



ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
DE LISBOA



# PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTAL

Mandato 2020/2021

Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa

[geralaeeslx@gmail.com](mailto:geralaeeslx@gmail.com)

Campus de Benfica do IPL, 1549-003 Lisboa

**Publicação:**

Dezembro de 2020

©Todos os direitos reservados à Associação de Estudantes da Escola Superior de  
Educação de Lisboa

## **FICHA TÉCNICA**

Proprietário e editor:

Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa

Campus de Benfica do IPL

Edifício P3

1500-003 Lisboa

Portugal

[geralaeeselx@gmail.com](mailto:geralaeeselx@gmail.com)

Coordenação: Direção-Geral da Associação de Estudantes da Escola Superior de  
Educação de Lisboa

## **GLOSSÁRIO**

AE - Associação de/dos Estudantes

AG - Assembleia Geral

AAEE - Associações Académicas e de Estudantes do Ensino Superior

aeESELx – Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa

Associativas

FAIPL – Federação Académica do Instituto Politécnico de Lisboa

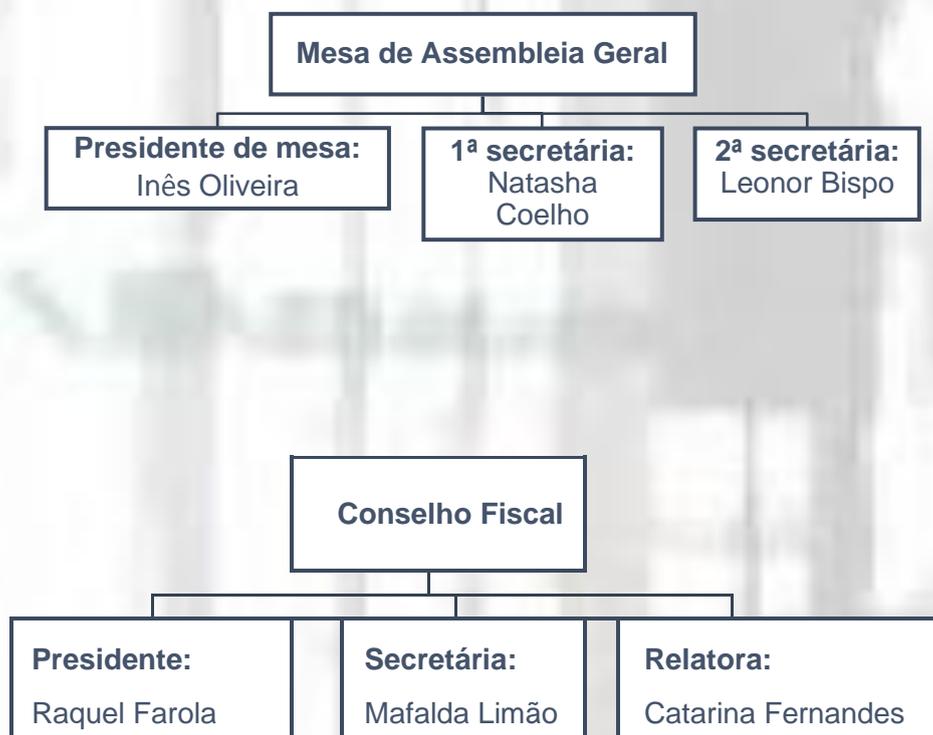
FAL - Federação Académica de Lisboa

FNAEESP – Federação Nacional de Associações de Estudantes do Ensino Superior  
Politécnico

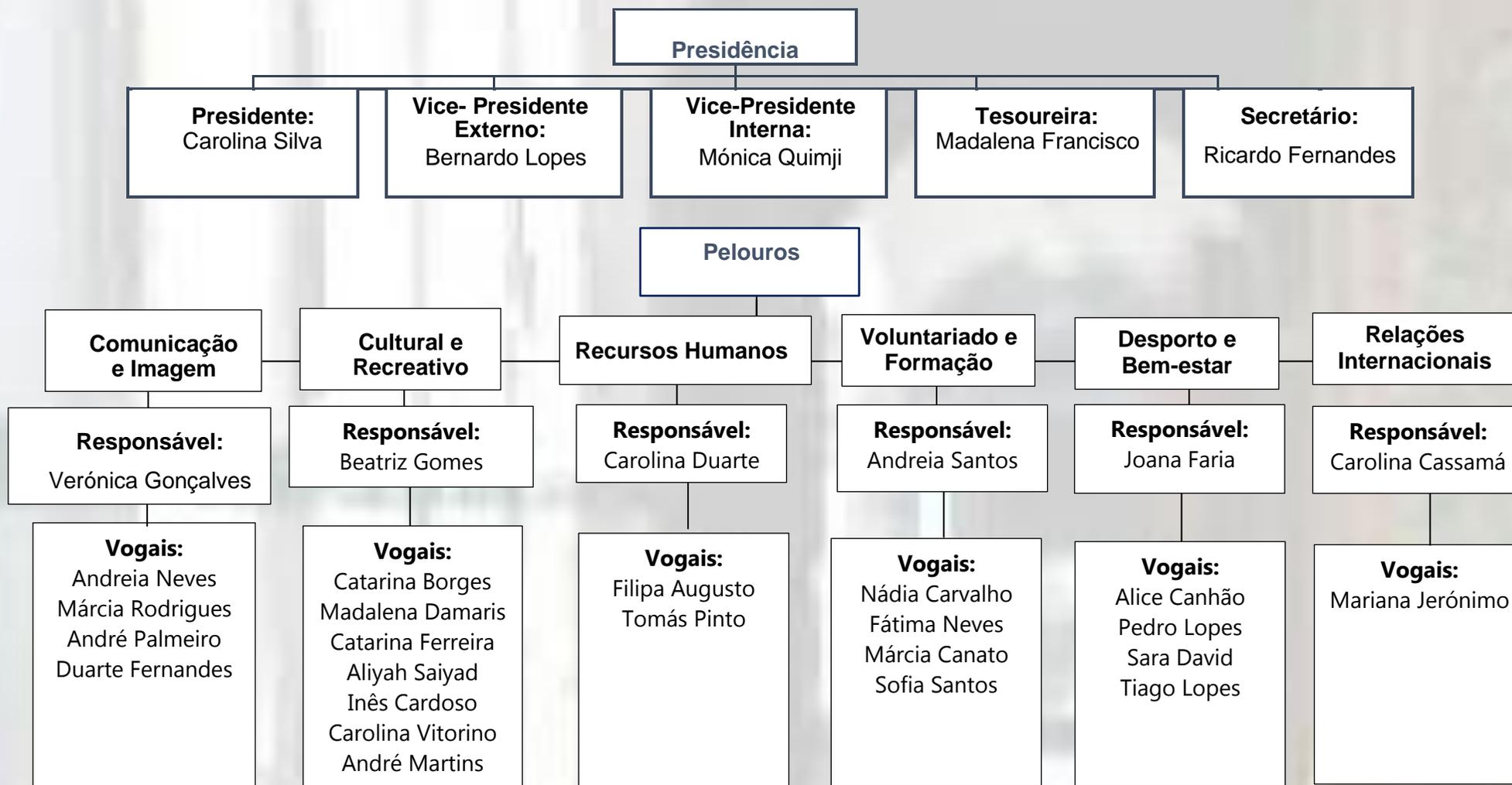
IES - Instituição de Ensino Superior

IPL – Instituto Politécnico de Lisboa

## ORGANOGRAMA



Plano de Atividades e Orçamental – Mandato 2020/2021



Plano de Atividades e Orçamental – Mandato 2020/2021

**Colaboradores**

**Responsável:**

Tomás Pinto

Miguel Lá Féria

Ana Simões

Beatriz Ramos

Mafalda Desirat

## Índice

<b>1. Órgãos Sociais.....</b>	<b>100</b>
1.1 Presidência.....	10
1.2 Mesa de Assembleia Geral.....	10
1.3 Conselho Fiscal.....	10
<b>2. Mensagem da Presidente .....</b>	<b>11</b>
<b>3. A Associação de Estudantes da ESELx .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 COMUNICAÇÃO EM IMAGEM E VÍDEO .....</b>	<b>13</b>
REVISTA CULTURAL E DE EVENTOS DA AEESELX .....	13
CONCURSO DE CRIATIVIDADE.....	14
<b>3.2 CULTURAL E RECREATIVO.....</b>	<b>16</b>
GRUPO DE TEATRO DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE LISBOA (GTESELx).....	17
DESTAQUE CULTURAL .....	17
WORKSHOP DE ESCRITA CRIATIVA .....	19
MESES TEMÁTICOS .....	20
CONVÍVIO DO CALOIRO .....	24
JOGOS DA SEDE III .....	25
QUEIMA DAS FITAS .....	26
FESTAS TEMÁTICAS .....	27
VIAGENS DE TURMA .....	27
GALA ESELx .....	28
<b>3.3 DESPORTO E BEM ESTAR .....</b>	<b>29</b>
COLHEITA DE SANGUE .....	30
WORKSHOPS/FORMAÇÕES .....	31
FIM DE SEMANA DESPORTIVO .....	32
ESTUDANTE PORTA A PORTA .....	32

