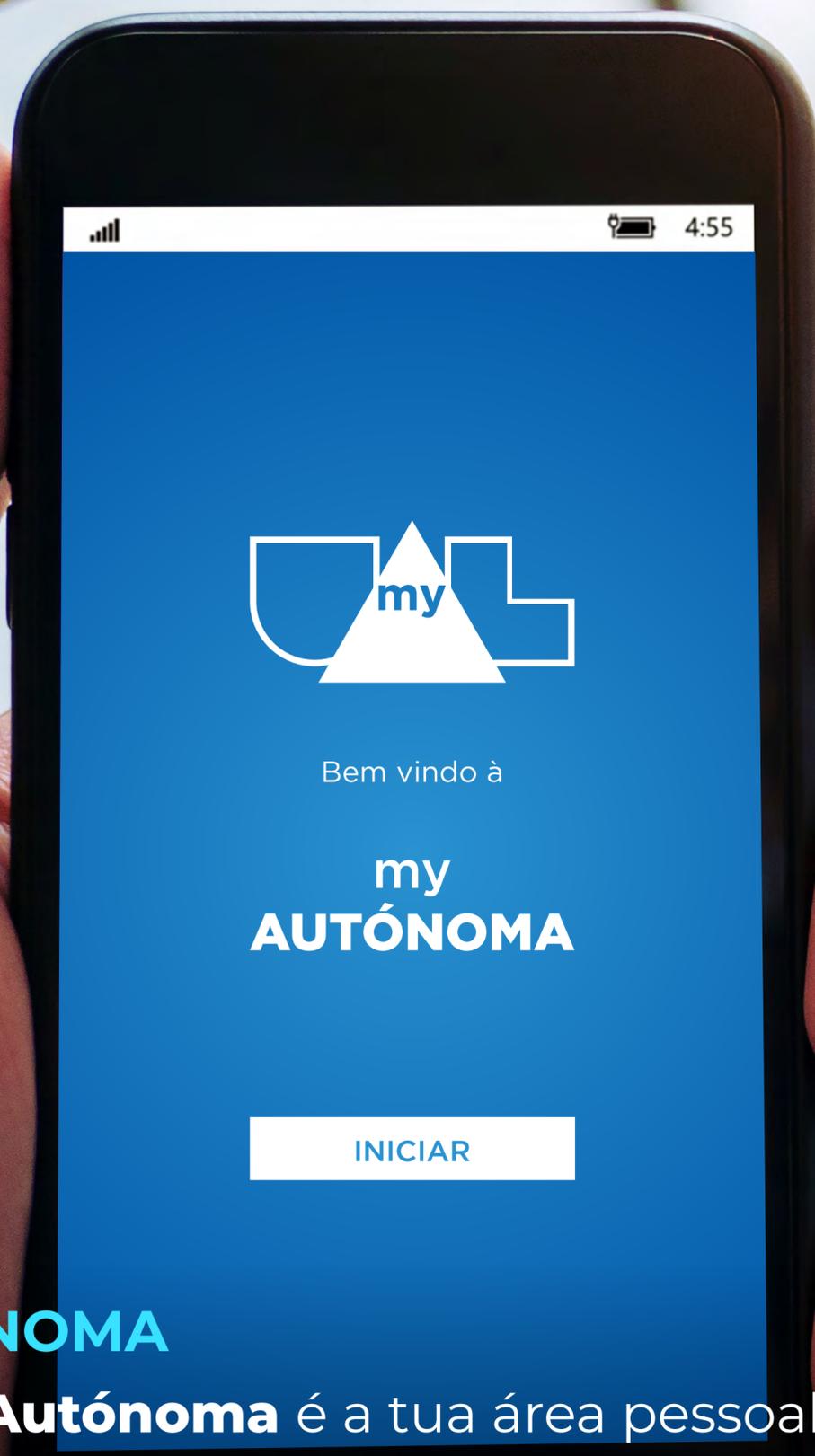
A **Associação Académica** (AAUAL) tem a seu cargo representar milhares de alunos de licenciaturas, pós-graduações, mestrados e doutoramentos, com ideias e espaços culturais e sociais muito diferentes, o que significa uma elevada responsabilidade. **Mas significa também um grande desafio.**

Um desafio pessoal para cada um dos membros desta associação, mas acima de tudo um desafio coletivo. A AAUAL é uma representação da pluralidade da nossa Universidade e é nessa pluralidade que pretendemos basear a nossa atuação: comunicar, ouvir e informar os alunos. A AAUAL tem a necessidade da intervenção de todos e só através de um contacto com os seus alunos, a AAUAL poderá desenvolver os esforços para que a UAL seja cada vez um melhor lugar.

Tu és uma parte da AAUAL... e nós queremos que a AAUAL seja uma parte de ti...

