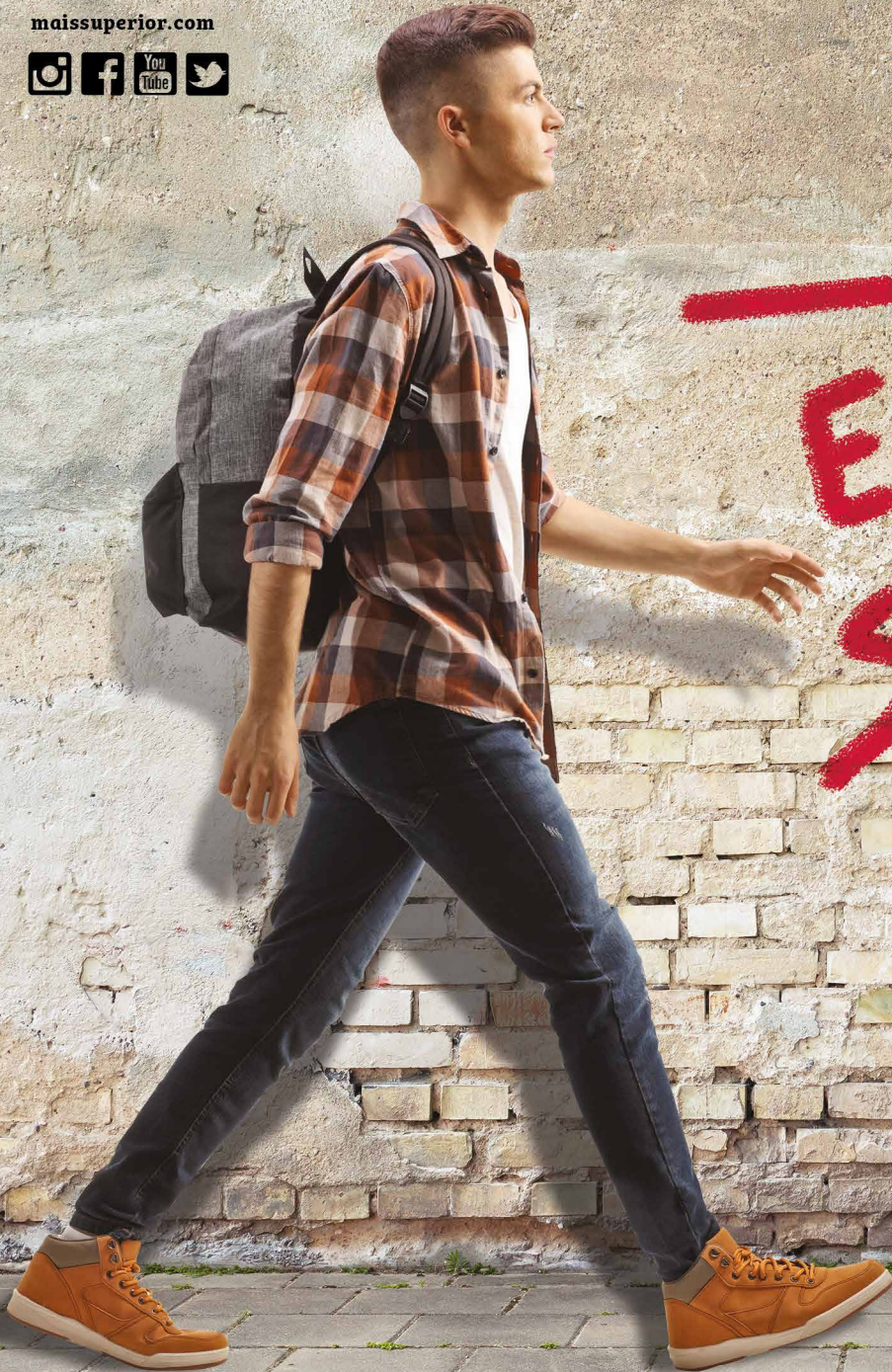




maissuperior

DIRETOR: DUARTE FORTUNATO

maissuperior.com



Alojamento Universitário

Público ou Privado?
Conhece as opções
disponíveis!

Música

Entrevista à Tainá:
A artista brasileira
que soma e segue
em Portugal

Experiências

Com a Zomato começa
o Ensino Superior com
o pé direito e a barriga cheia!

AS AULAS VOLTARAM COM OFERTAS!



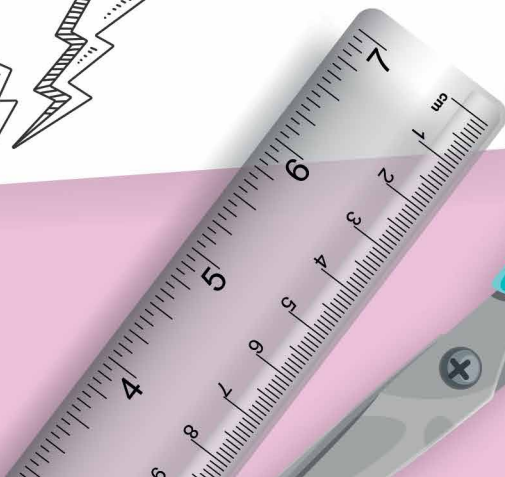
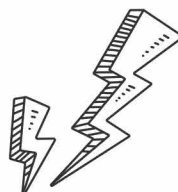
Utiliza o código
AULASEMBELLEZE10
e recebe **10%** de
desconto na tua
compra no nosso site.

Promoção válida até dia 31/10/2021.



 www.embelleze.eu
  [embelleze.eu](https://www.instagram.com/embelleze.eu)

OS TEUS CABELOS MERECEM!



Editorial

Chegou o momento em que deixas a capa de super-herói com que brincavas ao faz de conta e vestes a famosa capa preta! Quanto tempo esperaste e sonhaste por este dia? Estás oficialmente no Ensino Superior! Missão cumprida! Parabéns!

Sabemos que esta nova etapa está repleta de burocracias e assuntos chatos, mas importantes, por isso e para simplificar a parte mais chata, explicamos-te o que precisas de saber sobre os estatutos de que podes usufruir e as bolsas de estudo a que te podes candidatar.

Se um outro objetivo é começar a praticar desporto, apresentamos-te o Desporto Universitário e as mais de 50 modalidades que tens para descobrir!

Esta é uma fase de mudanças, especialmente se significar mudar de cidade! Se ainda não encontraste alojamento, não desesperes! A experiência universitária numa outra cidade tem tudo para ser interessante, conhece as opções disponíveis!

Mas, como a vida é mais do que estudar e dormir, desafiamos-te a seguir o Roteiro Cultural que te propomos! Conhece Lisboa a pé, de transportes públicos ou de bicicleta ou trotinete, temos alguns exemplos de soluções de mobilidade para que esta experiência corra sob rodas.

E, depois de um dia de aulas, não há nada melhor do que juntar uns amigos para petiscar qualquer coisa ou para se refrescarem, espreita as sugestões da Zomato!

Na faculdade irás deparar-te com uma nova atmosfera de vivências e interesses. Para não te sentires deslocad@ e saberes com o que contar, mostramos-te o que podes esperar do ambiente académico... E, os presidentes de algumas das principais Associações Académicas do país, deixaram-te mensagens de boas-vindas.

A Mais Superior irá acompanhar-te em todas as etapas desta incrível e desafiante jornada pelo Ensino Superior, iremos contar-te tudo (ou quase tudo) o que precisas de saber sobre o ensino, as oportunidades, as experiências e as festas... Sê bem-vind@!

Rita Coelho

- 04 Associativismo**
Bem-vind@ ao Ensino Superior
- 08 Ensino Superior**
Bolsas de estudo do Ensino Superior
- 10 Ensino Superior**
Alojamento Universitário: Conhece as opções disponíveis!
- 12 Ensino Superior**
O que precisas de saber sobre os estatutos no Ensino Superior está aqui!
- 18 Ensino Superior**
Ambiente Universitário: A tua nova casa
- 20 Ensino Superior**
Mobilidade em Lisboa
- 22 Opinião**
Sofia Tavares e Tiago Manuel Rego
- 26 Sugestões**
Roteiro cultural: Conhece Lisboa mais a fundo
- 28 Música**
Tainá - "A vida vai trazer sempre o que precisamos na hora certa e quando estivermos preparados."
- 32 Experiências**
Com a Zomato começa o Ensino Superior com o pé direito e a barriga cheia!
- 34 Desporto**
Chegaste ao Ensino Superior, atinge novas metas com o Desporto Universitário!



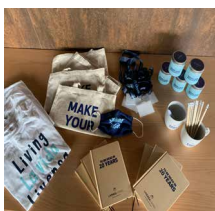
10



28

Passatempos

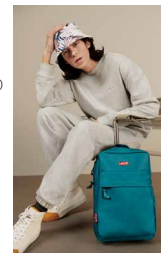
Consulta o Regulamento dos Passatempos em www.maissuperior.com. Informação disponibilizada pelo Departamento Comercial.



Queres ganhar 1 kit de merchandising Livensa Living? Procura alojamento em Lisboa, Porto ou Coimbra? A Livensa Living Student Housing Portugal tem tudo o que procuras! Para entrares no novo ano com o pé direito e bem equipado, a Livensa e a Mais Superior vão oferecer 5 kits de merchandising a 5 vencedores!



"28 Elétrico de Lisboa" Conduz o elétrico mais icónico de Lisboa. Estamos a oferecer em parceria com a Mebo Games, este jogo que te dá a oportunidade de conduzíres pela linha de eléctrico mais famosa de Lisboa.



Regressa às aulas com a LEVI'S® As férias estão a acabar e é tempo de te preparares para o regresso às aulas. A pressão para o fazeres com estilo é muita, mas vamos ajudar-te! Juntámo-nos à Levi's® e criámos um MEGA KIT DE REGRESSO ÀS AULAS composto pelos Levi's® Square Sneakers, pelas novas Levi's® Red Tab™ Sweatpants, pelo incrível Levi's® Red Tab™ Hoodie e pela mochila Levi's® L-Pack Standard. Vais mesmo deixar escapar esta oportunidade? #LiveInLevis

Ficha Técnica

Proprietário/Editor: Young Direct Media, Lda



NIPC nº 510080723

Empresa jornalística inscrita com o nº: 223852

Capital Social: 22.500 euros

DETENTORES DE 5% OU MAIS DO CAPITAL DA EMPRESA: Maria da Graça Alves Romão dos Santos 33,33% | Duarte José Alves Fortunato 33,33% | Paulo Jorge Fortunato 33,34%

ADMINISTRAÇÃO E DIREÇÃO GERAL DA EMPRESA

Duarte Fortunato, duartefortunato@youngdirectmedia.pt;

Graca Santos, gracasantos@youngdirectmedia.pt;

Paulo Fortunato, paulofortunato@youngdirectmedia.pt;

Sede de redação e editor: Rua António França Borges, nº 4A loja Dta.