TORNEIO DE MATRAQUILHOS .....	33
<b>3.4 RECURSOS HUMANOS.....</b>	<b>34</b>
ATIVIDADES SÓCIO-OCUPACIONAIS DE ENRIQUECIMENTO (ASE) .....	34
O CALENDÁRIO DA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES .....	35
JANTARES DE MANJEDOURA DA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES .....	36
<b>RELAÇÕES INTERNACIONAIS .....</b>	<b>37</b>
EVENTOS DE ESCLARECIMENTO .....	38
BUDDY PROGRAM .....	39
CULINÁRIA INTERNACIONAL .....	41
DIVULGAÇÃO DOS CURSOS DE LÍNGUAS (CLIC-IPL) E PROJETO MENTORADO .....	42
DIVULGAÇÃO DOS EVENTOS DA ESN LISBOA (ERASMUS STUDENT NETWORK) .....	43
DIVULGAÇÃO DE PUBLICAÇÕES VIA REDES SOCIAIS .....	44
<b>VOLUNTARIADO E FORMAÇÃO.....</b>	<b>45</b>
A CULTURA ESTÁ EM CRISE .....	46
CICLO DE PALESTRAS SOBRE MÉTODOS DE ENSINO ALTERNATIVOS .....	47
FEIRA DO VOLUNTARIADO .....	47
MUSICOTERAPIA .....	49
WEBINAR SOBRE SEXUALIDADE E ASSÉDIO SEXUAL .....	50
WEBINAR SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA .....	51
WEBINAR SOBRE ABUSO SEXUAL INFANTIL .....	52
WORKSHOP SOBRE MEDITAÇÃO E YOGA PARA CRIANÇAS .....	52
WORKSHOP ANIMAÇÃO PARA IDOSOS .....	53
WORKSHOP EDUCAR PARA A FELICIDADE .....	54
PALESTRA SOBRE A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR E DOS ESPAÇOS LIVRES .....	55
WORKSHOP ESCRITA DE CANÇÕES .....	56
FORMAÇÃO SOBRE PEDAGOGIA DE EMERGÊNCIA .....	56
WORKSHOP DE PINTURA DIGITAL .....	57
WORKSHOP DE DESENHO .....	58
DEBATE SOBRE DESPERDÍCIO ALIMENTAR .....	59

## **1. Órgãos Sociais**

### 1.1 Presidência

Presidente– Carolina Silva

Vice-Presidente Externo- Bernardo Lopes

Vice-Presidente Interna- Mónica Quimji

Tesoureira – Madalena Francisco

Secretário da Presidência – Ricardo Fernandes

### 1.2 Mesa de Assembleia Geral

Presidente – Inês Costa Oliveira

1ª secretária – Natasha Coelho

2ª secretária – Leonor Bispo

### 1.3 Conselho Fiscal

Presidente –Raquel Farola

Secretária – Mafalda Limão

Relatora – Catarina Fernandes

## **2. Mensagem da Presidente**

Caríssimos,

A Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa existe desde 1988 com o intuito de servir a comunidade estudantil com o principal objetivo de representar e defender os seus interesses. A Associação de Estudantes procura ativamente defender os mesmos e dar respostas às suas necessidades e expetativas.

Temos como objetivo dar continuidade ao trabalho realizado pelas Associações de Estudantes Cessantes de aproximar a AE aos alunos através da nossa comunicação por imagem e vídeo, atividades culturais e recreativas, desportivas e cursos que possam providenciar todas as ferramentas para o sucesso da formação dos estudantes.

Achamos necessário e importante que cada vez mais os jovens se tornem ativos e com iniciativa, como objeto de mudança para a sociedade. Com a Representação Externa queremos ser um mediador para as necessidades e vontades dos jovens estudantes, dando voz a todos e procurando garantir os seus interesses e um ensino superior de qualidade. Desta forma, daremos importância ao trabalho realizado com as estruturas representativas das Associações de Estudantes como a Federação Académica de Lisboa, Federação Académica do Instituto Politécnico de Lisboa e a Federação Nacional das Associações de Estudantes do Ensino Superior Politécnico.

Carolina Silva,

Presidente da Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa

### **3. A Associação de Estudantes da ESELx**

A Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa integra três órgãos sociais – Direção, Mesa de Assembleia Geral e Conselho Fiscal. Com o objetivo de representar todos os estudantes da sua instituição, foi fundada a 4 de novembro de 1988. A Direção da AEESELx constituída pelos seis pelouros deve elaborar um Plano de Atividades Orçamental (PAO) no início do seu mandato e tomar decisões fundamentadas, tendo sempre em conta o interesse dos estudantes da sua IES. A Mesa de Assembleia Geral tem a responsabilidade de comunicar a todos os alunos da ESELx as mais importantes informações que lhes são respeitantes, incluindo-os na votação de algumas. Recai sobre o Conselho Fiscal o comprometimento de fiscalizar as contas da associação com o intuito de verificar se o dinheiro pertencente a esta associação está a ser utilizado em prol dos estudantes da instituição. Desta forma, o alcance de todos os objetivos da associação é inerente ao trabalho realizado pelo conjunto de alunos que estão unidos e empenhados em alcançá-los. Cabe a cada um dos elementos motivar-se e motivar os seus colegas a lutar pelas necessidades e interesses dos alunos da ESELx.

Durante o próximo mandato, a AEESELx ambiciona aproximar a Associação de Estudantes dos alunos através da comunicação e imagem, atividades culturais, desportivas e do âmbito da responsabilidade social e sustentabilidade. Para além disso, a Representação Externa continuará a ser uma prioridade junto da Federação Académica do Instituto Politécnico de Lisboa, da Federação Nacional de Associações de Estudantes do Ensino Superior Politécnico e da Federação Académica de Lisboa, com o objetivo de representar externamente os interesses dos estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa. Por fim, compromete-se a dar um passo para o futuro.

### **3. 1 COMUNICAÇÃO EM IMAGEM E VÍDEO**

O pelouro de Comunicação em Imagem e Vídeo tem como finalidade conectar os estudantes à Associação de estudantes da ESELx, comunicando todos os eventos e atividades realizados pela AEESELx, através das redes sociais, cartazes e outros meios de comunicação possível.

Objetivos do pelouro:

- Promover uma comunicação confiável e apelativa de forma a cativar e promover aos alunos da ESELx eventos e atividades realizadas pela AEESELx
- Garantir que todas as informações cheguem até aos estudantes de forma assertiva e verídica.
- Existir uma interação entre os estudantes através das redes sociais da associação de estudantes.

#### **REVISTA CULTURAL E DE EVENTOS DA AEESELX**

A revista cultural é uma publicação mensal onde o principal objetivo seria comunicar aos estudantes o que é a AEESELx, dando a conhecer os diferentes pelouros existentes através de temáticas e entrevistas, desse mês, feitas pelo pelouro. Assim este projeto teria parceria com todos os outros pelouros da AEESELx, onde cada um irá recolher e escrever o conteúdo a ser publicado sobre o seu respetivo pelouro, passando por fim para o pelouro de comunicação, som e imagem.

O pelouro de comunicação irá ficar responsável pela gestão tanto a nível de

conteúdo a ser publicado, recebendo os conteúdos escritos pelos outros pelouros, mas também pela elaboração da estética e pela parte gráfica da revista.