[Consulta aqui os Estatutos da AAUAL.](#)

AUTÓNOMA APPs

**my AUTÓNOMA**

A App **my Autónoma** é a tua área pessoal online, disponível para smartphones ou tablets, podes consultar os teus dados académicos atualizados, inscrições, horários, exames e lembra-te que é obrigatória para marcar presença em sala!

Basta descarregar e já está.



AUTÓNOMA APPs

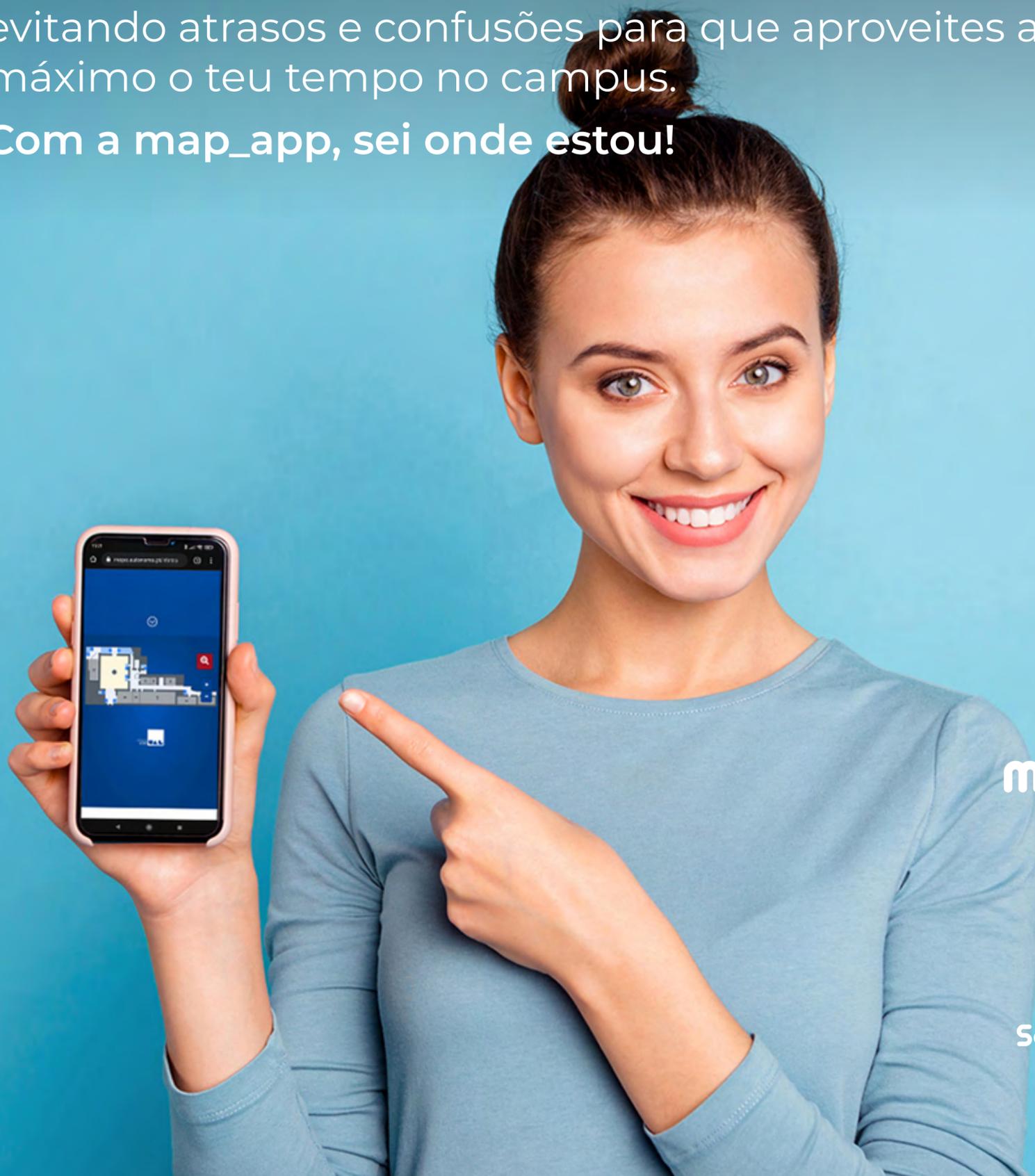
map_app

Simplifica o teu percurso!

A Autónoma ao alcance de um toque!

A MAP App vem facilitar a localização de espaços e salas de aula de forma fácil e intuitiva. Assim, podes encontrar rapidamente o caminho para as tuas aulas ou encontros, evitando atrasos e confusões para que aproveites ao máximo o teu tempo no campus.

Com a map_app, sei onde estou!



map_app



Sei onde estou!

SERVICIOS ACADÉMICOS

SECRETARIA VIRTUAL

Precisas de apoio para resolver algum destes assuntos?