2625-187 Póvoa de Santa Iria

Tlf: 21 155 47 91 Email geral: geral@youngdirectmedia.pt



www.maissuperior.com

Revista de conteúdos educativos para os alunos do Ensino Superior

DIRETOR Duarte Fortunato, duartefortunato@youngdirectmedia.pt;

REDAÇÃO

Rita Coelho, ritacoelho@youngdirectmedia.pt;

Francisco Duarte, estagio@youngdirectmedia.pt;

DEPARTAMENTO COMERCIAL

Paulo Fortunato, paulofortunato@youngdirectmedia.pt;

DESIGN

Cristina Germano, imagem@youngdirectmedia.pt;

COMUNICAÇÃO

Hugo Silva, comunicacao@youngdirectmedia.pt;

ESTATUTO EDITORIAL

Disponível em <https://www.maissuperior.com/ficha-tecnica/>

TIRAGEM: 20.000 exemplares

EDIÇÃO PUBLICADA EM SUPORTE DE PAPEL E DIGITAL

DISTRIBUIÇÃO: Gratuita

PERIODICIDADE: 4 x ano

REGISTO NA ERC Nº 126168

DEPÓSITO LEGAL: 339820/12

TIPOGRAFIA E MORADA: Monterreina, Cobo da Gata, 1-3,

Área Empresarial Andalucía, sector 2 28320 Pinto Madrid - Espanha

BANCO DE IMAGENS: Todas as imagens utilizadas nesta publicação, salvo as que estão creditadas, são retiradas do Adobe Stock, Unsplash e Pixabay.

ESTA PUBLICAÇÃO ENCONTRA-SE ESCRITA AO ABRIGO DO NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO.



Bem-vind@ ao Ensino Superior

Quanto tempo esperaste e sonhaste por este dia? O primeiro dia no Ensino Superior! Finalmente podes sentir que conseguiste aqui chegar com o sentimento de missão cumprida! Mas, esta é também uma fase de mudanças, incertezas e muita expectativa...

Para te sentires acolhid@ na tua nova casa, convidámos os Presidentes de algumas das principais Associações Académicas do país para te deixarem mensagens de acolhimento e incentivo para entrares à grande nesta nova fase da tua vida!

Texto: Rita Coelho e Presidentes das Associações Fotos: Ceditas pelos intervenientes



Francisco Pereira

Presidente da Federação Académica de Lisboa



Bem vindo ao Ensino Superior! Antes de mais, Muitos Parabéns!!! Todos quantos hoje te acolhem e te dão as Boas Vindas, estiveram onde agora estás e têm saudades. Frequentar o ensino superior é um enorme privilégio. Aqui chegado, depois destes anos difíceis, só podes estar orgulhoso. A Academia oferece-nos um mundo de oportunidades que tens que conhecer e aproveitar. Como? Envolve-te! Seja no desporto, nas artes, no associativismo ou no empreendedorismo, estes anos são uma extraordinária oportunidade para te expandires, para ires além da tua área de formação. Colabora e diverte-te! E não receies de te dares a conhecer. Às vezes, as verdadeiras amizades demoram a chegar,

mas quando chegam fazem a licenciatura – Não se fazem amigos na faculdade, faz-se a faculdade com amigos!

Tens muito para dar à Academia, à cidade, ao estabelecimento de ensino que escolheste, à cidade que agora também é tua. E não te esqueças de aproveitar ao máximo o que Lisboa tem para oferecer a um jovem adulto.

Nem sempre estamos certos das escolhas que fazemos (eu ainda tenho dúvidas...) mas o tempo de faculdade ensina-te que tão depressa te arrependes como estás 100% convicto da decisão que tomaste (ah e que só sabes se gostas de uma matéria depois de a estudares...).

E quando as coisas correrem mal, relax, já todos estivemos aí!

João Pedro Pereira

Presidente da Federação Nacional dos Estudantes do Ensino Superior Politécnico



O Ensino Superior será sempre um conjunto de experiências. É onde não só somos preparados para sermos os melhores no que fazemos e uma marca de excelência para um mercado de trabalho, como também para sermos melhores cidadãos com espírito crítico. Um conselho que posso dar aos novos estudantes é que não tenham medo de experimentar, acumulem o máximo de momentos que puderem para o vosso currículo, não deixem de fazer seja o que for. Sejam vocês

próprios!

Estudem, aproveitem a academia e deixem a vossa marca. Após tantos anos a estudar, devem sentir-se verdadeiramente orgulhosos por terem chegado aqui. Foram muitos anos de trabalho, de luta diária e de esforço, mas valeu a pena porque esta nova etapa vai ser a mais exigente e a mais gratificante das vossas vidas. Estão no Ensino Superior, por isso, a experiência e o futuro já serão risonhos.

Tiago Santos

Presidente da Associação Académica de Lisboa



Bem-vindo ao Ensino Superior! Caro estudante, se estás a ler isto, muito provavelmente entraste agora no Ensino

Superior e estás a iniciar o teu percurso académico, onde passarás dos melhores anos da tua vida, que jamais irás esquecer.

No Ensino Superior faz-se amigos para a vida, parceiros de negócios, colegas de quarto, colegas de trabalho e até parceiros para a vida, por isso prepara-te que é aqui que começa a maior etapa do teu percurso: a vida adulta e muito em breve a vida profissional.

Não esquecendo que a vida académica não é só estudar, terás todas as festas académicas, fins-de-semana míticos e queimas das fitas para desfrutar, que todos nós esperemos que no presente ano letivo já nos seja possível realizar, não tendo sido o caso no último ano devido à situação pandémica que atravessamos. Que assim seja e que possas desfrutar! Para isso, conta com a Associação Académica de Lisboa para te auxiliar neste caminho.

Saudações Académicas.

E TU, VAIS

PROVAR?

Garden
Gourmet®



NOVO



UMA GAMA VEGETARIANA VARIADA E PRÁTICA
PARA TE DELICIARES COM TODO O SABOR!

SURPREENDENTEMENTE VEGETARIANO



DESCOBRIR MAIS
RECEITAS AQUI

Rui Oliveira

Presidente da Associação Académica da Universidade do Minho



Ana Gabriela Cabilhas

Presidente da Federação Académica do Porto



“ Caro/a colega, Parabéns por apostares na tua formação e escolheres ingressar no Ensino Superior. Espera-te uma viagem que ficará, certamente, para sempre na tua memória. Ser estudante do Minho é, além do desenvolvimento de competências científicas e profissionais, ter experiências pessoais e académicas com os teus colegas, através do desporto, da cultura, da START POINT, do voluntariado e do sentido de comunidade que

encontras dentro e fora do teu curso. Aproveita! A Associação Académica da Universidade do Minho (AAUMinho) estará presente e disponível ao longo do teu percurso. Convido-te a integrar as atividades do Acolhimento aos Novos Alunos e a visitar o nosso site e redes sociais, para que não percas nada daquilo que temos programado para ti nesta tua chegada ao Ensino Superior.

Bem-vindo à Melhor Academia do País!

“ Hoje podemos estar menos seguros de como será o nosso futuro, mas a vossa maior segurança foi, sem dúvida, apostarem no Ensino Superior. Eu já estive no vosso

lugar, e a Academia do Porto continua a ser o palco certo para a concretização dos nossos sonhos!

O teu percurso de estudante será marcado por anseios, sonhos, segredos e memórias que guardarás para sempre. Depende de ti, divagares de sonho em sonho, ou agarrares os sonhos que queres concretizar. O Ensino Superior é a última etapa antes de entrares na vida profissional, e arrisco-me a dizer que é das mais intensa, livre e feliz. Por isso, desafia-te: integra uma tuna ou um grupo académico, faz parte de uma júnior empresa ou de um grupo de investigação científica, pratica desporto, faz voluntariado, envolve-te em novos projetos...

Eu escolhi dedicar o meu tempo ao associativismo estudantil. A FAP e as Associações de Estudantes com a sua participação diária e cívica estarão por perto para garantir que juntos #SomosAcademia, que beneficia das oportunidades deste Porto cheio de magia e que continuamos a fazer mais, fazer melhor e fazer diferente por ti e pela nossa geração.

Na Academia do Porto encontras a chave para os teus sonhos. Bem-vindo!

João Assunção

Presidente da Associação Académica de Coimbra



“ Os jovens, ao longo dos últimos dois anos letivos, viveram tempos excepcionalmente conturbados, que implicaram uma dificuldade acrescida nos seus percursos académicos. Parece que estamos próximos do fim deste período tão negativamente marcante para todos e que o próximo ano ficará caracterizado pela retoma das nossas vidas e de tudo aquilo que ficou em suspenso ao longo da pandemia.

É isto que desejo a todos aqueles que agora iniciarão o seu percurso no ensino superior. Que possam aproveitar em pleno tudo o que estudar nas academias portuguesas tem para oferecer. Serão anos intensos de formação académica, mas também humana, como nunca viveram. Aproveitem a totalidade da experiência que, estou certo, será recordada de forma apaixonada durante toda a vossa vida.

Os mais de 24000 estudantes da Universidade de Coimbra esperam poder encontrar-te no próximo ano letivo. Se for o caso, sê muito bem-vindo à mais antiga e prestigiada Academia do país. Sê bem-vindo à Académica e à história deste emblema único em Portugal. Sê bem-vindo à cidade dos estudantes, das tradições, das paixões e da vivência sem igual. Sê bem-vindo a Coimbra. Agora, a tua viagem começa aqui!

Henrique Gil

Presidente da Associação Académica da Universidade de Évora



“ Entraram no Ensino Superior. Estão na melhor e mais importante etapa das vossas vidas. Caras e Caros Colegas, estão numa das fases mais bonitas das vossas vidas, onde a mudança é constante e repentina, mas a experiência é permanente. É aqui que se vão desenvolver enquanto futuros profissionais, é aqui que cada dia conta. É com enorme gosto e orgulho que a academia eborense vos acolhe e dá as boas-vindas. A AAUE estará presente em todo o vosso percurso, contribuindo ativamente para o vosso desenvolvimento e vivência na cidade. De Estudantes Para Estudantes, O Vosso Futuro Começa Agora.