A publicação deste suporte informativo seria feita mensalmente impressa e online, sendo que devido ao nível monetário e ambiental iria ser impresso apenas um exemplar e em papel reciclável. Ainda iríamos apelar à leitura do exemplar online através de publicações em redes sociais a informar do link para a leitura da mesma e também através de QR Codes do site em cartazes e/ou na capa dos exemplares impressos.

Público-alvo:

- Toda a comunidade estudantil da Escola Superior de Educação de Lisboa.

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;

Localização:

- Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

- 70€ para impressão dos cartazes

## **CONCURSO DE CRIATIVIDADE**

O concurso de criatividade seria um evento onde todos os alunos da ESELx pudessem participar com um projeto individual, sendo que este se encontra inserido numa das vertentes artísticas, de design ou de escrita.

O tema seria livre para todas as categorias, sendo que algumas temáticas não serão aceites como política, religião ou temáticas que promovam comportamentos violentos.

Dentro das várias categorias, onde dentro de cada seria permitido trabalhos como:

- **Design gráfico/comunicação** – Permitido um cartaz, revista ou tipografia inspirado no tema;
- **Design de Produto** – Projeto de um produto para melhorar a ESELx (por exemplo bancos de jardins);
- **Escrita** – Tudo que esteja dentro do ramo da escrita, como um poema, uma pequena história (no máximo 10 páginas);
- **Escultura**
- **Pintura/Desenho** – Pode ser feito tanto em digital como tradicional;
- **Multimédia** – Tudo que seja imagem e multimédia como fotografia, vídeos ou só som (por exemplo uma música);

Este concurso iria decorrer 3 semanas antes do Festival Cultural (organizado pelo pelouro Cultural e Recreativo) sendo que depois os vencedores de cada categoria iriam ser expostos no festival como prémio. A organização e escolha dos vencedores seria feita pelos pelouros de Comunicação em Imagem e Vídeo e Cultural e Recreativo.

Público-alvo:

- Alunos e comunidade da Escola Superior de Educação de Lisboa;

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;
- Parceria com o pelouro Cultural e Recreativo com o projeto do festival cultural.
- Alunos participantes do concurso

Localização:

- Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

---

## 3.2 CULTURAL E RECREATIVO

O pelouro Cultural e Recreativo pretende promover eventos culturais e recreativos que promovam o bom ambiente e o convívio entre os vários estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa (ESELx), dando assim continuidade ao trabalho iniciado no ano cessante.

Desta forma queremos proporcionar aos estudantes a possibilidade de integrarem de forma ativa um amplo e dinâmico plano de atividade. Pretendemos também dar destaque a trabalhos produzidos pelos alunos da ESELx.

Objetivos do pelouro:

- Promover a importância da cultura na formação e educação de todos os estudantes da ESELx;
- Proporcionar aos estudantes da ESELx eventos de caráter cultural e artístico proporcionando momentos de lazer e convívio;
- Fomentar a participação dos estudantes nestes eventos de forma a desenvolver a(s) sua(s) vertente(s) artística(s).
- Garantir aos estudantes da ESELx um ambiente de conforto e bem-estar;
- Receber e integrar os novos e mais antigos alunos da instituição através da diversidade de eventos;
- Promover o convívio e partilha de experiências em diferentes formatos.

## **GRUPO DE TEATRO DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE LISBOA (GTESELx)**

O Grupo de Teatro da ESELx foi um dos objetivos concretizados no ano cessante, ao qual pretendemos dar continuidade neste presente ano letivo. O projeto foi iniciado pela Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa (AEESELx) mas o grupo é independente e gerido pelos seus membros.

O grupo é constituído por estudantes da ESELx, mas tem o intuito e objetivo de chegar a toda a comunidade estudantil do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL).

À semelhança do ano cessante, pretendemos voltar a disponibilizar formação aos novos e antigos membros, para que desta forma possam continuar a evoluir de forma individual e coletiva. Este ano queremos também estabelecer novas parcerias, com companhias de teatro, que possam de certa forma proporcionar aos membros do grupo de teatro, novas experiências e uma maior aproximação à área artística, seja através de visitas guiadas aos bastidores, assistir a ensaios abertos ou conversas com os atores.

Público-alvo: Toda a comunidade estudantil do IPL

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;
- Formador Externo, Parceria com a Escola Superior de Teatro e Cinema;
- Parceria com companhias de teatro.

Localização: Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento: 200€ para formação e futuras parcerias

## **DESTAQUE CULTURAL**

O destaque cultural é uma iniciativa que tem como objetivo principal sensibilizar os

estudantes para as diversas áreas e expressões artísticas. Este destaque cultural consiste na procura de instituições que tenham como objetivo aumentar o seu público jovem. Neste seguimento iremos restabelecer alguns contactos e procurar novas instituições que atuem nas mais diversas vertentes culturais e artísticas como teatro, música, dança, cinema, performance, exposições, livros e podcasts. O estabelecimento de parcerias entre estas instituições e a AEESELx irá permitir a oferta de descontos para os alunos da ESELx, desta forma encaramos o papel de mediadores na medida em que estabelecemos o contacto entre o público e o objeto artístico.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELX;
- Possíveis parceiros - Teatro D. Maria II, Teatro Nacional São Carlos, Teatro da Trindade, Teatro Villaret, Teatro Municipal Olga Cadaval, Teatro Politeama, Teatro Independente de Oeiras, Capitólio, Coliseu dos Recreios, Musa, Apolo - Danças de Salão, Aia Dança, Cinemateca, Cinema São Jorge, CCB, Maat, Museu do Traje, Museu do Oriente, Gulbenkian, Padrão dos Descobrimentos, Auditório Carlos Paredo (Junta de Freguesia de Benfica), entre outros.

Orçamento:

- Não será necessário haver um orçamento, uma vez que não teremos que pagar por qualquer tipo de serviço, apenas iremos pedir descontos individuais ou de grupo, para o usufruto de toda a comunidade da ESELx;

Localização:

- Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa.

## **WORKSHOP DE ESCRITA CRIATIVA**

Através da criação de um workshop de escrita criativa pretende-se dar aos estudantes da ESELx, a possibilidade de explorarem a sua imaginação, criatividade e capacidade de escrita. O workshop de escrita criativa irá consistir num conjunto de sessões, em regime misto, onde o formador irá dinamizar algumas atividades e exercícios que visam a estimulação criativa da escrita.

Após a conclusão do workshop de escrita criativa, os participantes terão oportunidade de participar num concurso online, nas redes sociais da AEESELx, onde poderão partilhar as suas criações a toda a comunidade escolar e não escolar da Escola Superior de Educação de Lisboa. Todos os seguidores das redes sociais da AEESELx, vão poder votar nas suas três ou cinco obras favoritas, que serão depois apresentadas a um grupo de jurados que irá avaliar e decidir um vencedor. O grupo de jurados (constituído por alunos e corpo docente da ESELx) será posteriormente escolhido.

As apresentações das criações, aos jurados, será realizada através de uma sessão presencial, no Salão Nobre, apenas com as pessoas estritamente necessárias, (de acordo com todas as normas da DGS, e da direção da ESELx), e também será transmitida em simultâneo nas redes sociais da AEESELx, ou numa sessão via zoom.

A criação vencedora será publicada na revista da AEESELx, em formato papel e online, no site da ESELx, e também será exposta nas instalações da ESELx, (mediante autorização prévia).

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;
- Formador Interno (Professores da ESELx);
- Corpo docente da ESELx;
- Comunidade Estudantil da ESELx;
- Convidados exteriores à comunidade da ESELx;
- Parceria com o pelouro de Comunicação em Imagem e Vídeo no projeto da revista da AEESELx.

Orçamento:

- Poderá existir algum tipo de gasto caso tenhamos de pagar por algum serviço externo. Valor estimado 100€.

Localização:

- Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa.

## **MESES TEMÁTICOS**

Os meses temáticos pretendem ser dinamizados pelo pelouro durante os vários meses que constituem o presente ano letivo, com início em dezembro e término em maio.