Tens de ter sempre o número de aluno contigo!

A **Secretaria Virtual**, a plataforma online feita a pensar em ti, oferece-te a possibilidade de resolveres autonomamente os teus assuntos, de modo rápido e em qualquer lado!

- Realizar a tua candidatura
- Matricular num curso e/ou disciplinas
- Informação sobre o teu histórico escolar
- Atualizar os teus dados pessoais e académicos
- Obter informações sobre regulamentos, horários, calendário de exames e planos de estudos
- Resolver questões relacionadas a notas
- Como mudar de turma
- Realizar a tua inscrição em exames de recurso
- Acreditações
- Fazer pagamentos
- Outras dúvidas relacionadas com os teus estudos

BALCÃO DO ESTUDANTE

Alguma questão que não tenhas conseguido resolver via online?

Vem ter connosco ao Balcão do Estudante (09h30-19h30) ou entra em contacto:

secretaria_alunos@autonoma.pt | tesouraria@autonoma.pt

Queremos que estejas a par de tudo!

Por isso elegemos aqui vários documentos que podes consultar a qualquer momento no nosso site autonoma.pt

- Regulamento Geral de Avaliação de Conhecimentos
- Regulamento de Matrículas, Inscrições e Propinas
- Carta dos Direitos e Deveres dos Estudantes



SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL ESCOLAR (SASE)

O SASE (9h30-19h30) tem por missão atribuir bolsas de estudos, seja por carência económica ou por mérito.

Não desistas dos teus sonhos!

Como podes apresentar a tua candidatura às bolsas de estudo para o ano letivo 2024/2025 e quando? Visita o site do [SASE!](#)

Contactos: [213 177 617](tel:213177617)



AUTÓNOMA FORMATIVA

Nós pensamos no teu futuro!

Por isso oferecemos uma panóplia de opções para fazeres parte da Autónoma! Das Artes às Leis, da Gestão ao Desporto, vem conhecer a nossa oferta formativa ou entra em contacto direto com o departamento que te irá acolher:

Arquitetura (Mestrado Integrado)
arquitetura@autonoma.pt

Ciências da Comunicação
dcc@autonoma.pt

Direito
dd@autonoma.pt

Economia
dcee@autonoma.pt

Engenharia Eletrónica
e de Telecomunicações
decc@autonoma.pt

Engenharia Informática
decc@autonoma.pt

Gestão
dcee@autonoma.pt

Gestão do Desporto
dcee@autonoma.pt

História, Artes e Humanidades
dhah@autonoma.pt

Informática de Gestão
decc@autonoma.pt

Psicologia
dp@autonoma.pt

Relações Internacionais
dri@autonoma.pt

E-LEARNING

Acede ao teu E-learning aqui!

Fala com a Unidade de Apoio ao Ensino a Distância – uaed@grupoceu.pt – se tens alguma destas dificuldades:

- Visualização das notas
- Visualização das Unidades Curriculares (UCs)
- Inscrição a UCs na Plataforma E-learning

AUTÓNOMA FORMATIVA

CENTRO DE INFORMÁTICA

Precisas de ajuda para registares a tua assiduidade?

Precisas de recuperar o acesso às tuas contas?

No centro de informática podes contar com a ajuda de uma equipa que te dará apoio para resolver qualquer problema que surja!

Sabe mais aqui!

CALENDÁRIO ESCOLAR

Ter um calendário escolar é fundamental para garantir a organização e o planeamento adequado das tuas atividades educativas!

Consulta aqui os períodos-chave do teu percurso.



LER E OUVIR AUTÓNOMA(MENTE)

BIBLIOTECA

Precisas de te preparar para os teus estudos?

Precisas de um livro?

Queres aceder às nossas bases de dado?

Podes encontrar ajuda para estas questões na Biblioteca do Grupo Autónoma!