LG gram

Torna o teu regresso mais leve

Ultra-portátil e poderoso, agora também com o novo 15" Touch



Tamanhos:

14" | 15" | 16" | 17"

-  Ecrã Touch (15")
-  Apenas 1kg
-  Ecrã XXL 16:10
-  Bateria até 25.5h
-  Porta Thunderbolt™ 4
-  Teclado numérico
-  Ultra resistente



Descubra aqui
toda a gama

Saiba mais em www.lg.com/pt

Ecrã touch apenas disponível nos modelos de 15" (também disponíveis em versão não touch) | Peso de 1kg relativo ao modelo de 14" | Ecrã XXL com novo rácio 16:10 (à exceção do modelo de 15" com rácio de 16:9) | Bateria até 25.5h: referente ao modelo de 14" - pode variar consoante os modelos e perfil de utilização | Teclado numérico: apenas disponível nos modelos de 16" e 17" | Ultra-resistente: em liga de magnésio | Passou com distinção nos 7 pontos do Teste Militar MIL-STD-810G (testes e certificação efectuados pela KOLAS Labs, em Outubro de 2018).



Plataforma Intel® Evo™

Bolsas de estudo do Ensino Superior

As propinas do Ensino Superior podem, muitas vezes, ser um entrave ao processo académico, devido aos seus elevados custos que implica, por isso, muitas famílias simplesmente não conseguem financiar um curso superior. Podem existir bolsas tanto de natureza académica, concedidas a estudantes com muito bom rendimento escolar, ou de natureza económica, atribuídas a estudantes com baixo rendimento familiar. Focámo-nos nas bolsas de natureza socioeconómica, e poderás encontrar aqui algumas soluções ou informações que te podem ajudar.

Texto: Francisco Duarte Fotos: Adobe Stock



Quais são os requisitos para te candidatares a uma bolsa de estudo*? (de acordo com a DGES):

O rendimento anual líquido per capita do teu agregado familiar, tem de ser igual ou inferior a 18 vezes o Indexante de Apoios Sociais (IAS), em vigor do início do ano letivo.
Tens de ter a tua situação contributiva e tributária regularizada.

Se o curso for de uma duração inferior ou igual a três anos, tens de concluir o curso dentro desse período mais um ano; Se o curso tiver uma duração de mais de três anos, tens de concluir o curso dentro desse período mais dois anos.

O teu património mobiliário deverá ser inferior a 240 vezes o Indexante de Apoios Sociais à data de 31 de dezembro do ano anterior ao início do ano letivo.
O teu património imobiliário não pode ser superior a 600 vezes o Indexante de Apoios Sociais.

Para te candidatares não podes ter um diploma de técnico superior profissional ou de especialização tecnológica, nem graus académicos dos mesmos cursos. Não podes ter o grau de licenciado, mestre ou superior se inscrito num desses cursos e tens de estar inscrito num mínimo de 30 ECTS, exceto se estiveres inscrito num número de ECTS inferior por estares a concluir o curso.

Quando te podes candidatar?

Podes fazê-lo entre 25 de junho e 30 de setembro, mas se a candidatura ocorrer após o dia 30 de setembro, podes inscrever-te nos 20 dias subsequentes. Caso estejas a fazer um estágio profissional, podes candidatar-te nos 20 dias subsequentes à emissão do comprovativo de início de estágio. Ainda te podes candidatar entre 1 de outubro e 31 de maio, sendo que o valor da bolsa de estudo a atribuir é proporcional ao valor calculado para um ano.

O processo de candidatura é feito on-line, na plataforma BeOn do site da DGES.

*Esta informação não dispensa a consulta na página oficial de cada entidade.

Existem mais bolsas para além das disponibilizadas pela DGES?

Para além das bolsas de ação social financiadas pela DGES, existem várias instituições que propõem programas de bolsas com condições de acesso particulares. Entre elas, as bolsas da Fundação Calouste Gulbenkian, da Fundação António Aleixo, da Fundação Eugénio de Andrade, da Fundação Lions Portugal e da Symington Family Estates. Existem também entidades bancárias com programas de apoio a estudantes do Ensino Superior, pesquisa e descobre qual se adapta melhor às tuas necessidades! Alunos com um nível de incapacidade igual ou superior a 60% também poderão requerer a uma bolsa de estudo no valor da propina paga, sendo que esta bolsa é cedida pela DGES criando uma maneira de aproximar os cidadãos no que toca às necessidades e à igualdade social.

► Ainda há Instituições do Ensino Superior com bolsas próprias, como as Bolsas de Mérito. Pesquisa ou pergunta aos teus professores, colegas ou Serviços Académicos sobre as opções disponíveis na tua Instituição.

A educação deve ser sempre prioridade como motor para tornar a nossa sociedade mais justa, tolerante e desenvolvida. Ninguém deverá desistir da sua formação académica por problemas económicos, há sempre uma solução!

BOLSAS GULBENKIAN MAIS



FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN

Apoio a novos alunos do ensino superior
com as melhores notas e menos recursos.

GULBENKIAN.PT

CANDIDATURAS
1 – 31 OUTUBRO

Alojamento conhece as

Parabéns, chegaste ao Ensino Superior! Mas... se vives longe da tua Instituição de Ensino Superior, o alojamento pode parecer um verdadeiro drama. Especialmente se considerarmos o aumento exponencial das rendas das casas, e tudo o que implica o processo de procura e arrendamento de um quarto.

Ganhar asas é um primeiro desafio, mas a experiência universitária numa outra cidade tem tudo para ser interessante, conhece as opções disponíveis!

Texto: Rita Coelho Fotos: Adobe Stock

Universitário:

opções disponíveis!



As opções disponíveis são:

- Residências de estudantes
- Residências universitárias privadas
- Arrendamento de quarto ou apartamento privado

Residências de Estudantes

O aumento dos preços do alojamento universitário contribuiu para o aumento do número de pedidos de apoio aos Serviços de Ação Social da Universidade de Lisboa (SASULisboa), que têm como missão apoiar os estudantes deslocados, favorecendo a igualdade de oportunidades no acesso ao Ensino Superior e na frequência bem-sucedida na ULisboa. Para apoiar os estudantes, os SASUL contam com 16 residências universitárias, distribuídas pelos vários Campi da ULisboa.

Estas camas são destinadas a estudantes do 1º ciclo, 2º ciclo ou mestrado integrado da ULisboa e de outros programas de cooperação e de mobilidade. No ano letivo 2019/2020 foram 1.391 os estudantes alojados, desses 1.089 eram bolseiros.

Os Serviços de Ação Social (SASNOVA) dispõem atualmente de três residências universitárias (Residência Alfredo de Sousa, Fraústio da Silva, Residência do Lumiar), que somam um total de 460 camas, para uso dos alunos da universidade, com preferência para bolseiros portugueses e estudantes estrangeiros de programas de mobilidade.

A maioria das Instituições de Ensino Superior disponibilizam opções de alojamento. Por isso, verifica no site da tua Instituição de Ensino quais as opções disponíveis.

Residências Universitárias Privadas

Se pretendes um alojamento onde o conforto, a segurança e o sentido de comunidade moram contigo, a Livensa Living, uma rede de residências de estudantes, é uma opção bastante interessante. A ideia é que te sintas “como em casa, mas melhor”, explica a General Manager (GM) da Livensa Living Lisboa Cidade Universitária, Patrícia Carapucinha.

Em Portugal estas residências distribuem-se pelas cidades do Porto, de Coimbra e de Lisboa e ficam a poucos minutos a pé dos principais pólos universitários.

Aqui não há lugar a preocupações, porque tens todas as despesas incluídas numa só mensalidade, um valor mensal único que inclui as despesas regulares (água, luz, gás, internet e televisão) e não só...

Como hoje em dia, uma casa é muito mais do que um espaço para dormir, na Livensa Living tens à tua disposição comodidades como ginásio, piscina, cinema, biblioteca, salas de estudo, sala de jogos, e ainda, programas com atividades e eventos organizados pelas equipas ou sugeridos pelos próprios “livensers”. A ideia é que te foques apenas no teu sucesso académico e em viver os melhores anos da tua vida.

“Uma das características de ser estudante universitário é o contacto com várias pessoas e com várias culturas, e este é um enriquecimento pessoal indispensável. Estar numa residência de estudantes é uma extensão desta experiência” afirma a GM da Livensa Living Porto Campus, Diana Tavares.

Mas as amizades não começam nem acabam na residência, por isso, podes sempre trazer os teus amigos e convidar colegas de faculdade para trabalhar ou conviver contigo na residência. “Como reconhecemos a importância de criar amigos e trazê-los para conviver naquela que é a sua casa, os nossos residentes têm a hipótese de trazer visitas e conviver com eles nas áreas comuns como a biblioteca, cinema, zonas de estudo, salas de refeições e de jogos”, informa João Teixeira, GM da Livensa Porto Boavista.



Como posso candidatar-me às residências de estudantes?

Os alunos que se candidatam a bolsa de estudo devem efetuar o pedido de alojamento no momento da candidatura à bolsa no site da Direção Geral do Ensino Superior (DGES).

De acordo com informação disponibilizada no site da Direção Geral do Ensino Superior (DGES) “O Alojamento em residências dos SAS – se concedido alojamento em residência, os estudantes bolseiros deslocados beneficiam de um complemento mensal igual ao valor base mensal efetivamente pago pelos bolseiros nas residências, até ao limite de 17,5% do IAS (artigo 19.º, n.º 1).” Esta é uma opção de alojamento bastante vantajosa, uma vez que o valor da renda mensal é simbólico, especialmente para estudantes bolseiros.

As Breves do Alojamento Universitário

- Edifício do Ministério da Educação na 5 de Outubro será nova residência universitária
- Parte da Estação de Santa Apolónia será residência universitária com pelo menos 173 camas
- Residência com 47 camas abre em Lisboa para estudantes deslocados, filhos de funcionários públicos
- Universidade de Lisboa vai ter a maior residência universitária do país



O que precisas de saber sobre os estatutos no Ensino Superior está aqui!