A presente atividade tem como principal objetivo dar a conhecer à comunidade estudantil da Escola Superior de Educação de Lisboa alguns acontecimentos importantes do nosso país e do mundo. Desta forma consideram-se os seguintes temas para os vários meses:

- Janeiro - Sensibilização para a luta contra o HIV-SIDA celebrado no dia 1 de dezembro. A sensibilização consiste num rastreio aos alunos, e de uma palestra presencial (caso se verifique condições favoráveis à sua realização), e que será também transmitida via zoom. A atividade está agendada para decorrer na primeira semana do mês (4 a 8 de janeiro);

- Sensibilização para as questões políticas, que vão ao encontro das eleições autárquicas que se realizar-se-ão no dia 24 de janeiro de 2021. A sensibilização consiste num conjunto de palestras online (restrita, apenas para quem se inscreve) com vários representantes de partidos políticos, que visam esclarecer os alunos para questões políticas, assim como aproximá-los da situação política atual do nosso país.

A atividade está agendada para decorrer na semana de 18 a 22 de janeiro.

- Fevereiro: Semana cultural, que será uma semana dedicada aos alunos de Erasmus que acabaram de chegar à ESELx no mês de fevereiro. O objetivo é aproximarmos os alunos de Erasmus com os restantes alunos da ESELx, fazendo com que se sintam parte integrante da comunidade estudantil. A semana cultural consiste em contactar alunos que estejam interessados em apresentar um pouco da cultura do seu país de origem, apresentando algumas tradições, monumentos e locais mais conhecidos mundialmente, comidas típicas, músicas, diferenças entre o país de origem e o país de acolhimento, e as coisas que acharam mais estranhas no país de acolhimento. Caso não seja possível a realização da semana cultural presencialmente, as atividades/partilhas serão feitas de forma online. Os alunos de Erasmus terão a oportunidade de tomar controlo das redes sociais da AEESELx, podendo assim partilhar aspetos importantes supramencionados.

A atividade está agendada para decorrer na semana de 22 a 26 de fevereiro.

- Março: Sensibilização para as questões de igualdade e inclusão. Onde serão abordados temas como as necessidades especiais, o feminismo e direito das mulheres, LGBTQIA +, racismo, hipoacusia e transtorno do espectro do autismo. A sensibilização irá ser constituída por palestras realizadas no âmbito dos temas supramencionados. Estas palestras acontecerão de forma presencial (caso se verifique condições favoráveis à sua realização), mas também será transmitida via zoom (de forma restrita, apenas para aqueles que se inscreverem).

A atividade ainda não tem datas definidas.

- Abril: Sensibilização para as questões ambientais. Serão abordados temas associados às questões ambientais. Estas palestras acontecerão de forma presencial e online (através das redes sociais da AEESELx, ou via zoom).

A atividade ainda não tem datas definidas.

- Maio: Sensibilização para questões artísticas, com a realização do Festival Cultural. O festival cultural irá realizar-se de forma presencial (caso se verifique condições favoráveis à sua realização). Todas as restantes atividades, palestras e debates acontecerão de forma presencial e/ou zoom.

A atividade ainda não tem datas definidas.

Em cada mês serão dinamizadas atividades, palestras e debates e um festival de forma presencial (caso se verifique condições favoráveis à sua realização, de acordo com todas as normas da DGS e da direção da ESELx) ou online, que dizem respeito aos temas supramencionados. No decorrer destes meses o pelouro pretende que toda a comunidade escolar participe de forma ativa e consciente.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELX;
- Formadores e entidades externas;
- Parceria com Pelouro das Relações Internacionais.

Orçamento:

- Valor estimado 50€, poderão estar implicados os pagamentos aos formadores, palestrantes e entidades parceiras.

Localização:

- Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa, caso não haja condições favoráveis à sua realização de forma presencial, os meses temáticos serão realizados de forma online, através do regime misto.

### **FESTIVAL CULTURAL**

O festival cultural é uma atividade inserida no projeto dos meses temáticos, a ser realizado no mês de maio. Este festival consiste na demonstração por parte dos alunos da ESELx os seus trabalhos artísticos, sejam eles artes plásticas, artes visuais, teatro, dança, cinema, performance, entre outros. Este festival irá realizar-se em dois dias, dividindo-se em três sessões, a primeira numa sexta-feira durante o dia, a segunda nessa mesma sexta-feira à noite e a terceira, sábado à noite.

O festival começaria na entrada da ESELx perto da Escola Superior de Música de Lisboa (ESML) onde o público seria depois guiado até ao interior do edifício da ESELx, onde em cada sala, se pode assistir a um espetáculo de música, dança, teatro, cinema ou ainda uma exposição. Desta forma não existirá ajuntamentos de pessoas. Depois de assistir a todas as atuações, o grupo será levado até a parte exterior do edifício, perto do P3 onde acontecerá um concerto e um pequeno momento de convívio, com comes e bebes.

A atividade acontecerá de forma presencial caso se verifique condições favoráveis à sua realização, e de acordo com todas as normas da DGS e da direção da ESELx. Caso não se verifique condições para a sua realização presencial o festival será realizado de forma online.

Público-alvo:

- Toda a comunidade do IPL

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELX

- Alunos da ESELx
- Entidades Parceiras
- Pelouro da Comunicação e Imagem

23

Orçamento:

- Valor estimado 20€, poderão estar implicados gastos com entidades parceiras.

Localização:

- Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa/online

### **CONVÍVIO DO CALOIRO**

De modo a substituir o “Jantar do Caloiro” realizado nos anos anteriores com o objetivo de preservar as boas relações anteriormente construídas com as Atividades de Integração Académicas (AIA), o Pelouro Cultural e Recreativo pretende criar este evento via zoom, criando atividades para que os participantes se conheçam melhor, visto não haver AIA’s em prática.

Público-Alvo:

- Estudantes da ESELx

Recursos Humanos e Parceiros:

- Parceria com Pelouro da Comunicação;
- Parceria com Dux Veteranorum e Comissão de Integração Académica;
- DJ;
- Parceria com Tuna da ESELx.

Localização:

- Escola Superior de Educação de Lisboa

### **JOGOS DA SEDE III**

24

Reconhecendo o evento como o mais esperado pelos estudantes, pretende-se continuar o projeto previamente desenvolvido, dinamizando a 3ª edição dos Jogos Da Sede, visto que no mandato cessante não foi possível realizar-se, devido ao estado de pandemia em que se encontrava o país.

Este evento consiste numa festa noturna de bar aberto, com vários jogos dispersos pelo recinto, em que as turmas competem umas contra as outras de modo a ser encontrado um curso vencedor.

Aqui encontra-se uma oportunidade de aproximação entre os cursos, e do próprio curso em si, sendo este um evento aberto a todas as pessoas que queiram participar.

Este evento só acontecerá caso haja alterações das medidas da DGS referentes à Pandemia Covid-19.

#### Público Alvo:

- Estudantes da ESELx
- Amigos e Familiares dos estudantes da ESELx

#### Recursos Humanos e Parceiros:

- Parceria com o Pelouro da Comunicação;
- Segurança;
- Sagres.

#### Localização:

- Escola Superior De Educação de Lisboa

## **QUEIMA DAS FITAS**

25

A Queima das Fitas é um marco festivo para qualquer estudante, sendo da região da Grande Lisboa ou fora dela. O auge desta semana é a cerimónia da queima das fitas, onde a presença de alunos finalistas é bastante grande. Ao participarmos neste marco, procuramos marcar presença numa festa onde o foco de atenção vai incidir nos estudantes, especialmente nos finalistas.

Devido à pandemia existente não foi possível realizar este evento com os finalistas de 2019/2020. Iremos averiguar se os finalistas, agora licenciados, iriam aderir se fosse feito algum tipo de cerimónia permitida pela DGS.

No presente ano letivo, a cerimónia será realizada normalmente mediante a alteração de medidas da DGS referentes à proibição de atividades não letivas.

Público Alvo:

- Finalistas da ESELx 2019/2020 e 2020/2021
- Amigos e Familiares dos Finalistas

Recursos Humanos e Parceiros:

- Pelouro da Comunicação
- Sagres
- Outros

Localização:

- Escola Superior de Educação de Lisboa

Execução e Calendarização:

- Final do Segundo Semestre

- Drive in para os finalistas de 2020/2021

26

## **FESTAS TEMÁTICAS**

As festas temáticas são eventos com temas pré-definidos, no qual toda a decoração e envolvência será relacionado com o mesmo e os alunos terão de se vestir de acordo com a temática escolhida. Algumas temáticas pensadas: Festa Tuga; Join Sunset; Ballroom dances; Noite de Variedades.