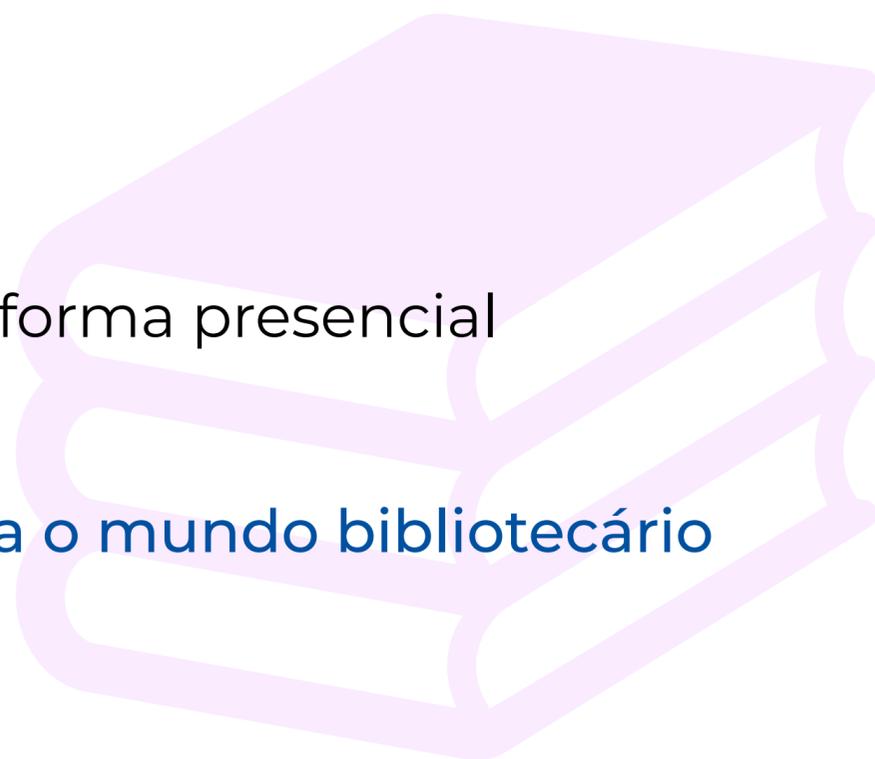
É um serviço de apoio ao teu processo de ensino aprendizagem!

Os objetivos e a missão são conduzidos pelas exigências de toda a comunidade que se caracteriza por necessidades de informação muito específicas, conforme as áreas de ensino, investigação e aprendizagem.

Distribuída por dois polos – Santa Marta e Campo de Ourique, disponibilizamos:

- Recursos físicos e eletrónicos
- Empréstimo domiciliário
- Reserva de livros
- Apoio nas pesquisas
- Acesso às bases de dados de forma presencial e à distância

Para mais informações consulta o mundo bibliotecário Autónoma aqui!





OUVE A UALMEDIA RÁDIO PLAYER!
24/24 horas, onde quiseres!

A young man and woman are smiling and looking at each other while working on a piece of electronic equipment in a laboratory. The man is on the left, wearing a light-colored long-sleeved shirt, and the woman is on the right, wearing a blue long-sleeved shirt and a blue knitted scarf. They are both holding wires connected to a piece of equipment. The background is a plain, light-colored wall.

LABORATÓRIOS

Laboratório de Redes e Telecomunicações

Laboratório de Eletrônica e Sistemas Digitais

Laboratório de Robótica

Laboratório de Produção e Distribuição de Energia

Laboratórios de Programação

Laboratórios de Psicometria e de Neurociências

Laboratórios de Comunicação, Rádio, Televisão e Jornalismo

Laboratório de Arqueologia

AUTÓNOMA(MENTE) SAUDÁVEL

Porque nos preocupamos com a Saúde Mental e a Inclusão, temos vários apoios para ti e podes contar connosco!

CUPA — CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PSICOLOGIA E ACONSELHAMENTO

GAPS — GABINETE DE ACONSELHAMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

GIRU — GABINETE PARA A INCLUSÃO E RESILIÊNCIA UNIVERSITÁRIA



AUTÓNOMA(MENTE) SAUDÁVEL

CUPA — CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PSICOLOGIA E ACONSELHAMENTO

O CUPA presta um serviço de atendimento psicológico economicamente acessível a toda a comunidade em geral. Os serviços incluem consultas de psicologia individuais ou em grupo.



Marca a tua consulta aqui: cupa@autonoma.pt
e encontra-te com o teu psicólogo na Universidade
Autónoma de Lisboa – Rua de Santa Marta 47,
5.º andar, sala 505.

AUTÓNOMA(MENTE) SAUDÁVEL

GAPS — GABINETE DE ACONSELHAMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

O GAPS oferece-te um serviço gratuito de aconselhamento para te ajudar a desenvolver potencialidades e ultrapassar as dificuldades pessoais.

Todos temos potencialidades que ajudam a gerir e a ultrapassar as adversidades, contudo, há momentos da vida em que, devido a fatores ou pressões de ordem interna/externa, a ajuda de um técnico especializado, num contexto de confidencialidade, é uma mais-valia primordial para refletires e esclareceres, reencontrares a confiança, o bem-estar e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida e a tua autorealização.

Marca a tua consulta aqui: gaps@autonoma.pt
ou através do [213 177 687](tel:213177687), e encontra-te com o teu psicólogo na Universidade Autónoma de Lisboa – Rua de Santa Marta 47, 5.º andar, sala 507.



GIRU — GABINETE PARA A INCLUSÃO E RESILIÊNCIA UNIVERSITÁRIA

Também podes contar com o GIRU para teres todo o apoio e suporte no teu percurso escolar, sempre que precisares de superar obstáculos que possam surgir, no sentido de potencializar as tuas aprendizagens e promover as melhores condições inclusivas.