Chegaste agora ao Ensino Superior, mas já tiveste tempo para perceber toda a burocracia que implica ser estudante do Ensino Superior, não é?! Mas, há burocracias que podem mesmo valer a pena e facilitar bastante a tua vida, especialmente se tiveres de conjugar a vida de estudante com uma outra atividade. Em determinadas situações previstas na legislação, poderás usufruir de regalias especiais, desde que comproves que reúnes as condições necessárias para requerer o estatuto. Para simplificar toda a informação vamos explicar-te o que precisas de saber sobre os principais estatutos disponíveis para estudantes do Ensino Superior.

Texto: Rita Coelho Fotos: Adobe Stock





O REGRESSO
ÀS AULAS
TEM MAIS
SABOR!



Uma gama fácil e rápida de preparar!



NOVO
FORMATO
ECONÓMICO

JÁ CONHECES
OS NOODLES XXL?
EXPERIMENTA!



Trabalhador-Estudante

Pode usufruir quem...

- For trabalhador por conta de outrem.
- Trabalhador por conta própria.
- Frequenta um curso de formação profissional ou programa de ocupação temporária de jovens com duração igual ou superior a seis meses.
- Tiver usufruído deste estatuto antes e atualmente esteja em situação de desemprego involuntário.

Nota: O reconhecimento do estatuto trabalhador-estudante depende da entrega, no Serviço de Gestão Académica, da declaração da entidade patronal com a indicação do número de identificação da Segurança Social ou do número de subscritor da Caixa Geral de Aposentações.

Estudante-Atleta

“A prática regular da atividade física e desportiva, em contexto escolar e académico, é reconhecidamente um importante complemento no percurso do estudante, com vista à sua formação integral enquanto indivíduo, potenciando o desenvolvimento de hábitos saudáveis ao longo da vida” de acordo com o Decreto-Lei nº 55/2019 de 24 de abril.

Quais os benefícios?

- Ter prioridade na escolha de horários e turmas;
- Poder faltar para participar em competições oficiais;
- Quando coincide com datas de competições, ver alteradas datas de testes, exames e frequências.



Necessidades Educativas Especiais

Os estudantes com Necessidades Educativas Especiais (NEE) são os que sentem dificuldades no processo de aprendizagem e participação no contexto académico, e/ou limitações nos domínios da audição, da visão, motor, da saúde física e outros, desde que devidamente atestados por especialistas dos domínios em causa.

Benefícios

- O estudante com NEE tem direito a um conjunto de apoios especializados e de adequações do processo de ensino/aprendizagem que se ajuste às suas necessidades;
- É conferido aos estudantes com NEE a possibilidade de serem avaliados sob formas ou condições adequadas à sua situação.

The ASUS logo is positioned in the top left corner of the advertisement. It consists of the word "ASUS" in a bold, white, sans-serif font against a dark green background.

ASUS VivoBook S14

Todos os olhos em ti

O ASUS VivoBook, um eterno favorito, tem agora um novo visual mais arrojado que certamente irá aumentar as pulsações. O VivoBook S14 destaca-se por ser fino e leve mas também pelo chassis metálico texturado com rebordos cortados a diamante e cores únicas. As vibrações positivas continuam quando se abre a tampa, onde é saudado por uma tecla Enter de cor amarela. O VivoBook S14 faz sobressair o teu verdadeiro "eu", tanto por dentro como por fora.

 Windows 10

Um simples olhar é suficiente

Bombeiro

Quem pode usufruir?

- Os bombeiros dos corpos profissionais, mistos ou voluntários, com pelo menos dois anos de serviço efetivo.

Quais os benefícios?

- Requerer um exame por cada unidade curricular em cada ano letivo, para além dos exames nas épocas normais e de recurso.
- Poder faltar às aulas devido à comparência em atividade operacional, quando requerida pelo comandante do corpo de bombeiros;
- Realizar, em data a combinar com o docente ou de acordo com as normas do estabelecimento de ensino, os testes escritos a que não tenham podido comparecer comprovadamente por motivo do cumprimento de atividade operacional.



Estatuto Dirigente Associativo

Quem pode usufruir?

- Membros dos órgãos sociais das associações de jovens sediadas no território nacional e inscritas no Registo Nacional do Associativismo Jovem (RNAJ).
- É da responsabilidade da direção da associação comunicar, através de requerimento, quais os dirigentes que podem usufruir do respetivo estatuto.

Quais os benefícios?

- Poder faltar às aulas, devido à comparência em reuniões dos órgãos a que pertencem, no caso destas coincidirem com o período de aulas;
- Poder faltar às aulas devido à comparência em atos de manifesto interesse associativo.

Como requerer os estatutos?

Cada Instituição do Ensino Superior e cada estatuto têm as suas especificações e exigências. Deves consultar o site da tua faculdade para saberes exatamente quais os documentos que necessitas entregar. No geral, é necessária a apresentação de documentos oficiais que atestem a necessidade e legitimidade de usufruir de um estatuto especial.



Há quem tenha um ingrediente secreto. Nós temos vários.



Natas para Culinária Parmalat, sabores para todos os gostos.



Ambiente Universitário: a tua nova casa

Com a entrada no Ensino Superior, qualquer estudante se depara com uma nova atmosfera de vivências, interesses e liberdades. Todo este ambiente é gerado naturalmente, mas existem vários impulsionadores à comunicação interpessoal e ao sentimento de pertença a um grupo, como as Tunas Académicas, convívios e festas organizadas. As Associações de Estudantes têm um papel ativo e fundamental na integração, convivência e acolhimento dos novos estudantes no meio académico e funcionam como base cooperadora com outras instituições de Ensino Superior.

Texto: Francisco Duarte Fotos: Ceditas por Andreia Coimbra da Tuna Sabes da ESELx/IPL

Semana Académica/ Queima

A semana académica é o tipo de festividade universitária mais comum em Portugal, e tudo começou na cidade de Coimbra com a famigerada *Queima das Fitas*. Por volta dos anos 50 do século XIX, os estudantes finalistas da Universidade de Coimbra começaram a juntar-se no fim do último ano de curso e a queimar as fitas de algodão que atavam as pastas onde as sebatas eram guardadas, como maneira de festejar o fim da vida Académica. Os anos passaram e a tradição foi-se mantendo, havendo variações dos festejos de Instituição para Instituição. No Algarve chama-se *Benção das Pastas*, no Minho *Enterro da Gata*, e no Porto, para além da Queima, acontece também um grande cortejo onde participam todas as faculdades da cidade invicta.

Tunas

A tradição das Tunas remonta também ao século XIX, mais precisamente à década de 30 em Espanha, onde grupos musicais de mascarados de estudantes se juntavam sob a designação de *estudiantinas*. No ano de 1888 surgiu a primeira Estudantina de Coimbra e muitas outras apareceram de seguida, como em Viseu, Figueira da Foz, Lisboa e Porto. Tuna Académica torna-se então num agrupamento musical de estudantes e ex-estudantes de uma faculdade, onde todos cantam e alguns tocam instrumentos como a guitarra, o cavaquinho, o acordeão e o contrabaixo. Por vezes existe também um elemento da tuna a manejar um estandarte alegórico à instituição, como maneira de identificar o grupo à Instituição de Ensino Superior a que pertence.

Receção ao Novo Aluno

Quando se fala em ambiente académico, não podemos ignorar uma das tradições mais antigas e que é quase universal nas Instituições de Ensino Superior portuguesas: os rituais de integração. Estes rituais ocorrem no primeiro ano de curso, onde existe uma cedência dos valores e tradições dos alunos mais velhos para os novos alunos. Estes datam ao início do século XVIII, e foram abolidos várias vezes, até aos dias de hoje, devido ao teor hostil e demérito de algumas práticas cometidas. Os rituais de iniciação não são obrigatórios, mas são uma boa maneira de te integrares melhor no teu primeiro ano de faculdade, pois ficas a conhecer alunos de diferentes anos, num ambiente divertido e versátil.

És tu que crias e desenvolves o teu próprio ambiente académico, e já que vais passar lá alguns anos, põe-te confortável e torna a tua **faculdade numa segunda casa!**

Mal chegam já
querem usar a capa...



CONTROL
Feel make feel



Mobilidade em Lisboa

Lisboa, sendo uma das cidades habitadas mais antigas da Europa, sempre foi delimitada pelo seu perímetro histórico, zona esta chamada de “Sete Colinas” e com muitos sítios de difícil acesso. Para além de Lisboa, a Área Metropolitana de Lisboa foi constituída, inicialmente, por Oeiras, Amadora, Odivelas e Loures, e mais tarde Barreiro, Seixal e Almada, na margem Sul do rio Tejo. Vivem 544.851 habitantes em Lisboa, sendo que, na sua área metropolitana, vivem 2.871.133; dos quais, muitos se dirigem à capital para estudar e trabalhar, e por isso é preciso encontrar meios de mobilidade práticos, eficientes e amigos do ambiente.

Aqui damos-te alguns exemplos de soluções de mobilidade para o teu dia-a-dia na cidade de Lisboa.

Texto: Francisco Duarte
Fotos: Adobe Stock

> GIRA

A Empresa Municipal de Mobilidade e Estacionamento de Lisboa – EMEL lançou em setembro de 2017, um sistema público de partilha de bicicletas de seu nome Gira – Bicicletas de Lisboa.

Para começares a usar a Gira, basta seguires 6 passos:

1. Descarrega a aplicação da Gira;
2. Escolhe o passe;
3. Encontra a doca mais próxima;
4. Escolhe entre a bicicleta clássica ou elétrica;
5. Toca a pedalar!;
6. Estaciona a bicicleta numa doca.

Parece fácil, não achas? Aconselhamos que subscrevas o passe anual por 25 euros, em que cada viagem que fizeres até 45 minutos terá um custo de 10 ou 20 cêntimos (bicicleta clássica e elétrica respetivamente). Também tens o Passe Mensal por 15 euros e o passe diário por 2 euros. Esta é uma boa maneira para te deslocares de uma maneira prática, rápida, barata e eco friendly.

> MOVE LISBOA 2030

É o planeamento estratégico da Câmara Municipal de Lisboa (CML) que visa a definir ações municipais na área da mobilidade para planos futuros, baseando-se em cinco redes, cinco eixos e cinco serviços.

As redes propostas são a pedonal, transportes públicos, rodoviária, ciclável e interfaces; os serviços são o estacionamento, transportes partilhados, logística urbana, mobilidade complementar e transportes turísticos.

> FREENOW

A aplicação FreeNow oferece-te o tipo de transporte de cidade que mais combina contigo: Táxi, Ride ou Scooter.