As festas temáticas seriam realizadas presencialmente, caso se verifique condições favoráveis à sua realização. Caso não se verifiquem as festas serão adaptadas para formato online. As atividades ainda não têm datas agendadas.

Público-Alvo:

- Estudantes da ESELx;
- Amigos e Familiares dos estudantes da ESELx.

Recursos Humanos e Parcerias:

- Pelouro da Comunicação
- Escolas Superiores do IPL
- Associação LGBTQ+
- Sagres
- Outros

## **VIAGENS DE TURMA**

Com o objetivo de proporcionar aos estudantes momentos inesquecíveis, as viagens de turma foram criadas para que cada turma, se assim pretender, tenha a nossa ajuda a

27

organizar um fim de semana para criarem mais ligação uns com os outros ao fazerem atividades de grupo e fortalecerem o espírito de grupo.

Público-Alvo:

- Turmas da ESELx;

Recursos Humanos e Parceiros:

- Parceria com o OF Produções.

Execução e Calendarização:

- Final do ano letivo

### **GALA ESELx**

Com o intuito de organizar um evento de cariz mais requintado e formal, propomo-nos a fazer uma Gala da ESELx, onde os alunos teriam de ir com um vestuário mais formal. Para irem à gala, os alunos teriam de se inscrever e pagar um montante (depois definido), com o qual depois tinham direito ao jantar e posteriormente a festa. Esta gala serviria para estimular o espírito académico da comunidade estudantil da ESELx. Pretendia-se que esta atividade fosse feita presencialmente, caso existissem condições favoráveis à sua realização, caso contrário, esta gala teria de ser adaptada, e com um limite máximo de pessoas.

Público-alvo:

- Estudantes da ESELx

Recursos Humanos e Parceiros:

- Parceria com o Pelouro da Comunicação;
- Espaço Académico;

### 3.3 DESPORTO E BEM ESTAR

Em seguimento do mandato cessante, o pelouro do Desporto e Bem-estar tem, este ano, um grande desafio devido à situação pandémica em que nos encontramos. Contudo a possibilidade de integrar o seu plano de atividades na Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa (AEESELx) é um objetivo tendo sempre em conta o bem-estar dos alunos e a sua segurança. Este tem como finalidade a promoção da prática de atividade física e boa nutrição, a promoção do desporto universitário e nomeadamente promover bons relacionamentos interpessoais e sociais entre a comunidade escolar.

A atividade física e uma alimentação equilibrada são essenciais para a promoção da nossa saúde e bem-estar. Além disso são a base para um estilo de vida mais saudável. A atividade física e o desporto praticados de modo regular beneficiam fisicamente, socialmente e mentalmente toda a população, independentemente da idade. Neste caso, e em relação a todo este stresse a que fomos submetidos (COVID-19), as nossas vidas mudaram radicalmente e estamos num ambiente diferente do habitual e, contudo, tivemos de nos adaptar. Com tudo isto e sem desvalorizar os trabalhos académicos, os estágios e as aulas (online e presenciais), a alimentação acaba por ser afetada e nomeadamente a “falta de tempo” para realizar atividade física. Com a prática de atividade física ou desporto é possível uma melhoria na qualidade de vida, reduzir o risco de desenvolvimento de doenças, aumentar a sensação de bem-estar, reduzir os níveis de stress, diminuir o grau de ansiedade, angústia, agressividade e depressão.

O desporto universitário tem vindo a ser desenvolvido pela AEESELx, de forma coesa e enriquecedora, tornando-se num instrumento de formação e educação perante

os alunos da Escola Superior de Educação de Lisboa (ESELx). O reconhecimento por parte dos estudantes e da AEESELx vem reforçar a prática de desporto e a importância de os estudantes mudarem o seu estilo de vida.

Objetivos do pelouro:

- Investir na organização de eventos desportivos que incentivem a prática de exercício físico e de um estilo de vida saudável;
- Garantir que os estudantes da ESELx têm as melhores condições para praticar desporto escolar e outras atividades propostas pelo pelouro;
- Incentivar os alunos a apoiarem e integrarem as equipas da ESELx.

Atividades do pelouro:

Como já referido anteriormente, devido à situação do COVID-19, as atividades serão adaptadas e realizadas de forma a que os alunos possam participar de uma maneira mais segura e organizada possível. Teremos em atenção os materiais utilizados e consequentemente a sua desinfestação sempre que necessário. Também respeitaremos as medidas de segurança em vigor e informaremos os alunos sempre que possível.

### **COLHEITA DE SANGUE**

De modo a promover o ato de doar sangue e dando continuidade a esta ação já realizada no mandato anterior, o objetivo é dar a conhecer a importância de doar sangue e de fazer chegar isso à comunidade da Escola Superior de Educação de Lisboa. Esta atividade estará dividida em duas partes, ou seja, a primeira parte será informar os alunos sobre esta iniciativa e como o poderão fazer, fazendo um esclarecimento e uma sensibilização sobre a temática (esta parte poderá ser meramente informativa ou dada por profissionais de saúde, via zoom, por exemplo). Depois disto, a comunidade da ESELx terá de se inscrever para conseguir realizar a doação. A segunda parte, será

realizada na parte exterior da ESELx, caso assim seja possível, onde estará uma Unidade Móvel disponível para a recolha de sangue.

Público-alvo: comunidade da ESELx

Recursos Humanos e Parceiros: Membros da AEESELx; Profissionais da Promoção da Dádiva

Localização: Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Calendarização: a definir

Orçamento: não será necessário haver um orçamento, pois não teremos que pagar por qualquer tipo de serviço

### **WORKSHOPS/FORMAÇÕES**

Visto que na ESELx existem várias licenciaturas e que a maioria está ligada ao contacto com diversos públicos, achámos pertinente que se realizem pelo menos dois workshops/formações, nomeadamente um de primeiros socorros (suporte básico de vida) e outro sobre saúde mental. Existem no meio da nossa população escolar diversos alunos que sofrem de diversas doenças associadas à saúde mental e o objetivo é ajudar estes alunos e alertar a restante comunidade sobre este tema que ainda é pouco abordado. Estes workshops/formações são realizados em dias e meses distintos e com inscrições prévias, o que poderá condicionar o local e o número de participantes.

Público-alvo: alunos da ESELx

Recursos Humanos e Parceiros: Membros da AEESELx; Profissionais de formação em primeiros socorros e em saúde mental

Localização: Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa ou via zoom

Calendarização: a definir

Orçamento: poderá existir algum tipo de gasto caso tenhamos de pagar por serviços exteriores. Valor estimado de 200€

## **FIM DE SEMANA DESPORTIVO**

Esta atividade tem como objetivo a prática de exercício físico ao ar livre (caminhadas, corridas, passeios ou andar de bicicleta) e o convívio entre estudantes da ESELx e os diversos órgãos da AEESELx. Realizar-se-á aos fins de semana (1 por mês, num sábado ou num domingo) consoante inscrições prévias e a disponibilidade dos alunos.

Público-alvo: alunos da instituição

Recursos Humanos e Parceiros: Membros da AEESELx; Escola Superior de Educação de Lisboa

Localização: Mata de Benfica; Monsanto; entre outros locais a definir

Calendarização: a definir

Orçamento: não será necessário haver um orçamento, pois não teremos que pagar por qualquer tipo de serviço.

## **ESTUDANTE PORTA A PORTA**

Esta iniciativa tem como objetivo auxiliar os alunos da ESELx que se encontram em situação de isolamento devido à COVID-19 e que devido às circunstâncias não se encontram junto dos seus familiares mais próximos e que não se conseguem deslocar para comprar alguns bens essenciais. Assim, o nosso propósito é fazer chegar aos alunos esses bens essenciais que eles necessitam, desde medicamentos à alimentação, assim como proporcionar algum lazer durante o período de isolamento. Esta iniciativa abrange o concelho de Lisboa para assim ser mais fácil o acesso aos alunos.