Podes entrar em contacto com o GIRU através do giru@grupoceu.pt e do 211 341 075

QUALIDADE

Participa semestralmente nos Inquéritos Pedagógicos ao Estudante e ajuda-nos a melhorar a tua experiência educativa!

A tua opinião é fundamental para construirmos um futuro melhor juntos. Está atento à Secretaria Virtual.

Conhece o Manual da Qualidade e os resultados dos Inquéritos de anos anteriores aqui.

OUTROS SERVIÇOS

ESPAÇO DE ESTUDO PARA ALUNOS

Precisas de estudar? Queres rever alguns apontamentos ou reunir com o teu grupo de trabalho?

O espaço de estudo é crucial para proporcionar um ambiente de aprendizagem eficaz. No piso da biblioteca preparamos um espaço dedicado ao estudo para ti e para os teus colegas! Um espaço de estudo onde podes utilizar o computador, partilhar ideias com os teus amigos ou preparar-te para o próximo teste.

BAR E CANTINA

Tens ao teu dispor um bar onde podes fazer as tuas refeições todos os dias, com uma ementa variada, atendendo a todos os gostos. Além de refeições saborosas, o bar é um ponto de encontro perfeito para relaxar e socializar.

A combinação de boa comida e um ambiente acolhedor!

Se quiseres trazer a tua comida de casa podes aquecê-la na copa do aluno, que está adaptada para isso mesmo!

OUTROS SERVIÇOS

PRESS CENTER

Precisas de fazer cópias, imprimir ou encadernar um trabalho? Precisas de um livro para uma disciplina em específico?

No Press Center – Livraria e Reprografia – tens acesso a materiais educacionais essenciais e serviços de cópia rápida! Podes também adquirir livros e materiais didáticos e imprimir documentos ou preparar trabalhos académicos de forma conveniente e eficiente.

ERASMUS+ E MOBILIDADES INTERNACIONAIS

**Queres estudar lá fora com a Autónoma?
Queres ser Autónoma estando lá fora?**

O Gabinete ERASMUS+ e Mobilidades Internacionais coordena os programas e redes internacionais de mobilidade através do Programa Erasmus+ e de protocolos com universidades fora da Europa (Mobilidade Extraeuropeia)!



Erasmus+

Enriquecer vidas, alargar horizontes.

Estás interessado? Sabe mais aqui.

ERASMUS+ E MOBILIDADES INTERNACIONAIS

O objetivo é teres a oportunidade de estudar durante um semestre em universidades parceiras internacionais e beneficiar de um ambiente multicultural.

A tua experiência internacional será apoiada tanto pela Agência Nacional como pela UAL.

Quando estás em mobilidade tens a possibilidade de:

- Receber uma bolsa mensal, cujo valor varia consoante o país
- Estás isento de pagar propinas nas universidades de acolhimento
- E obténs redução de 50% nas propinas que continuas a pagar na UAL

Se fores aluno em mobilidade extra europeia, não receberás a bolsa, pois é uma mobilidade extra Erasmus+, mas tens uma redução de 75% no pagamento de propinas.

Queres tornar-te um aluno Erasmus?

Entra em contacto connosco:

erasmus@autonoma.pt | +351 213 177 632



SER DA AUTÓNOMA

ELSA AUTÓNOMA

A just world in which there is respect for human dignity and cultural diversity

A ELSA – The European Law Students' Association é uma associação de estudantes de Direito fundada em 1981 em Viena por um grupo estudantes, divididos pelo muro de Berlim, mas unidos pelo estudo do Direito. Desde então, a associação cresceu, alargando exponencialmente a sua atividade, estando neste momento representada em mais de 430 universidades espalhadas por 43 países do velho continente.

É também membro consultivo da UNESCO, UNCITRAL, ICC e CoE, sendo considerada a maior associação independente de estudantes do mundo. Entre outras atividades, visa potenciar a capacidade profissional dos futuros juristas e fomentar a complementaridade dos vários sistemas legais, num espírito de cooperação científica.

Atualmente está presente em 13 universidades no país, incluindo na Universidade Autónoma de Lisboa.

Visitas institucionais, cursos, webinars, atividades de responsabilidade social, atividades para desenvolveres a tuas *soft skills* e usufruir de parcerias exclusivas são algumas das vantagens que tens em fazer parte da nossa associação.

Contamos contigo? #elsarocks

SER DA AUTÓNOMA

DESPORTO AAUAL

Queres estar em forma e ao mesmo tempo praticar uma modalidade que gostas?

Na Autónoma podes fazê-lo! Junta-te à Associação Académica da UAL e **consulta aqui as modalidades** nas quais te podes inscrever!

Estamos à tua espera!