- Tens o Táxi tradicional de 4 lugares, o XL de 6-8 lugares e o Táxi Adaptado para pessoas com mobilidade reduzida, e sabes sempre o preço da viagem antes da partida.

- Tens o Ride, um TVDE profissional que te transporta do ponto A ao ponto B num veículo privado e que apresenta o preço da viagem previamente.

- Tens também acesso ao serviço Cooltra @FREENOW, onde podes fugir ao trânsito montado em scooters 100% elétricas pagas ao minuto.

A Câmara está a tentar que se reduza a dependência de veículo próprio e criar alternativas acessíveis e que melhorem a mobilidade, criando uma rede de eixos multimodais principalmente entre transportes públicos, zonas pedonais e ciclovias.

De acordo com a informação disponibilizada na página da CML: **“A Lisboa que ambicionamos é uma cidade com uma vida de bairro, de quotidiano de proximidade, resguardada do tráfego intenso, onde as pessoas se deslocam preferencialmente a pé, de bicicleta ou em carreiras de bairro.”**

FREE NOW ✓

Ganha 5€ na
primeira viagem
com o código
MSUPERIOR

Liberdade
é escolheres
o teu caminho



Descarrega
a app



A mudança: a importância da capacidade de adaptação

Sofia Tavares

Mentora na Motto – Consulting, Mentoring, Reshaping Young Careers

Uma nova realidade começa e surgem as perguntas, as incertezas, as dúvidas, o medo, ou seja, surgem todo um misto de emoções e de expectativas que um novo futuro naturalmente aporta... Perguntas cruciais: universidade ou trabalho, ficar ou partir?

Como dar os primeiros passos, como receber a mudança e todas as consequências que dela possam advir?

Até ao 12º ano estás inserido numa bolha, na qual tens muito espaço para gerir a tua vida tendo em conta as regras impostas que te são claras e acessíveis, ou seja, frequentar aulas e estudar. Diria que, aparentemente, uma responsabilidade demasiado segura e com poucas surpresas.

Inconscientemente acreditas que o sucesso na escola depende em muito de um bom professor (“tive 3 a matemática porque o professor não é bom”). Nesta fase da tua vida ainda não tens a autoconsciência que o resultado final depende mais de ti do que dos outros. Mas quando chegar a altura de te colocares fora de “pé”, ou seja, iniciares a tua caminhada para a vida adulta, académica e/ou profissional, vais começar a sentir e a assumir o peso da responsabilidade do que escolheste e do que vais fazer e, por mais ajuda que tenhas, a última palavra será tua e não de terceiros, o que afetará a tua perceção sobre determinados temas.

A mudança será o primeiro facto com que te vais deparar. Novos colegas, nova cidade, novo país, primeiro emprego, vida académica, novas formas de estar. Todas estas variáveis vão mexer com o teu QE (coeficiente emocional). E é este tema que gostava de abordar hoje: como será a tua capacidade de adaptação quando tiveres de enfrentar a mudança que, devo dizer, será uma presença regular nesta nova fase da tua vida.

Já alguma vez ponderaste sobre isso? Como vais reagir? Como vais sentir-te quando essa mudança ocorrer? Sentes-te motivado?

Nota muito importante: O journaling é uma ferramenta de autoconhecimento que consiste unicamente em escreveres, num caderno, todos os teus receios, dúvidas e reflexões profundas. É um bom exercício pois ajudar-te-á bastante nas decisões que terás de tomar!

Continuando. Para que a mudança ocorra de forma positiva é

muito importante teres em conta e investires um bocadinho do teu tempo nas áreas que passo a enumerar:

1 - A curiosidade. Queres saber mais e mais sobre a tua nova “vida”. Procura manter-te informado pois isso vai reduzir algumas surpresas desagradáveis (exemplo, se vais para uma nova cidade/universidade: qual a sua cultura, hábitos, formas de estar, a exigência da faculdade e/ou trabalho);

2 - A flexibilidade deverá andar de mãos dadas com a mudança, pois ela vai fazer com que tenhas uma maior capacidade de adaptação para lidares com as situações que vão surgindo;

3 - Haverá momentos de incerteza, medo, anseios e precisarás de ter uma capacidade que te ajude a superar isso: a **coragem**;

4 - Todas as pessoas que possam vir a cruzar-se no teu caminho poderão estar a enfrentar a “mesma batalha” que tu. Mas é natural que não saibas o que se passa na sua cabeça, pois todos nós temos formas diferentes de reagir aos estímulos exteriores. Por isso deves usar a **generosidade** contigo e com os outros;

5 - É muito importante que no decorrer do processo tenhas bem presente, e que nunca te esqueças, de quem és (essência) e quais são os teus valores, pois isso vai ajudar-te a definir o teu **propósito**;

6 - Na tua caminhada vais encontrar alguns obstáculos. Possivelmente terás crises existenciais, poderás ficar desmotivado(a), ansioso(a) e perdido(a). São fases que ocorrem algumas vezes e que fazem parte da caminhada de qualquer ser humano. “Tudo bem ao não estarmos bem”. O importante é ser **resiliente**.

“**É muito importante que tenhas presente que o poder de decisão, nada mais é que a disposição para assumir riscos sem deixar que o medo te domine!**”

Em tom de conclusão, é muito importante que tenhas presente que o poder de decisão nada mais é que a disposição para assumir riscos sem deixar que o medo te domine! Se não fores tu a decidir alguém vai fazê-lo por ti e, por vezes, sem ter em conta as tuas prioridades e o teu propósito.

Mesmo que seja difícil, não pares! Não estás sozinho nesta caminhada!



HALLS ENERGY

RECUPERA A FORÇA DE QUE PRECISAS.



A vitamina B6 contribui para a redução do cansaço e da fadiga. O efeito benéfico é obtido com a ingestão diária de 1 rebuçado. Recomenda-se uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável. Contém cafeína (100 mg/100g). Não recomendado a crianças nem a grávidas.



A participação jovem importa

Tiago Manuel Rego

Presidente da Federação Nacional das Associações Juvenis

A consolidação de uma democracia participativa exige de todos os cidadãos, sem exceção, um papel ativo, responsável e comprometido. É neste modelo de intervenção social que a juventude se encaixa, se revê e exerce os seus direitos, pugnando por um espaço à mesa dos centros de decisão para desencadear a mudança que quer ver no mundo.

Experimentar a democracia é assim fundamental para a sua consolidação, deste que é o nosso melhor projeto social. Começar por integrar as associações de estudantes e juvenis, escolas de cidadania, geradoras de competências sociais e interpessoais, como a responsabilidade, a liderança e a autonomia, é uma boa opção ao alcance de todos os jovens, ora não estivessem estes espaços de participação no meio escolar e nas comunidades. Daqui seguir para os fóruns mais formais, como os conselhos municipais de juventude, nos quais as organizações têm lugar e influenciam as decisões, exercendo-se uma co-criação, co-decisão e co-gestão das políticas que aos jovens são destinadas. Por fim, manifestarmos-nos perante as injustiças e votar sempre que tenhamos a oportunidade, fará de nós cidadãos completos, mais participativos e envolvidos na sociedade.

E se até agora o caminho era apenas este, a cidadania 3.0 e a participação jovem do século XXI, em virtude das novas formas de comunicar e de se expressar da atual jovem geração nativa digital, trouxeram tipos mais ousados e irreverentes em comparação à participação mais tradicional e para os quais quem decide deve estar disponível para os incluir, ouvir e trazer para o debate. A iniciativa jovem deste século, aliada à inovação e ao poder criativo da juventude, recorre à expressão artística para fazer crítica política direta, com a arte urbana como plataforma de reivindicação de direitos, ao humor como forma subtil e aberta de sátira, ao ciberativismo, que se traduz na mobilização e na partilha de opiniões no espaço digital, que acontece quando partilhámos um “meme” com agentes ou casos políticos, entre outras formas de manifestação que fazem da participação jovem contemporânea mais diversa, subversiva, inclusiva, capacitadora e comprometida.

Somos uma geração de causas e pouco de ideologias, que se assume sempre como parte da solução dos desafios do presente

e daqueles que ainda estão por vir. Ao longo dos tempos temos estado do lado certo da história e doravante não será diferente!

A sociedade exige dos jovens tarefas colossais, tais como fazer deste um mundo melhor, às quais não nos furtamos, bem pelo contrário, arregaçamos as mangas e agimos, apelando à humanidade que faça as pazes com o planeta e que, no agora, comece por mitigar as alterações climáticas. Lançamos assim para o debate público a solidariedade e justiça intergeracional, como o garante da sustentabilidade e igualdade de oportunidades entre gerações.

À juventude são também atribuídos rótulos de “mais qualificada de sempre”, ao mesmo tempo que nos apelidam de “geração à rasca”, de “inconsequentes” e de “mimados”. Porém, nenhum de nós pediu um rótulo ou um título e nem os menos positivos esmorecem. Somos uma geração marcadamente solidária e de convicções fortes, veja-se a resposta em massa à vacinação, no período mais adverso como são as férias que todos nós há muito desejávamos. Foram muitos os paternalismos, os moralismos e os fatalismos ditos que vaticinavam um fracasso da camada jovem da população, porém nada impediu a juventude de, mais uma vez, dar o seu contributo perante esta provação coletiva.

A nossa participação é permanentemente alvo de crítica e apelidada de inexistente, provemos nós as vezes que forem precisas que temos ideias para o mundo e que agimos para as concretizar.

Há vontade de ser parte, há vontade de participar, há vontade de intervir... reivindicamos apenas por oportunidades para nos afirmarmos!

Queremos trabalhar em proximidade e conjunto com os decisores políticos para garantir, por um lado, o acesso aos nossos direitos, por outro, a nossa participação efetiva nos processos de decisão e na sociedade.

Participar é assim a melhor forma de sermos livres e de criarmos o nosso próprio futuro e as melhores condições para nós e para as gerações vindouras, porque acreditamos convictamente que o mundo não tem de ser assim e que a participação jovem importa.

“**Ao longo dos tempos temos estado do lado certo da história e doravante não será diferente!**”

TEZENIS

underwear

#Be the change



ÉS SUSTENTÁVEL? Faz o Teste!

1) A MODA SUSTENTÁVEL É UMA PREOCUPAÇÃO PARA TI?