Para isto acontecer precisamos:

- informar os alunos sobre esta iniciativa (redes sociais da AEESELx);
- disponibilizar contactos onde os alunos podem aceder para ter acesso a toda a informação sobre esta iniciativa e realizarem os seus pedidos;
- recrutar pessoas para participarem neste voluntariado;
- gerar um MBway para facilitar a movimentação de dinheiro;
- ter carro próprio ou passe de transportes

Público-alvo: alunos da instituição

Recursos Humanos e Parceiros: todos os pelouros pertencentes à AEESELx; Escola Superior de Educação de Lisboa; voluntários

Localização: concelho de Lisboa

Calendarização: a definir

Orçamento: este orçamento prevê custos de deslocação que façamos para chegar aos alunos. Valor estimado: 20€

### **TORNEIO DE MATRAQUILHOS**

O torneio de matraquilhos é proposto com o objetivo de consolidar laços entre os estudantes da ESELx e promover o convívio entre os mesmos. O torneio será realizado com todas as devidas condições e anteriormente terão de ser feitas inscrições e equipas (pares). Realizar-se-á consoante o número de participantes. Para ser torneio convém ser 2, 4, 8 ou, na melhor das hipóteses, 16 equipas de forma a realizar o torneio com várias eliminatórias. Caso isso não se confirme sugere-se uma pequena liga com jogos entre todos, com pontos a serem atribuídos por vitórias. A equipa com mais pontos ganhos vence o torneio ou, então, realiza-se uma finalíssima com as duas equipas mais vitoriosas.

Público-alvo: alunos da instituição

Recursos Humanos e Parceiros: Membros da AEESELx; Parceria com o pelouro Cultural e Recreativo da AEESELx.

Localização: Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa (Edifício P3)

Calendarização: A definir

Orçamento: poderá existir algum tipo de gasto relativamente à compra dos prémios. Valor estimado de 50€

### **3.4 RECURSOS HUMANOS**

A partir de formações, recrutamento, práticas de integração e socialização, os recursos humanos pretendem proporcionar a melhor experiência aos membros integrantes da Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa fortalecendo relações interpessoais entre os vários membros e fomentando o espírito de equipa.

Objetivos do pelouro:

- Fortalecer as relações interpessoais dos membros da AEESELx, organizando atividades que fomentem o espírito de equipa e partilha;
- Preservar a estrutura dos órgãos e pelouros da AEESELx, garantindo que cada um deles tem o número de elementos de 2 a 8 membros de forma a haver um equilíbrio no número de elementos de vogais e responsáveis de pelouro;
- Organizar o recrutamento da AEESELx e garantir que os candidatos se adequam ao órgão/pelouro a que se propõem.

#### **ATIVIDADES SÓCIO-OCUPACIONAIS DE ENRIQUECIMENTO (ASE)**

Com o objetivo de promover a união entre os membros da Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa e ainda desenvolver e/ou aprimorar aptidões em áreas diversificadas. Esta atividade vai incluir vários team buildings (ex. Jogo do amigo secreto, jogo de investigação de aniversários da equipa) e workshops (Workshop de produtos naturais, Workshop de macramê/tricô/crochet/ponto de cruz/bordado e Sessões de yoga/meditação)

Tipo de atividade:

- team buildings e workshops/sessões temáticas

Público-Alvo:

- Membros da AEESELx.

Recursos Humanos e Parceiros:

- Pelouro dos Recursos Humanos.

Calendarização:

- Durante o mandato 2020/2021.

Localização:

- On-line.

Orçamento:

- aproximadamente 30€

### **O CALENDÁRIO DA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES**

Realização de um calendário com o intuito de dar a conhecer eventos e aniversários da Associação de Estudantes e dos seus membros.

Público-Alvo:

- Membros da AEESELx

Recursos Humanos e parceiros:

- Pelouro dos Recursos Humanos
- Pelouro da Comunicação

Calendarização:

- Durante o mandato 2020/2021.

Localização:

- Sala da Associação de Estudantes da Escola Superior de Lisboa e on-line.

Orçamento:

- aproximadamente 10€

### **JANTARES DE MANJEDOURA DA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES**

Com o objetivo de promover a união entre os membros da Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa e ainda comemorar em conjunto várias épocas do ano(ex:Halloween, Natal, Aniversários, etc)

Público-Alvo:

- Membros da AEESELx

Recursos Humanos E Parceiros:

- Pelouro dos Recursos Humanos

Calendarização:

- Durante o mandato 2020/2021.

Localização:

- o on-line

Orçamento:

- aproximadamente 30€

---

## RELAÇÕES INTERNACIONAIS

O pelouro de Relações Internacionais da Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa é um departamento especializado e destinado a prestar todo o apoio necessário aos estudantes que se encontram em período de mobilidade académica.

Tem como intenção prestar o máximo auxílio e fornecer os meios para integrar e dar a conhecer o país aos estudantes incoming do programa Erasmus+, assim como assistir da melhor forma possível os alunos outgoing da Escola Superior de Educação de Lisboa (ESELx) que irão estar em mobilidade através do mesmo programa. De forma a defender os melhores interesses em prol de todos os estudantes que estejam inseridos num programa de mobilidade, tanto nacional, como internacional, o Pelouro de Relações Internacionais estabelece ainda duas parecerias para atingir esta mesma meta que define, contando então com o apoio do Gabinete de Relações Internacionais e Mobilidade Académica (GRIMA) e a ESN Lisboa (Erasmus Student Network).

Objetivos do pelouro:

- Auxiliar e acompanhar todos os estudantes Erasmus (incoming e outgoing) durante o seu período de mobilidade, fazendo então de intermediários entre os alunos e a instituição;
- Possibilitar eventos, actividades e desafios (dentro das medidas de prevenção contra a COVID-19) para que seja possível os alunos conhecerem e explorarem a cultura portuguesa, a capital de Portugal e não só a instituição ESELx, assim como o seu

campus IPL Benfica;

- Colocar à disposição, com uma nova atualização de forma a ser mais personalizável o Buddy Program, sendo que automaticamente irá auxiliar o aluno a vários níveis (institucional, académico, cultural e recreativo);
- Partilha de experiências de mobilidade de vários alunos, de forma a dar a conhecer as possibilidades de mobilidade que a instituição oferece;

### **EVENTOS DE ESCLARECIMENTO**

As sessões de esclarecimento irão ser momentos planeados com a finalidade de esclarecer dúvidas por parte dos alunos em relação aos programas de mobilidade, no que consiste o seu processo, incluindo a respetiva candidatura. Assim como possíveis dúvidas que possam ir surgindo.

O principal veículo de comunicação que será utilizado serão as redes sociais, assim como zoom meetings.

Público Alvo:

- Comunidade Estudantil (Licenciaturas e Mestrados);

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;
- GRIMA (Gabinete de Relações Internacionais e Mobilidade Académica);
- ESN Lisboa (Erasmus Student Network);

Localização:

- Escola Superior de Educação de Lisboa;

Execução e calendarização:

- Calendarizar o(s) eventos de esclarecimento, tendo em atenção a data da sessão de esclarecimentos “oficial” da ESELx (as mesmas encontram-se sujeitas a mudança face à pandemia da COVID-19);
- Divulgar a(s) atividade(s); Realizar a(s) atividade(s);

Orçamento:

- 0€

### **BUDDY PROGRAM**

O Buddy Program é um programa destinado aos estudantes em mobilidade para lhes facilitar a adaptação a uma nova realidade, assim como, também é uma oportunidade para os estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa de forma a orientarem e acompanharem de perto um estudante estrangeiro em mobilidade académica, com o objetivo de ser benéfico para ambas as partes despertando interesse nos buddies (estudantes da ESELx) em relação à experiência que é o Erasmus. Para um melhor feedback de ambas as partes este novo Buddy program irá ser personalizável, de forma a existir uma maior compatibilidade entre o buddie e o aluno em mobilidade.