GABINETES DE APOIO AO ESTUDANTE

PROVEDOR DO ESTUDANTE

O Provedor do Estudante é um órgão independente da Universidade Autónoma de Lisboa que tem como função defender e promover os teus direitos e interesses, no âmbito da Universidade. Assim, se precisares de ajuda para resolver alguma questão, o Provedor irá:

- Apreciar as questões que lhe sejam suscitadas por ti, pelos órgãos de governo da UAL ou pela Entidade Instituidora

Queres colocar alguma questão ou marcar um atendimento?

Entra em contacto connosco:
provedor@autonoma.pt | 213 177 692

GABINETES DE APOIO AO ESTUDANTE

GIP — GABINETE DE INSERÇÃO PROFISSIONAL

No Gabinete de Inserção Profissional recebes apoio naquele que pode ser o teu percurso depois da Autónoma. É muito importante para nós que saias daqui integrado no mercado de trabalho!

As atividades desenvolvidas pelo GIP são as seguintes:

- Levantamento das necessidades específicas junto de empresas, da comunidade científica e pedagógica e dos alunos
- Celebração de protocolos com diversas instituições com relevância nas mais diversas áreas
- Formação, recrutamento e Seleção de alunos e recém-licenciados da Autónoma, na perspetiva da sua integração profissional

Precisas de ajuda para dar os próximos passos?

Vem ter connosco ou contacta-nos através do:

gip@autonoma.pt | 213 177 673



GABINETES DE APOIO AO ESTUDANTE

CENTRO DE ARBITRAGEM

Também podes contar com o Centro de Arbitragem da Universidade Autónoma de Lisboa (CAUAL) para te ajudar a resolver problemas ou litígios, com eficácia no tempo de resposta e na obtenção de decisões e favorecendo a segurança jurídica dos agentes envolvidos.

O CAUAL é composto por uma equipa humana altamente qualificada e com percursos profissionais sólidos na aplicação e interpretação do direito ao caso concreto.

A procura da excelência no exercício da sua atividade tem propiciado a constante aposta do CAUAL na dotação de meios técnicos modernos que respondam às premissas de seguridade, transparência, celeridade e eficácia na resolução dos diferendos submetidos. Neste contexto, tem-se afirmado como uma instituição de referência no domínio da arbitragem institucional e da sua promoção.

Se precisas de ajuda não hesites em contactar-nos através do formulário aqui.



centro de arbitragem
Universidade Autónoma de Lisboa

GABINETES DE APOIO AO ESTUDANTE

CENTRO DE EMPREENDEDORISMO E INOVAÇÃO

O Centro de Empreendedorismo e Inovação surgiu de uma parceria entre a Universidade Autónoma de Lisboa e a empresa Betweien — Challenge and Success Lda, estando encarregue de transferir para a comunidade o *know-how* do conhecimento científico, através de um conjunto de programas e serviços no âmbito da educação, formação e desenvolvimento de projetos, pensados à medida e em regime de consultoria, dirigidos a diversos públicos-alvo e alicerçados nos paradigmas de empreendedorismo e inovação.

Objetivos

- Desenvolver projetos inovadores aplicados ao território
- Contribuir para o empoderamento das comunidades
- Divulgação da cultura inovadora nas instituições de ensino
- Fomentar o ecossistema de inovação e empreendedorismo
- Potenciar o desenvolvimento empresarial no território

Sabe mais aqui.



SEGURO ESCOLAR

O seguro escolar é um seguro obrigatório, que te oferece coberturas importantes, visando garantir o teu bem-estar e segurança enquanto estiveres na Autónoma a estudar. Este cobre acidentes que possam ocorrer no âmbito das atividades académicas, tanto dentro como fora das instalações da universidade.

- Apólice de seguro de acidentes pessoais escolar N.º 6382603 – Generali Seguros S.A.

SEGURO DE SAÚDE

O seguro de saúde oferecido pela UAL visa complementar o sistema de saúde pública, proporcionando uma rede de cuidados de saúde mais abrangente.

- Apólice de seguro de saúde N.º 6375520 – Generali Seguros S.A.

Tens alguma questão?

Entra em contacto connosco:

211 520 310 | clientes@tranquilidade.pt

Informação adicional sobre o seguro escolar disponível em autonoma.pt

VOLUNTARIADO

VOLUNTARIADO

Ser voluntário/a é ser um/a agente da paz.