- A) NÃO ME PREOCUPO COM ESSE PORMENOR, INTERESSA-ME GOSTAR DA ROUPA E FICAR BONITA/O
- B) SIM! VALORIZO MARCAS QUE SE PREOCUPAM COM ESTE ASSUNTO
- C) SÓ COMPRO MARCAS COM CONSCIÊNCIA AMBIENTAL, MANTENHO A MINHA ROUPA EM BOM ESTADO PARA A PODER USAR DURANTE MUITOS ANOS. SEMPRE QUE POSSO, COMPRO AS COLEÇÕES RECICLADAS DA TEZENIS!

2) PREOCUPAS-TE COM O DESPÉRDICIO DE ÁGUA NO MUNDO?

- A) NÃO PENSO MUITO NISSO
- B) SIM, OPTO POR DUCHES, LAVAR A LOIÇA NA MÁQUINA, DESLIGAR A ÁGUA QUANDO NÃO ESTÁ A SER UTILIZADA
- C) SOU MUITO CONSCIENTE A ESSE NÍVEL, INCLUSIVE NAS MINHAS ESCOLHAS ALIMENTARES

3) O QUE COSTUMAS FAZER AO LIXO QUE PRODUZES?

- A) NÃO FAÇO SEPARAÇÃO E DESCARTO TUDO DA MESMA FORMA
- B) COSTUMO SEPARAR O LIXO ORGÂNICO DO RECICLÁVEL SEMPRE QUE POSSÍVEL
- C) TOMO CUIDADO PARA GARANTIR QUE RECICLO CORRETAMENTE, INCLUSIVE ELETRODOMÉSTICOS, PILHAS E ROUPA

4) O QUE FAZES PARA DIMINUIR O CONSUMO ENERGÉTICO?

- A) NÃO É UMA PREOCUPAÇÃO PARA MIM
- B) DESLIGO ALGUNS APARELHOS, MAS DEIXO OUTROS LIGADOS POR UTILIZÁ-LOS COM FREQUÊNCIA
- C) APENAS DEIXO LIGADOS OS ELETRODOMÉSTICOS ESTRITAMENTE NECESSÁRIOS

5) CONHECES OS PRODUTOS DA COLEÇÃO SUSTENTÁVEL DA MARCA TEZENIS?

- A) APENAS CONHEÇO A MARCA NO GERAL
- B) SIM, GOSTO MUITO DA RENDA E DA MICROFIBRA RECICLADAS, MAS TAMBÉM COMPRO DE TODAS AS OUTRAS COLEÇÕES
- C) SIM, ADORO! JÁ CONHEÇO TODAS AS FIBRAS DA COLEÇÃO SUSTENTÁVEL E ATÉ JÁ TENHO O NOVO SOUTIEN PARIS COM MICROFIBRA RECICLADA! MAL POSSO ESPERAR POR NOVIDADES

▶ POR CADA RESPOSTA A, ACRESCENTA 1 PONTO; B, ACRESCENTA 5 PONTOS; C, ACRESCENTA 10 PONTOS

RESULTADOS

ATÉ 10 PONTOS BEGINNER

É A ALTURA CERTA PARA MELHORARES A TUA CONSCIÊNCIA AMBIENTAL E TOMARES AÇÕES ECOLÓGICAS PARA UM MUNDO MELHOR! COMEÇA POR EXPERIMENTAR O NOVO SOUTIEN PARIS DE MICROFIBRA RECICLADA!

DE 10 A 35 PONTOS SUPER GREEN

ÉS UMA PESSOA ATENTA ÀS QUESTÕES AMBIENTAIS! HÁ SEMPRE MARGEM PARA MELHORIA, MAS ESTÁS NUM ÓTIMO CAMINHO. JÁ DESCOBRISTE A NOSSA RENDA RECICLADA? É INCRÍVEL E PODERÁ SER O TEU PRÓXIMO PASSO!

MAIS DE 35 PONTOS GAMECHANGER

PARABÉNS! FAZES A TUA PARTE NA SUSTENTABILIDADE E AJUDAS A ASSEGURAR AS PRÓXIMAS GERAÇÕES! SABIAS QUE TEMOS UMA COLEÇÃO DEDICADA AO PROJETO 3BEE? DESCOBRE-A E FAZ AINDA MAIS PELO PLANETA!

20% DE DESCONTO
USA ONLINE OU MOSTRA
EM LOJA O CÓDIGO:
TEZSUP20

DESCOBRE O PROGRAMA
DE FIDELIZAÇÃO.
DESCARREGA A APP.



DESCOBRE A NOSSA
COLEÇÃO SUSTENTÁVEL



Roteiro Cultural:

A cidade de Lisboa é considerada um dos melhores destinos turísticos da Europa, tanto do ponto de vista do bom tempo e *lifestyle* barato, mas também no âmbito da cultura e lazer. Desde salas de espetáculo, museus, esplanadas e jardins, a nossa capital é bastante rica no que toca a “coisas para fazer”. Será que já conheces tudo? Segue o Roteiro Cultural que te propomos, e prometemos que não te vais arrepender!

Texto: Francisco Duarte Fotos: Adobe Stock



1. Monsantos Open Air

Parque Florestal de Monsanto

Queres um sítio ao ar livre, com boa música, comida e bebida e a 5 minutos do centro? Temos a solução para ti! O Monsantos Open Air, para além de ter um Jardim com 1500m² e um restaurante, tem concertos quase todos os dias da semana. O “Segredo mais bem guardado de Lisboa” pode ser uma agradável solução para uma tarde bem passada entre amigos ou família. Dá lá um salto!

Morada: Estr. da Circunvalação, 1400-061 Lisboa

2. Castelo de São Jorge

Santa Maria Maior

Em tempos uma fortificação muçulmana, O Castelo de São Jorge consegue, ainda, nos dias de hoje surpreender pela positiva. Com uma vista panorâmica única da cidade, é também espaço de diversos programas culturais durante a semana, desde concertos de Jazz a passeios noturnos. Aqui vem a melhor notícia: se fores residente em Lisboa, o bilhete de visita é 100% grátis, (mediante apresentação de comprovativo de residência).

Morada: R. de Santa Cruz do Castelo, 1100-129 Lisboa

3. Maat

Belém

Inaugurado em 2016 na zona ribeirinha de Belém, o Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia aparece como uma lufada de ar fresco no contexto museológico e cultural lisboeta. Desde exposições, *screenings*, visitas e *workshops*, o MAAT tornou-se num dos principais centros culturais e com grande adesão por parte de jovens adultos. O bilhete de estudante custa 6 euros, mas podes ir gratuitamente no primeiro domingo de cada mês.

Morada: Av. Brasília, 1300-598 Lisboa



Conhece Lisboa mais a fundo



5. Culturgest Campo Pequeno

Desde que abriu as portas em 1993, a Culturgest tem tido bastante protagonismo, relativamente, ao desenvolvimento artístico e cultural da cidade de Lisboa. Além de ter uma agenda cultural bastante preenchida, oferece atividades de ocupação para jovens que queiram pensar fora da caixa e partilhar experiências, tal como uma exposição da coleção de arte da Caixa Geral de Depósitos. Mesmo à frente do Palácio das Galveias, situa-se mesmo no centro de Lisboa e o preço dos bilhetes varia dependendo da exposição ou performance, existindo sempre um desconto de 50% para estudantes.

Morada: R. Arco do Cego 77, 1000-300 Lisboa

6. MNAC – Museu Nacional de Arte Contemporânea do Chiado Chiado

Mesmo no centro de Lisboa, encontra-se um dos tesouros mais preciosos da arte contemporânea nacional. O Museu Nacional de Arte Contemporânea, fundado em 1911, apresenta uma vasta coleção de arte, onde podemos observar peças de artistas como Amadeo de Souza-Cardoso ou José Malhoa. Para além das exposições coletivas e temporárias, podes assistir a palestras e concertos mediante a agenda. O preço da entrada para portadores de cartão de estudante ou Cartão Jovem é de 2,25 euros, sendo que é grátis nos domingos e feriados até às 14h.

Morada: R. Serpa Pinto 4, 1200-444 Lisboa

4. Bedeteca (Palácio do Contador Mor) Olivais

Instaurada no palácio rehabilitado do último Contador-Mor do Reino, a Bedeteca tem mais de 10.000 exemplares de BD que podes ler ou requisitar. Com um jardim partilhado com a Quinta Pedagógica dos Olivais, poderás disfrutar do teu livro num ambiente calmo e campestre mesmo no centro da cidade.

Morada: Palácio do Contador-Mor, R. Cidade de Lobito, 1800-088 Lisboa

7. Fábrica de Cerveja MUSA Marvila

Já provaste uma cerveja Pale Lager ou uma Oat Stout? Nada melhor do que a fábrica de cerveja MUSA para a tua estreia. Para além de produzir mais de 250 mil litros de cerveja por ano, a Fábrica Musa abre as portas aos clientes com um Bar anexado à fábrica, onde podes provar todas as variedades de cerveja que eles oferecem. Situa-se em plena Marvila e tem um ambiente bastante moderno e *trendy*, havendo também concertos e DJ sets na fábrica quase todos os meses.

Morada: Rua do Açúcar 83, 1950-006 Lisboa

8. Biblioteca Palácio das Galveias Campo Pequeno

Precisas de um sítio sereno para estudar para os exames ou acabares de ler aquele livro que te falta? Não precisas de ir muito longe. O Palácio das Galveias situa-se na zona central do Campo Pequeno, muito próximo da Praça de Touros e da Culturgest. Qualquer pessoa pode usufruir dos espaços de leitura, das 10h às 18h de segunda a sexta, estando encerrado ao fim de semana.

Morada: Campo Pequeno, 1049-046 Lisboa

[Ficaste então a conhecer alguns dos pontos culturais que recomendamos para visitares ou passares algum tempo na cidade de Lisboa.]

Prometemos que valem a pena!



O teu próximo semestre é já uma certeza!

Não estás satisfeito com o teu curso? Não entraste na opção que mais querias? Não te deixes ficar numa opção que não era a tua primeira!

Aproveita este semestre para investires em ti e no teu futuro:

Gap Year / Foundation Year / Cursos de Línguas Intensivos

Mais informações: 213173470 ou www.ef.com

Tainá

“A vida vai trazer sempre o que precisamos na hora certa e quando estivermos preparados.”

Com o peito dividido, Tainá aterrou em Portugal há quatro anos e, por cá tem somado conquistas e reconhecimento junto do público português. Participou no Festival da Canção, pisou grandes palcos nacionais como o MEO Sudoeste e MEO Marés Vivas e foi distinguida na categoria Lusofonia, na segunda edição dos Prémios Play. De menina a mulher, Tainá apresenta-se agora à Mais Superior, cheia de sonhos por concretizar e com muita maturidade na bagagem.