Público Alvo:

- Comunidade Estudantil (Licenciaturas e Mestrados);

#### Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;
- GRIMA (Gabinete de Relações Internacionais e Mobilidade Académica);
- ESN Lisboa (Erasmus Student Network);

#### Localização:

- Escola Superior de Educação de Lisboa;

#### Execução e calendarização:

- Divulgação do Buddy Program e abertura das candidaturas;
- Criação de um guia dedicado aos buddies, de forma a saber o que fazer em relação a prestar ajuda ao aluno em mobilidade, quais as dificuldades que poderá enfrentar e como se aproximar do mesmo;
- Disponibilização de um formulário com perguntas específicas para os buddies, por forma a ser encontrada uma maior compatibilidade;
- Criação de um grupo de Whatsapp entre buddies e alunos em mobilidade;
- Avaliação da nova atualização do programa através de inquéritos de satisfação;
- Divulgação do apoio por parte da ESN Lisboa (Erasmus Student Network) que dispõe de um Buddy Program por forma a dar a conhecer melhor Portugal;
- Distribuição de cadernos digitais, com o contributo de todos os alunos que já participaram num programa de mobilidade, dando a possibilidade aos alunos que necessitam informações e contactos terem onde recorrer;

#### Orçamento:

- 0€

## **CULINÁRIA INTERNACIONAL**

Será um novo evento de convívio e intercâmbio cultural (de acordo com o que as orientações da pandemia COVID-19 o permitir), sob a forma de uma partilha que dê a conhecer a gastronomia de vários países.

Público Alvo:

- Comunidade Estudantil (Licenciaturas e Mestrados);

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;
- ESN Lisboa (Erasmus Student Network);

Localização:

- Escola Superior de Educação de Lisboa;

Execução e calendarização:

- Planeamento da atividade;
- Criação do evento via redes sociais (Facebook e Instagram) e divulgação da mesma;
- Realização da atividade;

Orçamento:

- 0€

## **DIVULGAÇÃO DOS CURSOS DE LÍNGUAS (CLIC-IPL) E PROJETO MENTORADO**

Tendo em conta que o Centro de Línguas e Cultura do Politécnico de Lisboa (CLiC-IPL) oferece cursos de línguas, o Pelouro de Relações Internacionais considera de extrema relevância a divulgação destes cursos.

Os mesmos destinam-se a todos os estudantes do IPL e da ESELx, sendo de grande importância para os alunos inscritos em programas Erasmus Outgoing.

O projeto Mentorado realiza sessões, que de momento realizam-se via online devido à situação existente causada pela pandemia COVID-19, e são de cariz importante para os alunos que se encontram em mobilidade, visto que promove uma conversa entre alunos da ESELx e alunos estrangeiros de forma a promover a integração dos mesmos, logo achamos enriquecedor para ambos os alunos.

Público Alvo:

- Comunidade Estudantil (Licenciaturas e Mestrados);

Recursos Humanos e Parceiros:

- AEESELx;
- CLiC-IPL;

Localização:

- Escola Superior de Educação de Lisboa;

Execução e calendarização:

- Divulgação da fase de inscrições via email institucional;

Orçamento:

- 0€

### **DIVULGAÇÃO DOS EVENTOS DA ESN LISBOA (ERASMUS STUDENT NETWORK)**

A Erasmus Student Network (ESN) Lisboa é uma equipa de estudantes voluntários, parte de uma organização a nível mundial. Que tem como finalidade organizar vários eventos com o objetivo de acolher e integrar alunos internacionais em programas de mobilidade. Por esse motivo, consideramos importante e uma mais valia para os estudantes, a divulgação dos eventos realizados e apoio prestados por esta associação.

Público Alvo:

- Comunidade Estudantil (Licenciaturas e Mestrados);

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;
- GRIMA (Gabinete de Relações Internacionais e Mobilidade Académica);
- ESN Lisboa (Erasmus Student Network);

Localização:

- Não aplicável;

Execução e calendarização:

- Divulgação dos eventos realizados por parte da ESN Lisboa (Erasmus Student Network);

Orçamento:

- 30€

### **DIVULGAÇÃO DE PUBLICAÇÕES VIA REDES SOCIAIS**

O Pelouro de Relações Internacionais considera bastante importante fazer updates relativamente ao estado do COVID-19 em Portugal, partilhando então as regras que são divulgadas pelo estado, na língua inglesa por forma a fazer chegar a informação mais relevante aos alunos estrangeiros, assim como, a partilha da língua portuguesa de forma a auxiliar os alunos que desconhecem a mesma e a necessitam para certos fins e a partilha de dicas essenciais para alunos em mobilidade.

Público Alvo:

- Comunidade Estudantil (Licenciaturas e Mestrados);

Recursos Humanos e Parceiros:

- Membros da AEESELx;
- GRIMA (Gabinete de Relações Internacionais e Mobilidade Académica);
- ESN Lisboa (Erasmus Student Network);

Localização:

- Não aplicável;

Execução e calendarização:

- Criação de uma conta do Pelouro de Relações Internacionais nas redes sociais Facebook e Instagram para a divulgação das informações (acima referidas);
- Divulgação de publicações via redes sociais (Facebook e Instagram);

Orçamento:

- 0€
- 

## **VOLUNTARIADO E FORMAÇÃO**

Este pelouro apresenta-se com o objetivo de oferecer um leque de oportunidades a nível de formações que vão ao encontro dos gostos e vontades dos estudantes, voluntariados de vários tipos e em vários locais de forma a desenvolver o espírito de entreajuda e altruísmo dos estudantes, tornando a experiência académica e pessoal dos estudantes ainda mais enriquecedora. É também um compromisso deste pelouro garantir que os alunos da ESELx tenham as horas de experiência profissional/voluntariado necessárias para ingressar nos vários ciclos de estudo seguintes e/ ou vida profissional.

Objetivos do pelouro:

- Oferecer um vasto conjunto de formações e oportunidades de voluntariados a toda a comunidade da ESELx;
- Promover ações de voluntariado, de forma a desenvolver o espírito de entreajuda e altruísmo dos alunos da ESELx;
- Garantir que os alunos da ESELx tenham as horas de experiência

profissional/voluntariado necessárias para ingressar nos vários ciclos de estudo seguintes e/ ou vida profissional.

## **A CULTURA ESTÁ EM CRISE**

Será realizado uma ação de sensibilização e debate com oradores das várias áreas das artes performativas, como o teatro, música, cinema, etc.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e oradores.

Localização:

- Digital via zoom.

**Execução:**

- Contactar os oradores.

**Preparação do evento:**

- Logística e comunicação.

**Calendarização:**

- 1 a 5 de fevereiro.

**Orçamento:**

- Sem custo previsto.

## **CICLO DE PALESTRAS SOBRE MÉTODOS DE ENSINO ALTERNATIVOS**

Diversas palestras, via zoom, acerca dos diferentes métodos de ensino alternativos ao sistema de ensino tradicional, como: MEM, método Waldorf, High Tech, Montessori, Velaverde, Escola da Ponte, Enraizar – Comunidade de Aprendizagem, etc.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos Humanos:

- Oradores e Elementos do pelouro.

Localização:

- Digital, via zoom.

Execução:

- Falar com professores da Licenciatura em Educação Básica de forma a estabelecer contactos com possíveis oradores para cada um dos métodos alternativos. Preparação do evento: Logística e comunicação.

Calendarização:

- 8 a 12 e de 15 a 19 de fevereiro (2 dias em cada semana).

Orçamento:

- 40 €

## **FEIRA DO VOLUNTARIADO**

Momento de partilha de algumas associações de voluntariado, quais os seus objetivos, população-alvo e como estas atuam.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos humanos:

- Elementos do pelouro e representantes das associações.

Parceiros:

- AIESEC (voluntariado internacional)
- Para onde (voluntariado internacional)
- Comunidade Vida e Paz (Sem- Abrigos)
- CASA (sem abrigo)
- APCL (Deficientes)
- Ajuda de Berço (crianças)
- Associação "O Companheiro" (reclusos e ex-reclusos)
- Cruz Vermelha (saúde)
- Operação Nariz Vermelho(saúde)
- APMHIS (Música nos Hospitais)
- Associação dos Amigos do Hospital de Santa Maria (saúde)
- VITAE (Pessoas em vulnerabilidade e risco social)
- Amanhecer Esperança (Pessoas em vulnerabilidade e risco social) Associação Coração Amarelo (idosos)
- AFID (deficientes)
- ReFood
- AMIAMA (animais)
- SOS Animal (animais)
- Ocean Hope

Localização:

- Presencial, no Salão Nobre caso as medidas da DGS o permitam; Em alternativa, digital, através de entrevistas às várias associações, via direto no instagram.