A ação altruísta de usar o nosso tempo, por opção, a ajudar outrem, é recompensada com a aquisição e reforço de competências pessoais, sociais e profissionais, cada vez mais valorizadas na atualidade. Algumas das vantagens que o voluntariado transporta são:

- A contribuição ativa para a comunidade
- O aumento da rede de contactos
- A aproximação a oportunidades
- O enriquecimento do currículo
- O desenvolvimento do espírito de iniciativa e solidariedade
- O conhecimento de novos contextos e realidades
- A prática antes da entrada no mercado de trabalho

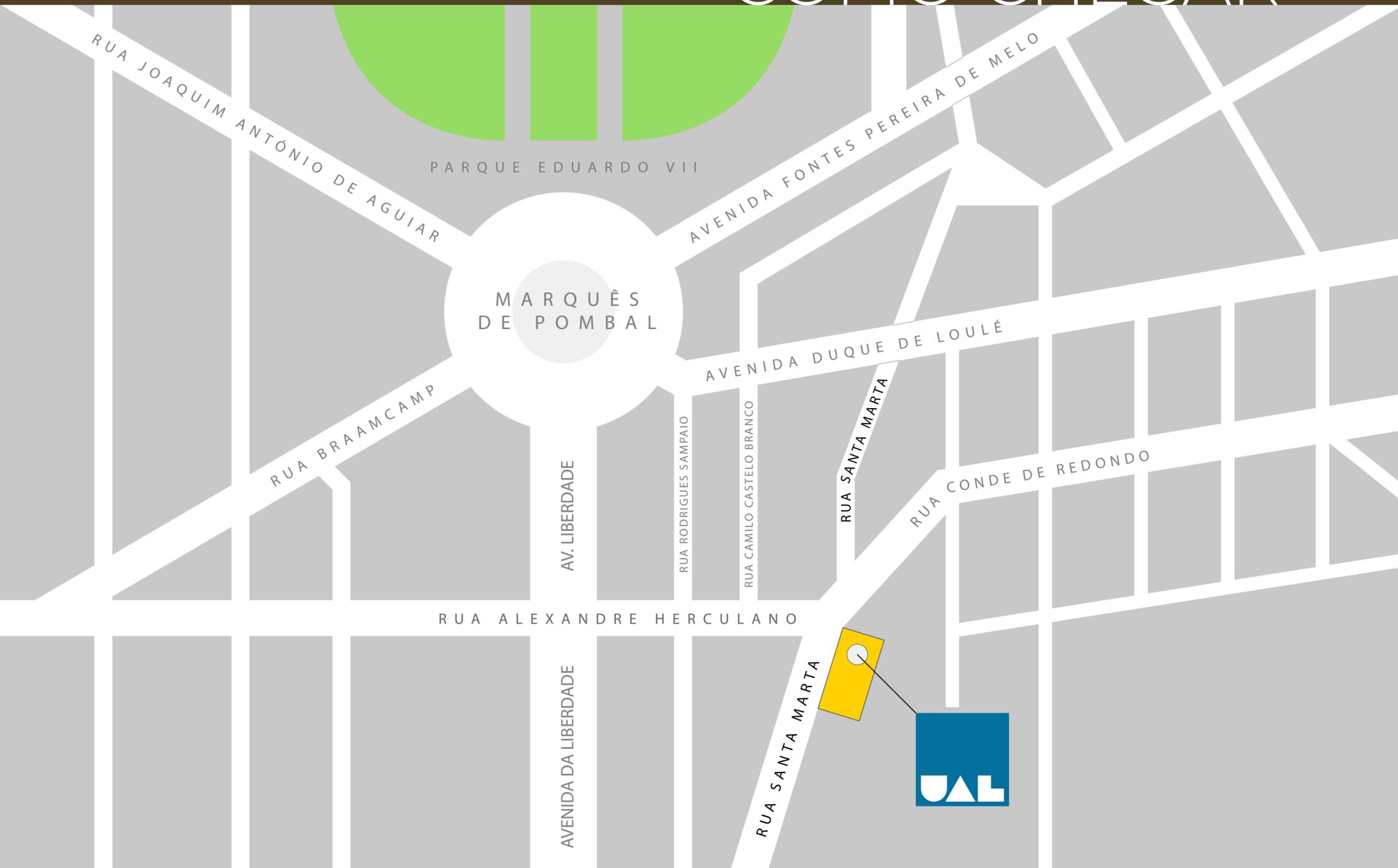
Com Selo de Qualidade Académica Voluntária da CASES – Cooperativa António Sérgio para a Economia Social – que considera as práticas, dinâmicas e instrumentos criados em prol da promoção da prática do voluntariado merecedoras de tal distinção, a UAL tem, desde há décadas, feito ações com o Banco Alimentar, projetos de tutorias, entre outros.

Lê os Estatutos do Voluntário e restante informação aqui!

Participa na construção de um mundo solidário.