Texto: Rita Coelho Fotos: Cedidas pela entrevistada

«Eu sei onde estou, só não me esqueço de onde vim» cantas na tua mais recente música “Peito dividido”. Como podes descrever-nos o sítio de onde vens?

Uau, que pergunta tão linda! Eu acredito que sou feita de todos os lugares onde vivi, e no Brasil eu vivi em muitos sítios. Quando me perguntam de onde sou eu, respondo “Sou do Brasil inteiro!” A minha família é muito grande, mas sempre retomei a Natal, no Nordeste que é de onde a minha família é, e essa viagem a casa representa sempre família unida, muita comida, união... Por outro lado, já estou em Portugal há quatro anos e acredito que já faço parte deste país e que sou realmente feita de todos os lugares onde vivi.

Vives realmente com o peito dividido! Aterraste em Portugal vinda do Brasil, com apenas 20 anos, num salto de fé e de coragem... O que esperavas alcançar no nosso país?

Eu vivo com o peito dividido, porque amo Portugal, estou aqui agora, e é aqui que quero estar e criar raízes, mas claro que tenho saudades do meu país, da minha família e de tudo o que vivi lá. Contudo, acredito que nós também fazemos os lugares onde estamos, por isso o sítio onde eu estiver a viver será sempre o meu lugar. Quando vim para Portugal, queria continuar a fazer música, mas sabia que não ia ser possível no início, porque precisava de conhecer pessoas. Por isso, comecei a trabalhar num café, enquanto fazia um curso de Desenvolvimento Artístico, onde conheci o meu produtor, que mais tarde me convidou para fazer trabalhos de composição, ou seja, escrever música para outros cantores, o que eu nem sabia que era possível fazer e, desta forma, as coisas foram acontecendo... Mais tarde, estreei-me a cantar para outras pessoas, músicas da minha autoria e senti “Uau, daqui para a frente só quero fazer isto!” Esta oportunidade proporcionou-me uma satisfação incrível, de tal forma que nunca mais quis cantar temas de outras pessoas.



LIVENSALIVING

A MELHOR RESIDÊNCIA DE ESTUDANTES JUNTO À TUA UNIVERSIDADE.

LISBOA • COIMBRA • PORTO



**A partir de 360€/mês
por pessoa**



PISCINA



GINÁSIO



BIBLIOTECA



SALA DE CINEMA



TERRAÇOS



VIDEOVIGILÂNCIA

WWW.LIVENSALIVING.COM

Já viveste em vários sítios e agora estás num país diferente. Nesta tua jornada descobriste que a música sempre morou em ti, ou foi uma coisa que percebeste com as experiências que viveste ao longo da vida?

Sempre senti que a música vivia em mim, já desde que eu era muito pequena, sempre amei cantar, mas não tinha a consciência de que queria fazer disto a minha profissão. A altura em que tive uma maior consciência, foi quando fui com a minha mãe a um programa, e eu vi uma mulher a cantar e a tocar guitarra, nesse momento parece que caiu uma venda que eu tinha nos meus olhos e pensei: “Uau, uma mulher que consegue cantar e tocar, que bonito!”. A partir daí pedi à minha mãe e à minha avó uma guitarra, comecei a estudar guitarra sozinha em casa e a escrever coisas. Aos 11 anos não tinha a noção se cantava bem, cantava porque gostava e a musicalidade que eu tinha era pura e orgânica. Aos 13 anos comecei a ter aulas de guitarra e foi quando o meu professor me disse que tinha uma voz muito bonita, nesse momento pensei “Será que eu canto?!” (risos).

A partir daí comecei a questionar-me se a minha vida poderia efetivamente passar pela música. Quando me mudei para São Paulo, com 15, 16 anos, comecei a ter aulas de canto e de palco e percebi que a música era o que eu queria fazer também na minha vida profissional.

Quando cantas, as tuas músicas passam para o público um mar de sensações e emoções... Como é o teu processo criativo?

Agora que estou a trabalhar em estúdio, já aprendi a compor com outros cantores. Antes eu pegava na guitarra e começava a tocar alguns acordes soltos, e era como se esses acordes, trouxessem-me sentimentos e assim, começava a escrever as letras, em conjunto com a melodia. Este é o meu método mais natural para compor.

Nas tuas músicas e videoclipes a natureza é uma constante, seja em sons ou na paisagem. Há uma ligação muito direta entre ti e a natureza. De que forma é que a natureza te inspira ou como é que te encontras na natureza?

Eu amo a natureza, a natureza é dos lugares onde me sinto melhor e mais completa, sinto uma conexão total e isto deveria acontecer a todos os seres humanos, porque nós fomos feitos para estar na natureza. Quando eu ligo a natureza com as minhas músicas, tudo tem uma fluidez natural e tem mais harmonia e mais beleza também. A natureza é mágica.

É essa conexão que procuras quando cantas ou surges em palco tantas vezes descalça?

A primeira vez que eu cantei descalça, foi ocasional, eu só tinha um par de sapatos e não combinavam com a roupa que eu tinha, por isso decidi ir cantar descalça e



Acredito que se este reconhecimento viesse há uns anos, eu não estaria preparada, nem acreditava em mim como artista, e por isso não ia sentir isto da mesma forma.



foi incrível! Sinto-me em casa, parece até que canto melhor! Não sei explicar, mas de certeza que o facto de estar descalça e em contacto com o chão, dá-me a conexão de que preciso para cantar e estar de forma mais harmoniosa em palco.

Concorreste ao Festival da Canção com mais uma música incrível. Como é que surgiu esta ideia?

Fizeram-me o convite para participar, e foi numa altura em que estava sem inspiração, não estava a compor, mas tinha aquela canção. Estava muito nervosa, porque me chamaram em cima da hora e eu não gosto de festivais, nem competições. Quando eu não ganhei, as pessoas foram muito queridas a mandarem-me mensagens a dizer que eu deveria ter ganho, para não estar triste... mas, eu não estava triste, fiquei super feliz por ter participado! Fiz amigos da música, conheci pessoas novas, pessoas muito talentosas. Estava mesmo feliz, fiz a minha parte, dei o meu melhor e tive o privilégio de ser uma artista brasileira a representar Portugal, tive esse reconhecimento.

Foste distinguida na segunda edição dos Prémios Play na categoria Lusofonia. O que é que esta distinção representou para ti? O que te fez sentir?

Fez-me acreditar mais em mim, sem dúvida! Quando no ano anterior estava a assistir à primeira edição, pensei “Eu quero estar ali, ser reconhecida pelo meu trabalho e talento.” Nunca pensei que no ano seguinte já estaria ali. Não preparei nenhum discurso, porque fui nomeada com outras pessoas realmente talentosas, por isso não contava nada ganhar, estava só feliz por estar ali. Quando ouvi o meu nome, pensei logo que deveria ter preparado alguma coisa para dizer, mas realmente este prémio provou a mim mesma que devo acreditar mais em mim e no meu trabalho.

Na sequência deste prémio escreveste nas tuas redes sociais, “a vida vai sempre trazer o que precisamos na hora certa e quando estivermos preparados.” sentes que o reconhecimento pelo teu trabalho e talento veio na hora certa?

Ai foi? Que bonito! Não me lembrava! (risos) Veio na hora certa, sem dúvida! Muitas vezes na nossa vida, nós queremos muito determinada coisa, mas não estamos preparados.

Acredito que se este reconhecimento viesse há uns anos, eu não estaria preparada, nem acreditava em mim como artista, e por isso não ia senti-lo da mesma forma. O reconhecimento vem quando menos esperamos, até lá só temos de fazer o nosso melhor.

Agora estás a retomar os concertos que foram interrompidos pela pandemia, mas essa interrupção deu origem a duas canções belíssimas “Caminho” e “Senti” que transmitem uma Tainá que não tem receio em se afirmar enquanto mulher e artista. Sentes exatamente esta metamorfose, de menina e mulher, neste regresso aos palcos?

Eu era muito tímida e acreditava pouco nas minhas capacidades enquanto artista. Em 2019, puseram-me logo em grandes palcos, como o MEO Sudoeste, MEO Marés Vivas e este foi mesmo um grande desafio, pelo qual estou muito grata. Agora acredito mais em mim e sei que há sempre aprendizagens a serem feitas. A cada espetáculo eu aprendo mais alguma coisa, mas sou mais confiante e consigo desfrutar das coisas boas que acontecem.

Se tivesses de escolher uma frase para te definir, caracterizar ou aquela que levas quase como uma mantra. Qual seria?

A frase que eu escrevi agora na minha música mais recente, “O tempo é lugar.”. Às vezes achamos que não estamos a fazer nada na nossa vida, mas estar à espera também é um lugar, o tempo também é um lugar, onde estamos a amadurecer, para que quando aquilo que mais desejamos acontecer, estarmos preparados. Acredito que o tempo é mesmo um lugar.



Win-Fit[®] *mc*



FUNÇÃO CEREBRAL

memória / concentração



MENTES QUE BRILHAM

Disponível em **Farmácias e Espaços de Saúde**

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.

ampliphar@ampliphar.com

www.ampliphar.com

www.winfitemc.pt



Acreditamos em Self Care

Com a Zomato começa o Ensino Superior com o pé direito e a barriga cheia!

Depois de um dia de aulas, não há nada melhor do que juntar uns amigos para petiscar qualquer coisa rápida ou para se refrescarem com algumas das bebidas mais saborosas de Lisboa.

Ah... E se ainda não aderiste ao Zomato Pro, não sabes o que andas a perder... Não percas mais tempo (nem dinheiro) e aproveita os descontos exclusivos nos restaurantes aderentes!

A subscrição do Zomato Pro dá-te acesso a descontos exclusivos em centenas de restaurantes, em Lisboa e no Porto, por isso tens muitos por onde escolher!

Texto: Rita Coelho Fotos: Zomato/Adobe Stock

> Eco-Friendly



4,2/5

Las Vegan

Vegetariana

Localização: Rua Cavaleiro de Oliveira, 53B, Arroios
Preço médio para 2pxs: 20 €

> As melhores Tascas da Cidade



4,6/5

Tasquinha do Lagarto

Portuguesa

Localização: Rua de Campolide, 258, Campolide
Preço médio para 2pxs: 20 €



> Esplanadas Zomato Pro



4,2/5

The Club Steakhouse

Bifes, Grelhados, Hamburgueria

Localização: Avenida D. João II, 35, Edifício Infante, Piso 3, Parque das Nações
Preço médio para 2pxs: 50 €

> Cerveja, fino, imperial ou jola? Desde que seja barato...