Execução:

- Estabelecer contactos com associações de voluntariado de diferentes áreas; Autorização para uso dos espaços da ESELx.

Preparação do Evento:

- logística e comunicação.

Calendarização:

- 22 a 26 de fevereiro.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

## **MUSICOTERAPIA**

Formação que visa desenvolver potenciais e restabelecer funções do indivíduo para que possa alcançar uma melhor integração intra e/ou interpessoal, de forma a alcançar uma melhor qualidade de vida, através da prevenção, reabilitação ou tratamento.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx, especialmente, alunos de Música na Comunidade.

Recursos Humanos:

- Oradores e Elementos do pelouro.

Localização:

- Salão nobre ou Digital via zoom.

Execução:

- Contactar os oradores.

Preparação do evento:

- Logística e comunicação.

Calendarização:

- 1 a 5 de março.

Orçamento:

- 20 €.

### **WEBINAR SOBRE SEXUALIDADE E ASSÉDIO SEXUAL**

Nesta palestra pretende-se abordar o tema da sexualidade, que ainda é visto como tabu, e responder a algumas dúvidas que os estudantes tenham.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx, mínimo 15 pessoas.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e orador.

Localização:

- Digital, via zoom.

Execução:

- Contactar com o(s) orador(es)- Tânia Graça; Recolher, através de um questionário anónimo, dúvidas que os alunos queiram esclarecer.

Calendarização:

- Semana de 8 a 12 de março.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

## **WEBINAR SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

Ação de Sensibilização para o tema de Violência Doméstica, onde pretendemos alertar e dar ferramentas à comunidade da ESELx para saber lidar com os vários tipos e situações de violência doméstica.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e orador.

Localização:

- Digital, via zoom.

Execução:

- Contactar com o/a orador/a- APAV; Recolher, através de um questionário anónimo, dúvidas que os alunos queiram esclarecer.

Calendarização:

- Semana de 15 a 19 de março.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

## **WEBINAR SOBRE ABUSO SEXUAL INFANTIL**

Nesta palestra pretende-se abordar o tema do abuso sexual infantil. Pretendemos alertar a comunidade para este que é, desde sempre, um problema praticamente ignorado, dando ferramentas de como detetar, como proceder perante um caso e de como apoiar as vítimas.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e orador.

Localização:

- Digital, via zoom.

Execução:

- Contactar com o/a orador/a; Recolher, através de um questionário anónimo, dúvidas que os alunos queiram esclarecer.

Calendarização:

- Semana de 22 a 26 de março.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

## **WORKSHOP SOBRE MEDITAÇÃO E YOGA PARA CRIANÇAS**

Neste workshop pretende-se dar a conhecer a importância e os efeitos da meditação e yoga nas crianças, bem como estratégias para que a Comunidade da ESELx saiba como realizar este tipo de práticas em diversos contextos.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e orador/a.

Localização:

- Digital, via zoom.

Execução:

- Contactar com o/a orador/a.

Calendarização:

- Semana de 29 março a 2 de abril.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

## **WORKSHOP ANIMAÇÃO PARA IDOSOS**

Neste workshop pretende-se dar ferramentas para que as pessoas consigam cuidar e animar os idosos.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx, especialmente para alunos de Animação Sociocultural.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e dinamizadora do workshop. Localização:  
Digital, via zoom.

Execução:

- Estabelecer contacto com o/a dinamizador/a do workshop.

Parceria:

- Tender Age.

Organização do evento:

- Logística e comunicação.

Calendarização:

- Semana de 5 a 9 de abril.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

### **WORKSHOP EDUCAR PARA A FELICIDADE**

Formação na área da educação, associada à psicologia positiva, para estudantes interessados profissionalmente pelo público-alvo infantil (certificado).

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx (mínimo de 10 pessoas, máximo de 20).

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro Dinamizadora do workshop.

Localização: Salão Nobre ou outro espaço disponível na ESELx, caso as medidas da DGS o permitam; Em alternativa, digital, via zoom.

Execução:

- Estabelecer contacto com o/a dinamizador/a do workshop.

Organização do evento: Logística e comunicação.

Calendarização:

- Semana de 12 a 16 de abril.

Orçamento:

- 80 €.

### **PALESTRA SOBRE A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR E DOS ESPAÇOS LIVRES**

Esta palestra pretende sensibilizar toda a comunidade da ESELx para a necessidade de compreender a importância de brincar ao ar livre para o desenvolvimento das crianças, dando estratégias para tornar as crianças mais ativas, autónomas e seguras de si mesmas.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e orador.

Localização:

- Salão Nobre ou outro espaço disponível, caso as medidas da DGS o permitam;  
Em alternativa, digital, via zoom.

Execução:

- Contactar com o professor e investigador Carlos Neto.

Calendarização:

- Semana de 19 a 23 de abril.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

## **WORKSHOP ESCRITA DE CANÇÕES**

Workshop que visa capacitar a comunidade da ESELx para a escrita de canções, dando a conhecer algumas estratégias essenciais.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx, especialmente, alunos de música na comunidade.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e dinamizador/a.

Localização:

- Digital, via zoom.

Execução:

- Contactar o/a dinamizador/a.

Calendarização:

- Semana de 26 a 30 de abril.

Orçamento:

- 30 €.

## **FORMAÇÃO SOBRE PEDAGOGIA DE EMERGÊNCIA**

Nesta formação pretende-se dar a conhecer os princípios e a forma de atuação desta intervenção educativa de carácter urgente na vida de crianças e jovens traumatizados por situações extremas.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e orador/a.

Localização:

- Digital, via zoom.

Execução:

- Contactar o/a orador/a.

Calendarização:

- Semana de 3 a 7 de maio.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

### **WORKSHOP DE PINTURA DIGITAL**

Neste workshop pretende-se aprofundar competências da técnica da pintura digital.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx, especialmente, alunos de Artes Visuais e Tecnologias.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro e dinamizadores.

Localização:

- Digital, via zoom.

Execução:

- Contactar com os/as dinamizadores/as.

Calendarização:

- Semana de 10 a 14 de maio.

Orçamento:

- 40 €.

## **WORKSHOP DE DESENHO**

Pequena formação de desenho dinamizada por um formador especializado na área. Só se irá realizar, caso as medidas da DGS o permitam.

### **Público-alvo:**

- Comunidade da ESELx, mediante inscrições prévias. Caso o máximo de participantes seja atingido, será dada prioridade aos alunos de Artes Visuais e Tecnologias.

### **Localização:**

- Salão Nobre ou outro espaço disponível, caso as medidas da DGS o permitam.

### **Recursos Humanos:**

- Elementos do pelouro e formador.

### **Parceiros:**

- Academia de Pintura do Parque das Nações.

### **Execução:**

- Contactar Academia e formador.

### **Calendarização:**

- Semana de 17 a 21 de maio.

**Orçamento:**

- Sem custo previsto.

**DEBATE SOBRE DESPERDÍCIO ALIMENTAR**

Este debate realizar-se-á no instagram e destina-se a um esclarecimento de dúvidas sobre o desperdício alimentar, apelando à distribuição e angariação de bens alimentares e à redução do desperdício alimentar.

**Público-alvo:**

- Comunidade da ESELx.

**Recursos Humanos:**

- Elementos do pelouro e oradores da Refood+ e da Too Good to go.

**Localização:**

- Digital, via zoom ou outras plataformas digitais da AEESELx.

Execução: Contactar com os/as oradores/as.

**Calendarização:**

- Semana de 24 a 28 de maio.

**Orçamento:**

- Sem custo previsto.

**BASE DE DADOS DE VOLUNTARIADO**

Base de dados com programas de voluntariado em diversas áreas para acesso dos alunos.

Público-alvo:

- Comunidade da ESELx.

Recursos Humanos:

- Elementos do pelouro.

Parceiros:

- Instituições e associações disponíveis para voluntariado.

Localização:

- Digital.

Execução:

- Estabelecer contacto com diversas instituições e associações de voluntariado, de forma a auxiliar a comunidade da ESELx a encontrar locais onde possam ser voluntários e, ainda, criar e divulgar uma base de dados (excel).

Calendarização:

- Todo o mandato.

Orçamento:

- Sem custo previsto.