Inscreve-te em: voluntariado@autonoma.pt ou giru@grupoceu.pt

COMO CHEGAR

**UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA**

PALÁCIO DOS CONDES DO REDONDO

Rua de Santa Marta 56, 1163-023 Lisboa

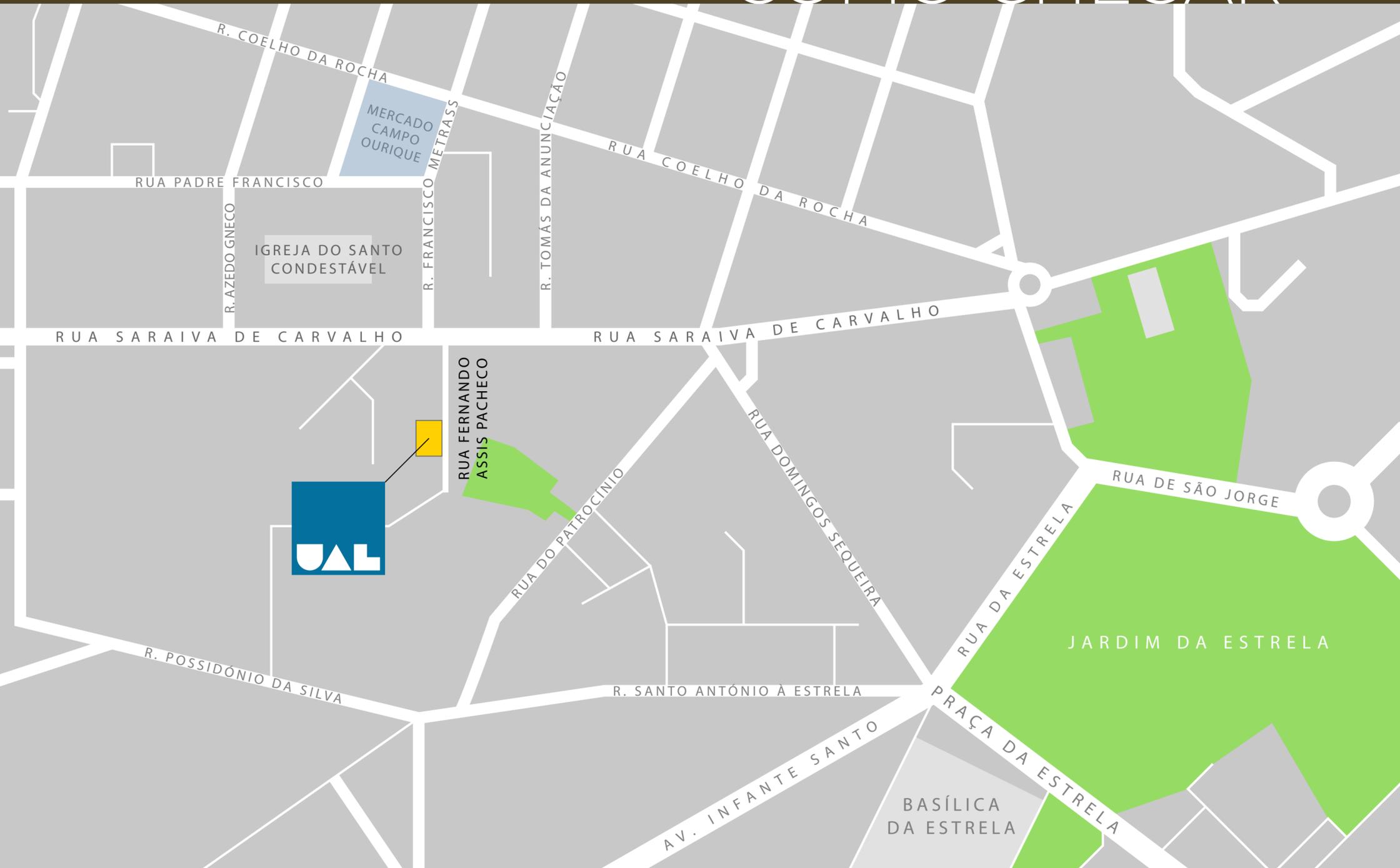
TRANSPORTES**AUTOCARRO**

19B • 706 • 709 • 712 • 720 • 723 • 730 • 732 • 736 • 748 • 753 • 774

METRO - MARQUÊS DE POMBAL

Linha Amarela • Linha Azul

COMO CHEGAR



UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA
DELEGAÇÃO DE CAMPO DE OURIQUE
Rua Fernando Assis Pacheco 207, 1350-300 Lisboa

TRANSPORTES

AUTOCARRO
64B • 65B • 203 • 709 • 774

ELÉTRICOS
25E • 28E

CONTACTOS

S: autonoma.pt • T: 213 177 600

AUTÓNOMA NAS REDES SOCIAIS

Podes acompanhar de perto tudo o que acontece na Autónoma através das redes sociais! Fica a saber sobre todos os eventos, novidades académicas e oportunidades incríveis que temos para ti!

Além disso, é uma forma de te conectares com a comunidade académica, trocar experiências e ficares atualizado sobre tudo o que acontece na UAL.

Não percas essa oportunidade de enriquecer a tua experiência académica e potencializar o teu *networking*!

Junta-te a nós no [Facebook](#), no [Instagram](#) e no [LinkedIn](#)!