3,4/5

A Horta

Snacks, Pastelaria, Portuguesa

Localização: Campo Grande, 175
Preço por uma cerveja: 0,60€



4,4/5

Miss Jappa

Japonesa, Sushi

Localização: Travessa do Abarracamento de Peniche, 2-22, Príncipe Real
Preço médio para 2pxs: 40€



3,5/5

Taberna da Baixa

Petiscos, Portuguesa

Localização: Rua dos Fanqueiros, 161, Baixa
Preço médio para 2pxs: 30 €



4,4/5

Amélia

Sobremesa, Sumos, Comida saudável, Snacks

Localização: Rua Ferreira Borges, 101, Campo de Ourique
Preço médio para 2pxs: 20 €



3,4/5

Pato Real

Snacks, Portuguesa

Localização: Avenida de Berna, 27, Praça de Espanha
Preço por uma cerveja: 0,60€



4,4/5

Ela Canela

Comida saudável, Vegetariana

Localização: Rua Azeito Greco, 74B, Campo de Ourique
Preço médio para 2pxs: 25€



4,0/5

As Bifanas do Afonso – Covense

Petiscos, Snacks

Localização: Rua da Madalena, 146, Sé
Preço médio para 2pxs: 8 €



3,8/5

Caco, o Original

Madeirense, Hamburgueria

Localização: Estrada de Benfica, 540B
Preço médio para 2pxs: 30€



3,8/5

100 Montaditos

Tapas, Espanhola

Localização: Várias localizações com happy hour
Preço por uma cerveja: 1€

NOVIDADES Fresquinhas

Novo

SUMOL
LARANJAS
DO
Algarve

#ORGULHOSAMENTESUMOL



Chegaste ao Ensino Superior, atinge novas metas com o **Desporto Universitário!**

Conciliar a exigência dos estudos e a disciplina que implica praticar regularmente um desporto, não é uma tarefa fácil. A pensar nos jovens desportistas que chegam ao Ensino Superior foi criado, em abril de 2019, o Estatuto do Estudante Atleta do Ensino Superior que contou com a colaboração do Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas, do Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos e da Federação Académica do Desporto Universitário.

Texto: Rita Coelho Fotos: Adobe Stock/11001



SENTIR-SE
BEM
NÃO TEM
PREÇO



WWW.FITNESSHUT.PT



De forma a promover a tão necessária conciliação entre os planos de estudo, as aulas, os treinos, e a prática desportiva no Ensino Superior, foram criadas condições especiais para os jovens atletas, tais como:

- ▶ Ter prioridade na escolha de horários e turmas;
- ▶ Faltar por participação em competições oficiais;
- ▶ Ver alteradas datas de testes exames ou frequências, quando coincidem com datas de competições;

Para André Reis, Presidente da Federação Académica do Desporto Universitário (FADU) – entidade que gere o desporto universitário a nível nacional –, **“os benefícios já bem conhecidos de praticar exercício físico regular são essenciais, também para o sucesso académico com maior impacto no Ensino Superior, onde a exigência é maior que nos outros níveis de ensino”**.

André Reis destaca ainda as vantagens para os jovens com uma carreira desportiva, conciliarem-na com os estudos superiores **“O mundo está cada vez mais competitivo e, nesse contexto, naturalmente que as pessoas mais qualificadas têm maior probabilidade de atingirem postos de trabalho com níveis remuneratórios mais altos.”** por outro lado, **“temos de ter consciência de que a carreira desportiva de um atleta não é constante. O nosso corpo a partir de determinada idade, deixa de dar as respostas necessárias para nos mantermos em competição. Simultaneamente a percentagem de atletas que conseguem tornar-se profissionais é muito reduzida. (...) Por tudo isto, conciliar a carreira desportiva com os estudos superiores é extremamente importante.”**

Qual a modalidade que podes praticar no Ensino Superior?

Atualmente a FADU tem um universo de cerca de 50 modalidades, entre coletivas e individuais, e atribui mais de 300 títulos de campeão nacional universitário.

Há modalidades que não é preciso mencionar – como o andebol, o futebol, o voleibol o basquetebol, há muitos outros que provavelmente desconheces que podes praticar como:

- ▶ Bodyboard
- ▶ Ciclismo
- ▶ Canoagem
- ▶ Futevolei
- ▶ Golfe
- ▶ Karting
- ▶ Padel
- ▶ Snowboard
- ▶ Xadrez





**CHOCOLATE,
PEANUT BUTTER
AND...**

...anything but ordinary

*chocolate e manteiga de amendoim

Reese's

Como entrar no universo do desporto académico?

Os estudantes que queiram entrar neste universo do desporto universitário deverão em primeiro lugar informar-se junto do seu clube FADU (Associação Académica, Associação de Estudantes ou Instituição de Ensino Superior) das possibilidades de participação ou nas modalidades que lhes interessarem, e têm também ao dispor os contactos da FADU no site oficial, para esclarecer eventuais dúvidas.

A FADU é uma federação multidesportiva, com o propósito de organizar o desporto universitário em nas dimensões - desportiva, educativa e social – que pretende através das várias atividades que organiza, fomentar a competição, o convívio e intercâmbio de estudantes das várias instituições de Ensino Superior dentro e fora de Portugal.

O calendário desportivo universitário acompanha o calendário letivo, exceção feita às provas internacionais como os Europeus, os Mundiais e as Universíadas, que se realizam entre os meses de junho e agosto. Relativamente às provas internas, os Campeonatos Nacionais Universitários (CNU) dividem-se em dois tipos: por qualificação, no caso da maioria das modalidades coletivas em que são apurados os melhores dos três campeonatos regionais: os Campeonatos Universitários de Lisboa (CUL), os Campeonatos Académicos do Porto (CAP) e os Campeonatos da Zona Norte-Centro-Sul, onde competem as equipas que não se inserem em Lisboa e Porto e diretos, no caso das modalidades individuais.

Existem ainda, do total de 50 modalidades organizadas pela FADU, aquelas que não estão enquadradas em nenhuma das competições regionais. Nessas é organizada uma prova nacional, diretamente nos CNU. Para os vencedores dos campeonatos nacionais, há também a recompensa de representar Portugal e o seu clube nos Campeonatos Europeus Universitários.

Existem ainda as Universíadas, os Jogos Mundiais Universitários, o maior evento desportivo universitário. Realizam-se de dois em dois anos e concentram os Campeonatos Europeus Universitários de modalidades coletivas e seis modalidades individuais. Alguns atletas que nela competiram, participaram mais tarde, nos Jogos Olímpicos. As Universíadas são transmitidas na Eurosport.

Por último, nos Campeonatos Mundiais e nas Universíadas os atletas portugueses que marcam presença são escolhidos pela FADU e pela federação desportiva de cada modalidade.

Como parceiro regional, a FADU conta com a Associação Desportiva do Ensino Superior de Lisboa (ADESL) criada pelas Associações de Estudantes do Ensino Superior de Lisboa (AAEE), para dinamizar e gerir o Desporto no Ensino Superior de Lisboa – DESL está aberta à integração nas suas atividades de todos os estudantes do Ensino Superior da área metropolitana de Lisboa, abrangendo um universo de cerca de 90 estabelecimentos de Ensino Superior e mais de 140.000 estudantes.

A ADESL tem como principal foco os campeonatos universitários em Lisboa, divididos pela 1ª e 2ª divisão e ainda outras provas como:

- ⊗ Supertaça Lisboa
- ⊗ Taça das Direções
- ⊗ Corrida Universitária de Lisboa

Organizam ainda três competições internacionais:

- ⊗ Campeonatos Europeus Universitários
- ⊗ Campeonatos Mundiais Universitários
- ⊗ EUSA Games (organizados em 2018 em Coimbra)

Do Desporto Universitário para os Jogos Olímpicos

Exemplos de persistência, esforço e sucesso! Conhece alguns atletas que passaram pelo Desporto Universitário e integraram as várias comitativas portuguesas dos Jogos Olímpicos.

- ⊗ Diogo Branquinho (Andebol)
- ⊗ Humberto Gomes (Andebol)
- ⊗ Rui Silva (Andebol)
- ⊗ Miguel Martins (Andebol)
- ⊗ Naide Gomes (Atletismo)
- ⊗ Rui Bragança (Taekwondo)
- ⊗ Tatiana Costa (Atletismo)
- ⊗ Francisca Laia (Canoagem)
- ⊗ Telma Monteiro (Judo)
- ⊗ Evelise Veiga (Atletismo)
- ⊗ Francisco Belo (Atletismo/Lançamento do peso)
- ⊗ Fernando Pimenta (Canoagem)
- ⊗ Nelson Évora (Atletismo/Triplo salto)
- ⊗ Jessica Augusto (Atletismo)
- ⊗ Sara Moreira (Atletismo)
- ⊗ Patrícia Mamona (Atletismo/Triplo salto)
- ⊗ Susana Feitor (Atletismo)
- ⊗ Nuno Borges (Ténis)
- ⊗ Filipa Martins (Ginástica)
- ⊗ Ana Catarina Monteiro (Natação)
- ⊗ Carlos Nascimento (Atletismo)
- ⊗ Raquel Queirós (Ciclismo)
- ⊗ Carla Salomé Rocha (Atletismo)
- ⊗ Marta Onofre (Atletismo)
- ⊗ Cátia Azevedo (Atletismo)
- ⊗ Alexis Santos (Natação)



Alguns jogadores de futsal em destaque:

- ⊗ André Coelho
- ⊗ Pedro Cary
- ⊗ André Sousa
- ⊗ Nilson
- ⊗ Tiago Brito
- ⊗ Bebé
- ⊗ Vítor Hugo
- ⊗ Fábio Cecílio
- ⊗ Jorge Braz (seleccionador)

ROCKPORT

**NOVAS ROTINAS,
UM NOVO CONFORTO.**



rockport.pt

30% DESCONTO

*Exclusivo online, com o código:

BACKATIT

*Oferta válida até 31.10.2021 em compras realizadas em rockport.pt. Não acumulável com outras promoções, vales ou cupões.

Vamos ter
Caloiros
aos Molhos.



Vida de Estudante
#ÉnaPortugália

APP    www.portugalia.pt

Fotografia meramente ilustrativa.



PORTUGÁLIA
Balcão